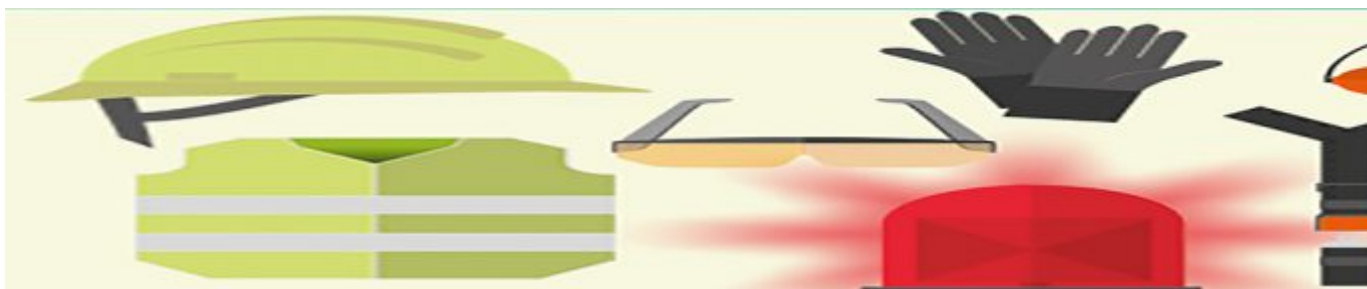


0 Declaración de Principios _____	2
1 01MANUAL_BUENAS_PRACTICAS_PARA_PREVENIR_ACCI- DENTES_LABORALES_DE_TRAFICO _____	3
1 0MANUAL_Primeros_auxilios_FREMAP _____	83
1 1 MANUAL SEGURIDAD Y SALUD EN OFICINAS FREMAP 2014 _____	175
1 PROCEDIMIENTO DE TRABAJO SEGURO _____	230
1_2PREVENCION_PICADURAS_GARRAPATAS _____	240
1_3PROCEDIMIENTO DE TRABAJO CON PRODUCTOS QUIMICOS _____	242
1_4PROCEDIMIENTO DE TRABAJO CON RIESGO ELECTRICO _	293
1_5PROCEDIMIENTO DE TRABAJO EN VIA PUBLICA _____	362
1_6A PROCEDIMIENTO DE TRABAJOS INTEMPERIE CON ALTAS TEMPERATURAS _____	409
1_6B RESUMEN PROCEDIMIENTO DE TRABAJOS INTEMPERIE CON ALTAS TEMPERATURAS _____	414
1_7 NORMAS ESCALERAS DE MANO _____	416
2 00 CASA CONSISTORIAL _____	439
2 11POLICIA LOCAL _____	449
2_1INFORMACION_ACCIONES_DERIVADAS_DE_LA_EVALUA- CION_DE_RIESGOS_PSICOSOCIALES (1) _____	461
2_2 INICIO EVALUACIÓN RIESGOS PSICOSOCIALES _____	463
3 11INFORMACION-PRL-COVID19 _____	465
3 1MedidasCovidSeptiembre2021_v1 _____	474
3 2CLAVES-AUTOCUIDADO-PSICÓLOGICO-EN-RETORNO-A- TRABAJO-PRESENCIAL-COPM _____	489
3 3PROCESO DE DESESCALADA Y VUELTA AL TRABAJO PRESENCIAL - Guia-orientativa-sobre-medidas _____	497
3 4Manual_Tu_salud_emocional_Piensa_y_vive_en_positivo _____	514
3_0Consejos_hipercolesterolemia_Septiembre_19 _____	546

Declaración de Principios



El Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid asume como uno de los objetivos prioritarios en su gestión asegurar al máximo la seguridad y la salud de sus trabajadores, equiparando ésta a cualquier otro de los restantes objetivos marcados en el ejercicio y desarrollo de nuestra actividad y partiendo del Principio Básico de que todos los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales pueden y deben ser evitados.

Las obligaciones derivadas de la gestión de los riesgos laborales incumben a todos los trabajadores del Ayuntamiento y estará integrada en toda su línea jerárquica, desde la alta dirección hasta el trabajador con menor cualificación profesional, cada uno con su nivel de capacitación y responsabilidad que quedarán reflejadas documentalmente.


Todos los trabajadores deben asumir como propias y cumplir las Normas de Prevención en su puesto de trabajo con el mismo tesón y esfuerzo que las normas de prestación de los servicios.

La Política de Prevención de Riesgos Laborales debe ser conocida, comprendida, desarrollada y mantenida al día por todos los niveles de la corporación, contando con la participación, información y formación de los trabajadores.

Nuestro objetivo es que trabajemos todos de forma conjunta para evitar riesgos, basando la prevención en el principio de la mejora continua, adaptando periódicamente nuestra Política a los cambios, al progreso técnico y a la legislación vigente y estableciendo mecanismos sistemáticos de control para verificar su cumplimiento.

La prevención en nuestro Ayuntamiento se halla organizada a través de un Servicio de Prevención Propio que se ocupará de asesorar y asistir a responsables y trabajadores para poder llevar a cabo la actividad preventiva, ejerciendo a su vez una labor de vigilancia y control del cumplimiento del Plan de Prevención.

En este sentido, se establece, a través de este documento, el compromiso formal de la dirección del Ayuntamiento de integrar la prevención de riesgos laborales en todas y cada una de las actividades realizadas, facilitando los medios y actuaciones necesarias para garantizar el máximo nivel de Seguridad y Salud de todos nuestros trabajadores.



MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES DE TRÁFICO LABORALES



MINISTERIO
DEL INTERIOR

DGT
Dirección General
de Tráfico

© FESVIAL

NIPO: 128-11-049-8

Manual elaborado por FESVIAL (Fundación Española para la Seguridad Vial) para la DGT y el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

INDICE

- ▶ Introducción pág. 6
- ▶ ¿Por dónde empezamos a trabajar la seguridad vial en la empresa? pág. 12
- ▶ ¿Qué podemos hacer más por la seguridad vial? pág. 18
- ▶ Acciones de sensibilización pág. 30
- ▶ Tratamiento de problemas específicos pág. 42
- ▶ Actuaciones de la administración, los organismos de representación empresarial, sindicatos y otros agentes pág. 52
- ▶ La seguridad vial como uno de los ejes de la gestión de la prevención de riesgos laborales pag. 64
- ▶ Conclusiones pag. 76

PROLOGO

Los accidentes de tráfico representan una de las principales causas de mortalidad en nuestro país, así como en el resto de países de nuestro entorno. Las sociedades modernas demandan de forma creciente el desarrollo de políticas y actuaciones de las diferentes instituciones para hacer frente al problema de la inseguridad vial.

Las diferentes acciones y medidas llevadas a cabo por las administraciones públicas, como el desarrollo de campañas de sensibilización que presentan la cara más real de un problema tan crudo como es el tráfico, o la implantación en el año 2006 del permiso por puntos, así como el incremento de otras medidas de control, parece que se han mostrado como medidas eficaces para la reducción de la siniestralidad vial.

Todas estas acciones van encaminadas a la sensibilización de los conductores, así como del resto de usuarios de los vehículos, sobre los riesgos que entraña la actividad de la conducción. En definitiva, mediante este tipo de actuaciones, se persigue crear en la sociedad una cultura de la seguridad vial, que logre inculcar en todas las personas, conductores, pasajeros, peatones, etc., unas actitudes y unos hábitos seguros respecto de la conducción. El cambio de comportamiento de los conductores: mayor uso del casco y cinturón, no consumo de alcohol al volante, moderar la velocidad, etc. ha resultado el elemento fundamental para lograr una importante disminución de la siniestralidad vial en los últimos años.

Sin embargo, esta cultura de la seguridad vial, para que se haga realmente extensiva a todas las personas y situaciones, debe procurar abarcar todas las actividades del ser humano, y no sólo concentrarse en los desplazamientos que tienen lugar en la carretera o los vinculados a momentos de ocio y esparcimiento, como los fines de semana o las vacaciones. La cultura

de la seguridad vial debe extenderse a todo tipo de situaciones en las que se produce una interacción entre las personas y los vehículos.

El mundo del trabajo, actividad a la que el ser humano dedica gran parte de su tiempo, es uno de los ámbitos que no puede quedar fuera de actuaciones de promoción de la cultura de la seguridad vial. Las políticas, planes y programas de prevención de riesgos laborales han centrado sus esfuerzos en atacar los riesgos específicos vinculados a la propia actividad laboral, y posiblemente debido a su naturaleza genérica, el tráfico no ha recibido la atención necesaria. Sin embargo, precisamente ese carácter transversal del tráfico, el hecho de que afecte a todas las actividades económicas y a todos los puestos de trabajo, hace todavía más necesario que la seguridad vial laboral adquiera carta de naturaleza en la gestión de la prevención de riesgos laborales. El 1 de marzo de 2011 el Ministerio de Interior y el Ministerio de Trabajo, firmaron un acuerdo para promover la cultura de la seguridad vial en las empresas. Este acuerdo supuso un paso importante en este ámbito, y muestra la transversalidad con la que se debe tratar la seguridad vial laboral.

La razón fundamental que ha inspirado la redacción de este manual, es la necesidad de extender las actitudes y hábitos propios de la seguridad vial al mundo laboral, y este es un cometido de todos los agentes con responsabilidad en materia de prevención de riesgos laborales.

En el contenido del manual el lector encontrará casos concretos en los que se muestran cómo las empresas españolas abordan el tema de la seguridad vial laboral. El manual está dirigido tanto a los profesionales de la prevención, a los empresarios, a los trabajadores y sus representantes, a la administración o a cualquier otro agente con responsabilidad en materia de prevención de riesgos laborales. Su

finalidad no es otra que difundir experiencias reales de promoción de la cultura de la seguridad vial en el mundo laboral, para que puedan ser tomadas como modelo y sean de utilidad para desarrollar nuevas actuaciones que faciliten la reducción de los riesgos laborales viales.

Queremos desde aquí agradecer a todas las empresas y profesionales que han colaborado con la Dirección General de Tráfico, el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, y con Fesvial, entidad redactora del manual, en la elaboración del mismo. No es fácil que las empresas expongan públicamente sus conocimientos, su procedimientos, su creatividad, en definitiva, su trabajo interno para que sea de utilidad a otras empresas y a otros profesionales.

Para concluir, tan sólo señalar que la creación de una cultura de la seguridad vial es un trabajo arduo y permanente, en el que hay que ser constante, porque con el paso del tiempo se consiguen el resultado deseado, que no es otro que el de salvar vidas.

Pere Navarro Olivella
Director General de Tráfico

INTRODUCCIÓN

Es de sobra conocido que los accidentes de tráfico representan una de las causas de mortalidad de mayor peso en las sociedades modernas. Al igual que los riesgos cardiovasculares, el tabaquismo y otras cuestiones de distinta naturaleza, los accidentes de tráfico son un problema que está presente en de manera perenne en nuestra sociedad, considerándose como consustanciales a nuestros modernos hábitos de vida. Es más, determinados comportamientos asociados a los problemas de tráfico se consideran como socialmente admirables. Para muchas personas, alcanzar altas velocidades conduciendo es una demostración de su destreza al volante, siendo además objeto de admiración por otras. Por el contrario, conducir respetando los límites de velocidad es, para muchos, sinónimo, no de prudencia, sino de torpeza o escasa habilidad en el manejo de un vehículo.

La arraigada imbricación de estas conductas de riesgo en nuestros patrones comportamentales hace necesario que, para combatirlas, actuemos desde distintos frentes. Sólo de esta manera, cuando la **Cultura de la Seguridad Vial** esté presente en las distintas facetas de nuestra vida cotidiana, será cuando seremos capaces de consolidar hábitos y actitudes más seguras y responsables.

De unos años a esta parte, los diferentes poderes públicos han demostrado su firme apuesta por luchar contra los accidentes de tráfico, desarrollando importantes esfuerzos para paliar este grave problema. La realización de campañas de sensibilización que muestran con crudeza las consecuencias de un accidente, la implantación de medidas legislativas más rigurosas, las grandes inversiones en tecnología para la vigilancia de la seguridad vial, son algunas de las medidas adoptadas por la administración para reducir la siniestralidad causada por accidentes de tráfico, medidas que han culminado con grandes hitos como la implantación en España en julio de 2006, del

permiso o licencia de conducir y la reforma del Código Penal en materia de delitos contra la Seguridad Vial en diciembre de 2007.

Todas estas medidas se han mostrado muy eficaces en la reducción de la siniestralidad vial. La cifras tanto de accidentes como de fallecidos, han descendido considerablemente en los últimos años, aunque sin embargo, los resultados obtenidos no son suficientes. Por ello es necesario, como planteábamos anteriormente, actuar en otros planos, sin abandonar por ello la línea seguida hasta el momento, de manera que la Cultura de la Seguridad Vial se extienda a otros ámbitos de nuestra vida.

Este es el motivo por el que nace el manual Buenas Prácticas en Seguridad Laboral Vial, por la necesidad de poner de manifiesto que la Seguridad Vial no es una cuestión a tener presente cuando emprendemos un viaje en nuestras vacaciones, o salimos el fin de semana, sino que es un tema que debe regir nuestro comportamiento de manera continuada, y no esporádica, cada vez que subimos a un vehículo.

Una persona adulta dedica como mínimo un tercio de su tiempo a la actividad laboral, y en ese tiempo el vehículo supone un elemento de gran importancia. Hoy en día, una gran mayoría de las personas utilizan el vehículo para desplazarse a su trabajo, destinando para ello un tiempo importante de su quehacer diario. A ello hay que añadir que muchas personas realizan desplazamientos en vehículo de manera habitual durante su jornada laboral, por no decir de aquellas otras para las que el vehículo es una herramienta indispensable para su actividad laboral.

► El accidente de tráfico en la empresa

Como hemos mencionado anteriormente, los accidentes de tráfico son

una de las primeras causas mortalidad en las sociedades modernas, y por lo tanto, la conducción de un vehículo, dado los riesgos que entraña, debe ser considerada como una actividad de intervención prioritaria para la gestión de la prevención de riesgos laborales. Más aún, desde el momento en que, según reconoce la legislación de Seguridad Social (Ley General de la Seguridad Social art. 115.2), se considera que los accidentes que suceden en los desplazamientos que realiza un trabajador al ir o volver del lugar de trabajo -esto es, los accidentes *in itinere* -, se consideran accidentes laborales, y por lo tanto, son competencia de la gestión de la prevención de riesgos laborales en la empresa.

Respecto al peso del tráfico como causa de la siniestralidad laboral en España, hay que señalar en primer lugar, que casi uno de cada diez accidentes laborales con baja, son accidentes de tráfico. Según el informe elaborado por el Observatorio Estatal de Condiciones de Trabajo sobre los accidentes laborales de tráfico, esta proporción presenta una ligera tendencia al alza en los últimos tres años: en 2007, los accidentes de tráfico representan el 8.52% de los accidentes laborales con baja, en 2008 este porcentaje se sitúa en el 9.14%, mientras que en 2009 los accidentes de tráfico se elevan al 9.88%.

Más reveladoras son las cifras de los accidentes mortales, ya que, según los datos correspondientes al año 2009, de los 831 accidentes laborales mortales que se produjeron en España, 283 muertes fueron causadas por accidentes de tráfico. Es decir, uno de cada tres accidentes laborales mortales es debido a un accidente de tráfico. Además de estos 283 fallecimientos debidos a un accidente laboral de tráfico, un 60.07%, 170 en cifras absolutas, fueron *in itinere* y el resto en misión. Cabe concluir por tanto, que los accidentes laborales de tráfico suponen una parte importante de los accidentes laborales mortales, siendo mayoritarios los que se producen en los desplazamientos de los trabajadores a su lugar de trabajo.

Esta pérdida de vidas humanas, la situación en la que se quedan las familias que pierden a un ser querido, así como la merma en la calidad de vida de las personas que sufren un accidente laboral vial, son cuestiones que pertenecen al plano de los intangibles y que es imposible por tanto, su cuantificación.

Pero para ahondar más si cabe en la relevancia de la seguridad vial laboral, hay que hacer referencia a los costes que representan los accidentes laborales de tráfico. Para una empresa, los costes de la “no prevención”



referidos a un accidente de tráfico se traducen en días de baja del trabajador a cargo de la empresa, la pérdida de negocio por el posible coste de oportunidad debido al accidente, primas de seguros, cotizaciones a la seguridad social, reparación de vehículos, etc. A ello hay que añadir los costes que representan para la administración las consecuencias derivadas de un accidente de tráfico: recursos sanitarios dedicados al accidentado, pensiones derivadas de accidentes de tráfico, daños producidos en la vía pública, etc.

La contabilización de todos estos costes, que sería objeto de otro estudio, representa un volumen tan importante que merece el esfuerzo de extender la seguridad vial al ámbito laboral. Y en cualquier caso, la creación de la cultura de la seguridad vial en el mundo del trabajo tendrá como fruto la reducción de la siniestralidad laboral y lo que es más importante, la protección de vidas humanas.

► El accidente de tráfico en la prevención de los riesgos laborales

En el año 1995 se publicó la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, cuya entrada en vigor supuso un importante impulso para la prevención de riesgos laborales. España, el país europeo con mayores índices de siniestralidad, daba el primer e importante paso en el camino para situarse en unos parámetros homologables al resto de países europeos en materia de prevención de riesgos laborales.

Transcurridos varios años desde la entrada en vigor de la citada ley, los distintos agentes que intervienen en la aplicación de la gestión de la prevención de riesgos laborales en las empresas, esto es, administración, organizaciones empresariales y entidades de representativas de los trabajadores, acordaron la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2007-2012.

En este documento se hacía balance de los resultados obtenidos en materia de prevención de riesgos laborales y se desarrollaban las políticas preventivas a seguir en el medio y largo plazo. Respecto a los logros obtenidos se destaca desde el lado positivo que la “prevención de riesgos laborales ha

experimentado en los últimos diez años un auge desconocido en nuestro país. En este período ha pasado de disciplina desconocida y reservada a especialistas a consolidarse como un aspecto fundamental de las relaciones laborales”.

Por el contrario, también se apunta que “los logros en materia de prevención de riesgos laborales están aún lejos de cumplir las expectativas que generó en su momento la aprobación de la Ley 31/1995. La intensa actividad desplegada por los poderes públicos y los sujetos privados no se ha visto siempre respaldada por los índices de siniestralidad laboral existentes en España, pese a existir en los últimos años una tendencia afianzada de ligera disminución de los índices de incidencia de los accidentes de trabajo.

La Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2007-2012 establecía una serie de objetivos y líneas de actuación que deben dirigir las políticas preventivas a implantar durante dicho período. Dicha estrategia no establece ninguna medida concreta que deban tomar las empresas, destinada a combatir la siniestralidad vial, aunque sí propone que los poderes públicos, en el diseño de las políticas de seguridad y salud en el trabajo, presten una atención especial a los riesgos asociados a la movilidad con incidencia en los accidentes *in itinere* y en misión. Como consecuencia de esta recomendación, los riesgos asociados a los accidentes laborales viales deben ser tratados en las diferentes políticas públicas de divulgación de la cultura de la prevención, como son las políticas educativas y las campañas de concienciación y sensibilización.

Como resultado de una de las diferentes líneas de actuación que recoge la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo, ha entrado en vigor el Real Decreto 404/2010 de 31 de marzo, en el que se establece un sistema de incentivos en las cuotas por contingencias profesionales a aquellas empresas que alcancen índices de siniestralidad por debajo del promedio de su sector. Lamentablemente, el Real Decreto, para el cálculo de dichos índices, no contempla los accidentes *in itinere*, aunque sin embargo, sí que establece que las empresas deben cumplir una serie de requisitos, entre los que se encuentra como una medida optativa,

la existencia de planes de movilidad vial como medida para prevenir los accidentes de trabajo en misión y los accidentes “in itinere”.

De esta forma, la seguridad vial es una de las cuestiones que los diferentes agentes con responsabilidad en la gestión de la prevención de riesgos laborales, tienen todavía pendiente. La mayor atención en la prevención de riesgos laborales ha recaído en los riesgos asociados a los procesos de trabajo propios de la actividad a la que se dedica una determinada empresa. La prevención de riesgos laborales en un determinado sector, como por ejemplo el de la construcción, se ha centrado más en tratar los riesgos y las consecuentes medidas preventivas, relacionados con las tareas que realizan los diferentes operarios que intervienen en la ejecución de una obra (manejo de maquinaria y equipos de trabajo, trabajos en altura, caída de objetos, manipulación de cargas, etc.), considerando la seguridad vial en un segundo plano. Sin embargo, la mayor parte de operarios que trabajan en una obra seguramente utilizan diariamente el vehículo, bien para desplazarse hasta su lugar de trabajo o bien para realizar otras tareas propias de su puesto. Esta consideración transversal de la seguridad vial, ha supuesto seguramente que los responsables de prevención no le hayan prestado la debida atención.

Sin embargo, existen algunos ejemplos significativos, que demuestran que los responsables de la gestión de la prevención de riesgos laborales están dando a la seguridad vial la importancia que se merece y de manera progresiva, la seguridad vial está cada vez más presente en las políticas de prevención.

Colaborar en esa labor de sensibilización y hacer más relevante la seguridad vial en la gestión de prevención de riesgos laborales, son la razón de ser del manual de Buenas Prácticas en Seguridad Laboral Vial. En ese sentido, el manual tiene como principal finalidad extender la cultura de la seguridad vial en el mundo del trabajo, a través de la prevención de riesgos laborales. Esto es, introducir hábitos y actitudes preventivas entre trabajadores y empresarios, respecto a la utilización de los vehículos, así como conceptos clave como que todos los

accidentes no son fruto de una casualidad o del destino, sino que todos tienen sus causas y por lo tanto son evitables.

La prevención de la accidentalidad laboral vial no es una cuestión que atañe a un determinado tipo de empresa, no está relacionada con el sector o la actividad, no tampoco con el tamaño de la misma. Afecta a todo tipo de actividades económicas, puesto que, en mayor o menor medida, todas las personas que desarrollan una actividad laboral están expuestas a riesgos viales.

Tampoco es necesario destinar un capítulo específico del presupuesto empresarial destinado a este fin, ni tampoco una gran cantidad de personal especializado en esta materia. Solo es necesaria una actitud, responsable y sensible frente a estos problemas que, en muchas ocasiones, tienen soluciones sencillas y económicas, como un mensaje pegado en el



tablón de anuncios, un simple folio que recuerda que debemos ser prudentes o tener cuidado con ciertas conductas o factores de riesgo al volante.

► El manual de buenas prácticas

Como podrá apreciar el usuario del manual, los casos presentados no guardan una correlación entre el tamaño de la empresa y la complejidad de la acción preventiva. Los casos reflejan ejemplos de empresas realmente concienciadas por el problema de la seguridad vial, empresas que han tomado la decisión de abordar esta cuestión y contribuir a la reducción de la siniestralidad laboral vial.

En el manual se presentan casos concretos de empresas que han desarrollado actuaciones dirigidas a sus empleados para concienciar sobre la importancia de la seguridad vial. Está estructurado de manera progresiva y tiene una clara orientación didáctica, es decir, se inicia con los casos más básicos que sean de utilidad para aquellas empresas que quieren introducir por vez primera la seguridad vial entre sus objetivos de prevención de riesgos laborales y necesitan para ello un referente, y progresivamente se plantean casos más avanzados, de manera que se marca el camino a seguir para aquellas empresas que quieran evolucionar en el tratamiento de la seguridad laboral.

Para la elaboración del manual se ha considerado los diferentes colectivos que cuentan con responsabilidad en la prevención de riesgos laborales y han sido clasificados en los siguientes grupos:

- ▶ Administración pública
- ▶ Entidades de representación empresarial
- ▶ Mutuas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades profesionales
- ▶ Empresas

Se han contactado con más de 140

entidades pertenecientes a los anteriores colectivos, recopilándose un total de 66 casos de acciones para la promoción de la seguridad vial en la empresa. En el presente manual se recogen los casos que por su relevancia se han considerado los más interesantes.

Antes de exponer los casos de buenas prácticas de seguridad laboral vial, los autores del manual quisiéramos dar nuestro agradecimiento a todas las empresas y entidades que nos han facilitado información para la elaboración de los casos. También a aquellas otras entidades que nos han abierto líneas de contacto para ir empezando a conocer qué se hace en el mundo empresarial español en materia de seguridad vial. A los autores del manual no nos cabe ninguna duda de que sin su ayuda y colaboración no hubiera sido imposible abordar y llevar a cabo este proyecto.

1. Abertis
2. ABL (Asociación Profesional para el Bienestar Laboral)
3. AMAT (Asociación de Mutuas)
4. Arval
5. Asepeyo
6. ASINCA (Asoc. Industrial de Canarias)
7. Aspre
8. Ayuntamiento de Barakaldo
9. Ayuntamiento de Fuenlabrada
10. Bancaja
11. Banco Popular
12. Bankinter
13. British Telecom
14. Cadbury
15. Capsa
16. CCOO
17. CEA
18. Cepsa

19. Cespa
20. Chep España
21. Confederación de Empresarios de Ceuta
22. CROEM
23. DHL Express
24. EDEX
25. EMT (Madrid)
26. Endesa
27. Etrasa
28. Europcar
29. FCC
30. Fenadismer
31. Fremap
32. Fundación de la Comunidad Valenciana para la Prevención de Riesgos Laborales
33. Fundación Mutua Madrileña
34. Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales
35. Fundación Transforma
36. General de Bombeo de Hormigón
37. GPEX Grupo
38. Grupo Generali
39. Iberdrola
40. Ibermutuamur
41. INSHT
42. INVASSAT (Comunidad Valenciana)
43. ISSL (Región de Murcia)
44. Johnson & Johnson
45. Leche Pascual
46. Liberty Seguros
47. Mac – Canarias
48. Madrid Movilidad
49. Maz
50. Mercedes-Benz
51. Metaldyne
52. Michelin
53. Microsoft
54. NCR
55. Norauto
56. Pañalón
57. Prevensis
58. Prointec
59. RACC
60. RACE
61. Repsol
62. Sika
63. Tele Pizza
64. Telvent
65. Tragsa
66. Umivale
67. UPTA
68. URS
69. Uteco
70. Vodafone

2

¿Por dónde empezamos a trabajar la seguridad vial en la empresa?

Cuando una empresa se plantea incorporar la Seguridad Vial en su política de prevención de riesgos laborales, se encuentra ante la incógnita de cómo iniciar el camino para introducir una cultura de la seguridad vial entre los recursos humanos que conforman la organización.

En el panorama de la situación de la Seguridad Vial en las empresas españolas nos hemos encontrado con distintos casos en los que este camino se inicia a través de la realización de cursos de formación para los trabajadores. En muchos casos, este tipo de formación se integra en los cursos iniciales de prevención, al que asisten todos los empleados de la empresa.

Los modelos de formación que presentamos en este capítulo presentan metodologías muy diversas, contando con cursos presenciales, cursos on-line, charlas informativas o entrega de dossiers de seguridad o manuales. La dedicación exigida al empleado es muy breve, entre 2 horas o 30 minutos, en caso de los cursos, o la lectura de la documentación entregada, de forma que los contenidos de estas acciones formativas tienen un carácter muy generalista. En algunos casos las acciones formativas van acompañadas de acciones puntuales de información y sensibilización en seguridad vial, bien localizadas en épocas concretas del año (períodos vacacionales) o bien destinadas al tratamiento de cuestiones concretas (uso del móvil en el vehículo).

Este tipo de actuaciones representan un paso germinal, una primera aproximación a la seguridad vial como riesgo laboral, pero que indudablemente suponen un salto cualitativo en la gestión de la prevención de riesgos laborales. Con este primer paso, superficial si se quiere, ven la luz nuevos planteamientos en la gestión de la prevención de riesgos laborales, aquellos que consideran la Seguridad Vial como una de las áreas de actuación que se encuentra bajo la responsabilidad de los profesionales de la

prevención. Como ya hemos apuntado en la introducción de este manual, gran cantidad de empresas españolas, algunas de ellas de gran relevancia, no contemplan a la seguridad vial dentro de su política de prevención, destinando sus recursos preventivos, posiblemente escasos, a planes y actuaciones dirigidas a reducir o eliminar los riesgos inherentes a la actividad que desarrollan.

En este capítulo las buenas prácticas en seguridad vial laboral pertenecen a las siguientes empresas:

- ▶ **BT España:** Curso on-line de prevención de riesgos laborales que contiene un módulo de seguridad vial.
- ▶ **Gebomsa:** Módulo de seguridad vial dentro de un curso presencial de prevención de riesgos laborales.
- ▶ **Sika:** Entrega de un dossier de seguridad donde se tratan los accidentes “in itinere” y en misión y realización de acciones de sensibilización en seguridad vial anteriores a los períodos vacacionales.
- ▶ **Grupo Generali:** Entrega de un manual a empleados de determinados puestos que realizan desplazamientos en automóvil con asiduidad y disponibilidad de información preventiva en seguridad vial en el portal del empleado.

BT ESPAÑA

BT España, empresa de servicios de telecomunicaciones, está presente en nuestro país desde el año 1989. Tiene una cobertura de servicios nacional y cuenta, además de su sede central en Madrid, con oficinas en Barcelona, Bilbao, A Coruña, Sevilla y Valencia. Tiene una plantilla de 1.200 empleados y factura más de 500 millones de euros.

La formación en prevención de riesgos laborales BT España incluye, independientemente de que los empleados tengan o no que conducir por motivos laborales, un módulo de seguridad vial.

www.bt.es

FORMACIÓN EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DE BT EN ESPAÑA

Perfil del trabajador	Empleados de BT en España, independientemente de que tengan o no que conducir por motivos laborales. Participaron entre los años 2004 y 2006, un total de 691 empleados.
Objetivo	Crear una cultura en BT España que fomente la conducción segura y saludable.
Descripción de la acción	La formación en prevención de riesgos laborales de todos los empleados de BT en España incluye, independientemente de que tengan o no que conducir por motivos laborales, un módulo de seguridad vial con el objetivo de sensibilizar a la plantilla, reforzar conceptos de seguridad vial y dar a conocer y fomentar conductas seguras entre los empleados.
Metodología empleada	<p>Curso on-line de prevención de riesgos laborales que incluye un módulo específico de seguridad vial con ejercicios sencillos y dinámicos acerca de una conducción segura y saludable.</p> <p>El módulo de seguridad vial trata los factores fundamentales en la generación de accidentes: la persona (percepción y respuesta, condiciones físicas, fatiga, somnolencia, estado anímico, alcohol y drogas, etc.), el vehículo (seguridad activa, seguridad pasiva, mantenimiento, etc.) y la vía (consejos para una conducción segura y situaciones de emergencia).</p> <p>Para obtener el certificado de haber sido formado en prevención de riesgos laborales el empleado debe realizar el módulo de seguridad vial y un mínimo del 80% de las preguntas incluidas en el cuestionario de dicho módulo. La dedicación necesaria de los empleados de 90 minutos a todo el curso de formación en prevención de riesgos laborales, de los que 30 minutos se dedican al módulo de seguridad vial.</p> <p>Esta formación se repite cada tres años. Sin embargo, si el empleado sufre un accidente con baja, debe repetir el curso en el primer mes de su reincorporación laboral.</p> <p>Otras particularidades:</p> <p>El curso también es obligatorio para los becarios y deben hacerlo en el primer mes de su incorporación.</p> <p>Existencia de un teléfono de contacto para resolver dudas acerca del mismo.</p> <p>La información contenida en el módulo se puede consultar siempre que se quiera en la plataforma de formación que tiene BT para todos sus empleados. Así mismo, se puede descargar y almacenar en formato PDF en el ordenador del empleado.</p>
Año de realización:	2004-2005-2006 y 2009-2010.
Más información:	Poniéndose en contacto con el Servicio de Prevención de BT España (912 708 731).



GEBOMSA (GENERAL DE BOMBEO DE HORMIGÓN S.L.U.)

Empresa dedicada al bombeo de hormigón, nace en 2001 fruto de la fusión de 14 de las principales compañías del sector en España y Portugal. Gebomsa, con más de 400 equipos de bombeo, cuenta con 29 delegaciones distribuidas por todo el territorio de ambos países

Dentro del programa formativo en prevención de riesgos laborales se incluye un apartado específico en seguridad vial. En el periodo 2010-2011, la parte específica de seguridad vial será más desarrollada.

www.gebomsa.com

PROGRAMA FORMATIVO EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Perfil del trabajador	Conductor de camión autobomba de hormigón.
Objetivo	Reducir los índices de siniestralidad "in itinere" y en misión.
Descripción de la acción	Un módulo del programa formativo en prevención de riesgos laborales impartidos a los conductores de camión autobomba, se destina a la seguridad vial al que asistieron un total de 300 trabajadores. Dada la relevancia del tema, en la planificación para el período 2010-2011 se tiene previsto una mayor profundización en la seguridad vial, haciendo mayor incidencia en los factores determinantes de los accidentes. Se tiene previsto también desarrollar acciones de divulgación mediante la realización de folletos informativos que serán entregados a todos los empleados.
Metodología empleada	Curso presencial de 4 horas apoyado con material audiovisual.
Año de realización:	2010-2011.
Más información:	Consultar con el Servicio de Prevención de General de Bombeo de Hormigón, S.L.U. (916 480 420).



SIKA

Sika ofrece sistemas y soluciones específicas para la construcción, en los campos de la reparación y protección del hormigón, el sellado de juntas, la impermeabilización estructural y el pegado rígido y elástico de distintos elementos en la construcción y para el sector de la industria en general, así como en los campos marino y de automoción. Creada en 1954, y con su sede central en Alcobendas (Madrid), cuenta con delegaciones distribuidas por todo el país: Barcelona, Vizcaya, Málaga, Pontevedra, Sevilla, Valencia, Valladolid y Canarias.

Desarrollo de contenidos formativos en seguridad vial dentro de la charla inicial de seguridad y otras acciones de concienciación.

www.sika.es

PROGRAMA FORMATIVO EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Perfil del trabajador	Cualquier empleado de la empresa.
Objetivo	Reducir los índices de siniestralidad "in itinere" y en misión.
Descripción de la acción	Contenidos formativos en la charla inicial de seguridad, campañas divulgativas de concienciación en seguridad vial apoyándose en los contenidos de las campañas de la D.G.T., señalización vial dentro del recinto, señalización informativa en las salidas de los centros, etc.
Metodología empleada	A la incorporación de cada trabajador se le entrega un dossier de seguridad y se le explican los aspectos más fundamentales, entre ellos, los accidentes "in itinere" y en misión y cómo actuar frente a ellos. En cada campaña de vacaciones: período estival, puentes, etc., se lanza una campaña informativa mediante correo electrónico y carteles informativos en puntos estratégicos, con eslóganes propios o extraídos de las diferentes campañas de seguridad vial de la D.G.T. o cualquier otro organismo relacionado.
Año de realización:	2007-2010.
Más información:	Contactar con el Servicio de Prevención de Sika (916 572 375)



GRUPO GENERALI

Grupo asegurador fundado en 1831 en Italia y que opera en España desde 1834, cuenta en la actualidad con diversas compañías de seguros y banca privada como Seguros La Estrella, Banco Vitalicio, Banca Generali, etc. En septiembre de 2009, se anunció la integración de las compañías Estrella y Vitalicio para operar bajo la marca de Generali Seguros. El proceso de integración culminó en julio de 2010. La nueva compañía establece su sede en Madrid, ciudad en la que el holding ha fijado históricamente su domicilio. En Barcelona, Generali mantiene su centro de I+D+i y su centro logístico. Las direcciones técnicas y los centros de siniestros se ubican en Madrid y Barcelona.

La acción de dirigida a sensibilizar en materia de seguridad vial consiste en una acción informativa a los trabajadores a través de la entrega de un manual. Se realizó también una acción informativa más concreta con recomendaciones a seguir respecto a uso del teléfono móvil en la conducción.

www.generali.es

MANUAL SOBRE PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y CAMPAÑA “TELÉFONO MÓVIL Y CONDUCCIÓN”

Perfil del trabajador	Trabajadores que por su actividad laboral deben realizar desplazamientos fuera de la oficina. De manera específica a inspectores comerciales y directores de sucursal, y a todos los trabajadores de manera general.
Objetivo	Recordatorio de los riesgos propios de desplazamientos fuera de las oficinas e información preventiva sobre la compatibilidad y buen uso del teléfono móvil en la conducción.
Descripción de la acción	Manual para la Prevención de Accidentes dirigido a inspectores comerciales y directores de sucursal (más de 250 empleados). Hoja Informativa con recomendaciones del uso del teléfono móvil y un acceso desde el portal del empleado a la campaña de la DGT (accesibilidad para toda la plantilla). En este mismo portal progresivamente se van introduciendo también otras temáticas relacionadas con la seguridad vial.
Metodología empleada	Desde el año 2000, el manual se entrega a todos los empleados que ocupan los puestos de inspectores comerciales y directores de sucursal y en años sucesivos a todo el personal de nueva incorporación con desplazamientos dentro de sus funciones. Respecto a la campaña del uso correcto del teléfono móvil, la campaña se inició en el año 2006 y la Hoja Informativa se entrega de forma continuada a todos los trabajadores que se incorporan en funciones que incluyen desplazamientos en horario de trabajo. Desde el año 2009, se incluye en el portal del empleado información preventiva sobre seguridad vial y conducción, que recoge consejos sobre diversas temáticas: velocidad, conducción + alcohol, fatiga en la conducción, distracción en la conducción, estrés, uso del cinturón de seguridad, etc. Para acceder a esta información, en el portal del empleado hay disponible un acceso directo a la página web de la Dirección General de Tráfico.
Año de realización:	Desde el año 2000.
Más información:	Consultar con el Servicio de Prevención de Grupo Generali (915 905 715).



3

¿Qué podemos hacer más por la seguridad vial?

Tras iniciarse en sus primeros pasos en la implantación de la Cultura de la Seguridad Vial en el mundo laboral, muchos responsables de prevención de riesgos laborales se plantean cómo continuar en su tarea para atajar el problema de la seguridad vial. La realización de cursos básicos de prevención que recogen algún módulo dedicado a la seguridad vial, supone una acción inicial que, rápidamente, se muestra insuficiente para el tratamiento de este problema.

Las empresas que ejemplifican los casos que se exponen en el presente capítulo, desarrollan acciones específicas en materia de seguridad vial, no encontrándose, por tanto, enmarcadas en actuaciones en materia de prevención de riesgos laborales de carácter más general.

De esta forma, el usuario del manual podrá encontrar experiencias que responden a

planteamientos más conscientes para acometer el problema de la seguridad vial, mediante las que, los responsables de prevención, y en consecuencia, las mismas empresas, desarrollan actuaciones especiales para sensibilizar a los trabajadores sobre aspectos determinados que afectan a su quehacer diario en la conducción de un vehículo. En estos casos, la seguridad vial es el protagonista principal de la acción de sensibilización, lo que significa que la empresa considera esta cuestión como un riesgo de accidentalidad laboral de primer orden.

Las experiencias que se exponen en este capítulo son acciones formativas de mayor calado que las reflejadas en el capítulo anterior. La Seguridad Vial es una cuestión compleja, en absoluto unidimensional, que presenta muchas facetas, por lo que requiere soluciones que sean ambiciosas en el tratamiento de los factores desencadenantes de un accidente y en la inculcación de hábitos



y actitudes seguros y responsables en la conducción. Estas soluciones son más amplias en cuanto a su contenido, donde se tratan con mayor profundidad cuestiones concretas de seguridad vial, cuestiones que además, afectan de manera específica a la actividad cotidiana de los destinatarios de las acciones formativas.

Pero no sólo eso, las soluciones formativas expuestas en el presente capítulo son también más innovadores en cuanto a los soportes que utilizan (formación práctica en circuito, manuales especializados, etc.), descansando muchas de ellas en las nuevas tecnologías (cursos on-line, DVD formativos, plataformas e-learning, etc.) siguiendo las tendencias propias de la formación continua.

En este capítulo las buenas prácticas en seguridad vial laboral pertenecen a las siguientes empresas:

- ▶ **Arval:** Curso de conducción segura y eficiente basado en 4 pilares: Preventiva, Defensiva, Económica, Respetuosa, en colaboración con la escuela de conducción Sageris.
- ▶ **Etrasa:** Acción formativa destinada a dotar de conocimientos necesarios a los conductores/as sobre los potenciales riesgos que definen y provocan la correlación incidente-accidente.
- ▶ **Europcar:** Curso desarrollado sobre una plataforma de e-learning para proporcionar a los trabajadores las nociones fundamentales para circular con el máximo de seguridad para ellos y para el tráfico en general. Así mismo, se realizan cursos de conducción prácticos para poner en práctica situaciones de riesgo.
- ▶ **Prointec:** Formación on-line para guiar a los trabajadores hacia conductas viales seguras.
- ▶ **Race:** Formación on-line a empleados a través de la plataforma e-learning basada en conceptos básicos de percepción del problema y conducción segura. La formación lleva implícita una evaluación continua que queda registrada en una base de datos para la elaboración de informes.
- ▶ **Cepsa:** Formación teórico-práctica en seguridad vial, más concretamente en Conducción Defensiva y concienciación sobre los riesgos en la conducción. Formación grupal y prácticas individuales en circuito.
- ▶ **Abertis:** En los planes de formación generales y en la formación específica de cada puesto se incorpora formación en seguridad vial: conducción segura, módulos específicos (sueño, fatiga y estrés).
- ▶ **Banco Popular:** Programa de Formación para la prevención de la accidentalidad laboral vial on-line para todos sus trabajadores. Además de la prevención de la accidentalidad el programa trabaja transversalmente temas de valores sociales y consejos sobre seguridad vial para desplazamientos particulares.
- ▶ **Bancaja:** Curso de formación teórico-práctico dirigido a empleados en circuito cerrado.

ARVAL

Arval Service Lease, compañía multimarca de renting y gestión de flotas perteneciente al Grupo BNP Paribas, está presente en España desde el año 1996. En algo más de 10 años ha crecido de forma sostenida por encima de la media del sector, lo que le ha permitido cerrar 2009 con una flota de 47.945 vehículos financiados y compras por encima de las 10.218 unidades. En el territorio español, Arval Service Lease cuenta con más de 280 empleados que dan servicio a clientes en todo el territorio nacional.

La formación en seguridad vial que ofrece Arval se imparte tanto a empleados como a los clientes que lo deseen. Se trata de un curso de conducción basado en cuatro pilares: Preventiva, Defensiva, Económica y Respetuosa.

www.arval.es

CURSO DE CONDUCCIÓN DRIVE4LIVE

Perfil del trabajador	Cualquier trabajador que disponga de coche de empresa, que sea para un uso profesional o personal del mismo. El curso se ofrece a clientes, mientras que para los empleados es obligatorio. En 2009 se formaron a más de 70 empleados de Madrid, Barcelona, Valencia y San Sebastián.
Objetivo	Disminuir la siniestralidad en carretera y fomentar una conducción eficiente, actuando sobre el comportamiento del conductor al volante, sensibilizándole y formándole.
Descripción de la acción	<p>Curso teórico-práctico (en circuito) de conducción Segura y Eficiente basado en cuatro pilares: Preventiva, Defensiva, Económica, Respetuosa, en colaboración con la escuela de conducción Sageris.</p> <p>El curso forma parte de una política de sensibilización sobre la seguridad vial y de reducción de siniestralidad tanto para cada empleado de Arval que dispone de coche de empresa como para clientes.</p> <p>Consiste tanto en la adquisición de conocimientos teóricos sobre los riesgos en carretera como sobre la puesta en práctica de técnicas de conducción segura y eficiente, con el fin de corregir malos hábitos y aprender a actuar rápida y eficazmente en situaciones de emergencia.</p>
Metodología empleada	<p>Curso de una jornada completa de formación en grupos de 12 a 16 personas. Medio día destinado a la formación en conducción segura y otro medio día destinado a la conducción eficiente. Cada módulo de formación contiene una parte teórica (25% aprox.) y una parte práctica (75% aprox.). Se cumplimenta un cuestionario de evaluación después del curso y se realiza un seguimiento de la siniestralidad.</p> <p>El curso se ofreció a periodistas, lo cual generó la publicación de varios artículos de prensa, tanto generalista como económica, así como especializada en el mundo del motor. Por otro lado, El curso se comunicó a clientes por distintos canales: facturas mensuales (unas 20.000 aproximadamente) y Newsletter mensual.</p>
Año de realización:	Inicio en el 2009 y ediciones en años siguientes
Más información:	Contactar con la empresa (916 597 297)

ETRSA

Editorial Tráfico Vial, S.A. (Etrasa), constituida en 1991, tiene como principal actividad la edición y elaboración de textos sobre tráfico y seguridad vial, así como de material relacionado con la educación vial y la formación de profesionales en cualquier formato y soporte, incluyendo el impreso, el audiovisual y el informático. Desde el primer momento, en Etrasa se ha apostado por la incorporación de las nuevas tecnologías de la información a la enseñanza vial, elaborando y adaptando diferentes programas y aplicaciones de gestión y enseñanza para las autoescuelas y otros centros de formación vial.

Las acciones de sensibilización en seguridad vial desarrolladas por Etrasa tienen un marcado carácter profesional. Etrasa plantea la realización de un curso de formación especializado dirigido a conductores profesionales, así como una publicación técnica que tiene como objetivo la evaluación de riesgos de ese mismo colectivo, los conductores profesionales.

www.etrasa.com

EVALUACIÓN DE RIESGOS Y FORMACIÓN DEL CONDUCTOR PROFESIONAL

Perfil del trabajador	Conductores profesionales y técnicos superiores en prevención de riesgos laborales que trabajan en el ámbito de los conductores profesionales.
Objetivo	<p>Un primer objetivo consiste en dotar de un instrumento de apoyo dirigido a los técnicos para la realización de la evaluación de riesgos laborales del conductor profesional.</p> <p>Un segundo objetivo es claramente formativo, ya que los resultados obtenidos se convierten en información base para el diseño de programas formativos dirigidos al conductor en su puesto de trabajo. En este sentido, se pretende dotar de conocimientos necesarios a los conductores sobre los potenciales riesgos que definen y provocan la correlación incidente-accidente a fin que los propios conductores hagan uso sistemático e interactivo de los riesgos y, por otro lado, adquieran y refuercen hábitos y actitudes positivas ante la seguridad vial.</p>
Descripción de la acción	<p>La primera acción se trata de una publicación técnica que consiste en una herramienta específica que ayuda a detectar y evaluar los diferentes riesgos de la actividad del conductor profesional.</p> <p>La acción formativa consiste en unas jornadas que persiguen dotar a los conductores de aquellos conocimientos sobre los factores de riesgo recurrentes. Las jornadas se dividen en varios bloques en los que se tratan las siguientes cuestiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> principios de la conducción defensiva, factores de riesgo intrínsecos de la circulación, análisis de los conflictos entre incidente y medidas preventivas, riesgos laborales con incidencia en la seguridad vial, principios patológicos asociados a la conducción medidas de prevención
Metodología empleada	El enfoque metodológico de las jornadas se basa en un programa de cambio de actitudes específicas para el conductor profesional, para que ponga en práctica de manera habitual en su trabajo los principios de la conducción defensiva. En el aula se trabaja en la presentación de la información creando debate y discusión sobre los temas.
Año de realización:	La guía para la evaluación de riesgos se publicó por vez primera en 2002, mientras que los cursos se vienen realizando desde 2004.
Más información:	Contactar con la empresa (916 658 000)

EUROPCAR

Fundada en París en 1949, la compañía opera hoy en día con una flota de más de 200.000 vehículos en más de 3.000 puntos a lo largo de 160 países diferentes por todo el mundo. Europcar ha evolucionado hasta convertirse en un proveedor de servicios de movilidad a nivel mundial. Los pilares de esta evolución se basan en acuerdos con compañías aéreas, operadores de ferrocarril, grupos hoteleros, clubes de automóviles y servicios de asistencia en carretera. Europcar, por lo tanto, integra el negocio de alquiler de coches dentro de un consistente concepto de movilidad global.

Las acciones de prevención de los riesgos laborales viales desarrolladas por Europcar consisten en acciones formativas a través de su plataforma e-learning y cursos de conducción en circuito. Además Europcar desarrolla otro tipo de acciones (talleres para niños, adhesión a plataformas de seguridad vial, jornadas, etc.) para la promoción de la cultura de la seguridad vial, dentro de sus políticas de responsabilidad social corporativa.

www.europcar.es

CURSOS DE SEGURIDAD VIAL (E-LEARNING Y CURSOS PRÁCTICOS EN CIRCUITO)

Perfil del trabajador	Trabajadores de Europcar cuya misión implica conducir. Trabajadores de Europcar que voluntariamente quieran realizar el curso. Trabajadores de empresas de servicios (contratas) relacionadas con Europcar, cuya misión implique conducir.
Objetivo	Proporcionar a todos los trabajadores que conducen por razón de su trabajo o con interés en la seguridad vial, las nociones fundamentales para poder circular con el máximo de seguridad para ellos y para el tráfico en general.
Descripción de la acción	Curso multimedia con todos los contenidos fundamentales en seguridad vial, utilizando texto y animaciones. Realización de un curso de conducción impartido por la escuela de Audi.
Metodología empleada	Curso e-learning: Desarrollo multimedia para plataforma e-learning. Curso práctico: Curso donde se realizan actividades para practicar situaciones de riesgos (frenadas con esquivas, trazados, etc.) y comprobar el funcionamiento de los componentes de seguridad (ABS, ESP, etc.).
Año de realización:	2009-2010.
Más información:	Ponerse en contacto con la empresa (917 226 287)



PROINTEC

Fundada en 1970, Prointec es una empresa líder y un referente internacional en diversos sectores de la ingeniería, la tecnología y la arquitectura y, en general, en consultoría relacionada con las infraestructuras, el urbanismo y el medio ambiente. Además, es la cabecera de un importante grupo empresarial que cuenta en su conjunto con un equipo humano de más de 1.600 profesionales.

www.prointec.es

FORMACIÓN EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TRÁFICO

Perfil del trabajador	Empleados de la compañía (titulados superiores, medios y administrativos).
Objetivo	<p>Guiar a los trabajadores hacia conductas viales seguras, basándose en los siguientes conceptos básicos:</p> <p>Percepción y sensibilización del problema de los accidentes de tráfico</p> <p>Conceptos de conducción segura</p> <p>Factor humano. El conductor</p> <p>Los dispositivos de seguridad del automóvil</p> <p>Actuación en caso de siniestro</p>
Descripción de la acción	Formación on-line de 10 horas de duración (distribuidas en tres semanas). Esta formación contenía: Flash interactivos, Foros y chats, Videos formativos. Se realizaba una evaluación continua de la acción.
Metodología empleada	Formación on-line con evaluación continua
Año de realización:	2008-2009.
Más información:	Ponerse en contacto con la empresa (913 025 040)

RACE

El Real Automóvil Club de España, RACE, es un Club fundado en 1903, con el objetivo de fomentar el uso del automóvil y colaborar en la solución a los problemas que los conductores podían encontrarse en ruta. A partir de 1976, el RACE desarrolla el Departamento de Asistencia Mecánica y a partir de ahí toda una nueva gama de servicios para ofrecer la máxima seguridad y satisfacción a sus asociados. Hoy en día, RACE es un club que presta distintos tipos de servicios vinculados al mundo del automóvil (seguros, asistencia, compra-venta, financiación, etc.).

Dentro de sus actividades de formación en Prevención de Riesgos Laborales, RACE desarrolla acciones dirigidas a sus propios empleados para promocionar la cultura de la seguridad vial.

www.race.es

FORMACIÓN EN SEGURIDAD VIAL A EMPLEADOS RACE

Perfil del trabajador	Empleados RACE
Objetivo	Incorporación a los principios generales de prevención de riesgos laborales de un "Plan de sensibilización y formación en contenidos de Seguridad Vial"
Descripción de la acción	<p>Formación on-line y campaña informativa en las instalaciones de la empresa. Se trata de guiar a los trabajadores hacia las conductas viales seguras, basándose en los siguientes conceptos básicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percepción y sensibilización del problema de los accidentes de tráfico • Distracciones y estado físico del conductor • Alcohol y drogas asociadas a la conducción • Los dispositivos de seguridad en el automóvil • El uso del cinturón de seguridad y reposacabezas • El uso de los Sistemas de Retención Infantil • Actuación en caso de siniestro
Metodología empleada	<p>Impartición de cursos on-line. La formación lleva implícita una evaluación continua que quedará registrada en una base de datos para la elaboración de informes.</p> <p>Entrega de la NORMATIVA RACE DE SEGURIDAD VIAL, documento con los 10 principios básicos de prevención en materia de Seguridad Vial que se han de cumplir como empleados del RACE.</p> <p>Cuestionario a cumplimentar por el empleado en caso de accidente que entregarán los coordinadores de Departamento y en el que quedarán reflejadas las características del accidente, causas y consecuencias.</p> <p>Creación de ficha ITR (Inspección Técnica RACE): Breve ficha con diferentes puntos de control a revisar en los vehículos de empresa destinados a directivos.</p> <p>Actividades informativas y de divulgación en las instalaciones del RACE: Utilización de cartelería permanente con consejos básicos de Seguridad Vial ubicada en los accesos peatonales y de vehículos de los edificios del RACE. Utilización de la Intranet de empresa para iniciar envíos de correos electrónicos englobados en la campaña "12 meses, 12 consejos de Seguridad Vial" a fin de realizar recordatorios mensuales basados en consejos prácticos sobre Seguridad Vial.</p>
Año de realización:	Inicio en 2009
Más información:	Contactar con la empresa 902 404 545

CEPSA

CEPSA fue fundada en 1929 y actualmente es un grupo industrial con presencia nacional e internacional, formado por más de 11.000 personas y cuyo núcleo de actividad es el refinado de petróleo y sus derivados. Dispone de un área petroquímica en alta integración con la de refinado y desarrolla otras actividades complementarias y relacionadas con su ámbito de actuación, como son la exploración y producción de hidrocarburos, el gas natural y la electricidad.

La dirección de CEPSA otorga gran importancia a la prevención de riesgos laborales y por ello ha impartido formación teórico-práctica en seguridad vial (Conducción Defensiva), para determinados colectivos, desde el año 2001.

www.cepsa.es

CURSO DE CONDUCCIÓN DEFENSIVA

Perfil del trabajador	Determinados colectivos de empleados (red comercial, conductores de camiones, chóferes de dirección, etc.).
Objetivo	Tomar conciencia del riesgo de la conducción y de la responsabilidad del conductor para evitar accidentes. Fomentar la actitud preventiva y de respeto en la conducción
Descripción de la acción	Diversos cursos teórico-práctico de distinta naturaleza, a lo largo de varias etapas: Años 2001-2004 (Red Comercial): Conducción defensiva y riesgos de la conducción. Formación grupal en la parte teórica y prácticas "in situ" en los vehículos y recorridos habituales de los empleados. Años 2004-2006 (para toda la compañía): Incorporación de los contenidos formativos on-line en la intranet. Formación on-line sobre el permiso de conducir por puntos. Años 2006 y siguientes (Red Comercial): Refuerzo de formación en conducción preventiva. Formación y creación de un plan de auto-observación de los hábitos de conducción. Programas especiales: Formación en prevención para conductores de camión y transportistas y programas de formación para conducción evasiva en situaciones de emergencia (chóferes de dirección). Futuros proyectos: continuidad de la formación en conducción preventiva, nuevas campañas de conducción segura y eficiente, apoyo en las tecnologías de la información, etc.
Metodología empleada	Diversas metodologías formativas: formación teórico-práctica, formación on line, y campañas de sensibilización.
Año de realización:	Desde 2001
Más información:	Ponerse en contacto con el Servicio de Prevención de la empresa (913 376 000)



ABERTIS

Abertis es un grupo internacional que gestiona infraestructuras para la movilidad y las telecomunicaciones en cinco grandes áreas de negocio: autopistas, telecomunicaciones, aeropuertos, aparcamientos y parques logísticos. En el área de autopistas Abertis gestiona más de 1.500 km. de autopistas, 1.277 vías de peaje y cuenta con 2.679 empleados.

Para Abertis la seguridad vial constituye una de las líneas estratégicas de actuación y un objetivo prioritario de todas las concesionarias que la integran. En los planes de formación de cada puesto de trabajo se incorpora formación en seguridad vial de valor añadido para el empleado mediante:

- Cursos de conducción segura
- Módulos básicos de seguridad vial
- Campañas y jornadas de seguridad vial
- Módulos específicos (sueño, fatiga, estrés)
- Plan de movilidad laboral

www.abertis.com

PLANES DE FORMACIÓN EN SEGURIDAD VIAL Y PLAN DE MOVILIDAD

Perfil del trabajador	Empleados de Abertis-Autopistas.
Objetivo	Para Abertis la seguridad vial constituye una de las líneas estratégicas de actuación y un objetivo prioritario de todas las concesionarias que la integran. Se desarrollan gran cantidad de acciones y todas ellas van encaminadas a reducir la siniestralidad laboral vial.
Descripción de la acción	<p>Cursos enfocados a la seguridad vial dentro del plan de formación: conducción segura, factores de riesgos en accidentes “in itinere” y en misión, conducción de máquinas quitanieves, atención a accidentados, incendios en túneles, riesgos psicosociales, etc.</p> <p>Iniciativas orientadas a la mejora de la seguridad vial: artículos de seguridad vial en revista interna, campañas, jornadas internas sobre seguridad vial, etc.</p> <p>Simulador de conducción (curso de 6 horas).</p> <p>Plan de movilidad “Abertis Parc Logistic”: Implantación de un plan para promocionar la utilización del transporte compartido y colectivo, disminuyendo la accidentalidad y el consumo y las emisiones, y buscando el incremento de la productividad, la reducción de costes de desplazamiento y la sostenibilidad medioambiental.</p>
Metodología empleada	Distintas acciones formativas, de concienciación y sensibilización y de organización interna (plan de movilidad)
Año de realización:	Desde hace más de 20 años se llevan a cabo actuaciones en seguridad vial
Más información:	Contactar con el Servicio de Prevención de la empresa (932 305 000)

BANCO POPULAR

Desde hace más de tres décadas, la cultura empresarial del Banco Popular se basa en el ejercicio de una actividad responsable y comprometida con nuestros clientes, accionistas, empleados y la sociedad. En el marco de la RSC, entre los grupos de interés destacan las acciones dirigidas hacia los empleados (políticas de no discriminación, medidas de conciliación, formación), donde la prevención de riesgos laborales y la seguridad vial ocupan un lugar relevante.

www.bancopopular.es

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE LA ACCIDENTALIDAD LABORAL VIAL

Perfil del trabajador	Todos los empleados de la entidad.
Objetivo	Reducir la accidentalidad laboral vial, mediante la promoción de la cultura de la seguridad vial en todos los niveles de la empresa.
Descripción de la acción	<p>Curso de formación on-line disponible para los empleados a través de la web del grupo. El usuario accede a una serie de contenidos formativos en seguridad vial, donde puede realizar una evaluación previa de sus actitudes, no se evalúan conocimientos, sino las creencias que ha adquirido el conductor basadas en su experiencia. En este sentido, si se consigue eliminar, con conocimientos correctos, los errores y las falsas creencias, se logrará una mejora en las conductas viales.</p> <p>Una vez contestadas las preguntas, el usuario comienza a trabajar los contenidos los diferentes temas que tienen una misma estructura: introducción sensibilizadora, desarrollo de contenidos y una parte final de conclusiones donde de forma clara y práctica se resumirán las ideas más importantes.</p> <p>Existe un tercer bloque de actividades o ejercicios que es la parte más interactiva y dinámica del programa. En este apartado se pretende retar al usuario, medir su grado de conocimiento y su percepción sobre la seguridad, sobre cada uno de los temas que contiene el programa.</p> <p>Al finalizar cada tema, el usuario vuelve a realizar la evaluación, de manera que pueda conocer los avances logrado en cada uno de los aspectos tratados en ese tema concreto del curso.</p>
Metodología empleada	Curso on-line a distancia, sin examen y con autoevaluación
Año de realización:	2010
Más información:	Ponerse en contacto con la empresa (915 207 300)



BANCAJA

Caja de Ahorros de Valencia, Castellón y Alicante, Bancaja es la entidad financiera más importante de la Comunidad Valenciana, la matriz del sexto grupo financiero español y del tercero dentro del sector de cajas de ahorros, medido por activos totales, con un gran potencial de desarrollo.

www.bancaja.es

CURSO DE SEGURIDAD VIAL

Perfil del trabajador	Todos los empleados de la entidad.
Objetivo	Disminuir los accidentes "in itinere" de tráfico, así como concienciar a los empleados del riesgo al volante.
Descripción de la acción	<p>Curso teórico-práctico.</p> <p>Parte teórica con una duración de 3 horas (8 -10 alumnos por clase):</p> <p>El accidente de tráfico</p> <p>El factor humano en el accidente: Velocidad, alcohol y distracciones.</p> <p>Distracciones</p> <p>Seguridad activa: ABS, SRP,...</p> <p>Seguridad pasiva: Airbags, sistemas de retención,...</p> <p>Introducción general al riesgo.</p> <p>Parte práctica con una duración de 2 horas en circuito cerrado. Manejo del coche en situaciones adversas, educación para una conducción ergonómicamente correcta, simulador de un posible vuelco en un coche.</p>
Metodología empleada	Curso teórico-práctico. La parte práctica se realizó en las instalaciones de Feria Valencia.
Año de realización:	2006
Más información:	Contactar con la entidad (963 875 689)



4

Acciones de sensibilización

Todas las actuaciones que pretenden introducir nuevos hábitos de comportamiento y nuevas actitudes en los destinatarios, no se deben limitar a desarrollar actividades formativas e informativas, sino que se deben dar pasos más allá, y abordar el campo de la concienciación y sensibilización.

Para consolidar nuevos hábitos y conductas al volante, es necesario generar nuevas actitudes ante el problema del tráfico, de manera que las personas consideren que la acción de conducir entraña riesgos, no sólo para el conductor, sino también para el resto de ocupantes del vehículo y el resto de conductores y peatones.

No cabe duda sobre la importancia la información y la formación en las políticas y actuaciones en materia de prevención de riesgos laborales. No obstante, estas acciones formativas e informativas si no van acompañadas de actividades de concienciación y sensibilización, son escasamente efectivas para modificar hábitos enraizados en el comportamiento. Unas acciones son complementarias a las otras, las acciones informativas y formativas explican las nuevas normativas, demuestran cómo se debe de actuar, qué hábitos tenemos que automatizar, etc., actuando en gran medida sobre los componentes racionales del comportamiento. Por su parte las acciones de sensibilización y concienciación muestran, o permiten intuir, las consecuencias de comportamientos incorrectos, de forma que actúan en mayor medida sobre el componente emocional de nuestro comportamiento, persiguiendo con ello, una modificación en la actitud ante un problema como es el tráfico.

En otro orden de cosas, las acciones de sensibilización y concienciación son más adecuadas para transmitir mensajes muy concretos, puesto que son capaces de alcanzar a un mayor número de destinatarios a un coste menor que en el caso de las acciones formativas. Por ejemplo, para explicar la implantación del

permiso por puntos, cómo se estructura, cuáles son las sanciones, cómo se recuperan los puntos, etc., resulta más adecuado desarrollar acciones formativas o folletos informativos. Ahora bien, para lanzar el mensaje concreto sobre cuántos puntos se pierden y qué sanción va acompañada al uso del móvil conduciendo, resulta más efectivo y más económico llevar a cabo una acción de sensibilización como por ejemplo un correo electrónico a una pegatina en el coche de empresa, etc.

A esto hay que añadir que una cuestión como la seguridad vial se presta mucho a este tipo de acciones de sensibilización, puesto que, en muchas ocasiones, los mensajes a lanzar son muy concretos y directos: uso del móvil, uso del cinturón de seguridad por todos los pasajeros, tasas alcoholemia, recomendaciones de descanso, etc. En definitiva, en muchas ocasiones se trata de inculcar determinados hábitos que unas veces suponen un simple gesto y en otras una pequeña costumbre, que con toda seguridad mejorarán nuestro comportamiento al volante.

Las empresas que han alcanzado este escalón tienen perfectamente interiorizada la seguridad vial en su gestión de la prevención de riesgos laborales. De hecho se verán casos donde la seguridad vial trasciende al mundo laboral y se traslada a la vida cotidiana y familiar de los empleados. Este tipo de acciones muestran el camino por el que se abogaba en el inicio del manual, considerar la seguridad vial como una cuestión transversal, que atañe a gran cantidad de facetas de nuestra vida cotidiana como es el trabajo, el ocio, las responsabilidades familiares, etc.

Los casos de empresas que se presentan en este capítulo destinados a las acciones de sensibilización y concienciación son los siguientes:

- ▶ **DHL:** Campañas internas de concienciación

a los empleados. Campañas internas de concienciación a los conductores profesionales. Campaña de Seguridad Vial para hijos de empleados.

- ▶ **Liberty Seguros:** Proyecto de Seguridad Vial que contempla la realización de distintas acciones formativas, divulgativas y de sensibilización: cursos, folletos, concursos, intranet de seguridad vial, pruebas de evaluación, etc.
- ▶ **Microsoft:** Desarrollo de la intranet de Seguridad Vial. Incorporación de aspectos de Seguridad Vial en el Manual de Seguridad y Salud del empleado. Desarrollo e implementación de acciones de comunicación sobre cuestiones concretas de la conducción.
- ▶ **Sociedad de Gestión Pública de Extremadura:** Desarrollo de unas jornadas informativas y formativas desarrolladas durante una semana con la elaboración de artículos, folletos, recomendaciones, etc. dirigida a los empleados y sus familias.
- ▶ **Telvent:** Ejecución de diferentes acciones formativas y de sensibilización en seguridad vial, que inciden en aspectos concretos (uso del móvil, respeto a la señalización, conocimiento de la legislación, etc.). Introducción de las tecnologías de la información en el desarrollo de las acciones (e-mail, formación on-line, etc.)
- ▶ **Chep:** Empresa de logística que desarrolla diferentes acciones de formación y sensibilización recurriendo a los medios audiovisuales y a la participación de personajes de prestigio en el mundo del motor.
- ▶ **Michelin:** Desarrollo de un Plan de Prevención del Riesgo por accidente de tráfico que supone la implantación de una batería amplia de acciones como son: recopilación

estadística sobre la accidentalidad vial, mejora de los desplazamientos, formación, sensibilización continua a los trabajadores, fiesta infantil de la seguridad vial, etc.

- ▶ **Mercedes Benz:** Desarrollo de un Plan de Conducción Segura que se implanta en tres fases, una campaña interna de concienciación en seguridad vial, un curso



DHL

DHL forma parte del Grupo líder mundial en logística Deutsche Post DHL y ofrece servicios integrados y soluciones personalizadas a la medida de las necesidades de sus clientes, para la gestión y el transporte de correspondencia, paquetería y mercancías. Fundada en San Francisco hace más de 40 años, DHL ha conseguido una expansión internacional, siendo hoy en día el líder mundial del sector express y la logística internacional. DHL es una marca de Deutsche Post DHL. En el año 2009, el Grupo generó una facturación de más de 46 mil millones de euros.

En 2010 DHL se va adherir a la Carta Europea de la Seguridad Vial y adquiere el compromiso de realizar las siguientes acciones, algunas de las cuales ya están en marcha:

- Campañas internas de concienciación a los empleados
- Campañas internas de concienciación a los conductores profesionales
- Campaña de Seguridad Vial para hijos de empleados

www.dhl.es

SEGURIDAD VIAL: OBJETIVO ACCIDENTES CERO

Perfil del trabajador	Todos los trabajadores de la compañía (5.000 personas).
Objetivo	Accidente cero en seguridad vial. Aunque los indicadores de accidentes de tráfico de la compañía no son altos, se pretende llegar al objetivo "Número de Accidentes 0".
Descripción de la acción	<p>El enfoque la empresa consiste en reducir los accidentes de tráfico, tanto "in itinere", como en misión, trabajando tanto el comportamiento en el vehículo, como las actitudes como peatones. Realización de actuaciones en tres ámbitos:</p> <p>Campañas internas de concienciación a los empleados</p> <p>Campañas internas de concienciación a los conductores profesionales</p> <p>Campaña de Seguridad Vial para hijos de empleados</p> <p>Para el desarrollo e implantación de las acciones están involucrados tanto el Departamento de Prevención y Salud, como el de Comunicación, con el objetivo de alcanzar unos mejores resultados.</p>
Metodología empleada	<p>Concienciación y sensibilización mediante el empleo de acciones tanto formativas como informativas:</p> <p>Las acciones formativas son del tipo tanto presencial como e-learning.</p> <p>Las acciones informativas se realizan mediante trípticos informativos sobre seguridad vial (3.000 unidades).</p> <p>La campaña de seguridad vial dirigida a los hijos de empleados, consiste en la entrega de un cuadernillo para colorear dibujos sobre seguridad vial con el objetivo de ir concienciando a los pequeños. También se convocará un concurso que premiará los mejores dibujos de hijos de empleados sobre "DHL y la Seguridad Vial".</p>
Año de realización:	2010
Más información:	Ponerse en contacto con el Servicio de Prevención de la compañía (914 237 100)



LIBERTY SEGUROS

Liberty Seguros es una compañía de seguros que cubre todas las necesidades tanto de particulares como de empresas, siendo el seguro de automóviles es uno de los principales negocios de Liberty Seguros.

Al margen de las acciones de promoción de la seguridad vial entre sus empleados, la compañía desarrolla también actividades en esta materia fruto de sus políticas de responsabilidad social corporativa.

www.libertyseguros.es

PROYECTO DE SEGURIDAD VIAL

Perfil del trabajador	Empleados de la compañía
Objetivo	Formar y difundir entre los empleados prácticas seguras de conducción aplicables en sus desplazamientos diarios con sus vehículos, así como cuando actúan en calidad de acompañantes, peatones o ciclistas. También prácticas de educación vial para transmitir a su entorno: familiares, amigos, hijos....
Descripción de la acción	<p>Las diferentes fases y actividades que han conformado el proyecto han sido las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formación inicial de 14 empleados como formadores en educación vial a través de la Cátedra de Seguridad Vial de la Universidad Autónoma de Barcelona, en colaboración con el Servei Català de Trànsit. • Formación a empleados, con carácter voluntario, en cursos organizados durante todo el año e impartidos por estos 14 formadores. Asistencia total del proyecto: 489 empleados (un 49% de la plantilla puesto que esta acción estuvo dirigida a una plantilla de 1.000 empleados). • Divulgación de folletos y material educativo coincidiendo con la operación salida y regreso de vacaciones (Semana Santa, verano y Navidades) para difundir los consejos e información de tráfico. • Realización de concursos entre empleados y concursos dirigidos a hijos de empleados. • Creación y mantenimiento de una intranet de seguridad vial con noticias diarias, consejos para compras de elementos de seguridad vial (sillitas infantiles, equipamiento del vehículo...), informes y estudios de distintos organismos: Centro de Zaragoza, INTRAS, RACC... • Realización de test de seguridad vial y encuestas formativas a través de la intranet y correo electrónico semanalmente para difundir esta misma enseñanza. Participación del 81% de la plantilla.
Metodología empleada	<p>Para desarrollar el proyecto se desarrollaron las siguientes fases:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Convenio de formación con la UAB y el SCT • Proceso de selección de formadores viales entre los empleados • Formación de los formadores viales • Planificación de la puesta en marcha y calendario de acciones • Presentación del proyecto a toda la plantilla • Inicio de los cursos, activación de la intranet, realización de folletos y material divulgativo
Año de realización:	Realizado en 2005 y la siguiente edición en 2006
Más información:	Ponerse en contacto con el Servicio de Prevención de la compañía (917 229 000)

MICROSOFT

Microsoft Ibérica es subsidiaria española de Microsoft Corporation. Fundada en 1975, Microsoft es el líder mundial de software para informática personal y de empresas. La compañía ofrece un amplio abanico de productos y servicios diseñados para contribuir tanto al desarrollo del talento de las personas como al potencial de las empresas aumentando así su eficacia, productividad y capacidad competitiva.

Desde Microsoft Ibérica se desarrollan acciones de información, formación y sensibilización en materia de seguridad vial dirigidas a sus empleados. Para ello utiliza los recursos que le aportan las nuevas tecnologías como puede ser la intranet, el correo electrónico, etc.

www.microsoft.com/es

NOS PREOCUPAMOS POR TU SEGURIDAD VIAL, NOS PREOCUPAMOS POR TU SALUD

Perfil del trabajador	Todos los empleados, tanto los que disponen de vehículo de compañía, como los que no. La inmensa mayoría de los empleados de MS disponen de carné de conducir y vehículo.
Objetivo	Reducir la accidentalidad debido al tráfico, haciendo hincapié en la adquisición de comportamientos seguros e incorporando aspectos de "conducción eficiente".
Descripción de la acción	<p>Los aspectos fundamentales de las actividades desarrolladas en esta campaña abarcan las siguientes áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de la intranet de Seguridad Vial. • Incorporación de aspectos de Seguridad Vial en el Manual de Seguridad y Salud del empleado. • Desarrollo e implementación de acciones de comunicación: • Puesta en marcha del curso teórico/práctico de "Ecoconducción y Conducción Segura".
Metodología empleada	<p>Los contenidos concretos de las diferentes acciones han sido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de la intranet de Seguridad Vial: Información sobre cuestiones como el uso del cinturón de seguridad, el concepto de accidente de tráfico en el ámbito laboral, y la sección "Cómo conducir de una forma más segura y eficiente" que incluye documentos o enlaces divulgativos sobre ergonomía, conducción en nieve y hielo, mantenimiento del vehículo, conducción y uso del teléfono móvil, etc. • Desarrollo e implementación de las acciones de comunicación: Desarrollo de mensajes preventivos en materia de seguridad vial, en función de una segmentación del año en diferentes períodos desde el punto de vista de la seguridad vial. • Curso teórico/práctico "Ecoconducción y conducción segura": La formación tenía una parte teórica, muy breve, y una parte práctica. El total del curso fue de 4 horas. Los empleados no se desplazaron a ningún circuito especial, si no que utilizaban las vías de circulación cercanas a su centro de trabajo.
Año de realización:	2008 y ediciones siguientes en 2009 y 2010
Más información:	Contactar con el Servicio de Prevención Mancomunado de Microsoft (913 919 015)

SOCIEDAD DE GESTIÓN PÚBLICA DE EXTREMADURA

La Sociedad de Gestión Pública de Extremadura (Gpex) se crea en el año 2005 como respuesta a la necesidad de organizar los recursos públicos empresariales de la Comunidad Autónoma de Extremadura. Las empresas que forman parte de Gpex son las siguientes:

- Gpex Grupo
- Feisa
- Gespesa
- Fomento de Mercados
- Gebidexsa
- Extremadura Innova

Gpex desarrollo una acción de sensibilización en materia de seguridad vial durante una semana en la que participan los empleados de las diferentes empresas del grupo.

www.gpex.es

TAMBIÉN EN EL TRABAJO, CONDUCE RESPONSABLEMENTE

Perfil del trabajador	Personas trabajadoras del Grupo Gpex y familiares.
Objetivo	<p>El objetivo de las jornadas ha sido concienciar a todas las personas trabajadoras del Grupo Gpex en la educación vial, en la importancia de realizar una conducción eficiente con el medio ambiente y en mantener una actitud responsable en la conducción no sólo en el ámbito personal sino también en el laboral. Algunos de los objetivos más concretos han sido los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejora de la seguridad de las personas trabajadoras • Permite interacción con la organización, gracias a la recepción de propuestas. • Recordatorio de la importancia de la conducción responsable en vísperas de fechas en las que se hace un elevado uso del vehículo. • Mejora del medioambiente. • Eficiencia en la conducción, con el consiguiente beneficio económico para la persona conductora. • Mejora de la reputación de las organizaciones que cuentan con baja siniestralidad. • Disminución de costes médicos y de compañías de seguros.
Descripción de la acción	La semana de concienciación en seguridad vial se inició con un acto al que asistieron importantes personalidades. A partir de dicho acto, cada día se publicó información en la Intranet, canal de comunicación interno de la organización, sobre los diferentes ejes de actuación. Se solicitó a los trabajadores que aportaran recomendaciones que pueden ser útiles para mejorar la conducción. Además se editaron folletos informativos, se desarrolló el Manual de Conducción Responsable y se realizaron cursos de formación.
Metodología empleada	<p>Los contenidos concretos de las diferentes acciones han sido:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jornadas de formativas de conducción responsable. • Cursos de formación “conducción en condiciones extremas” para aquellas personas trabajadoras que hacen uso del vehículo realizando trabajos que presenten mayor riesgo. • Difusión de artículos con una temática diferente por cada uno de los días en los que se celebró la semana de la conducción responsable en el Grupo Gpex. • Difusión de los consejos enviados por las personas.
Año de realización:	2010
Más información:	El Manual de Conducción Responsable, elaborado por el Grupo está publicado en la página web de Gpex (www.gpex.es). Cualquier otro tipo de información necesaria puede ser facilitada a través de la Unidad de Mejora y RSE (mejoracontinua@gpex.es)

TELVENT

Telvent es la compañía global de soluciones tecnológicas y servicios de información que contribuye a mejorar la eficiencia y la seguridad de las empresas líderes del mundo. Ofrecemos nuestros servicios a aquellos mercados que resultan críticos para la sostenibilidad del planeta, entre los que destacan la energía, el transporte, la agricultura y el medio ambiente.

Telvent ha desarrollado distintas acciones formativas y de concienciación para introducir y fomentar la cultura de la seguridad vial entre sus empleados. Para ello recurre en muchas ocasiones a las tecnologías de la información (e-mail, cursos on line, etc.)

www.telvent.es

ACCIONES FORMATIVAS Y DE CONCIENCIACIÓN EN SEGURIDAD VIAL

Perfil del trabajador	Las acciones de carácter genérico y masivo se dirigen a toda la plantilla, mientras que nos encontramos con acciones más específicas orientadas a perfiles profesionales concretos (empleados que conducen frecuentemente vehículos para sus desplazamientos entre el domicilio y el centro de trabajo y por motivos profesionales).
Objetivo	Todas las acciones emprendidas por la empresa tienen un objetivo común, concienciar a los empleados de la relevancia de la seguridad vial. Al margen de este objetivo genérico, cada una de las acciones incide en aspectos concretos como el respeto a la señalización, el uso del móvil, etc.
Descripción de la acción	<p>Las actividades desarrolladas en esta campaña consistieron en las siguientes acciones de sensibilización y formación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Campaña de divulgativa (cartelería) • Campaña informativa por correo electrónico • Curso on-line de seguridad vial • Curso teórico-práctico en "Conducción Segura"
Metodología empleada	<p>Los contenidos y aplicación de las acciones que contemplaba la campaña fueron los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Campaña de divulgativa: Con el objetivo de incidir en aspectos concretos de la seguridad vial como el respeto de las normas y señales de circulación, señalización de zonas de obras, evitar el alcohol, etc., se instalaron carteles divulgativos en los centros de trabajo con los contenidos más adecuados a las actividades desarrolladas por la empresa. • Campaña informativa por correo electrónico: En este caso, se lanzaron mensajes sobre el uso adecuado del móvil, las posibles distracciones del conductor, etc. mediante el uso del correo electrónico con textos e imágenes, además de realizar una valoración de las campañas con un cuestionario. • Curso on-line: Desarrollo de un curso on-line con los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> o Seguridad Vial: <ul style="list-style-type: none"> » Leyes de Circulación » El Conductor » El Vehículo o Recomendaciones de Seguridad en la Conducción de Vehículos: <ul style="list-style-type: none"> » Consejos de la utilidad del móvil durante la conducción. » Conducción de motocicletas » Actuación en caso de accidentes

Metodología empleada	<ul style="list-style-type: none">• Curso teórico/práctico “Conducción Segura”: Desarrollo de un curso teórico-práctico con los siguientes contenidos:<ul style="list-style-type: none">o Programa teórico.<ul style="list-style-type: none">» Prevención de riesgos en la conducción» Concienciación del comportamiento del conductor» Técnicas de conducción» Conocimiento del vehículo» Ergonomía al volante» Situaciones de emergenciao Programa Práctico<ul style="list-style-type: none">» Posición de conducción y manejo de volante» Ejercicios de estabilización.» Ejercicios de frenada» Ejercicios de control de pérdida de trayectoria.» Comportamiento y aprovechamiento de sistemas de seguridad (ABS, etc.)o Cuestionario de valoración de la formación
Año de realización:	Acciones continuadas desarrolladas desde 2008
Más información:	Ponerse en contacto con la empresa 954 937 111



CHEP

CHEP, líder mundial en sistemas pooling de paletas y contenedores, presta sus servicios a un alto número de compañías de multitud de sectores, en todo el mundo. CHEP entrega, recoge, acondiciona y vuelve a entregar más de 300 millones de paletas y contenedores. Trabaja conjuntamente con fabricantes y productores para transportar todo tipo de mercancías hasta la distribución comercial y puntos finales de venta. Sus principales clientes operan en los mercados de alimentación y bienes de consumo, sector hortofrutícola, sector cárnico, bazar, bebidas, materias primas, sector petroquímico e industria de la automoción. CHEP cuenta con más de 7.000 empleados y opera en 45 países.

Desarrollo de una política activa en promoción de la seguridad vial realizando cursos, acciones de sensibilización, charlas informativas, etc. con la participación de personal de prestigio en el mundo del motor.

www.chep.com

ACCIONES DE FORMACIÓN Y DE SENSIBILIZACIÓN EN SEGURIDAD VIAL

Perfil del trabajador	Empleados con vehículo de empresa o particular con uso frecuente para desplazamientos de empresa
Objetivo	Reducir la siniestralidad de accidentes de tráfico y contribuir a mejorar la cultura de seguridad vial entre los empleados de la empresa.
Descripción de la acción	<p>Acciones desarrolladas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Creación del logotipo identificativo "DRIVESAFE" • Charlas al equipo de dirección • Presentación de la política de seguridad vial • Presentación de los puntos principales de seguridad vial como primer punto de cada reunión de departamento • Exposición de seguridad vial impartida por la Guardia Civil y Paco Costas • Campañas de seguridad vial a través del canal de televisión interno de la empresa situado en las áreas de descanso • Campaña vía e-mail recibida cada lunes a todos los empleados "Comienza la Semana Seguro" con link a videos de seguridad vial de CEA y Paco Costas • Formación práctica en las pistas del INTA a través de CEA.
Metodología empleada	<p>Para el desarrollo de las anteriores acciones se aplicaron distintas metodologías, entre las que cabe destacar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Charlas formativas • Sesiones prácticas en circuito • Divulgación general vía email y canal TV
Año de realización:	Acciones desarrolladas desde el año 2008
Más información:	Ponerse en contacto con la empresa 915 579 400



MICHELIN

Michelin, uno de los principales fabricantes de neumáticos del mundo y que comenzó siendo una empresa familiar, se ha ido transformando en un grupo internacional. Más de 9 000 personas trabajan para Michelin en España. España desempeña un papel preponderante en el contexto de la producción del Grupo, en Europa; uno de cada dos neumáticos producidos en sus fábricas es exportado al extranjero. En España trabajamos la mayor parte de nuestras gamas de producto, desde el neumático para scooter y moto hasta el destinado a las obras públicas, pasando por los de turismo y camioneta, 4x4, maquinaria y equipos agrícolas, etc. En España el 70% de los equipos trabajan en actividades industriales.

El proyecto de seguridad vial de Michelin, se desarrolla en tres ejes fundamentales, cada uno de ellos con estrategias diferentes. En primer lugar con sus propios empleados en todo el mundo. En segundo lugar con las poblaciones cercanas a sus centros de trabajo. Por último con el conjunto de la sociedad, con una especial preocupación por los jóvenes.

www.michelin.es

PLAN DE PREVENCIÓN DEL RIESGO DE LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO

Perfil del trabajador	Empleados con vehículo de empresa o particular con uso frecuente para desplazamientos de empresa
Objetivo	Reducir la siniestralidad laboral causada por los accidentes de tráfico.
Descripción de la acción	<p>Acciones desarrolladas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estadísticas de prevención de riesgos laborales: integración del riesgo de accidente de tráfico en el cálculo de los índices de frecuencia y de gravedad utilizados por la empresa en sus estadísticas de prevención de riesgos laborales. Esta medida tiene por objeto hacer más visibles las debilidades en el campo de la seguridad vial e identificar la población de mayor riesgo, con el fin de poner en marcha rápidamente las acciones correctoras. • Mejora de la gestión de los desplazamientos: Organización del trabajo para evitar o limitar el uso del automóvil en los desplazamientos profesionales, estableciendo diversas reglas/acciones: fomento del uso compartido de vehículos, fomento del uso de vías seguras (autopistas), mantenimiento de vehículos, instalación de kit manos libres, etc. • Formación a los empleados: cursos de perfeccionamiento de la conducción para todos los empleados que tienen una actividad que implique desplazamientos frecuentes por carretera. Para el resto del personal de la empresa, se ha editado el documento "Guía de la seguridad en carretera" con consejos generales sobre seguridad vial. • Sensibilización continua: Todas estas acciones formativas son apoyadas por campañas de sensibilización realizadas a través de los diferentes medios de comunicación interna de que disponemos (revista interna y canal de TV). • Fiesta infantil de la seguridad vial: Determinadas acciones van también dirigidas a sensibilizar a las familias de los empleados. El objetivo fundamental de la jornada es promover en los niños la adopción de comportamientos y actitudes responsables y cívicas en relación con el tráfico.
Metodología empleada	<p>Para llevar a cabo las anteriores acciones se desarrollaron las distintas metodologías como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Información interna de los datos de accidentalidad • Mejoras en la organización del trabajo y reglas de funcionamiento interno • Formación • Edición de documentos • Campañas y acciones de sensibilización
Año de realización:	Acciones continuadas desarrolladas desde el año 2008
Más información:	Ponerse en contacto con el Servicio de Prevención de la empresa 914 105 112

MERCEDES BENZ

Uno de los fabricantes de automóviles y vehículos industriales más importantes del mundo. De origen alemán, la marca está presente en todo el mundo siendo un referente en el lujo y la deportividad para los vehículos turismos. Además, la marca está continuamente invirtiendo en I+D+i, para alcanzar mayores logros en la fabricación de vehículos, basándose en dos pilares, la tecnología y la sostenibilidad medioambiental.

Mercedes Benz España desarrolla un Plan Formativo en Conducción Segura que forma parte de un planteamiento más extenso que contempla acciones divulgativas, de sensibilización, etc.

www.mercedes-benz.es

PLAN DE FORMACIÓN EN CONDUCCIÓN SEGURA

Perfil del trabajador	Todos los empleados, tanto aquellos que utilizan vehículos en su actividad diaria como aquellos que se desplazan en su vida personal usando medios de transporte.
Objetivo	Conseguir conductores defensivos, conductores que actúen sobre su propio comportamiento para conseguir evitar accidentes. Siendo conscientes de su estado físico y mental, adoptando una actitud relajada y educada en la conducción, siendo respetuoso y tolerante con los demás, sabiendo identificar los potenciales indicios de riesgo y anticipándose a los riesgos de forma que no se conviertan en accidentes.
Descripción de la acción	<p>Para conseguir el objetivo propuesto se llevó a cabo un Plan Formativo en Conducción Segura con tres fases:</p> <p>Fase 1: Campaña de divulgación y concienciación</p> <p>Fase 2: Curso e-learning con contenidos de seguridad vial. Con 10 horas de duración y los siguientes contenidos (incluyendo videos y flash interactivos):</p> <p>Fase 3: Curso práctico en Circuito de velocidad (Por ej. Jarama en Madrid). Duración: 1 Jornada completa.</p>
Metodología empleada	<p>Las anteriores acciones se llevaron a cabo de manera operativa de la siguiente forma:</p> <p>Fase 1: Campaña de divulgación y concienciación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Colocación de un panel informativo a la entrada de todas las instalaciones de la empresa. • Entrega de Dípticos con Recomendaciones de Seguridad vial a la totalidad de nuestros empleados. • Envío por mail y colocación de carteles mensuales en lugares estratégicos con un consejo de Seguridad Vial (cada mes un nuevo consejo). 12 Meses. 12 Consejos. • Una vez finalizados los 12 meses, colocación de la totalidad de contenidos en nuestra Web interna de PRL. <p>Fase 2: Curso e-learning con contenidos de seguridad vial. Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Percepción del problema • Factor humano: el conductor (incluye "alcohol y conducción") • La importancia de la vía • La seguridad activa y pasiva del automóvil • Errores frecuentes en la conducción • Conceptos básicos de conducción segura • Movilidad y medioambiente • Actuación en caso de siniestro <p>Fase 3: Curso práctico en Circuito de velocidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durante la misma, los participantes se enfrentaron a frenadas de emergencia, frenadas con esquivas, habilidad al volante y control del vehículo sobre superficies deslizantes. El objetivo se centró en perfeccionar la técnica de conducción, corregir los defectos al volante y saber reaccionar en situaciones peligrosas.

Año de realización:	Acciones desarrolladas desde el año 2009
Más información:	Ponerse en contacto con el Servicio de Prevención de la empresa 914 846 490



5

Tratamiento de problemas específicos

Todas las actuaciones y experiencias vistas hasta el momento pretenden inculcar una serie de hábitos y actitudes ante el volante que tengan como consecuencia una mejora de las conductas relacionadas con la conducción. En mayor o menor medida, todas estas experiencias tienen la intención de inculcar entre los trabajadores una cultura de la seguridad vial que sea de aplicación a cualquier circunstancia relacionada con el tráfico.

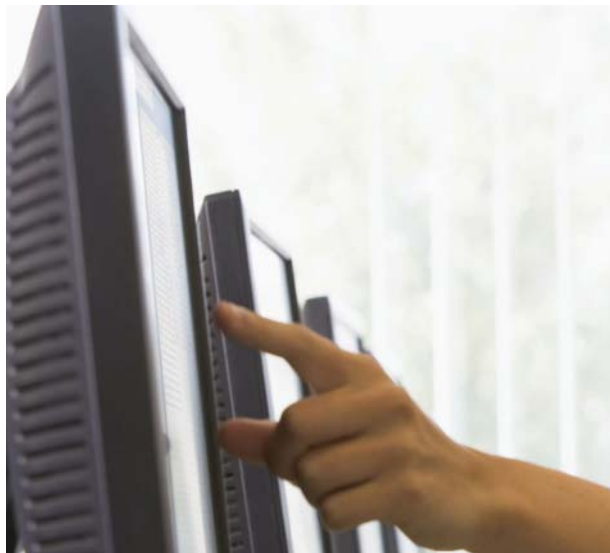
En el capítulo que tratamos a continuación, las experiencias que el usuario del manual va a encontrar se refieren al tratamiento de cuestiones de carácter más concreto. No se trata tanto de actuaciones dirigidas a concienciar a sus destinatarios sobre la relevancia de la seguridad vial de una manera genérica, sino que, avanzando un paso más en ese itinerario de fomento de la cultura de la seguridad vial, proponen soluciones prácticas para atajar problemas específicos que presentan su realidad empresarial.

Efectivamente, en estos casos, las empresas van más allá de la puesta en marcha de acciones de formación y sensibilización, proponiendo la implantación de nuevos procedimientos y actuaciones, o realizando inversiones, encaminadas a la mejora de la seguridad vial de sus empleados.

Ese es el caso de las empresas del sector del transporte por carretera, donde la actividad laboral de los empleados consiste en conducir un vehículo. Para el conductor profesional la seguridad vial es un factor fundamental para el desempeño de su trabajo. Por este motivo hemos querido incluir un caso de una empresa de transporte para que se conozcan las actividades de formación, sensibilización y las inversiones y mejoras introducidas para reducir la siniestralidad laboral vial.

Por otro lado, en algunos de los casos que el lector se va a encontrar en este capítulo, las buenas prácticas trascienden el terreno de la seguridad vial laboral, adentrándose en otras esferas como la sostenibilidad y el medio ambiente, el ocio y las épocas vacacionales, llegando a integrar a las propias familias de los trabajadores en ese intento de concienciación desde todos los ámbitos que afecten al conductor.

Estos casos pueden ser los primeros ejemplos de la aspiración a la que se hacía referencia en la introducción del manual: la transversalidad de la seguridad vial. La seguridad vial no es una cuestión que afecte únicamente a nuestros desplazamientos de vacaciones o de fin de semana, ni tan siquiera a nuestros desplazamientos diarios para ir y volver del trabajo. La seguridad vial es una cuestión que nos afecta en cuanto a nuestra condición de conductores, puesto que podemos ser víctimas o responsables de un accidente y porque, desde el momento que nos sentamos al volante, somos los principales responsables del resto de ocupantes del vehículo. Pero también como ciudadanos tenemos una responsabilidad con la sociedad por nuestra condición de conductores en la medida en que un uso responsable del automóvil ayudará a la sostenibilidad, reduciendo emisiones contaminantes, liberando las vías públicas de tráfico, reduciendo las infraestructuras necesarias para el tráfico (vías públicas, carreteras, plazas de aparcamiento, etc.). En definitiva, mejorando nuestra calidad de



vida como trabajadores y ayudando a reducir el impacto ambiental y social de cualquier actividad laboral.

Las empresas que han facilitado sus experiencias para la confección de este capítulo del manual son las siguientes:

- ▶ **Metaldyne:** Desarrollo de acciones de sensibilización en seguridad vial para la época de vacaciones de sus empleados.
- ▶ **Mapfre:** Implantación de un plan de actuación para facilitar el acceso de los empleados a sus centros de trabajo, mediante rutas de autobuses, mantenimiento de las vías de acceso a los centros y desarrollando acciones para el uso compartido de vehículos.
- ▶ **Telepizza:** Señalización en los planos que utilizan los repartidores de los riesgos viales

existentes, localización de los accidentes sufridos por otros repartidores, etc.

- ▶ **Pañalón:** Empresa de transporte de mercancías por carretera que realiza diversas acciones de formación, sensibilización, intercambio de experiencias dirigidas a un colectivo específico como es el conductor profesional.
- ▶ **Cepsa:** Proyecto de plan de movilidad para facilitar el acceso de los empleados a su centro de trabajo. Este proyecto ha sido galardonado con el premio “¡Muévete verde!” convocado por la Fundación Movilidad.



METALDYNE

Metaldyne es una empresa multinacional que se suministra productos para la industria automovilística. Con la sede principal en los Estados Unidos, cuenta además con plantas de producción en distintos países de América, Europa u Asia. En España cuenta con una planta situada en Almussafes (Valencia) junto a la factoría de Ford, en la que trabajan más de 70 personas.

Han sido varias las acciones llevadas a cabo por Metaldyne para el fomento de la seguridad vial entre sus empleados, pero la que nos interesa para este capítulo consiste en una acción de concienciación que tenía como principal objetivo el tratamiento de los problemas de la seguridad vial con vistas a la época vacacional. Este es un claro ejemplo de la transversalidad de los accidentes de tráfico, en el sentido de que no afectan a una faceta concreta de nuestra vida, sino que esté presente de manera continuada en muchas de nuestras actividades, ya sean laborales o de ocio, en épocas vacacionales o de trabajo, etc. Las empresas socialmente responsables se preocupan del bienestar de sus trabajadores, no sólo en sus actividades vinculadas a su trabajo, sino también en aquellas otras que tienen lugar en momentos de ocio o épocas vacacionales.

www.metaldyne.com

FORMACIÓN EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Perfil del trabajador	Todos los empleados de la planta tanto directos como indirectos (84 personas).
Objetivo	Mejorar la concienciación sobre los riesgos del tráfico especialmente en una época como son las vacaciones estivales donde se producen gran cantidad de desplazamientos en vehículo.
Descripción de la acción	<p>Las vacaciones de verano son quizá la época del año en la que se producen un mayor número de desplazamientos en coche, con nuestras familias, amigos, etc. Desde Metaldyne, quisimos antes de irnos de vacaciones dar a los empleados unas recomendaciones básicas de seguridad a tener en cuenta antes de afrontar un viaje largo y cuando estamos ya en nuestro destino.</p> <p>En este punto fue interesante ver cómo podía afectar a nuestra seguridad un estado de ánimo exacerbado por el inicio del periodo de descanso. También le dedicamos tiempo a la ubicación de los equipajes, donde colocar la silla del niño, los tiempos de descanso, el uso del GPS y las distracciones, no dejar objetos sueltos, uso cinturón de seguridad, somnolencia y sus síntomas, etc.</p>
Metodología empleada	<p>Se utilizaron medios audiovisuales (DVD) con ejemplos de accidentes, conductas inapropiadas, acciones de escape, tiempos de reacción, efectos de alcohol y drogas, estados de ánimo y cómo afectan éstos a la conducción.</p> <p>Además del uso de medios audiovisuales, se realizó un test previo a la acción formativa en la que analizamos cuales eran los conocimientos y actitudes de los empleados ante la seguridad vial; una vez finalizada la acción formativa se volvió a pasar el mismo test y se pudo comprobar los cambios que se habían producido en la percepción sobre algunos puntos clave en seguridad vial. Se pudo observar en este sentido, una mejora radical sobre tópicos propios de la conducción y qué actitud debemos adoptar al volante.</p>
Año de realización:	2008-2009
Más información:	Contactar con el departamento de Recursos Humanos de la empresa 961 797 447

MAPFRE

Mapfre es una de las principales compañías de seguros española, cuyo mercado se orienta principalmente en España, Europa y América Latina. La plantilla está formada por 34.603 personas, (16.838 en España, 16.091 en América y 1.674 en otros países). La cartera de productos abarca todos los ámbitos de la actividad aseguradora y en España abarca también la gestión de Fondos de Inversión y Fondos y Planes de Pensiones y otras actividades de servicios.

Como sucede en muchas otras compañías de seguros, la cuestión de la seguridad vial ocupa en Mapfre un puesto primordial en la gestión de la prevención de riesgos laborales. En este sentido Mapfre desarrolla distintas acciones relacionadas con la seguridad vial como son los estudios/investigaciones de los accidentes laborales de tráfico, la formación a través de plataforma e-learning (portal de la Seguridad Vial), las actividades lúdicas en torno a la seguridad vial, etc. De todas estas experiencias, para este capítulo expondremos el plan de acción desarrollado para facilitar el acceso de los empleados a su centro de trabajo.

www.mapfre.es

ACCESO A LOS CENTROS DE TRABAJO

Perfil del trabajador	Empleados de la compañía con su centro de trabajo en Majadahonda, Las Rozas, Aravaca y Gobelás
Objetivo	Reducir el número de trayectos y facilitar el acceso de los empleados a dichos centros de trabajo.
Descripción de la acción	<p>Este plan para la mejora del acceso de los empleados a los centros de trabajo ha consistido en la realización de tres acciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rutas en autobuses • Conservación de accesos a los centros de trabajo. • Compartir coche <p>Con estas acciones se han conseguido grandes beneficios para los empleados, la compañía y la sociedad en general, entre los que cabe destacar los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medidas a favor de la movilidad sostenible: uso más racional del coche, disminución de la contaminación y del consumo energético y mejora de la utilización del espacio público. • Facilitar el acceso a los centros de trabajo para aquellos empleados que tengan dificultades para hacerlo, ofreciendo formas alternativas de desplazamiento. • Ganar en comodidad y ahorrar tiempo en los desplazamientos, reduciendo el riesgo de accidentes y favoreciendo las relaciones personales entre la plantilla.
Metodología empleada	<p>Rutas en autobuses: Autobuses que inician su ruta en los principales intercambiadores de la ciudad de Madrid (Plaza de Castilla, Avda. América, Moncloa, Atocha) hasta los centros de trabajo de Majadahonda, Las Rozas, Aravaca y Gobelás. Autobuses lanzadera a la estación de Renfe de Majadahonda cada 30 minutos cubriendo la flexibilidad horaria.</p> <p>Conservación de accesos a los centros de trabajo mediante un acuerdo de colaboración con el Ayuntamiento de Majadahonda.</p> <p>Compartir coche: Mediante una plataforma de contacto los empleados pueden contactar de manera sencilla con otros empleados que realicen su mismo trayecto y quieran compartir vehículo.</p>
Año de realización:	2008
Más información:	Ponerse en contacto con el Servicio de Prevención de la empresa (916 383 314)

TELEPIZZA

Telepizza se fundó en 1987 y actualmente es líder en el sector de servicio a domicilio de comida lista para tomar, operando con una red de tiendas propias y franquiciadas tanto en España como a nivel internacional. La compañía cuenta con una plantilla a tiempo parcial o completo de 24.000 personas estructuradas en tres unidades: Servicios Centrales, Fábricas y Operaciones. Esta última unidad es la que se desarrolla en las tiendas, donde el reparto de los pedidos juega un importante papel.

En este sentido, las actividades de fomento de la seguridad vial desarrolladas desde Telepizza consisten en ofrecer información actualizada a los repartidores sobre los riesgos de tráfico que se van a encontrar en los trayectos de reparto.

www.telepizza.es

SEÑALIZACIÓN DE LOS RIESGOS DE LA VÍA EN EL MAPA DE REPARTO

Perfil del trabajador	Repartidores en ciclomotor, motocicleta y bicicleta. Directos de centro propios: 3.603 repartidores y 516 gerentes. Potenciales de centros franquiciados: 1.950 repartidores y 650 gerentes.
Objetivo	Facilitar al repartidor información actualizada de los riesgos de tráfico existentes en la zona de reparto.
Descripción de la acción	Indicación en el plano de reparto, mediante adhesivos con señales, de las circunstancias inherentes a la vía y que el repartidor se va a encontrar. El repartidor cuando consulta la dirección del cliente en el plano, estudia la mejor ruta a seguir y de esta forma es informado de los riesgos de tráfico que se puede encontrar. Además se informa de la situación del último incidente ocurrido, así como de las vías de especial precaución, como zonas residenciales, etc.
Metodología empleada	Distribución entre los centros de trabajo de adhesivos con simbología específica que reflejan los riesgos de la vía que se pueden encontrar los trabajadores durante su conducción. El gerente del centro de trabajo, a través de la información que le transmiten los repartidores, aunque no de manera exclusiva, traslada mediante los adhesivos dicha información al plano que van a utilizar los repartidores. Para garantizar que la información refleja las circunstancias de la zona, evitar que la eficacia de la acción disminuya por no reflejar la realidad y que ésta no sea tenida en cuenta por los trabajadores afectados, los Técnicos del Servicio de Prevención exigirán esta nueva simbología en las tiendas propias del grupo. De la actualización de la información se responsabilizará el encargado del centro de trabajo asignado y se realizará como mínimo cada tres meses o bien cuando ocurra un accidente.
Año de realización:	2010
Más información:	Ponerse en contacto con el Servicio de Prevención Mancomunado de la compañía (916 576 161)



PAÑALON

Pañalón es una empresa del sector del transporte por carretera con sede en Villarrobledo (Albacete) y dispone de dos bases más en Tarragona y Guadalajara. Cuenta con tres divisiones de negocio:

- División Líquidos: Transporte de líquidos químicos (dentro de esta categoría se encuentran muchas sustancias peligrosas como disolventes, ácidos, etc.) y no químicos. Cuenta con una flota de 250 cisternas y tractoras y en el año 2009 recorrieron 16 millones de km.
- División Pulverulentos: Transporte de sólidos químicos (plásticos) y no químicos (tierras, minerales, alimentación animal, etc.). Flota con 150 cisternas y tractoras, con 14.5 millones de km. recorridos en 2009.
- División Portavehículos: Transporte de vehículos pesados (furgonetas, cabezas tractoras, chasis de camión, chasis de autobuses, etc.). Flota de 250 conjuntos con 14.5 millones de km. recorridos en 2009.

Pañalón es una empresa que desarrolla su actividad en los principales países de Europa (Francia, Italia, Alemania, Bélgica, Holanda y Gran Bretaña) recorriendo 45 millones de km/año y que en 2009 no registró ningún accidente mortal o grave. La seguridad vial en Pañalón es un factor clave en el desarrollo de su actividad, llevando a cabo numerosas acciones de formación y sensibilización en esta materia.

www.panalon.com

SEGURIDAD EN UNA EMPRESA DE TRANSPORTES POR CARRETERA

Perfil del trabajador	Empleados de la compañía en su mayoría conductores de vehículos pesados.
Objetivo	Fortalecer la cultura de la seguridad vial en la empresa Reducir accidentes e incidentes Reducción de costes ligados a situaciones inseguras
Descripción de la acción	Desde Pañalón se desarrollan de manera continua diferentes acciones de formación y sensibilización en materia de seguridad vial. <ul style="list-style-type: none"> • Programas de formación continua • Folletos informativos • Documento Compartiendo Experiencias (documento para compartir públicamente los incidentes y accidentes sufridos en la carretera) • Pantallas informativas con información sobre seguridad vial • Distintas acciones e instrucciones que mejoran la seguridad en la circulación.



Metodología empleada	<p>Programas de formación continua adaptados a cada una de las divisiones de la empresa y basados en el programa BBS (Conducta sobre Seguridad). Transcurrido un mes de la formación se evalúa a los conductores, se les comunica el resultado y se les pide el compromiso de mejorar los puntos débiles.</p> <p>Como complemento a las acciones formativas en seguridad vial se elaboran folletos explicativos relacionados con los riesgos de la conducción (fatiga y cansancio).</p> <p>Documento Compartiendo Experiencias: Acción de comunicación interna mediante la que, desde un espíritu constructivo, se hacen públicos los incidentes y accidentes con el fin de evitar su repetición. Con ello se demuestra que los incidentes y accidentes les pasa también a cualquiera de los compañeros, es decir, que es algo que no es ajeno a la realidad de la empresa. Los resultados obtenidos se incorporan a los programas de formación.</p> <p>Pantallas informativas: Instalación de pantallas en los mostradores de diferentes departamentos con información sobre seguridad vial: actuación en túneles, enganche y desenganche, vuelcos, permiso por puntos, precintado de cargas, fatiga, etc.</p> <p>Seguridad en la circulación: Distintas acciones e instrucciones que mejoran la seguridad en la circulación: utilización de las luces de cruce las 24 horas del día, paneles informativos en las salidas de las bases, equitación de las cisternas con protección anticiclista que evita el atropello por las ruedas traseras, bandas reflectantes en las cisternas, etc.</p>
Año de realización:	Diversas acciones emprendidas desde hace ya varios años.
Más información:	Ponerse en contacto con la empresa 902 143 377



CESPA

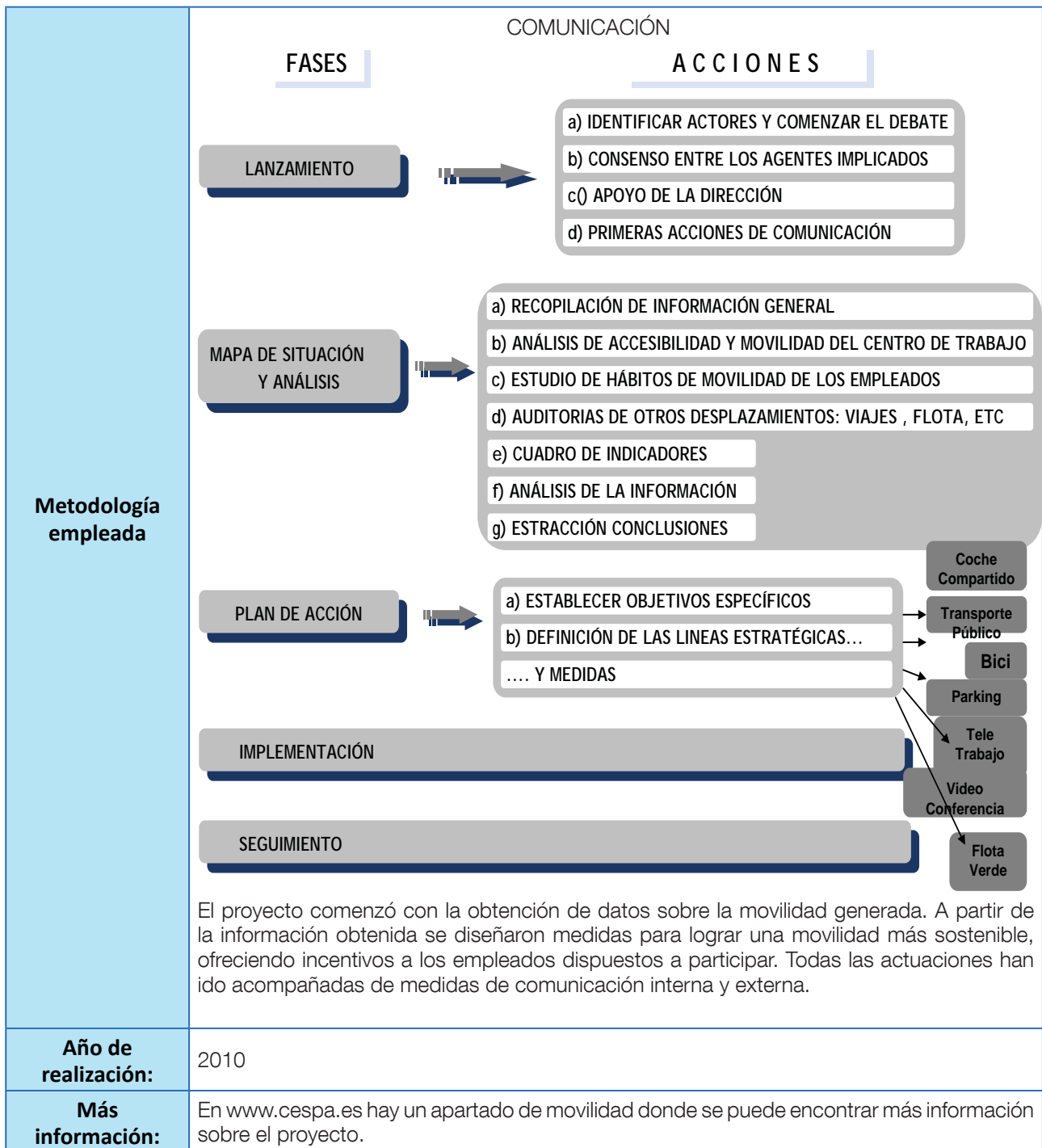
Cespa, perteneciente a la Dirección General de Servicios de Grupo Ferrovial, fue creada en el año 1970 para prestar servicios medioambientales de recogida de residuos, limpieza viaria y jardinería a los municipios. A lo largo de estos 40 años de historia, las actividades proporcionadas por la compañía se han ido ampliando hasta ofrecer hoy en día todo un catálogo de servicios medioambientales para la gestión y tratamiento de todo tipo de residuos.

Desde Cespa se ha desarrollado un proyecto piloto de movilidad para su compañía que pretende ser exportado a otras compañías del grupo Ferrovial. Los hábitos de movilidad en la ciudad se caracterizan por una expansión urbana continua y una dependencia creciente del vehículo privado, que provocan un gran consumo de espacio y energía, además de fuertes impactos ambientales. Todo ello pone de manifiesto la necesidad de un sistema de transporte urbano más racional y menos dependiente de los combustibles fósiles. Es necesario favorecer un uso más racional del coche y de los modos de transporte más sostenibles, como el transporte público, los viajes a pie o en bici.

www.cespa.es

PROYECTO PILOTO DE MOVILIDAD

Perfil del trabajador	La acción se dirige a empleados de CESPA tanto de perfil oficina como de perfil operario. También va dirigida, aunque en menor grado, a visitantes, mensajeros y proveedores.
Objetivo	<p>Disminuir la contaminación vinculada a la movilidad de los trabajadores.</p> <p>Reducir la proporción de empleados que se desplazan al trabajo en vehículos de uso individual.</p> <p>Promocionar el uso del Transporte Público.</p> <p>Promover la movilidad no motorizada destacando sus efectos saludables</p> <p>Reducir la congestión y la ocupación de vía pública: Desplazamientos y aparcamientos de vehículos en los alrededores del centro de trabajo</p> <p>Ayudar a la consecución de los requerimientos de la política de Responsabilidad Corporativa de la empresa</p> <p>Mejorar la calidad de vida de los trabajadores y minimizar el impacto ambiental y social de la actividad de la empresa</p>
Descripción de la acción	<p>Desarrollo de un proyecto piloto en Movilidad que permitirá mejorar la movilidad de sus empleados al desplazarse a su puesto de trabajo a través de medidas para favorecer el uso de transporte público, coche compartido, uso de medios alternativos (bicicleta), etc.</p> <p>En lo relativo a los desplazamientos diarios de los empleados al centro de trabajo se han desarrollado cinco líneas de acción: fomento del coche compartido, de los desplazamientos a pie, del uso de la bicicleta y del transporte público, y ampliación de los límites de horario flexible.</p> <p>En cuanto a la movilidad de la actividad empresarial se ha trabajado para reducir los consumos y emisiones de la flota de renting y de alquiler de larga duración, para minimizar los impactos ambientales de los viajes por motivos de trabajo o sustituirlos por videoconferencias, y para formar al personal en una conducción eficiente y segura. También se han llevado a cabo medidas para hacer partícipes a visitantes, mensajeros y proveedores de una movilidad más sostenible.</p>



6

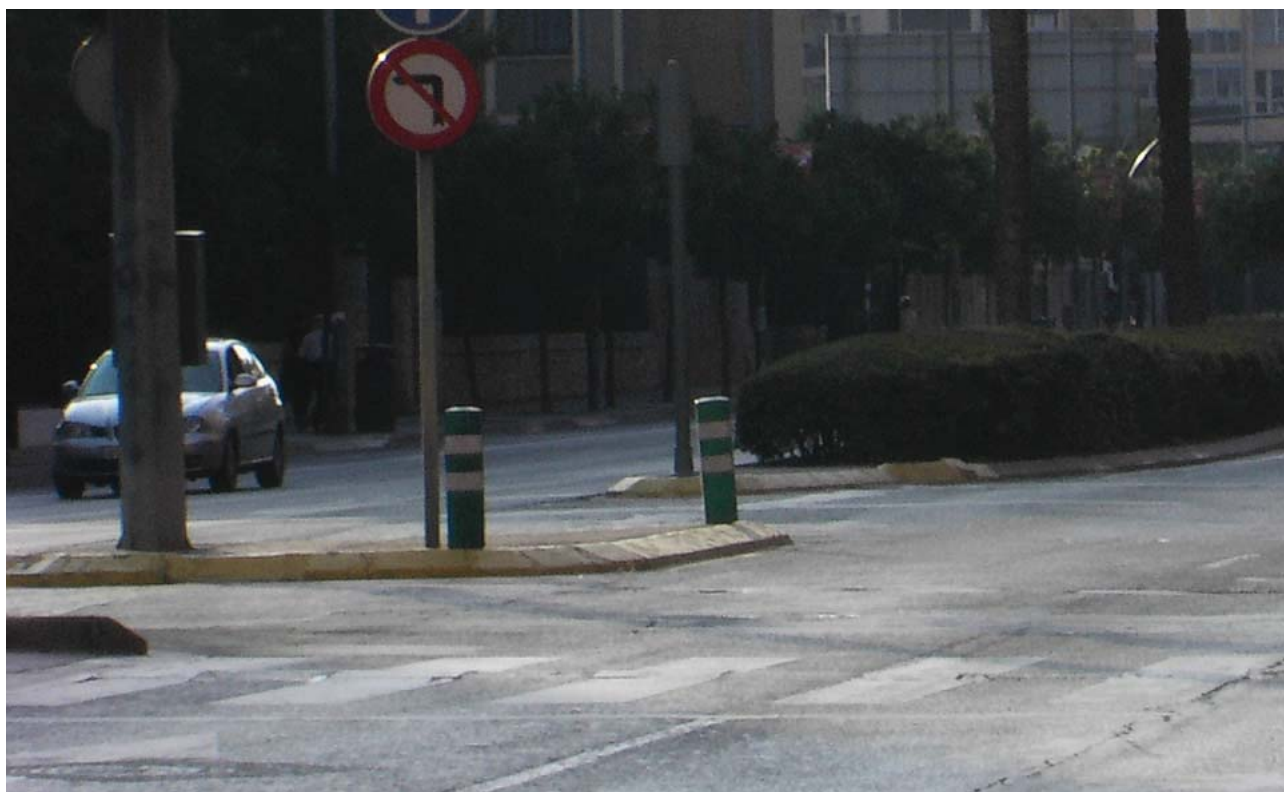
Actuaciones de la administración, los organismos de representación empresarial, sindicatos y otros agentes

Hasta ahora en los anteriores capítulos del manual, se han analizado experiencias, más o menos extensas, que han desarrollado las empresas para promocionar la seguridad vial entre sus empleados. Sin embargo, en el mundo laboral existen otros agentes que, no siendo empresas, desarrollan actuaciones en materia de seguridad vial, bien porque la prevención de riesgos laborales pertenece a su ámbito de competencia, o bien, porque en el ejercicio de su función pública se proponen abordar la cuestión de la seguridad vial laboral.

Existen numerosos agentes que tienen potestad para desarrollar actuaciones en materia de prevención de riesgos laborales y más concretamente en seguridad vial. Entre ellos, cabe destacar en primer lugar, no sólo por su nivel de competencias en la materia, sino también por los recursos económicos de los que dispone, a la Administración Pública. No obstante, como el manual trata de exponer buenas prácticas en seguridad laboral vial, hemos querido reflejar aquellas experiencias

que se salen de lo común en la labor de promoción de la cultura de la seguridad por parte de la administración. Este es el caso del simulador de conducción desarrollado por la Fundación de Comunidad Valenciana para la Prevención de Riesgos Laborales, una fundación auspiciada por la Generalitat Valenciana, y en cuyo patronato se encuentran representadas, tanto las organizaciones sindicales, como las entidades de representación empresarial.

También resultan significativas las experiencias desarrolladas desde la Administración Local, por la cercanía que aportan a la labor de estudio y divulgación de la seguridad laboral vial, cuando además, estas experiencias son desarrolladas por entidades que sin una responsabilidad específica en la materia. En este sentido, la prevención de riesgos laborales no es una materia que recaiga directamente en las competencias de los Ayuntamientos, y sin embargo, existen casos en España de entidades locales que han abordado esta cuestión.



Por otro lado, nos encontramos también con otros agentes que participan de las políticas y planes en materia de prevención de riesgos laborales, y que han incorporado esta cuestión entre sus funciones y actividades. Nos estamos refiriendo a las entidades de representación empresarial y a las organizaciones sindicales. Puesto que son agentes que ejercen un papel de vital importancia en el mundo laboral, tienen también responsabilidad en la promoción de la cultura preventiva, y en consecuencia de la seguridad laboral vial.

Por último, no nos podemos olvidar de las mutuas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, dada su gran relevancia en el mundo de la prevención de riesgos laborales. También estas entidades desarrollan actividades relacionadas con la seguridad vial dirigidas, en este caso, a sus empresas mutualistas y sus trabajadores.

En este capítulo las buenas prácticas recopiladas en materia de seguridad vial laboral corresponden con los siguientes agentes:

- ▶ **Fundación de la Comunidad Valenciana para la Prevención de Riesgos Laborales:** Desarrollo de un simulador de conducción de turismos del que pueden hacer uso todas las empresas que quieran desarrollar actividades formativas en seguridad vial.
- ▶ **Ayuntamiento de Barakaldo:** Realización de una campaña de sensibilización en seguridad vial dirigida a las empresas y trabajadores radicados en su municipio.
- ▶ **Ayuntamiento de Fuenlabrada:** Unidad de la policía destinada a la investigación y estudio de accidentes laborales, incluidos los accidentes laborales viales.
- ▶ **Croem:** Organización empresarial de la Región de Murcia que ha elaborado un DVD formativo para la prevención de accidentes in-itinere y en misión.
- ▶ **Fundación Transforma:** Fundación laboral

del transporte por carretera que realiza labores de divulgación de la seguridad vial, entre las que se encuentran la realización de unas jornadas en varias ciudades españolas.

- ▶ **Federación de Servicios a la Ciudadanía:** Federación perteneciente al sindicato CC.OO. que realiza cursos de seguridad vial dirigidos a los conductores profesionales del transporte, tanto de viajeros como de mercancías.
- ▶ **Umivale:** Mutua que ha desarrollado un manual que recoge consejos para una conducción segura, dentro de una colección de "Hábitos de Vida Saludables" orientada a mejorar la seguridad y la salud de los trabajadores.
- ▶ **MAC – Mutua de Accidentes de Canarias:** Mutua que ha puesto en marcha una acción formativa en seguridad vial dirigida a todos los trabajadores que utilizan un vehículo para desplazarse a su trabajo.



FUNDACIÓN DE LA COMUNIDAD VALENCIANA PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES (FCVPRL)

La Fundación de la Comunidad Valenciana para la Prevención de Riesgos Laborales es una fundación del sector público, sin ánimo de lucro, cuyos órganos de gobierno están compuestos por los principales agentes implicados en la Prevención de Riesgos Laborales: Administración y Organizaciones Sindicales y Empresariales.

El principal objetivo es promover la mejora de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, especialmente en las pequeñas y medianas empresas a través de acciones tales como la información, formación, divulgación e investigación.

Desde la FCVPRL se ha desarrollado un simulador de la conducción para la prevención de accidentes in itinere. Este simulador se ha creado con la intención de aportar un recurso potente a la formación en prevención de riesgos laborales a la que pueden acceder las empresas de la Comunidad Valenciana.

www.riesgoslaboralescv.com

SIMULADOR DE CONDUCCIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES IN ITINERE

Perfil del trabajador	Empresas y sus empleados de la Comunidad Valenciana que pueden optar a la oferta formativa en prevención de riesgos laborales de la fundación.
Objetivo	Disminución de los accidentes laborales de tráfico entre el conjunto de trabajadores de la Comunidad Valenciana, a través de las oferta formativa teórico-práctica en la que el propio Simulador y/o otros productos desarrollados por la Fundación están integrados.
Descripción de la acción	Simulador de tráfico que reproduce escenarios reales de conducción, en el que se pueden incluir situaciones de riesgo (lluvia, conducción nocturna, aparición de peatones, etc.) y se pueden controlar diversos parámetros (tiempos de reacción, distancia de seguridad, velocidad, etc.). A través de la simulación se pretende incrementar la percepción de riesgo que el conductor tiene ante situaciones de conducción tan cotidianas como peligrosas. Así mismo, permite poner al sujeto en situaciones de riesgo no frecuentes y entrenar las respuestas más adecuadas.
Metodología empleada	<p>El simulador se oferta como un curso de formación que consta de una fase teórica donde se imparten conceptos generales de seguridad vial y una fase práctica, donde el alumno tiene una primera toma de contacto con los puestos de simulación para que se produzca una HABITUACIÓN.</p> <p>En segundo lugar FASE DE CONTROL, donde al sujeto se le presentarán todas y cada una de las situaciones que se quieran trabajar de cara al aumento de la seguridad.</p> <p>En tercer lugar FASE DE EVALUACIÓN, donde el sujeto recibirá un feedback de las actuaciones realizadas a lo largo de la fase de control apoyando esa información con contenido teórico.</p> <p>Y por último, FASE DE VALORACIÓN, donde los sujetos realizarán una trayecto controlado aplicando las técnicas aprendidas anteriormente y compararán sus resultados iniciales con estos últimos.</p> <p>La versatilidad del producto permite que se pueda personalizar en gran medida el tipo de vehículo que la empresa utiliza (incluso dentro de un mismo tipo de vehículo existen modelos dinámicos para vehículos rígidos, cisterna, autobuses, "trenes de carretera", etc.), el tipo de carreteras, condiciones y situaciones de las mismas de manera que el contenido de los cursos se ajuste de forma considerable a las características e idiosincrasia de la empresa en cuestión. Opcionalmente incluso se puede personalizar el tipo de vía en el caso de que la empresa lo requiera para reproducir fielmente el entorno por el cual se mueven los conductores.</p>
Año de realización:	2009
Más información:	Poniéndose en contacto con la entidad (963 509 277)

AYUNTAMIENTO DE BARAKALDO

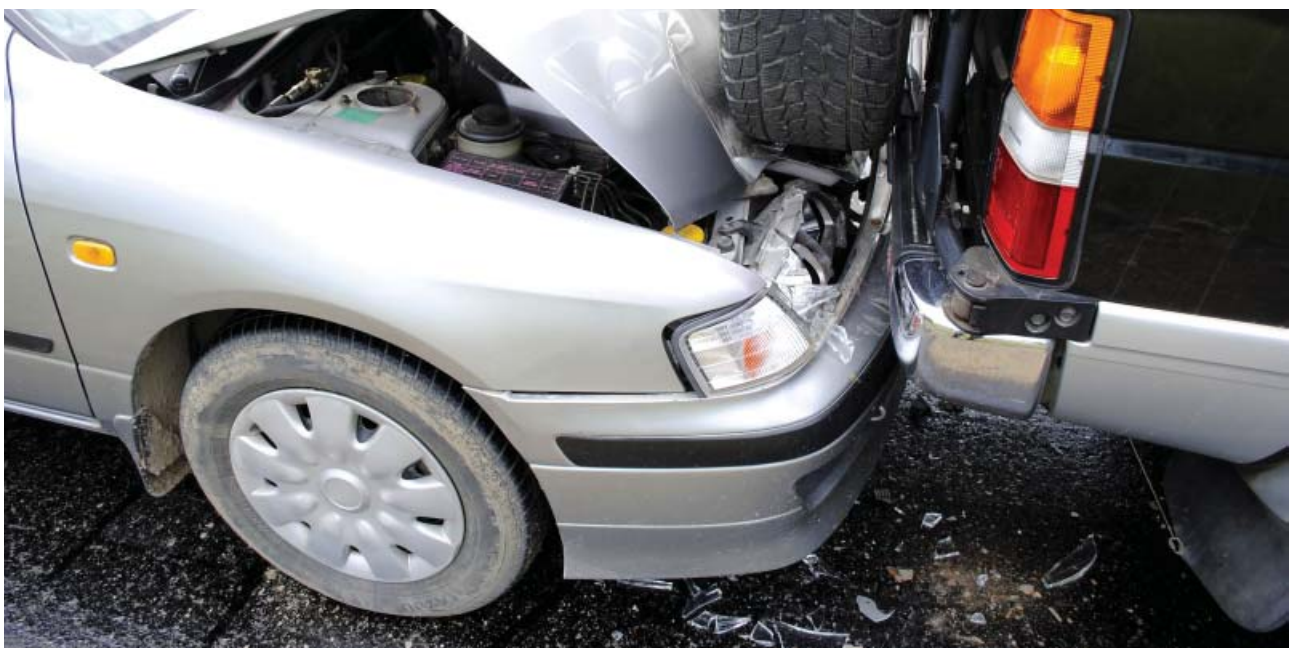
Barakaldo es un municipio vizcaíno situado a 8 km. de la capital la provincia y cuenta con una población próxima a los 100.000 habitantes. Desde el Ayuntamiento, se considera que en la actualidad se ha generalizado el alejamiento y la segregación de las zonas residenciales de las empresas e induce, por ello, una mayor necesidad de movilidad, favoreciendo, además, el uso y abuso del automóvil frente al transporte público.

Dentro del programa anual de Educación y Seguridad vial y con motivo de la celebración el 28 de abril de 2008 del Día Internacional de la Seguridad y Salud en el Trabajo se llevó a cabo la campaña de sensibilización "Prevención de accidentes in itinere".

www.barakaldo.org

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES IN ITINERE

Perfil del trabajador	Empresas y trabajadores radicados en el municipio de Barakaldo.
Objetivo	<p>Disminuir el número de accidentes in-itinere y sus consecuencias.</p> <p>Dotar a las empresas de recursos informativos sobre los accidentes in itinere así como de recomendaciones para su prevención.</p> <p>Potenciar la responsabilidad y autonomía de los trabajadores y las trabajadoras en sus desplazamientos por motivos laborales.</p>
Descripción de la acción	<p>Campaña de sensibilización en el municipio de Barkaldo consistente en la edición de un CD con información sobre los accidentes in itinere y en misión así como recomendaciones para su prevención. Los contenidos del CD fueron los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación y folleto: Información general y divulgativa sobre los accidentes in itinere • Artículos: recopilación de diferentes artículos de prensa relacionados con los accidentes in itinere • Documentación: documentos de instituciones relacionados con la materia • Estadísticas: diversas estadísticas relacionadas con los accidentes de trabajo • Legislación: legislación de prevención de riesgos laborales, tráfico, etc. • Webs: relación de webs con información sobre prevención de riesgos laborales y tráfico.



<p>Metodología empleada</p>	<p>Siendo la propuesta planteada una campaña de sensibilización de trabajadores y trabajadoras, la metodología utilizada consistió en la difusión de materiales informativos por medio de los siguientes canales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rueda de prensa de presentación de la campaña. A cargo del Alcalde de Barakaldo y la Concejala responsable de Seguridad Ciudadana, se realizó una rueda de prensa de presentación de la campaña el día 25 de abril de 2008. • Entrega a las empresas de material informativo y divulgativo. Se elaboró un material informativo y divulgativo tanto para las empresas como para los trabajadores y las trabajadoras, que se distribuyó entre 103 empresas. • Realización de una jornada de presentación. El día 20 de mayo de 2008 se convocó a las empresas que recibieron el material informativo a una jornada de presentación. • El simulador se oferta como un curso de formación que consta de una fase teórica donde se imparten conceptos generales de seguridad vial y una fase práctica, donde el alumno tiene una primera toma de contacto con los puestos de simulación para que se produzca una HABITUACIÓN. <p>En segundo lugar FASE DE CONTROL, donde al sujeto se le presentarán todas y cada una de las situaciones que se quieran trabajar de cara al aumento de la seguridad.</p> <p>En tercer lugar FASE DE EVALUACIÓN, donde el sujeto recibirá un feedback de las actuaciones realizadas a lo largo de la fase de control apoyando esa información con contenido teórico.</p> <p>Y por último, FASE DE VALORACIÓN, donde los sujetos realzarán una trayecto controlado aplicando las técnicas aprendidas anteriormente y compararán sus resultados iniciales con estos últimos.</p> <p>La versatilidad del producto permite que se pueda personalizar en gran medida el tipo de vehículo que la empresa utiliza (incluso dentro de un mismo tipo de vehículo existen modelos dinámicos para vehículos rígidos, cisterna, autobuses, “trenes de carretera”, etc.), el tipo de carreteras, condiciones y situaciones de las mismas de manera que el contenido de los cursos se ajuste de forma considerable a las características e idiosincrasia de la empresa en cuestión. Opcionalmente incluso se puede personalizar el tipo de vía en el caso de que la empresa lo requiera para reproducir fielmente el entorno por el cual se mueven los conductores.</p>
<p>Año de realización:</p>	<p>2008</p>
<p>Más información:</p>	<p>Ponerse en contacto con el Ayuntamiento 944 789 200</p>

AYUNTAMIENTO DE FUENLABRADA

Fuenlabrada es un municipio situado en el suroeste de la Comunidad de Madrid que ha experimentado un crecimiento demográfico espectacular en los últimos 30 años, donde ha llegado a multiplicar por 10 su número de habitantes, superando en la actualidad las 180.000 personas.

El Ayuntamiento de Fuenlabrada desarrolla dos tipos de actuaciones en materia de prevención de riesgos laborales y seguridad vial: la investigación de accidentes laborales, entre los que se encuentran los accidentes de tráfico, y la formación a los conductores de los vehículos oficiales del Ayuntamiento.

www.ayto-fuenlabrada.es

DISTINTAS ACCIONES RELACIONADAS CON LA SEGURIDAD VIAL LABORAL

Perfil del trabajador	Víctimas de accidentes laborales viales y empleados públicos del Ayuntamiento que conducen vehículos oficiales.
Objetivo	Analizar las causas de los accidentes laborales, para evitar su repetición. Promover una conducción más segura y eficiente entre los conductores de vehículos oficiales del Ayuntamiento.
Descripción de la acción	Equipo de investigación policial de accidentes laborales Desde 2007 la Policía Local de Fuenlabrada (Madrid) cuenta con una Unidad especializada en la investigación de accidentes laborales, incluidos los accidentes laborales relacionados con el tráfico y la seguridad vial. Cursos de conducción eficiente y segura para empleados municipales Dentro del Plan Anual de Formación se contemplan acciones formativas dirigidas a los empleados municipales que conducen vehículos oficiales.
Metodología empleada	Equipo de investigación policial de accidentes laborales A través de un convenio de colaboración suscrito con la central sindical CC.OO., la Policía Local implemento un ambicioso proceso de formación de los componentes de la Unidad, que ya abarcan todo el proceso de la investigación: la inspección ocular en el lugar de los hechos, el análisis de pruebas y testimonios, y la elaboración del informe técnico-pericial para los juzgados, con la utilización de un aplicativo informático específico. Hasta hoy, solo las Policías Locales de Madrid y Fuenlabrada cuentan con unidades especializadas en esta materia. Cursos de conducción eficiente y segura para empleados municipales Desde hace varios años y de forma ininterrumpida se desarrollan, para los empleados municipales que conducen vehículos oficiales, acciones formativas teórico-prácticas sobre conducción eficiente y segura. Estas acciones formativas tienen la doble perspectiva de lograr una conducción más eficiente y “sostenible” y, a la vez, con mayores cotas de seguridad, al entender la gran importancia de esta materia en la política de prevención de riesgos laborales.
Año de realización:	2007
Más información:	Ponerse en contacto con el Ayuntamiento 916 497 000

CONFEDERACIÓN REGIONAL DE ORGANIZACIONES EMPRESARIALES DE MURCIA (CROEM)

CROEM es una organización profesional de representación empresarial con ámbito en la Región de Murcia y que entre sus objetivos se encuentra la creación de servicios comunes que sean de interés para sus miembros. Entre estos servicios se encuentra el de la formación, y más concretamente, en prevención de riesgos laborales.

En este sentido, CROEM ha desarrollado un DVD para la prevención de accidentes laborales de tráfico in itinere y en misión.

www.croem.es

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES LABORALES DE TRÁFICO IN-ITINERE Y EN MISIÓN

Perfil del trabajador	Conductores de empresas de transporte por carretera y trabajadores en general.
Objetivo	<p>Reducir la cifra de accidentes de tráfico dentro del ámbito laboral y mejorar la seguridad vial dentro de las empresas de la Región de Murcia. El programa tiene entre otros objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incrementar la probabilidad percibida de sufrir un accidente de tráfico. • Incrementar la severidad percibida del mismo. • Incrementar la confianza individual en la capacidad de cumplimiento de las normas y el rechazo hacia los que no las cumplen.
Descripción de la acción	Herramienta de formación de gran utilidad para todos los técnicos de prevención de las diferentes empresas. Con ella, se trabajan los principales factores y conductas de riesgo que influyen en la conducción de vehículos y que explican un alto porcentaje de los accidentes de tráfico en el ámbito laboral.
Metodología empleada	<p>La herramienta se estructura en cinco contenidos, desarrollables cada uno de ellos en un amplio material informativo de cada materia.</p> <p>El Dvd-Rom denominado "Prevención de Accidentes Laborales de Tráfico In-Itinere y En Misión" se compone de cinco grandes bloques, en los que se integra el contenido informativo fundamental, siendo estos los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El sueño en la conducción • El consumo de sustancias y la accidentalidad • Seguridad Activa y Pasiva • Las distracciones: el teléfono móvil • Velocidad
Año de realización:	2006
Más información:	A través de la web www.croem.es/prevencion , apartado descargables, o bien, por medio de solicitud directa a la dirección de correo electrónico prevencion@croem.es



FUNDACIÓN LABORAL DEL TRANSPORTE POR CARRETERA (TRANSFORMA)

La Fundación Laboral del Transporte por Carretera TRANSFORMA, fue creada en el año 2007, tiene como objetivo principal analizar la situación de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo en el sector del transporte por carretera, así como detectar sus cambios y tendencias y proponer mejoras en las condiciones de seguridad.

En el cumplimiento de esta labor, TRANSFORMA organiza unas jornadas divulgativas en varias ciudades españolas (Madrid, Málaga, Valencia y Barcelona) sobre prevención de riesgos laborales en el sector del transporte por carretera.

www.fundaciontransforma.es

JORNADAS SOBRE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Perfil del trabajador	Empresarios y trabajadores del sector del transporte.
Objetivo	Las jornadas tienen entre sus objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Analizar la situación actual de la seguridad vial en el sector del transporte por carretera. • Sensibilizar sobre la importancia de la prevención de riesgos laborales y más concretamente, sobre la seguridad vial en el sector.
Descripción de la acción	Realización de unas jornadas en cuatro ciudades españolas (Madrid, Málaga, Valencia y Barcelona) de una mañana, en las que se presentan diferentes ponencias en prevención de riesgos laborales y seguridad vial para el sector del transporte por carretera. Los asistentes a las jornadas pertenecen a diversos colectivos implicados en la prevención de riesgos laborales y la seguridad vial en el sector: empresarios y trabajadores, representantes de la administración pública, servicios de prevención, asociaciones y empresas relacionadas con al prevención y la seguridad vial en el sector del transporte por carretera, etc.
Metodología empleada	Presentación de diferentes ponencias en las que distintos agentes exponen las actuaciones relacionadas con la prevención de riesgos laborales y la seguridad vial. Actuaciones de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social en materia de seguridad vial. Presentación del Informe de accidentes de trabajo-tráfico 2009 del INSHT Modelos, actuaciones, experiencias, certificaciones, etc. Desarrollados por distintos agentes (asociaciones empresariales, organizaciones sindicales, universidades., etc.) para la mejora de la actividad preventiva en el sector del transporte por carretera Presentación del Portal de Prevención de Riesgos Laborales para el sector del Transporte por Carretera Mesa redonda
Año de realización:	2010
Más información:	A través de la web www.fundaciontransforma.es



FEDERACIÓN DE SERVICIOS A LA CIUDADANÍA (CC.OO.)

La Federación de Servicios a la Ciudadanía es la primera organización federal del sindicato CC.OO. y cuenta, en la actualidad, con más de 263.000 personas afiliadas. FSC agrupa a las trabajadoras, trabajadores y profesionales que realizan su actividad en el marco de los servicios, públicos y privados de interés general y actividades económicas anexas.

Entre las diferentes actividades que se desarrollan desde la federación, se encuentran las actividades formativas y de promoción de la seguridad vial dirigidas a los conductores profesionales.

www.fsc.ccoo.es

FORMACIÓN DEL CONDUCTOR PROFESIONAL

Perfil del trabajador	Conductor profesional de transporte de viajeros y mercancías.
Objetivo	Conocimiento por parte de los conductores de los límites humanos en la conducción, así como de los límites de las máquinas que utilizan.
Descripción de la acción	<p>En primer lugar, se realizan reuniones de grupos de conductores para conocer sus actitudes, conocimientos y discurso sobre la seguridad en la conducción.</p> <p>Posteriormente, con ese conocimiento, se elaboran materiales en forma de folletos o manuales.</p> <p>La acción finaliza con una actividad formativa. Estos cursos no son de tipo magistral sino de análisis colectivo y obtención de conclusiones conjuntas.</p>
Metodología empleada	<p>Utilización de distintas metodologías para el desarrollo del proyecto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reuniones de grupo • Elaboración de materiales formativos • Formación presencial
Año de realización:	2008 y años siguientes
Más información:	Ponerse en contacto con la entidad (915 409 295)

UMIVALE

Umivale es la Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social nº15. Su ámbito de actuación es la salud laboral, partiendo de la premisa de que "La salud de una empresa depende de la salud de sus trabajadores". Y este se hace:

Evitando los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

Curando bien y rápido a los trabajadores.

Pagando las prestaciones de forma rápida y justa.

Lógicamente, dentro de las competencias de Umivale se encuentra la promoción de la seguridad laboral, y dentro de ella, la seguridad vial, desarrollado para ello un manual de seguridad vial.

www.umivale.es

MANUAL "CONDUCIENDO CON SEGURIDAD"

Perfil del trabajador	Todos los trabajadores que utilizan vehículo (bien para desplazarse a su centro de trabajo, bien los que lo utilizan para realizar su trabajo).
Objetivo	Sensibilizar a empresas y trabajadores para la adopción de conductas de seguridad en materia de conducción que contribuyan a la reducción de la siniestralidad laboral.
Descripción de la acción	Dentro de la colección titulada "Hábitos de Vida Saludables", se dedica uno de los manuales a la promoción de la seguridad vial. Consiste en un documento de fácil lectura que contiene una serie de consejos sobre seguridad vial y que se puede descargar desde la página web de la mutua.
Metodología empleada	El manual ofrece una serie de consejos y recomendaciones a tener en cuenta en la conducción de un vehículo. Los temas tratados son los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • Los efectos del alcohol y otras drogas • La distancia de seguridad • La postura para conducir • Consejos de seguridad: Señalización anticipada de maniobras, hábitos previos a la conducción (cinturón, ajustes de espejos, reposacabezas, etc.), uso del móvil, etc.
Año de realización:	2009
Más información:	Posibilidad de descargar el manual a través de la página web de la mutua www.umivale.es



MAC (MUTUA DE ACCIDENTES DE CANARIAS)

La Mutua de Accidentes de Canarias es hoy una mutua ágil y moderna y, sin duda, un referente en la Comunidad Autónoma de Canarias. MAC cuenta con la confianza de 9.652 empresas y casi 150.000 trabajadores realiza su actividad profesional con la garantía de la entidad. MAC reinvierte el 100% de su superávit de la gestión en la modernización de equipos, en la mejora de las instalaciones y en la ampliación de la plantilla profesional con el objetivo de garantizar un servicio de calidad y una atención personalizada.

Entre sus actividades como Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales se encuentra la promoción de la seguridad vial entre las empresas afiliadas y sus trabajadores.

www.mac-mutua.org

ACCIDENTES IN ITINERE: TOLERANCIA 0

Perfil del trabajador	Trabajadores de los sectores de la industria, el comercio y la construcción que se desplacen a su trabajo en automóvil o motocicleta.
Objetivo	Concienciar de los riesgos que supone el tráfico a todo aquel que se desplace al trabajo en vehículo (automóvil o motocicleta). Por medio de esa concienciación: reducción de los niveles de accidentes in itinere de estos trabajadores.
Descripción de la acción	Acción formativa. Así mismo, se editó material divulgativo que se ha ido entregando a las empresas asociadas a la MAC cuando lo solicitan o presentan altos índices de siniestralidad por accidentes in itinere.
Metodología empleada	La acción formativa tenía en enfoque fundamentalmente práctico y participativo: grupos de trabajo, comentario de casos reales y situaciones personales, brainstorming en el análisis de las medidas preventivas y soluciones al problema. Los temas tratados en la acción formativa fueron además, los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • Análisis de la situación actual e índices. Normativa. • Factores que intervienen en el tráfico. • Seguridad activa y seguridad pasiva. • Riesgos principales. • Accidentes y sus causas. • Medidas preventivas. • Tipos de conducción. • Normas básicas de actuación en caso de accidente
Año de realización:	2006 y años siguientes
Más información:	Ponerse en contacto con la empresa (902 230 001)



7

La seguridad vial como uno de los ejes de la gestión de la prevención de riesgos laborales

Como el usuario del manual podrá haber comprobado hasta ahora, el camino de la implantación de la cultura de la seguridad vial en el mundo de la empresa, es un trabajo arduo, en el que existen muchos obstáculos, por el interés que generan los mensajes preventivos entre sus destinatarios, y muchas restricciones, debido a la relevancia que se le otorga al problema de la seguridad vial dentro de las preocupaciones empresariales.

Se ha podido ver en los capítulos anteriores el recorrido que se puede hacer en la labor de la promoción de la cultura de la seguridad vial, desde la realización de una acción formativa, hasta la organización de una fiesta de la seguridad vial, en la que participen las propias familias de los empleados.

También se ha podido conocer los recursos que destinan los diferentes agentes con responsabilidad en la tarea preventiva, desde un simulador de conducción hasta las campañas de sensibilización realizadas por corporaciones locales.

En este capítulo el usuario del manual encontrará casos de empresas que han integrado totalmente la seguridad vial en la gestión de la prevención de riesgos laborales. Y en muchas de ellas, no sólo porque el vehículo sea un instrumento indispensable en la jornada laboral de sus empleados. También porque el vehículo es un instrumento para sus empleados de uso cotidiano en sus desplazamientos a los centros de trabajo, en su tiempo de ocio, en sus vacaciones, etc. En algún otro caso, porque el propio negocio de la empresa tiene una importante incidencia en la seguridad vial, como es el caso de la telefonía móvil.

Posiblemente, para muchos de los usuarios del manual, estas experiencias se encuentren muy alejadas de su realidad cotidiana. Es cierto, los casos expuestos a continuación pertenecen a grandes corporaciones empresariales, pero sin embargo,

hay determinadas acciones que son de fácil implantación, como por ejemplo, la flexibilidad horaria en el acceso al centro de trabajo y otras que, con el avance de las nuevas tecnologías, lo serán en un futuro próximo.



A pesar de todo, las experiencias expuestas a continuación, deben ser consideradas como las metas a conseguir en el medio y largo plazo en materia de la promoción de la cultura de la seguridad vial. Porque en esta tarea hay que ser constantes, plantearse siempre nuevas metas y nunca bajar la guardia.

En este capítulo las buenas prácticas recopiladas en materia de seguridad vial laboral corresponden con los siguientes agentes:

- ▶ **Vodafone:** Desarrollo de la cultura preventiva en la organización desde el Departamento de Prevención de Riesgos Laborales. Desarrollo de acciones formativas, (presencial, e-learning, ecoconducción), campañas internas de sensibilización (normativa, épocas vacacionales, uso del móvil, etc.) y dotación de herramientas de seguridad (manos libres, lanzaderas, normas de seguridad internas, etc.)
- ▶ **Endesa:** Planes cuatrienales (Planes Praevenio) de prevención de riesgos laborales en los que se otorga gran importancia a la seguridad en el traslado. Definición e implementación de acciones de formación y concienciación, así como el seguimiento de los resultados obtenidos.
- ▶ **Capsa:** Diversas acciones de formación y sensibilización en seguridad vial a los empleados de la corporación: herramienta e-learning, folletos divulgativos, cartelería, curso presenciales de conducción, intranet, jornada de concienciación.
- ▶ **Johnson & Johnson:** Integración de la seguridad vial en los diferentes equipos de trabajo (dirección, mandos intermedios, etc.) que derivan en acciones concretas de formación, comunicación y concienciación, programas de premios y reconocimientos.
- ▶ **Cadbury:** Estudio de las causas de los accidentes de tráfico en la empresa y puesta en práctica de una serie de medidas en la gestión de los recursos humanos para sensibilizar a toda la plantilla del problema de la seguridad vial. Elaboración de un código de conducta del conductor.
- ▶ **Repsol:** Desarrollo de un conjunto de acciones muy diversas que, a través de la formación, la sensibilización y la modificación de los procedimientos de trabajo, combaten la siniestralidad laboral vial.
- ▶ **Prevensis:** Desarrollo de un sistema, dirigido a las empresas del sector del transporte por carretera, para la gestión de los riesgos y accidentes. El sistema indica la metodología para su implantación y permite así mismo una autoevaluación de la empresa.
- ▶ **Cea:** Desarrollo de una serie de acciones para contribuir a reducir el número de accidentes de tráfico "in itinere". Para conseguir una mayor implicación del personal, muchas acciones se incentivan de diferentes formas: días libres, regalos, etc.



VODAFONE

Vodafone es el líder mundial en telefonía móvil, contando con un 30% de cuota en el mercado español. Vodafone España cuenta con 4.300 empleados y más de 12.000 externos, una flota de aproximadamente 1.000 vehículos que realizan unos 30 millones de km./año.

El Servicio de Prevención se constituye en 1996 y desarrolla un Plan de Prevención de Riesgos Laborales que se aprueba por la dirección en 1997. Dentro de este plan, la Seguridad Vial ocupa un lugar destacado, desarrollándose toda una estrategia basada en tres pilares: Formación, Sensibilización y Herramientas. Es importante señalar que las iniciativas en Seguridad Vial son actuaciones que parten desde una perspectiva integral, persiguiendo no sólo generar hábitos correctos, sino también actitudes, a través de iniciativas innovadoras, que generen interés, y que vayan más allá del mundo laboral, influyendo en el entorno del individuo (familia, externos a la compañía, etc.), profundizando en definitiva, en la cultura preventiva.

www.vodafone.es

INICIATIVAS EN SEGURIDAD VIAL

Perfil del trabajador	Todos los empleados de la compañía
Objetivo	Reducir el número de accidentes y sus consecuencias Promover hábitos seguros (cultura preventiva) Difundir las políticas del Grupo Vodafone y las actualizaciones en la normativa de tráfico
Descripción de la acción	Desarrollo de diferentes acciones basadas en tres pilares: <ul style="list-style-type: none"> • Formación: realización de acciones formativas con diversas modalidades y contenidos (presencial, e-learning, eco-conducción) • Sensibilización: campañas de sensibilización lanzando mensajes preventivos de manera recurrente, en determinadas épocas del año o relacionados con el negocio de la compañía (uso del móvil al volante) • Herramientas: dotación de equipos (manos libres), procedimientos (normativa interna de seguridad vial) o actuaciones (lanzaderas) para mejorar la seguridad vial.
Metodología empleada	Las acciones en cada uno de los pilares han sido las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • Formación: <ul style="list-style-type: none"> o Formación presencial: para empleados que conducen fuera de carreteras. No basta con asistir, hay que superar el curso. Reciclaje a los 5 años. o E-learning: Sólo es obligatorio en caso de accidentes de coche. o Ecoconducción: la conducción ecológica, además de ser más económica, también es más segura. • Sensibilización: <ul style="list-style-type: none"> o Campaña fijas: coincidiendo con la DGT (Navidad, Semana Santa y verano) o Campañas especiales: mensajes preventivos en seguridad vial (uso de manos libres, normativa seguridad interna, temporales nieve, permiso por puntos, etc.) o Videos: uso correcto del móvil al volante • Herramientas: <ul style="list-style-type: none"> o Manos libres en los vehículos de flota y ayuda a los vehículos de los empleados o Video conferencias para evitar desplazamientos para reuniones o Normativa interna de seguridad vial o Registro y control estadístico de accidentes
Año de realización	Desde 1997
Más información	Contactar con Servicio de Prevención y Salud de Vodafone (607 133 333)

ENDESA

ENDESA es la mayor empresa eléctrica de España y la primera compañía eléctrica privada de Iberoamérica. Es un operador eléctrico relevante en el arco europeo mediterráneo. Además, tiene una presencia creciente en el mercado español de gas natural.

Desarrolla desde 2004 un Plan Estratégico de Prevención de Riesgos Laborales, en el que la seguridad vial ocupa un lugar preeminente.

www.endesa.es

PLAN ESTRATÉGICO “PRAEVENIO”

Perfil del trabajador	La totalidad de empleados de la empresa
Objetivo	Reducción de la accidentalidad vial, con especial incidencia en los accidentes in itinere. Se actúa sobre todas las facetas del individuo en relación a la circulación: como conductor, tanto de vehículo propio como de vehículo de empresa, como pasajero de vehículo privado o de vehículo de empresa, como usuario del transporte público y como peatón.
Descripción de la acción	Desarrollo de distintas actuaciones: acciones formativas y de sensibilización, procedimientos de trabajo, normativa laboral, acuerdos con firmas comerciales, mejora de viales, etc., que todas ellas, vayan encaminadas a mejorar la seguridad vial de los empleados.
Metodología empleada	<p>Actuaciones sobre los individuos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Campaña para promover comportamientos seguros, potenciando el uso de los transportes públicos sobre los individuales. Folleto de buenas prácticas, cursos on line, jornadas, etc. • Impartición de jornadas para la mejora de la actitud en aspectos preventivos, incidiendo en la utilización del calzado adecuado para los desplazamientos (suela de goma en días de lluvia, calzado para la oficina y calzado para conducir, etc.). <p>Actuaciones sobre los equipos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limitar el uso del vehículo propio en horario laboral. • Favorecer la sustitución de vehículos en mal estado por otros con sistemas de seguridad activa y pasiva. • Actualización de la flota de vehículos de la empresa. • Suscribir acuerdo con marca de neumáticos para la sustitución en vehículos privados de los empleados de la empresa <p>Actuaciones sobre la organización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reducir en la medida de lo posible las reuniones que supongan desplazamientos. • Fomento del tele trabajo. • Organizar la flexibilidad de la hora de llegada para evitar excesos de velocidad. • Figura del Gestor de movilidad, encargado de elaborar y coordinar propuestas operativas. • Mejora de los viales propiedad de Endesa. • Canalización de peticiones de mejora de viales a Ayuntamientos y DGT. • Evitar desplazamientos por viales deteriorados, trazados inseguros, etc.
Año de realización	Desde 2004
Más información	Contactar con el Servicio de Prevención de Endesa (912 131 000)

CAPSA

Corporación Alimentaria Peñasanta S.A. (CAPSA) persigue ser la mejor empresa alimentaria de leche, derivados y productos afines, generando crecimiento rentable a través de la gestión de las marcas (Central Lechera Asturiana, ATO, Larsa), sustentada en equipos con fuerte liderazgo, desde el compromiso, la delegación y el desarrollo profesional.

Desde el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales se han desarrollado diversas acciones de formación y sensibilización en seguridad vial a los empelados de la corporación: herramienta e-learning, folletos divulgativos, cartelería, curso presenciales de conducción, intranet, jornada de concienciación, etc., todo ello en colaboración con el RACE y el IAPRL (Instituto Asturiano de Prevención de Riesgos Laborales).

www.centrallecheraasturiana.es

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN EL TRÁFICO

Perfil del trabajador	Empleados de la corporación con acciones específicas dirigidas a trabajadores de los departamentos comerciales.
Objetivo	Sensibilización y Formación en contenidos de Seguridad Vial para conseguir una reducción de los accidentes in itinere y en misión.
Descripción de la acción	<p>La campaña de Prevención de Riesgos Laborales en el Tráfico desarrollada en la corporación está compuesta por siguientes las acciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plan de Comunicación Interna: boletín electrónico mensual y acción de comunicación con cartelería en los centros de trabajo. • Curso on-line dirigido al colectivo comercial de CAPSA • Cursos presenciales de conducción • Jornada de concienciación en la sede de Granada
Metodología empleada	<p>Plan de Comunicación Interna: El RACE proporciona la información necesaria para comunicar las características de la acción formativa (objetivos de la formación, temario, imágenes, documentos, etc.). Como complemento, se generan creatividades con mensajes de Seguridad Vial para enviar por correo electrónico, así como para realizar la cartelería. El IAPRL ofrece un Decálogo Básico de Seguridad Vial.</p> <p>Curso on-line "Sensibilización y Formación en contenidos de Seguridad Vial". Duración: 8 horas. Características:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Libertad para realizar el curso desde cualquier ordenador • "Aprender haciendo": Flash interactivos, Foros y chats y Videos formativos • Apoyo del tutor on-line y atención personalizada • Evaluación continua • Reporte de informes a CAPSA • Diploma acreditativo <p>Curso presencial de conducción: Jornada práctica de conducción para trabajadores del área comercial en el Circuito del Jarama.</p> <p>Jornada de concienciación, con charlas por parte de responsables de servicio de prevención y de expertos en seguridad vial. Simulador que recrea el impacto de un vehículo a 40km./h., con el que se pretende concienciar al usuario del riesgo que existe si no se usan los distintos sistemas de retención en los vehículos.</p>
Año de realización	2009
Más información	Servicio de Prevención de Capsa (985 101 100)

JOHNSON & JOHNSON

Johnson & Johnson es una multinacional norteamericana de la industria de los suministros médicos, la farmacia, la higiene personal, etc., cuyos marcas y productos están presentes prácticamente en todo el mundo.

La filosofía de la compañía pone de manifiesto su compromiso con la seguridad de todos sus empleados “Somos responsables ante nuestros empleados, los hombres y mujeres que trabajan con nosotros en todo el mundo...las condiciones de trabajo limpias, ordenadas y seguras...”

En línea con este compromiso, el Programa Safe Fleet se implanta con el objetivo de convertir a todas las Empresas del Grupo en líderes en el área de prevención de riesgos laborales, mediante la creación de lugares de trabajo sin accidentes. En este sentido, para los empleados del área Comercial, el automóvil es un lugar de trabajo en el que transcurre un porcentaje de tiempo muy alto de la jornada laboral.

www.jnj.com

PROGRAMA SAFE FLEET

Perfil del trabajador	Personal de la compañía del área comercial
Objetivo	Mediante el Programa Safe Fleet pretendemos provocar un cambio de comportamiento al volante de nuestros conductores, necesario para poder evitar las situaciones de riesgo que se les pudieran presentar en la carretera.
Descripción de la acción	<p>Las acciones que se llevan a cabo dentro del marco del Programa Safe Fleet, son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sesiones informativas sobre aspectos clave del Programa (tendencias, estadísticas, programas específicos...) en las Reuniones Nacionales de Ventas, dirigidas por los Directores (Director de RRHH, Directores de Área...). • Información a los conductores recién incorporados, sobre el Programa Safe Fleet y las políticas que son de aplicación dentro del mismo. • Observación de hábitos de conducción inicial a los conductores recién incorporados, para evaluar si sus hábitos al volante son adecuados y seguros, o bien si necesitan alguna formación de refuerzo para mejorar algún hábito en concreto. • Formación en conducción defensiva a todos los conductores de reciente incorporación, así como refresco de la misma a todos los conductores cada tres años. • Formación a los responsables de equipos con coche de compañía, para enseñarles a realizar anualmente la observación de hábitos de conducción y del mantenimiento del vehículo de su equipo. • Formación específica a aquellos conductores que en base a los datos de accidentabilidad del último año, son candidatos a verse involucrados en un accidente más serio en un breve periodo de tiempo. • Investigación y seguimiento de los accidentes / incidentes ocurridos con los vehículos de flota, definiendo medidas correctivas y/o preventivas cuando así se considere necesario. • Revisión trimestral de todos los accidentes e incidentes ocurridos durante el trimestre, reportando los mismos a la Corporación, y ponderando el resultado con el número de kilómetros conducidos por nuestra flota de vehículos. • Programa de reconocimiento a los mejores conductores, elegidos en función de los datos de accidentabilidad del último año. • Evaluación del desempeño anual en la que se valora el cumplimiento de los objetivos y políticas del Programa.

Descripción de la acción	<ul style="list-style-type: none"> • Actualización/información periódica de las novedades legislativas • Campañas de información (boletines de noticias Safe Fleet, presentaciones...) y concienciación periódicas (“Driving for life, ¿Eres buen conductor?”, “En tu mano está la llave”...).
Metodología empleada	<p>Para la realización de las acciones del programa se han aplicado diferentes metodologías de trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sesiones informativas y de sensibilización • Acciones formativas • Observación de los hábitos de conducción de los empleados • Seguimiento y evaluación de los conductores • Sistemas de reconocimiento del desempeño • Comunicación interna <p>Para que todo ello sea posible, es necesaria la implicación de los empleados en sus diferentes niveles jerárquicos: alta dirección, mandos intermedios, etc., así como contar con un equipo que tenga la responsabilidad de poner en marcha el programa. Además de todo ello, se desarrollan sistemas de apoyo para reforzar el programa mediante acciones de comunicación, programas de reconocimiento, participación en foros externos relacionados con la seguridad vial.</p>
Año de realización	Programa iniciado desde hace ya varios años.
Más información	Ponerse en contacto con la empresa (917 228 000)



CADBURY

Cadbury es una multinacional con 45.000 empleados y presencia en 60 países, dedicada a la fabricación de productos de confitería: caramelos, chicles y chocolates. En España la compañía cuenta con 900 trabajadores, con una planta en Valladolid, otra en Ateca (Zaragoza) y una división comercial formada por 200 personas.

En Cadbury se pretende alcanzar un estándar corporativo de Seguridad Vial para equiparar los niveles de siniestralidad en España con los del resto de la compañía, que son mucho más reducidos.

www.cadbury.es

ESTÁNDAR DE SEGURIDAD VIAL

Perfil del trabajador	Empleados de la compañía que utilicen el vehículo
Objetivo	Reducir la siniestralidad laboral vial
Descripción de la acción	Implantación de un sistema que actúe de manera integral sobre el problema para alcanzar un estándar de seguridad vial. De esta forma la seguridad vial es un elemento crucial en la política de prevención de riesgos laborales que afecta a diversas cuestiones: reuniones de gestión, acciones formativas, contratación de seguros, características de los vehículos, etc.
Metodología empleada	<p>Se realiza un estudio de la incidencia de la siniestralidad laboral vial, analizando sus causas. Se establece un estándar de Seguridad Vial:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inclusión en las reuniones de gestión • Cobertura de seguros y condiciones • Reglas corporativas y código del conductor • Formación de conductores • Reporte de accidentes/incidentes y sistema de gestión de los mismos • Evaluación del riesgo del trayecto y planificación • Diseño y características de seguridad de los vehículos (incluyendo ergonomía) • Comprobaciones y equipamiento de seguridad de los vehículos • Inspección rutinaria de vehículos, pruebas y mantenimiento • Promoción y comunicación de cuestiones de seguridad de los conductores
Año de realización	Plan de actuación emprendido desde 2008
Más información	Servicio de Prevención Mancomunado de Cadbury (983 329 100)

REPSOL

Repsol es una de las principales compañías de España dedicada a la producción, refinado y distribución de petróleo y gas. Repsol opera en más de 30 países y emplea a más de 30.000 personas en todo el mundo.

Además de las acciones para combatir la problemática especial para la seguridad vial que representa el transporte de hidrocarburos mediante camiones cisterna, en Repsol se han desarrollado iniciativas a nivel de los procedimientos de trabajo de la organización y desde las políticas de responsabilidad social corporativa para mejorar la seguridad vial.

www.repsol.es

ACCIONES DIVERSAS EN MATERIA DE SEGURIDAD VIAL

Perfil del trabajador	Empleados de la compañía, con especial interés en los conductores de camiones cisterna.
Objetivo	Objetivos específicos muy diversos, todos ellos dirigidos a reducir la siniestralidad vial.
Descripción de la acción	<p>Formación para conductores de camiones cisterna</p> <p>Formación en seguridad vial a empleados</p> <p>Documentos de seguridad vial</p> <p>Servicio de lanzadera</p> <p>Promoción del teletrabajo</p> <p>Reuniones no presenciales</p> <p>Horario flexible de entrada al centro de trabajo</p> <p>Campañas internas y externas de sensibilización</p>
Metodología empleada	<p>Formación para conductores de camiones cisterna: Formación presencial, con apoyo de presentaciones, vídeos y simulador de Conducción de Camiones.</p> <p>Formación en seguridad vial a empleados: curso on line en seguridad vial para empleados y curso de conducción defensiva para comerciales, técnicos y empelados que habitualmente utilizan el coche durante su jornada laboral.</p> <p>Documentos de seguridad vial: Manuales de formación y buenas prácticas, folletos informativos y resúmenes para cursos y reuniones.</p> <p>Servicio de lanzadera: Cada cuarto de hora se pone a disposición de los empleados un servicio de autobús que los traslada desde la parada de transporte público más cercana hasta las oficinas.</p> <p>Promoción del teletrabajo: Se ofrece a los trabajadores con, al menos, dos años de antigüedad en el puesto la posibilidad de realizar parte de su jornada laboral desde su domicilio.</p> <p>Reuniones no presenciales: Se acondicionan los centros de trabajo de tal forma que 2 de cada 3 reuniones fuera del lugar habitual de trabajo se mantengan por videoconferencia.</p> <p>Horario flexible de entrada al centro de trabajo: Para la jornada partida se establece una flexibilidad de entrada al centro de trabajo entre las 7:45 y las 9:30 horas; y para la jornada intensiva, entre las 7:30 y las 9:00 horas.</p> <p>Campañas internas y externas de sensibilización: Campañas de sensibilización en los centros de trabajo, mediante cartelería, así como realización de acciones de sensibilización en las estaciones de servicio dirigidas a clientes.</p>
Año de realización	Cada acción tiene su año de inicio, pero muchas de ellas se realizan desde hace más de cinco años.
Más información	Ponerse en contacto con el Servicio de Prevención de Repsol (917 533 284)

PREVENISIS

Prevensis es una empresa de servicios de formación y consultoría cuya misión es ayudar a las empresas a desarrollar y fomentar su cultura de seguridad, en línea con los principios de la mejora continua, y basada en los valores, actitudes y comportamientos seguros de las personas. Los servicios que presta abarcan ámbito de la seguridad y la salud (escuela de la espalda, programas de salud en empresas, emergencias, etc.) y por supuesto, la seguridad vial.

En este sentido, Se ha desarrollado un sistema que permite implantar y autoevaluar un sistema de gestión de los riesgos para empresas de transporte, tanto de personas como de mercancías.

www.prevensis.com

SISTEMA GRAT. GESTIÓN DE LOS RIESGOS Y ACCIDENTES EN EL TRANSPORTE POR CARRETERA.

Perfil del trabajador	Empresario y cuadro de dirección de empresas de transporte de mercancías y de viajeros por carretera, y a aquellas que utilizan vehículos ligeros para los desplazamientos laborales de sus empleados.
Objetivo	<p>Proporcionar a las empresas la metodología necesaria para desarrollar, implantar y autoevaluar un sistema completo de gestión de los riesgos específicos en la actividad del transporte⁽¹⁾ de mercancías y viajeros por carretera, y las que utilizan vehículos ligeros para los desplazamientos de sus empleados en misión e in itinere. Otros objetivos que la aplicación del Sistema GRAT permite alcanzar, son:</p> <p>La creación y/o consolidación de una Cultura Corporativa de Seguridad.</p> <p>El desarrollo de actividades encuadradas en el marco de la Responsabilidad Social Empresarial.</p> <p>(1) Por transporte se ha de considerar las operaciones de carga y descarga además de la seguridad vial laboral.</p>
Descripción de la acción	<p>El Sistema GRAT consta de los dos siguientes documentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestión de los Riesgos y Accidentes en el Transporte por Carretera. • Cuestionario de Evaluación del Sistema GRAT <p>En el primer documento se expone la metodología para facilitar la aplicación de un sistema preventivo para la actividad del transporte y desplazamiento por carretera. El documento contiene técnicas novedosas como la Observación del Comportamiento en el puesto de trabajo (OdC), las auditorias de Seguridad Vial, etc. Además, el documento recoge las pautas de aplicación en caso de emergencia por accidente, y las posteriores técnicas a aplicar para la investigación del suceso.</p> <p>El Cuestionario de autoevaluación, permite al empresario a llevar a cabo varias alternativas de autoevaluación del sistema, puede ser también aplicado para realizar una autoevaluación inicial o de diagnóstico o para establecer un marco de comparación entre los estándares del sistema en vigor y los estándares que proporciona el Sistema GRAT. El resultado se mide en grado de cumplimiento de la empresa contra el Sistema GRAT.</p>
Metodología empleada	El sistema GRAT agrupa en un único documento los requerimientos legales y las mejores prácticas aplicables en la actualidad a la prevención de accidentes e incidentes de la actividad del transporte y desplazamiento de personas por carretera. El sistema GRAT traslada de manera amplia a su metodología los requerimientos legales, al considerar que una interpretación de mínimos de los mismos puede, en ocasiones, no ser suficiente para una reducción de la siniestralidad y sus costos asociados. La aplicación del Sistema GRAT requiere del liderazgo activo, comprometido y visible de toda la dirección
Año de realización	2010
Más información	Ponerse en contacto con Prevensis (902 885 548)

CEA

El Comisariado Europeo del Automóvil, más conocido como CEA, nace en 1966 para proteger, asesorar y defender al automovilista "En cuantos asuntos se relacionan con el automóvil, uso y posesión del mismo", tal y como viene establecido en su objeto social.

Las actividades a las que se dedica CEA se relacionan con todos los servicios que puede requerir un automovilista (seguros, asistencia y ayuda, turismo, especialmente el vinculado al automóvil, apoyo y organización de eventos y prueba deportivas automovilísticas, etc.).

Lógicamente, su presencia en el sector del automóvil le ha llevado al desarrollo de actividades tendentes a la mejora de la Seguridad Vial y la consecuente reducción de los accidentes de tráfico y sus consecuencias, así como, el fomento de la Educación Vial y el perfeccionamiento de la conducción a base técnicas de conducción segura, eficiente y ecológica.

www.cea-online.es

FORMACIÓN EN SEGURIDAD VIAL

Perfil del trabajador	Empleados de la compañía
Objetivo	El objetivo de la Escuela CEA de Conducción es mejorar los conocimientos en materia de seguridad vial de todos automovilistas -entre los que incluimos a los empleados de CEA- gracias al perfeccionamiento en las técnicas de conducción, y a un mejor conocimiento de las nuevas tecnologías, muchas veces desconocidas, que han ido incorporando los vehículos en los últimos tiempos.
Descripción de la acción	<p>Desde la dirección de CEA y con la participación del departamento de RRHH, se han establecido una serie de acciones dirigidas a los empleados para contribuir a reducir el número de accidentes de tráfico. Para conseguir una mayor implicación del personal, muchas acciones se incentivan de diferentes formas: días libres, regalos, etc.</p> <p>Desde el momento de su incorporación a la compañía, el empleado recibe en su primer día de trabajo formación específica sobre la Responsabilidad Social Corporativa de CEA en relación a la Seguridad Vial.</p> <p>Plan de Formación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formación obligatoria en conducción eficiente y conducción segura a los trabajadores de CEA que, por su actividad, tengan que utilizar un vehículo de la empresa. • Cursos de prevención de riesgos laborales en la conducción. • Cursos de normativa y seguridad en la conducción. • Formación en conducción eficiente y conducción segura al resto del personal administrativo, incluido directores. <p>Plan de cursos de reciclaje optativo para todo el personal.</p> <p>Desde el departamento de comunicación se invita al personal a participar en todas las actividades relacionadas con la Seguridad Vial. Se distribuyen videos y folletos informativos con consejos de conducción. El personal que utiliza los vehículos debe de cumplir unas normas, que le son entregadas por escrito y que reflejan aspectos como: la correcta utilización de los vehículos en cuanto a su cuidado y mantenimiento, el compromiso personal de cumplir escrupulosamente las normas de circulación y el no ingerir bebidas alcohólicas mientras conduce.</p> <p>Todas las acciones optativas que se proponen se hacen extensibles a familiares y amigos del personal. Es una forma de ampliar el radio de acción de CEA, llegando a más miembros de la sociedad.</p>

Metodología empleada	<p>CEA cuenta con un equipo de profesionales altamente cualificados y especializados coordinados por Paco Costas, actual Director de la escuela y uno de los más relevantes expertos en seguridad vial de España. El alumno aprende a controlar el automóvil desde la teórica, basada en las reacciones y fuerzas que inciden sobre el vehículo y los conceptos básicos de la seguridad vial, hasta la práctica, realizando pruebas muy variadas bajo la supervisión de instructores.</p> <p>La Escuela CEA de realiza sus cursos de perfeccionamiento de la conducción segura, avanzada, defensiva, 4x4, eficiente, preventiva, entre otros, a nivel nacional y cuenta con instalaciones tanto en Madrid como en el Circuito de Jerez. Tanto el método de formación como el circuito de prácticas han sido diseñados por Paco Costas, y cuenta con dos pistas deslizantes dentro del Circuito de Jerez, así como multitud de trazados y diferentes adherencias para asfalto seco o mojado.</p>
Año de realización	Desde el año 2004
Más información	Ponerse en contacto con el Departamento de Comunicación de CEA (902 321 909)



7

Conclusiones

En las anteriores páginas se ha podido mostrar el panorama español del tratamiento de la seguridad vial en el ámbito laboral. Se ha intentado ofrecer una visión de las buenas prácticas desarrolladas en España para paliar el problema del tráfico, por parte de los diferentes agentes con responsabilidad en el ámbito de la prevención de riesgos laborales. Aunque las iniciativas de fomento de la cultura de la seguridad vial en su mayor parte, han sido resultado del trabajo de los responsables de prevención de las empresas, también se muestran casos desarrollados por parte de otros agentes como la administración, las organizaciones empresariales y sindicales, así como las mutuas.

Agradecer de nuevo a todas las empresas y entidades que nos han facilitado sus experiencias para la elaboración de este manual. Su labor como profesionales y su generosidad al prestarse a compartir su saber hacer seguro que serán de gran utilidad para los lectores, y lo que es más importante aún, para los trabajadores como destinatarios de las acciones que se deriven fruto de la lectura de este manual.

El manual se plantea como una herramienta de trabajo en el que se propone un tratamiento progresivo de la seguridad vial, partiendo desde la consideración del problema del tráfico como una más de las cuestiones en la formación básica en prevención de riesgos laborales, hasta llegar a la consideración de la seguridad laboral vial como uno de los pilares fundamentales de la gestión de la prevención de riesgos laborales. Este planteamiento progresivo refleja así mismo la creciente relevancia que está adquiriendo la cuestión de la seguridad vial en el mundo de la prevención. Si bien es cierto que en una gran mayoría de empresas, muchas de ellas de gran significación y notoriedad en el panorama empresarial español, no se incluye la seguridad vial entre los problemas a abordar desde sus políticas de prevención de riesgos laborales, es también cierto el problema del

tráfico como causa de accidentes laborales está cada día más presente, y en los últimos años ha adquirido una relevancia cada vez mayor.

Esta importancia creciente de la seguridad vial en el mundo laboral, se debe muy probablemente a una de las particularidades del tráfico como factor de riesgo, que no es otra que su carácter universal. El tráfico como causa de un accidente laboral es un factor de riesgo al que están sometidos todos los trabajadores desde el momento en que se tienen que desplazar a su lugar de trabajo. Por este motivo, la seguridad laboral vial es una cuestión que afecta a todas las empresas, independientemente del sector o actividad a la que se dediquen o del tamaño de las mismas, o de cualquier otro factor de clasificación que consideremos. Debido a este carácter universal, no existe otro factor de riesgo que aglutine un porcentaje mayor de accidentes laborales. No en vano, en los últimos años, los accidentes de tráfico son la causa de un tercio de los accidentes laborales mortales que se producen en España.

La relevancia del tráfico como factor de riesgo de accidente laboral se ve incrementada aún más si cabe, por algunas cuestiones estructurales de la economía española. La importancia cada vez mayor de los servicios en el mercado laboral hace que los riesgos derivados de las actividades productivas hayan disminuido y se incrementen los riesgos causados por otras causas como el tráfico, el estrés, etc. Otras causas como la modernización de las vías de comunicación, el crecimiento y concentración empresarial, la movilidad laboral, etc., suponen que las actividades empresariales se desarrollen en ámbitos más amplios, entre lugares más distantes entre sí, lo que supone un incremento significativo de los desplazamientos, y por lo tanto, un aumento de los riesgos de accidente.

Desde otro punto de vista, el tráfico es una cuestión de carácter universal, puesto que es un factor presente cuando un trabajador realiza un desplazamiento de cualquier



naturaleza. La seguridad vial afecta a todos los trabajadores, -y por consiguiente a todas las empresas-, en su condición no sólo como conductores de un vehículo, sino también como ocupantes del mismo, incluso como peatones en su condición de usuarios de la vía pública. En este sentido, es importante resaltar que son contados los casos de empresas que parten de esta consideración de la seguridad vial como un factor de riesgo de carácter universal, en esta segunda acepción, y por lo tanto, debe ser una de las metas que se deberían plantear los responsables empresariales españoles para los próximos años.

Como el lector del manual ha podido apreciar, los casos de buenas prácticas recogidos en el documento, pertenecen en su mayor parte a grandes corporaciones, siendo escasas las experiencias desarrolladas en pequeñas y medianas empresas. Sin embargo, la aplicación del contenido de muchas de las experiencias recogidas en el manual no supone una excesiva complejidad, ni excesivos recursos. La colocación de unos carteles informativos, la transmisión de una serie de recomendaciones

en la conducción, la información sobre las novedades en la normativa en tráfico, o el envío de campañas de sensibilización disponibles en la red a través del correo electrónico, son acciones que están al alcance de cualquier empresa, independientemente de su tamaño y sector de actividad.

Respecto a cómo pueden afrontar el tratamiento de la seguridad laboral vial por parte de las Pymes, apuntamos a continuación algunas ideas sobre el papel a desarrollar en la prevención de la seguridad vial por las empresas, los servicios de prevención y los trabajadores.

El riesgo de accidente laboral de tráfico debe contemplarse en la evaluación de riesgos y la planificación preventiva, actuación que se encuentra bajo la responsabilidad de las Empresas. Así mismo, la empresa debe ofrecer sus empleados la información y la formación específicas sobre los riesgos asociados a la seguridad vial y las medidas preventivas y de protección que se deben adoptar. Por su parte, los Servicios de Prevención deben colaborar con las empresas en cuestiones como (i) la detección

de puestos de trabajo con especial riesgo (aquellos donde la conducción es una parte importante de las funciones y tareas a realizar, aquellos que se encuentren incluidos en turnos de noche o rotatorios...), (ii) la implantación de estrategias organizativas que repercutan en la mejora notable de la seguridad vial de los trabajadores, (iii) la realización de campañas divulgativas y de sensibilización, (iv) la formación a los trabajadores sobre la prevención de los accidentes viales y laborales u (v) el desarrollo de planes de seguridad vial, en los que se contemplen asuntos tan esenciales como la valoración de los riesgos, el mantenimiento de los vehículos, la gestión del tráfico, la planificación de rutas y la gestión de los recursos humanos. Con respecto a los trabajadores, éstos deben igualmente comprometerse con la seguridad laboral vial adoptando hábitos de trabajo seguros, siguiendo los procedimientos fijados por la organización y cumpliendo las normas de seguridad. Desde luego, ése es el ideal, y para conseguirlo, hay que salvar un importante obstáculo que no es otro que la falta de sensibilización y de cultura preventiva existente, especialmente respecto a las cuestiones relacionadas con el tráfico.

Ahondando en lo expuesto anteriormente, es cierto que muchos de los agentes externos a la empresa y con responsabilidad en la prevención de accidentes laborales -nos estamos refiriendo a la administración y las organizaciones de representación empresarial y sindical-

desarrollan actividades para la promoción de la cultura de la seguridad vial, muchas de ellas dirigidas a las Pymes. Sin embargo, la aplicación cotidiana de acciones y el seguimiento de las mismas requiere la intervención directa de los propios responsables de prevención de las empresas. Las entidades externas pueden proporcionar ideas, materiales, recursos formativos, etc., pero para llevar a cabo una aplicación eficaz es necesario un compromiso tanto de la empresa como de sus empleados. La extensión de la cultura de la seguridad laboral vial al mundo de las Pymes es quizá otra de las tareas a plantearse por los distintos agentes con responsabilidad en el mundo de la prevención para los próximos años.

Otra de las cuestiones pendientes en el tratamiento del problema del tráfico hace referencia a la necesaria transversalidad en el planteamiento de políticas y actuaciones de formación y concienciación. El tráfico es un problema cotidiano, polifacético y que está presente en la mayoría de actividades humanas, independientemente de la situación en la que se desarrollen. El tráfico no es un problema que afecta al ser humano en su condición de trabajador, o en su condición de persona que realiza las compras para el abastecimiento de su hogar, o en su condición de turista que acude a un destino vacacional a disfrutar de unos días de descanso. El problema del tráfico no está vinculado a una determinada situación,



sea esta laboral, de ocio o de cualquier otra naturaleza, está vinculado al uso del vehículo, ya sea como conductor o pasajero. Incluso, como anteriormente se ha mencionado, deberíamos de ir más allá y considerar el tráfico como una cuestión vinculada al uso de la vía pública, y que afecta a las personas como conductores o pasajeros de un automóvil, motocicleta o bicicleta, o como viandantes, incluso como practicantes de deporte o de cualquier otra actividad que se desarrollan en esa misma vía.

Es necesario que, desde las políticas de prevención de riesgos laborales, cuando aborden la cuestión de la seguridad vial, lo hagan desde una perspectiva más amplia, no sólo considerando los desplazamientos que realiza el trabajador como conductor de un vehículo durante los días laborables, sino también en otras situaciones no vinculadas al mundo laboral, o a la actividad de conducción. Algunos ejemplos se han mostrado en el manual en este sentido, consistentes en su mayoría en desarrollar acciones de sensibilización en momentos previos a las épocas vacacionales. Esta es una línea interesante de trabajo, que además, demuestra una actuación en prevención de riesgos laborales más integral, no sólo vinculada al mundo laboral, y en la que se contempla de alguna manera al entorno familiar del trabajador.

También es cierto que los poderes públicos, en su tarea de promocionar la cultura de la seguridad vial entre la sociedad en general -labor que ha obtenido grandes resultados en los últimos años-, deberían incorporar al mundo laboral en sus objetivos y actuaciones. De la misma manera que consideramos positivo que las actuaciones en seguridad laboral vial, vayan más allá del mundo del trabajo, sería conveniente que las campañas de tráfico, además de concienciar en seguridad vial en épocas vacacionales, puentes, desplazamientos masivos, contemplaran también mensajes dirigidos a las empresas, sus trabajadores y el mundo laboral en general.

En otro orden de cosas y ya para finalizar, hacer mención al papel importante que debe ocupar la seguridad vial en las actuaciones derivadas de las políticas de Responsabilidad Social Corporativa. No nos estamos refiriendo a los proyectos y

programas de educación y sensibilización en seguridad vial dirigidos a la población infantil o a la sociedad en general. Evidentemente, este tipo de actuaciones son beneficiosas para mejorar la seguridad vial, especialmente, para las futuras generaciones. Nos queremos referir a las actuaciones para la promoción de la seguridad que las empresas desarrollan desde planteamientos de Responsabilidad Social Corporativa (RSC) dirigidas hacia sus propios trabajadores. Evidentemente, los empleados de las empresas como uno de los stakeholders, o parte interesada en la actividad empresarial, en este caso de carácter interno, deben ser objeto de las actividades que contribuyan a mejorar el entorno de la empresa.

En este sentido, los proyectos de RSC con contenidos en concienciación en seguridad vial dirigidos a los empleados, enlazan perfectamente con la perspectiva integral en el tratamiento del problema del tráfico mencionado con anterioridad. Este tipo de proyectos ayudan a percibir el tráfico como un problema que va más allá de las actividades vinculadas al mundo laboral, el destinatario de la acción no es solo el trabajador en su condición de conductor, sino como ocupante de un vehículo, peatón, etc., y además, las familias de los empleados pasan a ser también destinatarios de las acciones.

Esperamos que este manual contribuya a mejorar la concienciación de las empresas y sus trabajadores sobre el problema del tráfico, y a reducir la accidentalidad laboral vial. Los accidentes de tráfico no son fruto de la casualidad, y no son un precio que hay que pagar de vez en cuando para desarrollar una actividad económica y laboral. Los accidentes tienen sus causas, muy diversas eso sí, pero existen unos factores desencadenantes, y por lo tanto, en la medida que se eliminen dichos factores los accidentes de tráfico se podrán reducir. Ese es el objetivo fundamental para el que nació el presente manual, y esperamos contribuir a que las cifras de accidentalidad laboral vial se reduzcan en los próximos años.



PRIMEROS AUXILIOS

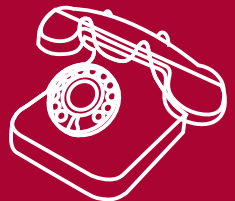


FREMAP

*Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Número 61*



FREMAP





PRIMEROS AUXILIOS



FREMAP

*Mutua de Accidentes de Trabajo
y Enfermedades Profesionales
de la Seguridad Social Número 61*





INDICE

	Página
● Introducción	5
● Principios generales	6
● Nociones sobre la anatomía	15
● Recomendaciones básicas	24
– Hemorragias	24
– Heridas	30
– Amputaciones	32
– Shock Traumático	33
– Golpes y contusiones	34
– Traumatismo en la cabeza	40
– Traumatismo en la columna vertebral	43
– Politraumatismo o traumatismo grave	46
– Quemaduras	48
– Electrocuci3nes	52
– Lesiones producidas por el calor	53
– Lipotimia	55
– Lesiones producidas por el frío	56
– Cuerpos extraños	58
– Intoxicaciones	63
– Picaduras y mordeduras	69
– Epilepsia	76
– Infarto de miocardio	77
– Asistencia en caso de parto	78
– Transporte de accidentados	81
– Accidente de tráfico	84





INTRODUCCIÓN

Esta guía se presenta con la finalidad de proporcionar unos conocimientos elementales a los trabajadores, para que puedan prestar ayuda eficaz ante un accidente de trabajo.

Para ello, se pretenden explicar las nociones básicas en cuidados y atenciones en primera instancia con el fin de aliviar el dolor y reducir, en lo posible, la gravedad de la lesión que muchas veces se traduce en incapacidades e incluso la muerte del accidentado.

En todo caso se persigue conseguir, cuando menos, no empeorar la situación y en el mejor de los casos, salvar la vida del accidentado o minimizar las secuelas.

Los primeros auxilios (actualmente denominados “soporte vital”), entendiéndose por tales, aquellos prestados en el lugar del accidente sin prácticamente medios técnicos y por personal no médico, tienen entre otros objetivos:

- Recuperar la vida a quien está en trance de perderla.
- Evitar que se produzcan más lesiones de las ya producidas.
- Proteger las heridas de posibles infecciones y complicaciones.
- Asegurar una atención óptima hasta la llegada de los equipos de asistencia médica o su traslado hasta un centro hospitalario.



PRINCIPIOS GENERALES

PROTEGER, ALERTAR Y SOCORRER - CONDUCTA PAS

En caso de accidente, se deben de seguir una serie de pautas:

- Conservar la calma e intentar organizar la situación, sin poner en peligro nuestra propia vida.
- Asegurar el lugar del accidente para que no se produzcan nuevas víctimas.
- Hacer una primera valoración rápida de la víctima, bajo el principio de 1º conservar la vida, 2º conservar la función y 3º conservar la forma.
- Salvo que un entorno peligroso lo aconseje, no mover a la víctima. Si es imprescindible, moverla suavemente y procurando mantener a la persona en bloque, para no dañar la medula espinal.
- Pedir ayuda: Interna (al resto de compañeros). Externa, a los servicios de Urgencias (tfno. 112), identificándonos y dando datos precisos de donde nos encontramos.





PRINCIPIOS GENERALES

- Valorar a la víctima siguiendo el principio del A, B, C.
 - A: Valorar si entra el AIRE en el sistema respiratorio (que no exista una obstrucción).
 - B: Valorar si respira.
 - C: Valorar el estado de la CIRCULACIÓN sanguínea, es decir, si tiene pulso.
- No dar de comer ni beber nunca a la víctima.
- Mantener a la víctima a buena temperatura, tapándola si fuera necesario.
- Tranquilizar a la víctima y a las personas del entorno.
- Reevaluar periódicamente a la víctima, pues la situación puede cambiar y ser necesario adoptar otras medidas.





PRINCIPIOS GENERALES

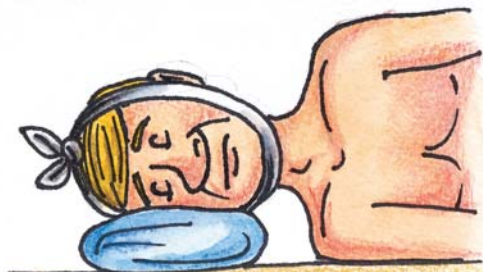
VALORACIÓN INICIAL

Existen tres formas de comprobar que la persona accidentada se encuentra sin conocimiento:

- 1º Hablar al paciente con voz clara y volumen alto. Si responde, se sabrá que no está inconsciente.
- 2º En caso de no observar respuesta, tocar al paciente sin zarandearlo pero con firmeza y comprobar si responde.
- 3º Si a pesar de esto, sigue sin responder, la tercera maniobra que existe es la de provocarle dolor mediante por ejemplo, un pellizco en una zona sensible (lóbulo de la oreja, uñas, debajo de la oreja, etc.) o frotando nuestro puño contra su esternón.

Después de estas tres maniobras, se conocerá el estado de la víctima en cuanto a su consciencia, adoptando a continuación, las siguientes medidas:

- a) Si está inconsciente, debemos colocarle en posición de reanimación, es decir, tumbado boca arriba y proceder con rapidez a aplicar las técnicas de reanimación también denominadas “principio del ABC”.
- b) Si está consciente, es previsible que el paciente mantenga la respiración y el funcionamiento del corazón. No siempre es fácil en una situación de primeros auxilios llegar a saber que ha pasado, pero la pauta a seguir en estos casos sería, colocar a la víctima en posición lateral de seguridad y avisar a los servicios sanitarios correspondientes.





PRINCIPIOS GENERALES

PRINCIPIO DEL ABC

A: Abrir la vía aérea y comprobar si hay algo que obstruya o impida la entrada de aire (dentaduras postizas, alimentos, cuerpos extraños, etc). En caso de que lo haya, retirarlo introduciendo el dedo índice por la parte más lejana del objeto que obstruye la vía y extrayéndolo con el dedo en forma de gancho.

B: Una vez tenemos la vía aérea libre y abierta, hay que comprobar si respira:

- Observar los movimientos del tórax, que suba y baje.
- Acercar el oído a la boca del accidentado para comprobar si entra aire en los pulmones.
- Observar si sentimos el aire en nuestra mejilla.



- Asegúrate que las vías respiratorias estén libres.



- Apoya hacia atrás la cabeza del accidentado.



- Mantén hacia arriba su mandíbula.



PRINCIPIOS GENERALES

C: Comprobar si existe circulación, es decir, si el corazón está funcionando. Para ello, se toma el pulso al paciente, preferentemente en el cuello y nunca con nuestro dedo pulgar. Se hará apoyando las yemas del índice, corazón y anular (2º, 3º y 4º, respectivamente).



Pueden darse diferentes situaciones y en cada caso, habrá que combinar nuestra actuación bajo la premisa de detectar lo que no funciona y sustituirlo.

- Si la víctima esta inconsciente pero con respiración y pulso: Se la colocará en posición lateral de seguridad y se la reevaluará de manera frecuente.
- En caso de parada respiratoria: Se aplicará la respiración boca a boca y siguiendo un ritmo de un segundo para insuflar aire y otro segundo para que salga.

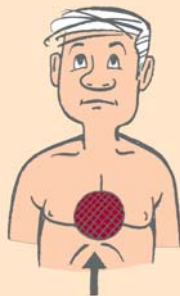


PRINCIPIOS GENERALES

- Si el accidentado presenta parada cardio-respiratoria: Se realizará la maniobra combinada; respiración boca a boca y masaje cardiaco, comenzando por el masaje cardiaco.

El ritmo más adecuado en la Resucitación Cardiopulmonar (RCP) es el de 30 compresiones torácicas por 2 insuflaciones (100 compresiones por minuto). Tras 30 compresiones se realizan las 2 ventilaciones (insuflaciones) y se comienza un nuevo ciclo de 30 compresiones.

En las compresiones torácicas se debe apoyar el talón de la mano en el centro del esternón, es decir, del pecho. Entrelazarlo con la otra mano y deprimir el tórax empujando pero sin golpearlo, a un ritmo que consiga unas 100 compresiones por minuto. El tórax se debe comprimir sobre el esternón, con la suficiente fuerza como para deprimirlo unos 4- 5 cm.



Punto del masaje cardíaco



Posición de los talones de las manos en el masaje cardíaco

En algunas situaciones, como cuando hay desestructuración de la cara por un traumatismo, se debe hacer masaje cardiaco aunque no se realice respiración boca a boca.

Se recomienda mantener las maniobras de reanimación hasta que lleguen los servicios médicos, en la certeza de que al abandonarlas sin haber obtenido la recuperación, se puede poner en peligro la vida del paciente.



PRINCIPIOS GENERALES

APERTURA DE LA VÍA AÉREA

La maniobra de **“apertura de la vía aérea”** consiste en poner la mano en la frente de la víctima inclinando suavemente su cabeza hacia atrás, manteniendo nuestros dedos pulgar e índice libres para cerrar la nariz si la respiración de rescate lo requiere.

Al mismo tiempo, con la otra mano levantaremos su barbilla produciendo así, la apertura de la vía.

A continuación, insuflaremos dos veces aire en el interior de los pulmones, sellando perfectamente con nuestros labios los del accidentado, sin olvidarnos de tapar su nariz para que no se escape nuestro aire por ella.

Esto debemos hacerlo con rapidez, pero sin que sean soplidos violentos en la boca del accidentado. Se insuflará el aire de manera continuada durante al menos un segundo, dejando otro segundo para que el aire vuelva a salir. Mientras tanto, habrá que comprobar si el tórax sube y baja.



- 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.



PRINCIPIOS GENERALES

POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD (PLS)

Es la postura estándar de espera y transporte para un accidentado inconsciente:

- Evita que la lengua impida la respiración y que, en caso de producirse vómitos, la víctima pueda tragárselos.
- Permite valorar la respiración y el pulso.
- Es una postura totalmente estable, es decir, el lesionado no rodará porque está "anclado" con el codo y la rodilla.



Posición de seguridad

Aún así, 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.



PRINCIPIOS GENERALES

- 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 usted 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 la dirección en la que se encuentra.



NOCIONES SOBRE LA ANATOMÍA

Se mantendrá en observación constante a la víctima hasta la llegada de los servicios de emergencia.

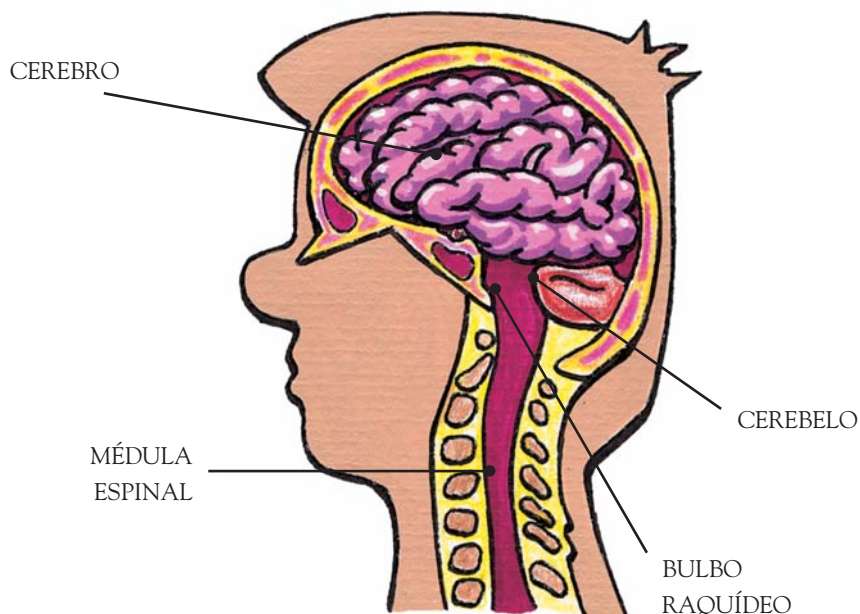
Para la prestación de primeros auxilios es indispensable tener unos conocimientos básicos de la composición del cuerpo humano (anatomía) y de su funcionamiento (fisiología).

ESTRUCTURA DEL CUERPO HUMANO

El cuerpo humano se divide en cabeza, tronco y extremidades.

La Cabeza

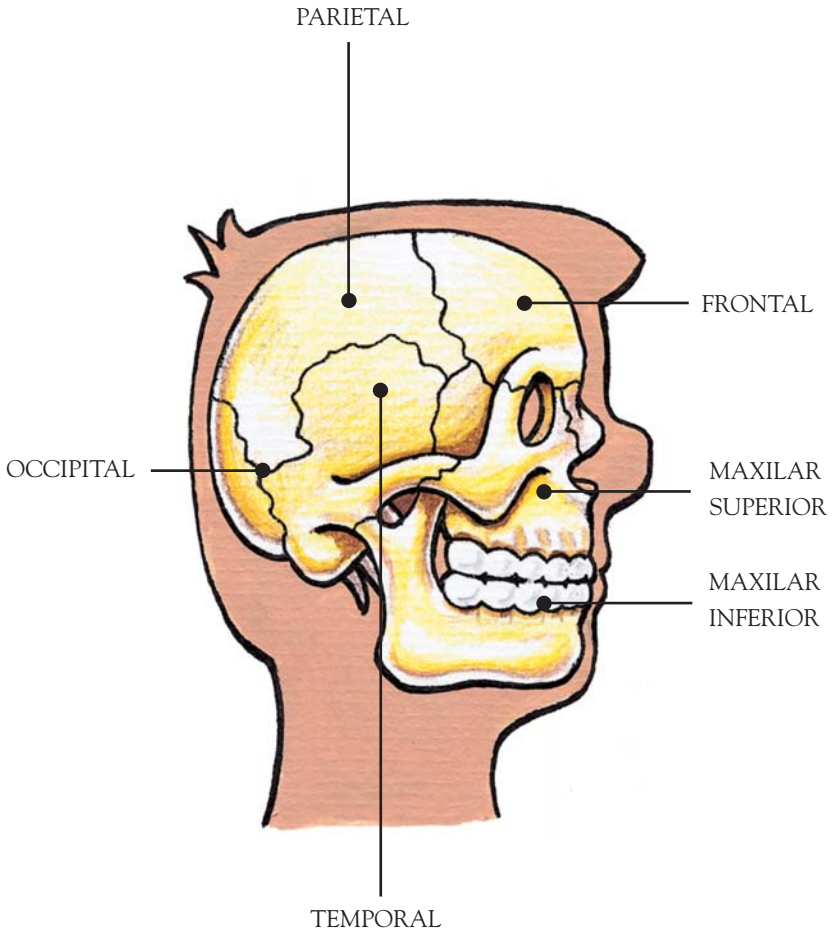
Su principal grupo óseo es el cráneo, cuyo interior contiene el sistema nervioso central (cerebro, cerebelo y bulbo raquídeo).





NOCIONES SOBRE LA ANATOMÍA

Consta a su vez, principalmente de los siguientes huesos, un occipital, un frontal, dos parietales, dos temporales, el maxilar superior y la mandíbula o maxilar inferior.





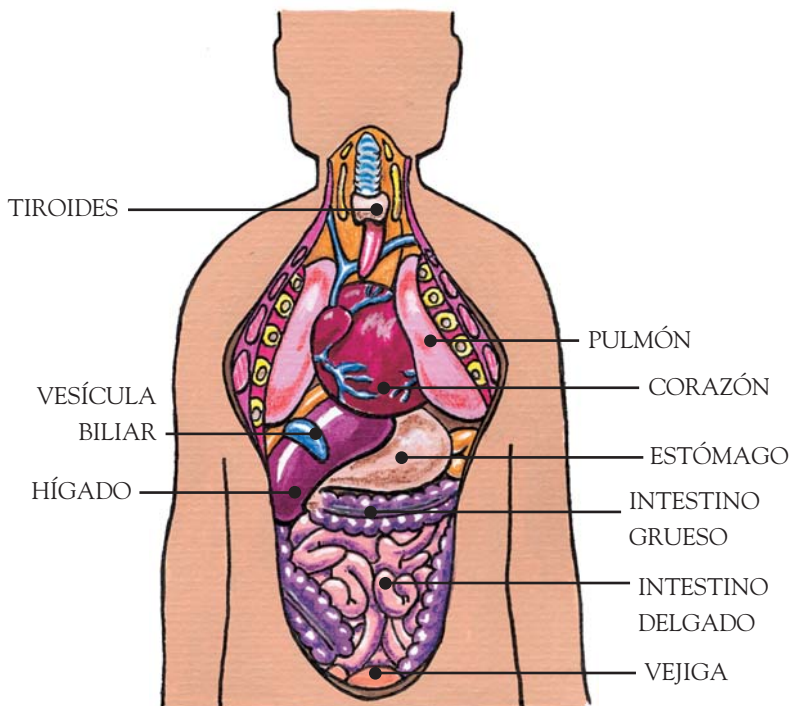
NOCIONES SOBRE LA ANATOMÍA

El Tronco

Es una cavidad ovoidea, formada por otras dos cavidades, tórax y abdomen, separadas entre sí por un músculo llamado «diafragma».

El **tórax** aloja en su interior el corazón y los pulmones. Los principales grupos óseos son el esternón y la columna vertebral.

El esternón es un hueso plano en cuyo extremo superior van fijadas las dos clavículas. Las veinticuatro costillas que sirven de armazón al tórax están unidas por detrás a las vértebras y por delante al esternón, excepto las dos más bajas de cada lado, las costillas flotantes.

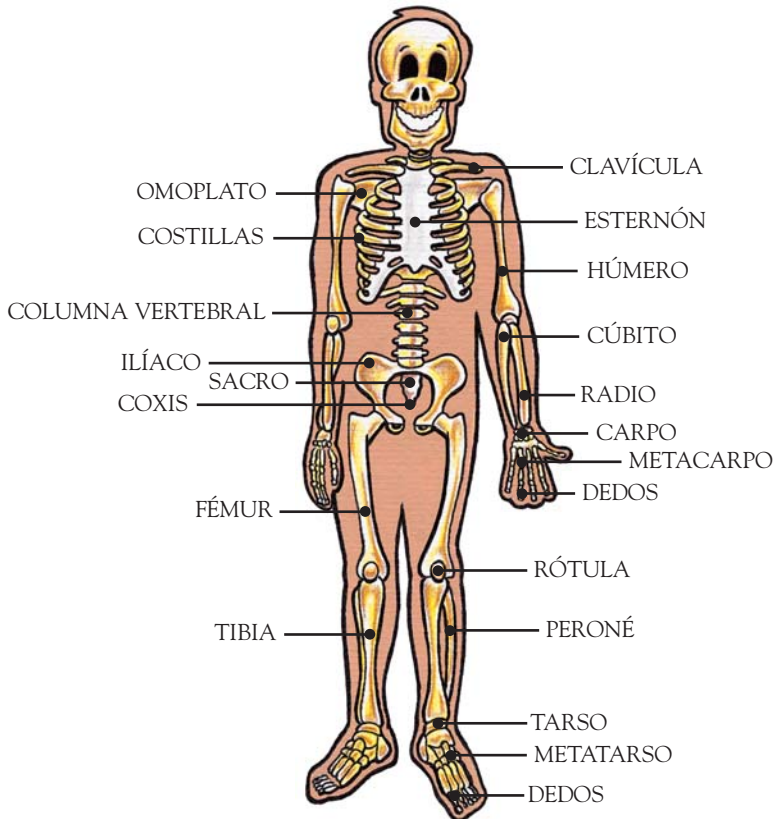




NOCIONES SOBRE LA ANATOMÍA

La columna vertebral o espina dorsal está formada por treinta y tres huesos llamados vértebras, divididas en siete cervicales, doce dorsales, cinco lumbares y nueve más bajas que forman el sacro y el coxis. La parte central de la columna vertebral está hueca y en ella se encuentra la «médula espinal».

El **abdomen** contiene numerosas vísceras, siendo las principales: el hígado, el estómago, el páncreas, el bazo, el intestino (grosso y delgado), los riñones y la vejiga.





NOCIONES SOBRE LA ANATOMÍA

Las Extremidades

Se dividen en superiores e inferiores.

Las extremidades superiores constan de hombro, brazo, antebrazo, muñeca y mano.

El hombro es una articulación formada por la conjunción de la clavícula, omóplato y húmero.

El brazo consta de un solo hueso llamado «húmero». Mientras que el antebrazo está formado por dos huesos largos y paralelos llamados «cúbito» y «radio».

La muñeca o carpo está formada por ocho huesecillos.

Por último, la mano es un macizo óseo con cinco metacarpianos (palma de la mano) continuados por cinco dedos. Los dedos constan de tres huesecillos (1ª, 2ª y 3ª falange) excepto el pulgar, que sólo tiene dos.

Las extremidades inferiores se dividen a su vez, en cuatro partes: pelvis, muslo, pierna y pie.

La pelvis, constituida por un cinturón de huesos fusionados, sirve de soporte a la columna vertebral. Tiene dos cavidades donde se alojan los dos fémures, los dos ilíacos y el sacro.

El muslo tiene un solo hueso largo y grueso llamado «fémur».

La pierna está formada por dos huesos largos llamados «tibia» y «peroné». En la intersección del fémur y la tibia, en la parte delantera, existe otro hueso llamado «rótula».

El pie tiene forma de bóveda compuesta de tres segmentos, el tarso o empeine, el metatarso o planta y los dedos con sus respectivas falanges.



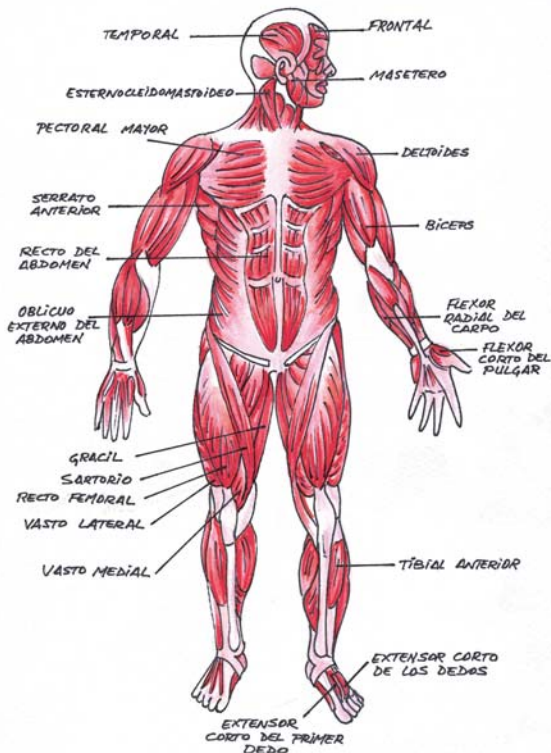
NOCIONES SOBRE LA ANATOMÍA

Músculos y Tendones

Los huesos están cubiertos por una masa carnosa y por tejidos musculares que dan al cuerpo forma y conjunción, al mismo tiempo que facilitan el movimiento.

En las articulaciones existen bandas de tejido conjuntivo (ligamentos) que se extienden de un hueso a otro. Una membrana blanca segrega un líquido que hace de lubricante.

Por su parte, las fibras que integran los músculos están unidas en grupos de distintas dimensiones. Tienen la facultad de contraerse y estirarse, permitiendo la realización de movimientos.





NOCIONES SOBRE LA ANATOMÍA

SISTEMA CIRCULATORIO

Comprende el corazón, los vasos sanguíneos y la sangre.

El Corazón

Es un músculo de un tamaño algo mayor que un puño, provisto de dos cámaras, aurícula derecha y aurícula izquierda, receptoras de sangre y otras dos, ventrículo derecho e izquierdo, impulsores. El corazón funciona como una bomba aspirante-impelente, impulsando la sangre a la aorta para, a través de ésta, distribuirla por todo el cuerpo, mediante el ventrículo izquierdo o a la circulación del pulmón donde se oxigenará por el ventrículo derecho. El corazón realiza movimientos de contracción y distensión, denominados «sístole» y «diástole».

Los Vasos Sanguíneos

Se dividen en arterias, venas y vasos capilares.

Las arterias llevan la sangre que procede del corazón a los vasos capilares.

Las venas, en una operación de retorno, devuelven la sangre al corazón.

Los vasos capilares se ramifican a su vez en otros más pequeños, teniendo como misión la distribución de la sangre que reciben de las arterias y su devolución a las venas.

La Sangre

Está formada por una parte fluida (plasma), por partículas sólidas en suspensión de tamaño microscópico (glóbulos rojos y blancos) y por plaquetas.

El plasma contiene sustancias químicas disueltas.

Los glóbulos rojos transportan oxígeno al organismo, mientras que los glóbulos blancos combaten los gérmenes.

Las plaquetas acuden a la zona lesionada taponando las heridas de los vasos y aceleran la coagulación de la sangre.



NOCIONES SOBRE LA ANATOMÍA

SISTEMA RESPIRATORIO

Está formado por un conjunto de órganos que sirven de camino -vías respiratorias- para que el aire penetre en el organismo.

Como son: la nariz, la garganta, la tráquea, los bronquios y los pulmones, recubiertos éstos, por un tejido llamado «pleura».

En el proceso respiratorio, los músculos de la pared torácica se distienden y el diafragma desciende, produciendo la expansión del tórax, a la vez que el aire penetra en los pulmones (inspiración). Luego, los músculos se contraen iniciando el descenso del tórax, lo que obliga a expulsar el aire (expiración).

SISTEMA NERVIOSO

Está constituido por el encéfalo y la médula espinal.

El Encéfalo

También llamado cerebro, está alojado en el interior de la cavidad craneal y es el centro del que parten doce pares de nervios craneales.

La Médula Espinal

Del interior del canal de las vértebras salen 31 pares de nervios raquídeos. Además, a cada lado de la columna vertebral está situada una cadena nerviosa, denominada «gran simpático».

Se distinguen los nervios «motores» que son los que impulsan la acción de los músculos y de las glándulas, de los nervios «sensoriales», los cuáles trasminen al cerebro los impulsos recibidos o sensaciones.

SISTEMA DIGESTIVO Y EXCRETORIO

Intervienen en este sistema: la boca, la garganta, el esófago, el estómago, los intestinos grueso y delgado. Asimismo, como órganos auxiliares, el páncreas y el hígado.



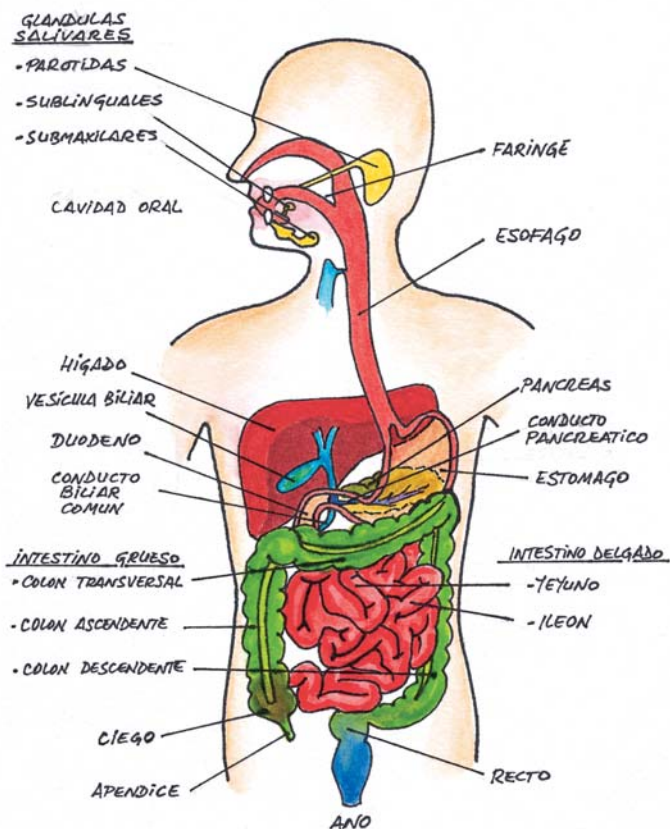
NOCIONES SOBRE LA ANATOMÍA

La Digestión

Es un acto reflejo por el que se desintegran los alimentos, apropiándose el organismo de aquellas sustancias necesarias para la subsistencia y expulsando el resto como productos de desecho.

La Excreción

La excreción o eliminación de productos fecales sólidos se realiza a través del «recto».





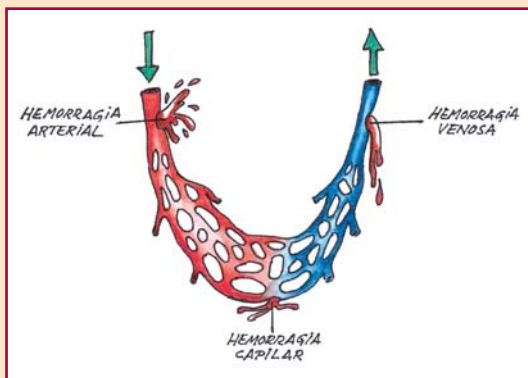
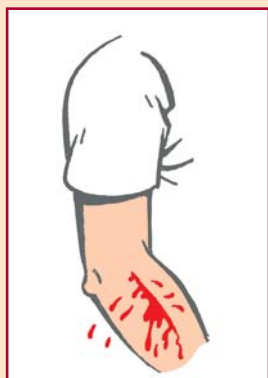
RECOMENDACIONES BÁSICAS

HEMORRAGIAS

Se considera hemorragia cuando hay una salida de sangre del torrente circulatorio.

La principal complicación de una hemorragia es la aparición del llamado shock producido por la falta de oxigenación de los tejidos al no llegar sangre suficiente.

A continuación, se describen los tipos de actuación en función del tipo de hemorragia:



Identificación

Cuando se rompe un vaso del sistema arterial existe la posibilidad de una importante salida de sangre con elevado peligro para la vida de la persona.

Se puede identificar este tipo de hemorragia porque la salida de sangre es a chorro e incluso, puede llegar a una distancia considerable.

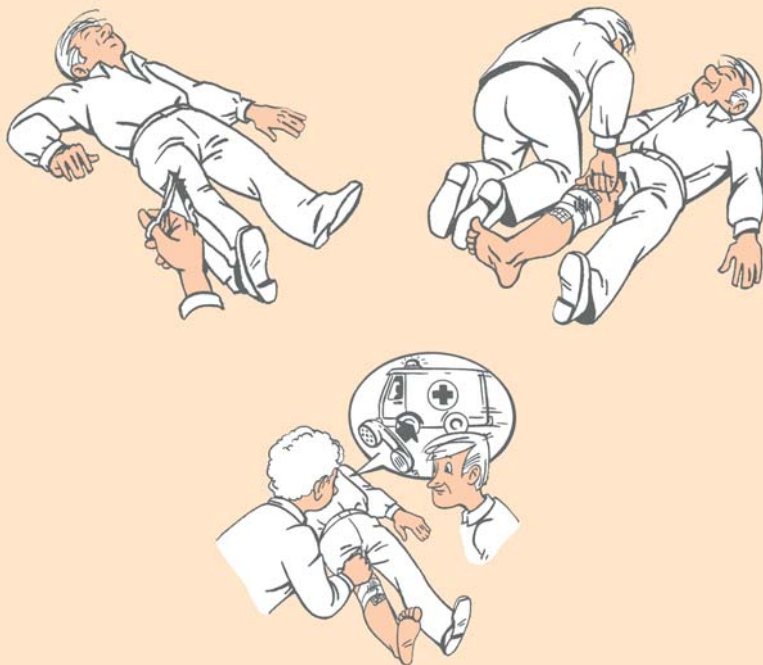
Pautas de actuación

La prioridad en estos casos es detener la hemorragia y para ello, en primer lugar se debe proceder a taponar el lugar de salida de la sangre, poniendo encima un apósito amplio y limpio y apretando firmemente



RECOMENDACIONES BÁSICAS

sobre dicha zona. A continuación, se debe hacer un vendaje sobre el mismo apósito de taponamiento.



Por último, siempre que sea posible, se elevará la zona sangrante, para así disminuir la presión y por tanto, el sangrado.

Si pasado un tiempo se comprueba que el vendaje se encuentra manchado de sangre, se procederá a realizar otro vendaje encima del que ya tenemos, sin retirarlo.

Cuando no se haya podido controlar la hemorragia por presión directa y elevación de la extremidad o en los casos en los cuales no se pueden utilizar los métodos anteriores (fracturas abiertas), se procederá a efectuar una compresión próxima a dicha zona y sobre el recorrido de la arteria que esté sangrando. Para facilitar la aplicación de estas técnicas, a continuación se describen con un mayor detalle:



RECOMENDACIONES BÁSICAS

Aplicación del punto de presión o presión indirecta sobre las extremidades

Consiste en comprimir con la yema de los dedos la arteria contra el hueso subyacente.

Esta técnica reduce la irrigación de todo el miembro y no solo de la herida como sucede en la presión directa. Al utilizar el punto de presión se debe hacer simultáneamente presión directa sobre la herida y elevación.

Control de hemorragias en miembros superiores e inferiores:

En miembros superiores:

La presión se hace sobre la cara interna del tercio medio del brazo sobre la arteria humeral. Esta presión disminuye la sangre en brazo, antebrazo y mano.

Para aplicar la presión, coloque la palma de su mano debajo del brazo de la víctima, palpe la arteria y presiónela contra el hueso humero.





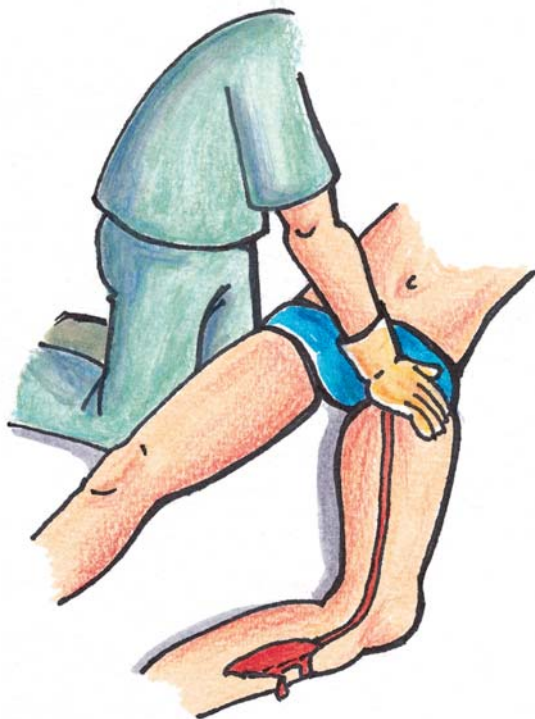
RECOMENDACIONES BÁSICAS

En miembros inferiores:

La presión se hace colocando la base de la palma de una mano o el puño en la ingle en la raíz del muslo, sobre la arteria femoral, disminuyendo la hemorragia en muslo, pierna y pie.

Esta medida se mantendrá hasta la llegada de la asistencia sanitaria.

Sólo en situaciones desesperadas, en las que no se haya podido detener la hemorragia por los métodos anteriores y se vea en peligro la vida del paciente, se debe recurrir al torniquete, instrumento cada vez más desechado por las complicaciones que puede suponer.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

HEMORRAGIAS INTERNAS

Concepto

Se denominan así las hemorragias en las que el sangrado se efectúa en alguna de las cavidades del organismo. No son fáciles de detectar pero en caso de hacerlo, se considerarán siempre como graves, por lo que se debe dejar al paciente en posición tumbada o semisentado (PLS), no darle de comer ni de beber nada y avisar a los servicios de urgencias 112.

Pautas de actuación

Vigilar constantemente a la víctima, pues se puede producir una situación de shock hipovolémico (aquel en el que la pérdida severa de sangre hace que el corazón sea incapaz de bombear la suficiente, pudiendo suponer que muchos órganos dejen de funcionar) con parada cardio-respiratoria, en cuyo caso se debe actuar según el protocolo de parada cardiorrespiratoria.

HEMORRAGIAS EXTERIORIZADAS

Concepto

Son aquellas hemorragias que siendo internas salen al exterior a través de un orificio natural del cuerpo: oído, nariz o boca, entre otras.

Hemorragia por el oído (Otorragia)

El mayor signo de alarma es cuando este tipo de hemorragias se produce después de un traumatismo en la cabeza. En estos casos, el origen de la hemorragia suele ser la fractura de la base del cráneo.

La actuación irá encaminada





RECOMENDACIONES BÁSICAS

a facilitar la salida de sangre. Para ello, se debe colocar al accidentado en Posición Lateral de Seguridad, con el oído sangrante dirigido hacia el suelo.

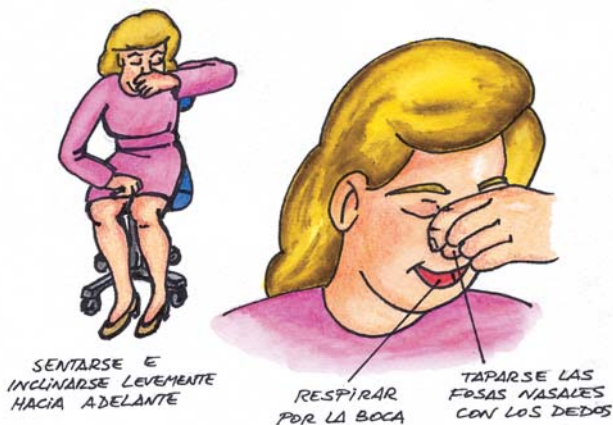
Es importante considerar que siempre que se dominen las técnicas de movilización de pacientes traumatizados, se producirá el movimiento en bloque con un completo control de la columna cervical. En caso contrario, es mejor no tocarlo.

Hemorragias de nariz (Epistaxis)

Para detener la hemorragia, se debe efectuar una presión directa sobre la ventana nasal sangrante y contra el tabique nasal, presión que se mantendrá durante unos 5 minutos e inclinar la cabeza hacia adelante, para evitar la posible inspiración de coágulos. Pasado este tiempo, se aliviará la presión, comprobando con ello, si la hemorragia ha cesado.

En caso contrario, se procederá a introducir una gasa mojada en agua oxigenada en la fosa nasal sangrante, de tamaño suficiente para que se produzca una compresión entre el ala de la nariz y el tabique nasal, dejando fuera un trozo de la gasa.

Si aún así, la hemorragia no se detiene, se debe evacuar al accidentado a un centro hospitalario.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

Hemorragias de la boca

Cuando la hemorragia se presenta en forma de vómito, se intuye que la sangre proviene del sistema digestivo (hematemesis). En casos graves, puede llegar a producir un shock.

La causa es una enfermedad ulcerosa digestiva, presentando la sangre un color rojo carmín e incluso negra.

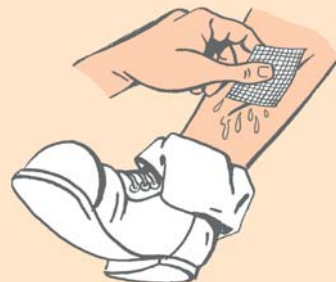
La secuencia de acciones a realizar será la siguiente:

- Solicitar ayuda manteniendo a la víctima en posición decúbito lateral (descansando sobre un costado, con los brazos hacia adelante, con las rodillas y caderas flexionadas. La cabeza se encontrará en línea recta con relación a la columna vertebral).
- Valorar las constantes vitales del enfermo de manera continua.
- Realizar la resucitación cardiorespiratoria en caso necesario.

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.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

Heridas en tórax

Se considerarán siempre como graves. Se deben cubrir preferentemente, con un apósito que no deje pasar el aire, bien porque sea plástico o porque lo empapemos en vaselina. Este se aplicará sobre la herida, cerrándose en tres de sus lados y dejando el cuarto libre.

El objetivo es permitir la salida de aire del pulmón pero no la entrada de aire del exterior a la cavidad torácica, lo que podría producir un aumento de presión tal que pusiera en peligro la vida del accidentado.

Heridas en abdomen

Consideradas graves por el riesgo de hemorragia, de infección y de perforación de órganos vitales o asas intestinales.

Se mantendrá al accidentado en posición tumbada, con las piernas flexionadas y cubriremos la herida con paños o apósitos limpios. Nunca se intentarán introducir asas intestinales si éstas estuvieran fuera de la herida, ni se dará de comer o beber al accidentado.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

INFECCIÓN

Identificación

Es la consecuencia del desarrollo y propagación de gérmenes nocivos en una herida; éstos se desarrollan poco a poco, por lo que la infección no aparecerá de inmediato. Por ello, cualquier herida, por pequeña que sea, debe atenderse debidamente.

La infección se manifiesta en forma de dolor, enrojecimiento, calor y formación de «pus» en la zona de la herida.

Pautas de actuación

- Antes de manipular una herida, se debe asegurar una higiene mínima mediante el lavado de manos y brazos con agua y jabón.
- La herida se limpiará con una gasa esterilizada, actuando desde el centro hacia los bordes.
- Una vez limpia, se aplicarán antisépticos y se cubrirá con otra gasa limpia.

AMPUTACIONES

Ante la amputación de un miembro, se adoptarán las siguientes medidas:

- Si existe separación completa del miembro:
 - La zona que queda en el cuerpo será taponada con una toalla, mientras que la parte amputada será envuelta, si es posible, con hielo. Posteriormente se trasladará, con urgencia, al accidentado con el órgano amputado a un centro hospitalario.
- Si no existe amputación total y el miembro queda colgando:
 - Será inmovilizado con una toalla y trasladado así.



RECOMENDACIONES BÁSICAS

SHOCK TRAUMÁTICO

En caso de que las heridas sufridas por el accidentado revistan gravedad, éste puede entrar en estado de "shock".

El enfermo se encontrará pálido, con la piel fría y sudorosa, y mantendrá una respiración débil y rápida con posibilidad de sufrir náuseas y vómitos.

Pautas de actuación

- Colocar al accidentado en Posición Lateral de Seguridad con las piernas elevadas.
- Retirarle de la boca cualquier objeto que pudiera obstaculizar la respiración, prestando especial atención al estado del herido en todo momento, evitando así, posibles recaídas o episodios de insuficiencia respiratoria.
- Aflojarle la ropa (cinturón, botones y zapatos) y taponarlo para mantener la temperatura corporal.
- Vigilar sus constantes de forma periódica.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

GOLPES Y CONTUSIONES

Se pueden clasificar como:

- Traumatismo de partes blandas: Contusiones
- Traumatismo de articulaciones: Esquinces y luxaciones
- Traumatismo de huesos: Fracturas

CONTUSIONES

Concepto

Lesión propia de los tejidos blandos producida por el choque violento de un cuerpo obtuso, generalmente sin herida en la piel.

Síntomas

Dolor intenso, tumefacción, calor, enrojecimiento e impotencia funcional ligera.

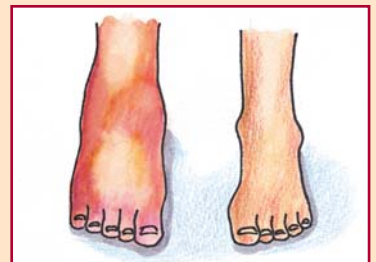
ESGUINCES

Concepto

Separación momentánea de las superficies articulares, que produce la distensión de los ligamentos.

Síntomas

- Dolor intenso, tumefacción alrededor de la articulación afectada (comparar con el miembro ileso).
- Calor en la zona.
- Enrojecimiento y posterior amaratamiento.
- Impotencia funcional más o menos manifiesta (imposibilidad de realizar los movimientos habituales de esta articulación).





RECOMENDACIONES BÁSICAS

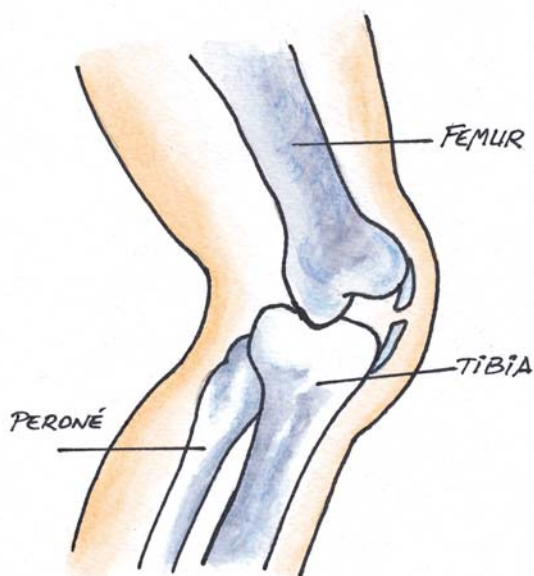
LUXACIONES

Concepto

Separación permanente de las superficies articulares.

Síntomas

- Dolor muy agudo.
- Hipersensibilidad a la palpación de la articulación afectada.
- Deformidad notable (comparar con el miembro sano) debida a la pérdida de las relaciones normales de la articulación.
- Edema y equimosis (pequeños puntos de hemorragia) en los tejidos blandos adyacentes.
- Impotencia funcional muy manifiesta.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

FRACTURAS

Concepto

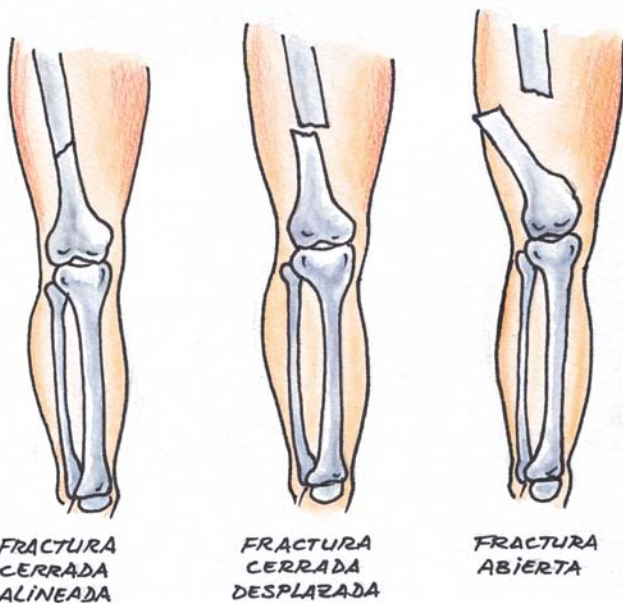
Pérdida de continuidad de un hueso.

Tipos de fracturas

Existen numerosos criterios para clasificar las fracturas, cuya exposición está fuera de lugar en un texto para primeros intervinientes.

Por ello, aquí se expone una clasificación aplicando criterios simples y de utilidad a la hora de tomar decisiones sobre las medidas de primeros auxilios a aplicar.

Así, se pueden distinguir Fracturas Abiertas, cuando alguno de los fragmentos óseos de la fractura, atraviesa desde el interior la piel de la zona correspondiente a la lesión, produciendo una herida que no suele sangrar abundantemente y Fracturas Cerradas, en las que la piel permanece intacta entorno al lugar de la fractura.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

Por otra parte, además algunas fracturas pueden afectar no sólo al hueso, sino a las superficies articulares, acompañándose de cierto grado de luxación, lo cual explica algunas deformidades de miembros fracturados, ya que requieren un tratamiento precoz para evitar complicaciones como la afectación de vasos o nervios próximos a la lesión.

Síntomas de la Fracturas

- Dolor que aumenta con la movilización del miembro roto.
- Deformidad de la zona, que puede variar desde una simple hinchazón, hasta la pérdida de alineación del miembro roto e incluso, acortamiento del mismo cuando haya un cabalgamiento entre los fragmentos rotos.
- Impotencia funcional acusada.

Estas lesiones pueden llevar asociadas, entre otras, las siguientes complicaciones:

- Posibilidad de lesión en las partes blandas adyacentes: vasos sanguíneos, nervios, etc.
- Shock hipovolémico por hemorragia en el foco de la fractura, bien sea por la lesión de los vasos próximos o por la rotura del propio hueso (una fractura de fémur puede llegar a producir una hemorragia alrededor de la fractura de hasta 750 cc).
- Además, todas estas complicaciones pueden verse agravadas por una manipulación intempestiva del miembro afectado.

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”.



RECOMENDACIONES BÁSICAS

Como se ha mencionado anteriormente, 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. Aún 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 por 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 y en general, cualquier objeto colocado en la zona lesionada ya que con la inflamación producida por el traumatismo, podrían convertirse en un torniquete con graves consecuencias.



RECOMENDACIONES BÁSICAS

ESQUEMA QUE RELACIONA LOS SÍNTOMAS DE LAS PRINCIPALES LESIONES TRAUMÁTICAS DEL APARATO LOCOMOTOR

LESIÓN / SÍNTOMAS	FRACTURAS	LUXACIONES	ESGUINCES	DESGARROS
DOLOR	Localizado en la zona lesionada; aumenta con la movilización.	Localizado en la articulación, aumenta con el movimiento y la inflamación.	Localizado en la articulación, aumentando con la palpación.	Dolor súbito, con sensación de tirón.
IMPOTENCIA FUNCIONAL	Incapacidad de movimientos.	Imposibilidad de movimiento.	Relativa al grado del esguince.	Gran incapacidad.
INFLAMACIÓN	En el sitio de la lesión, producido por la acumulación de líquidos (inflamación, hemorragia) como respuesta al trauma.			Variable según la gravedad.
COLORACIÓN	Enrojecimiento y amoratamiento de la zona afectada.	Enrojecimiento y amoratamiento de la zona afectada.	Enrojecimiento y amoratamiento de la zona afectada.	Enrojecimiento y amoratamiento de la zona afectada.
CREPITACIÓN (*)	Chasquido producido por el roce de los fragmentos óseos.			

(*) La crepitación solo es susceptible de producirse en el caso de las fracturas.



RECOMENDACIONES BÁSICAS

TRAUMATISMO EN LA CABEZA (CRANEOENCEFÁLICO - TCE)

Concepto

Se considera como la consecuencia de la acción de la energía mecánica liberada de forma violenta en un golpe, sobre las estructuras de la cabeza.

Los efectos de dicha energía se manifestarán como lesiones sobre el cuero cabelludo, la bóveda craneal (huesos del cráneo) o su contenido (encéfalo).

Suponen el 50% del total de muertes debidas a traumatismos y el 60 % de las muertes producidas por accidente de tráfico.

Podemos encontrar desde simples lesiones en el cuero cabelludo, hasta estados de coma e incluso parada cardiorespiratoria.

Conviene saber...

- Que la sintomatología del TCE, no siempre es tan clara como se ha expuesto. El TCE evoluciona a velocidad variable, pudiendo encontrar víctimas inicialmente asintomáticas o clasificadas como leves, que acaban en poco tiempo como graves. Por esta razón, es conveniente mantener en observación a este tipo de víctimas hasta la llegada de los servicios sanitarios.
- Que existen otros síntomas además de los expuestos, útiles para valorar la gravedad de un TCE en una víctima de traumatismo. Así la “otorragia” (salida de sangre por el conducto auditivo externo), o la “epistaxis” (salida de sangre por los orificios nasales), pueden ser debidos a una fractura de la base del cráneo. Situación grave, especialmente si junto con la sangre se aprecian pequeñas “gotitas” de un líquido claro de aspecto oleoso, líquido cefalorraquídeo, que se encuentra rodeando al cerebro.



RECOMENDACIONES BÁSICAS

- La aparición de amoratamiento en la cara en forma de “antifaz”, conocido como “ojos de mapache”, así como en la parte alta del cuello, detrás de las orejas en una víctima de TCE y la alteración en el tamaño y respuesta de las pupilas, son también signos sugestivos de fractura de la base del cráneo.
- Que la asociación de lesiones de columna cervical y TCE es muy frecuente.

Por ello, toda víctima de TCE debe ser manipulada por personal especializado utilizando inmovilización cervical.

Pautas de actuación

Para la valoración inicial realizada por un primer interviniente no sanitario, se puede aplicar la escala “A-V-D-N” que proporciona una información aproximada del estado de la víctima. Este método de valoración se basa en la capacidad de respuesta de la víctima a estímulos externos, según su nivel de consciencia.

Así, el significado de las iniciales es el siguiente:

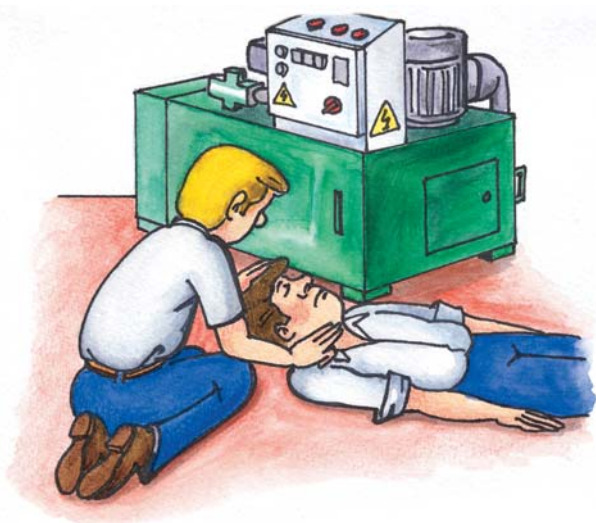
- A-Estado de alerta: no necesita estar estimulado para estar consciente.
- V-Precisa estimulación verbal para mantener un adecuado nivel de consciencia.
- D-Precisa estimulación dolorosa para obtener algún tipo de respuesta.
- N-No se obtiene respuesta verbal o motora aunque se le estimule. Está inconsciente.



RECOMENDACIONES BÁSICAS

Las medidas de primeros auxilios aplicables son, entre otras:

- Valoración inicial de constantes vitales.
- Petición de auxilio.
- Colocar al paciente en la postura de decúbito supino (acostado boca arriba con los miembros superiores extendidos, pegados al tronco y con las palmas de las manos hacia arriba y los inferiores, también extendidos) con elevación de la cabecera 30° si el resto de las lesiones que presenta lo permiten.
- Manipular siempre al paciente con control cervical.
- Prestar atención continuada hasta la valoración por un facultativo, vigilando el posible deterioro del nivel de consciencia y la probable aparición de vómitos.
- Actuar sobre los problemas que estén al alcance de nuestras posibilidades: heridas, etc.
- Mantener al paciente abrigado.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

TRAUMATISMO EN LA COLUMNA VERTEBRAL (RAQUIMEDULAR)

Concepto

Se entiende por traumatismo raquimedular el conjunto de lesiones de origen traumático que afectan a la columna vertebral o a la médula espinal.

Conviene saber que...

Las formas más habituales de producción son las debidas a:

- a) Caída desde altura
- b) Caída sobre los pies, sentado o de cabeza
- c) Golpes directos sobre la columna
- d) Movimientos violentos del cuello (latigazo)

Las causas más frecuentes son los accidentes de tráfico.

El hecho de que se produzca una lesión de la columna vertebral, no significa que necesariamente haya afectación medular, aunque en tales situaciones, es más fácil que esta se produzca por manipulaciones intempestivas de la víctima.

ES RECOMENDABLE SUPONER QUE TODA VÍCTIMA INCONSCIENTE QUE HAYA SUFRIDO UN TRAUMATISMO VIOLENTO, TIENE LA POSIBILIDAD DE SUFRIR UNA LESIÓN RAQUIMEDULAR.

Síntomas

Los síntomas del traumatismo raquídeo no se diferencian de los de cualquier otro traumatismo ortopédico, es decir, dolor, inflamación y cierto grado de impotencia funcional condicionada por el dolor.

Cuando existe lesión medular, la sintomatología se complica con defi-

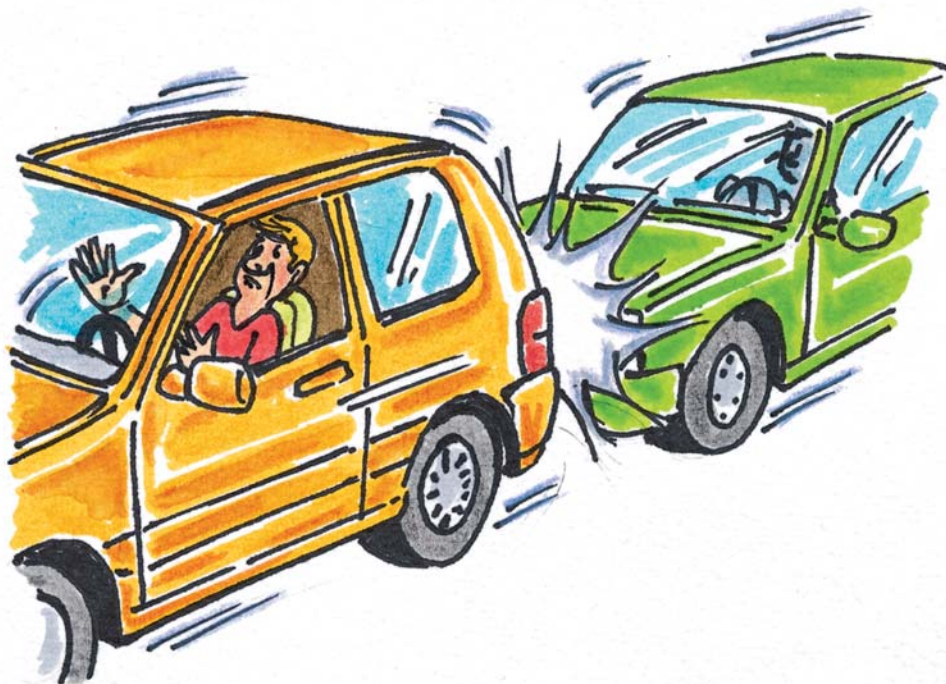


RECOMENDACIONES BÁSICAS

ciencias sensitivas, motoras o ambas, que variarán en su extensión y gravedad y con un mayor número de funciones alteradas; las que asientan a niveles altos, es decir, columna cervical en toda su extensión y primeros segmentos torácicos.

Los más significativos, en orden decreciente de gravedad serán:

- a) Trastornos de la respiración.
- b) Parálisis, hormigueo, falta de sensibilidad en miembros.
- b) Impotencia funcional.
- c) Pérdida de control de esfínteres.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

Valoración inicial de las víctimas

Se debe sospechar siempre que hay lesión de columna en las siguientes situaciones:

- Lesiones por encima de la clavícula.
- Traumatismo craneal.
- Paciente inconsciente con signos de traumatismo.
- Víctimas de accidentes de tráfico.

Las acciones a desarrollar serán las siguientes:

- Valoración de constantes vitales y en su caso, aplicación de RCP.
- Procurar sistemáticamente la inmovilización, ya sea manual o con collarín cervical si se dispone del mismo.
- Observación de la sensibilidad, movilidad y los reflejos por debajo de la zona medular afectada.
- Inspeccionar el cuello en busca de deformidades, edema local, manchas de la piel o de los órganos internos consecuencia de un golpe, etc., o contractura local.
- Buscar zonas de abultamiento por un hueso o articulación, puntos de dolor y desviación de la tráquea.
- Observación continua.
- Mantener abrigado al paciente.



RECOMENDACIONES BÁSICAS

POLITRAUMATISMO O TRAUMATISMO GRAVE

Concepto

El politraumatismo o traumatismo grave, es el resultado de accidentes de cualquier índole (tráfico, laborales, agresiones) caracterizados por ser especialmente violentos, con una gran liberación de energía. Como resultado, la víctima llega a sufrir un traumatismo grave, o dos o más traumatismos que si bien por separado no tienen porqué ser graves, al incidir conjuntamente, son capaces de poner en peligro su vida.

En la asistencia a las víctimas con traumatismo grave, se considera de gran importancia la rapidez con la que se instaure el tratamiento definitivo desde que ocurre el accidente.

Así, el aviso a los Servicios de urgencias 112, tras la evaluación inicial y la aplicación de las medidas básicas de Soporte Vital, son los primeros pasos en la asistencia a la víctima del trauma grave.

Pautas de actuación

Éste se puede resumir en los siguientes puntos:

- a) Valoración inicial a la víctima, con especial atención a la inmovilización cervical.
- b) Aviso a los Servicios de urgencias 112.
- c) Aplicación de las medidas de Soporte Vital Básico necesarias, en especial la apertura y el mantenimiento de la vía aérea, con control de la columna cervical.
- d) Control manual de posibles hemorragias.



RECOMENDACIONES BÁSICAS



En caso de politraumatismo o traumatismo grave, aplica las medidas de soporte vital básico, en especial la apertura y mantenimiento de la vía aérea, controlando en todo momento la columna cervical



RECOMENDACIONES BÁSICAS

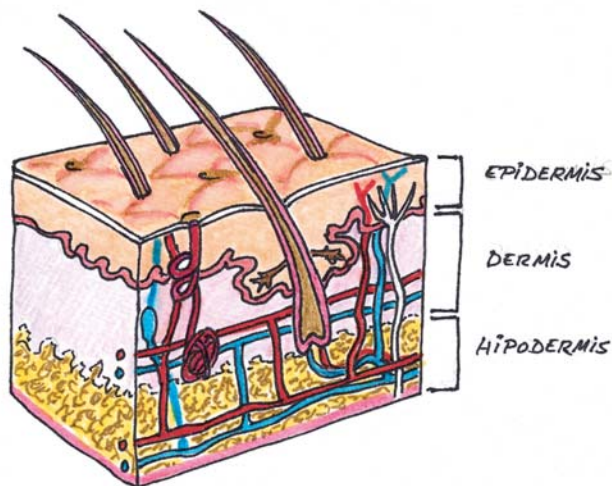
QUEMADURAS

La quemadura es la lesión de los tejidos vivos provocada por la acción directa del calor. Además, por similitud en el tipo de lesión, también se aplica el término a los efectos dañinos sobre los tejidos vivos de determinados productos químicos (ácidos y álcalis), de la corriente eléctrica o de las radiaciones ionizantes.

La característica principal de estas lesiones es que el mecanismo que las desencadena no cesa al separar el agente causal de la víctima, ya que las alteraciones que se producen en el momento inicial, son el comienzo de una serie de trastornos encadenados que acaban generalmente, con la vida de las células afectadas.

Por ello, el objetivo prioritario en el manejo de las quemaduras, sean de la naturaleza que sean, será disminuir el tiempo de contacto entre la víctima y el agente causal y contrarrestar sus efectos.

Las quemaduras se clasifican de 1º, 2º y 3º grado según el nivel de lesión que produzcan en la piel y tejidos.



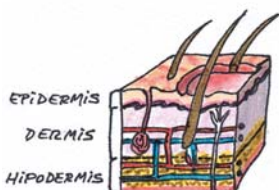


RECOMENDACIONES BÁSICAS

Tipos de quemaduras

- 1º grado: Enrojecimiento de la parte externa de la piel (epidermis) y ligera inflamación.
- 2º grado: Formación de ampollas por quemadura de la parte interna de la piel (dermis).
- 3º grado: Se produce la calcinación total de la piel, lesionando los tejidos internos, pudiendo llegar a vasos sanguíneos y músculos.

Cuanto más extensa es la zona quemada, más gravedad tiene dicha quemadura, considerando así, de más gravedad una quemadura de primer grado en una zona muy extensa que una de tercer grado localizada.



QUEMADURA DE 1º GRADO



QUEMADURA DE 2º GRADO



QUEMADURA DE 3º GRADO





RECOMENDACIONES BÁSICAS

Pautas de actuación

Quemaduras por Fuego o Calor

- Alejar al accidentado del fuego.
- Desvestirle cortando las prendas y desprendiendo sólo las que estén sueltas.
- Retirar todas las pulseras, anillos, etc., que pudiera llevar encima.
- Lavar con agua fría y no aplicar antisépticos, cremas, sulfamidas, etc., ni frotar la zona afectada. Asimismo, en caso de aparición de ampollas, no reventarlas.
- Cubrir la quemadura con una gasa estéril y vendajes y trasladar al accidentado a un centro hospitalario.
- Si bien todas las quemaduras son preocupantes, hay unas zonas donde revisiten más gravedad y que deben tener una especial atención. Estas serían la cara, las manos, los pies y la zona genital.



Quemaduras por Contacto con Ácidos

- Lavar la zona quemada con agua abundante y trasladar a un centro hospitalario.
- En caso de proyección de ácido a los ojos, se lavarán con agua abundante evitando frotarlos y se cubrirán con una gasa, trasladando inmediatamente al accidentado a un centro hospitalario.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

Quemaduras por Agentes Químicos

- Lavar la quemadura con agua abundante.
- En caso de que las ropas no estén pegadas al cuerpo, retirarlas para evitar la acción del agente químico sobre la piel.
- Quitar al accidentado los anillos, pulseras o relojes que pudieran estar impregnados por el agente químico.
- Cubrir la zona con gasa estéril, trasladando inmediatamente al accidentado a un centro hospitalario.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

ELECTROCUCIONES

Pautas de actuación

En caso de observar una persona electrocutada y en contacto con la corriente, se debe actuar de manera urgente, siguiendo las pautas que se describen a continuación:

- Cortar la corriente, desconectar el circuito eléctrico afectado actuando, en su caso, sobre la clavija de conexión o el interruptor pero sólo si éstos presentan un nivel de protección por aislamiento correcto y están secos.
- En caso de existir dificultades para desconectar, separar al accidentado del contacto de la corriente procediendo de la siguiente forma:
 - No tocar con las manos al accidentado directamente.
 - Utilizar algún elemento aislante y seco (madera, ropa, etc.) retirando con ello al accidentado del punto de contacto eléctrico.
 - Actuar en Primeros Auxilios (reanimación cardiopulmonar) y trasladar de urgencia al accidentado a un centro hospitalario para su valoración.





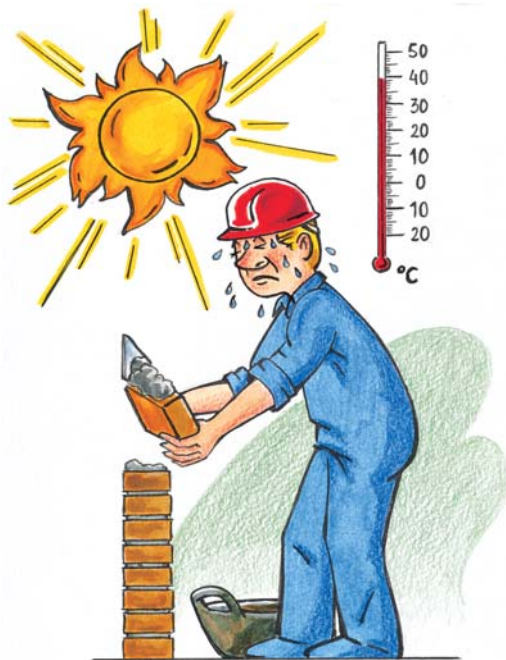
RECOMENDACIONES BÁSICAS

Nunca se debe olvidar que el accidentado es un conductor eléctrico mientras se encuentre en contacto con elementos en tensión, con el riesgo que ello supone tanto para el accidentado como para las personas que se dispongan a ayudarle.

En algunos casos, como consecuencia de la descarga eléctrica se puede producir una parada cardiaca, por lo que habrá que aplicar el procedimiento ABC (valorar si entra aire, si respira y si tiene pulso) y a continuación, se debe acudir a un centro hospitalario.

LESIONES PRODUCIDAS POR 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.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

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, paños, etc., 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.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

LIPOTIMIA

En grandes aglomeraciones, sobre todo en días de calor, 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.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

LESIONES PRODUCIDAS POR EL FRÍO

HIPOTERMIA

Se considera cuando la que la temperatura corporal desciende por debajo de los 35°.

La persona que lo sufre siente una gran somnolencia, desorientación y dificultad para hablar que termina en una pérdida del conocimiento, con consecuencias graves si no se actúa con urgencia.



Pautas de actuación

- Trasladar inmediatamente a la persona a un lugar cubierto.
- Retirar las prendas mojadas, abrigarle y no frotar la zona.
- Manipular la parte congelada con mucha precaución intentando no tocar las ampollas y evitando aplicar calor directo (estufa, brasero, lámparas, etc.).
- Vigilar sus constantes vitales.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

CONGELACIÓN

La congelación produce un entumecimiento general del cuerpo, dificultando realizar cualquier movimiento.

Como paso previo a la misma, la zona afectada se enrojece ligeramente, produciendo un dolor que desaparece paulatinamente a medida que la congelación avanza. Simultáneamente, el color cambia a blanco o a gris amarillento.

Finalmente, aparecen ampollas en la zona congelada.

Pautas de actuación

- Solicitar asistencia médica con urgencia.
- Trasladar a la persona a un lugar cubierto y caldeado inmediatamente.
- Calentar mediante paños o compresas de agua templada la parte helada y abrigar al accidentado.
- En el momento que recobre el conocimiento -antes no- darle de beber algo caliente.
- Controlar su estado si bien, puede tardar un largo espacio de tiempo en reaccionar.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

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.

OBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA POR CUERPO EXTRAÑO (OVACE)

Es una situación desencadenada por la obstrucción completa o no de la vía aérea por cuerpos extraños, generalmente de naturaleza alimenticia.

Síntomas

Generalmente, una víctima de atragantamiento se aprieta reiteradamente su garganta, en un gesto muy característico.

Con una obstrucción parcial o ligera de la vía aérea, la víctima puede estar angustiada, estresada y tosiendo, y en ocasiones emitir ruidos agudos al respirar.





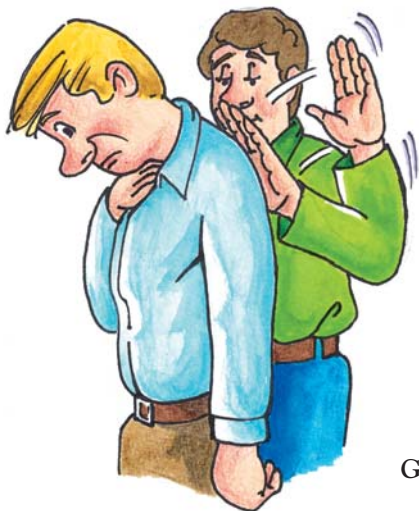
RECOMENDACIONES BÁSICAS

En caso de obstrucción completa o severa, no podrá hablar, respirar o toser, estando en disposición de perder la consciencia en poco tiempo si no se resuelve la obstrucción.

Pautas de actuación

Se determinarán en función de la situación en que se encuentra la víctima:

- a) Consciente con capacidad para toser
 - Se le debe animar a toser evitando golpearle en la espalda.
- b) Aún consciente, debilitándose no dejando de toser
 - Limpiarle la boca.
 - Darle 5 golpes en la espalda, en la región interescapular (entre los omóplatos), con el “talón” de la mano, y con el cuerpo inclinado hacia adelante, comprobando si después de cada golpe, éste ha sido efectivo o no. Si no recupera la respiración, aplicar la Maniobra de Heimlich.



Golpes interescapulares



RECOMENDACIONES BÁSICAS

Maniobra de Heimlich

Se realiza abrazando por detrás al atragantado, colocando el puño en la parte inferior de su esternón y agarrando dicho puño con nuestra otra mano. Finalmente, se ejercen 5 compresiones violentas del tórax en dirección a la cabeza.



Maniobra de Heimlich

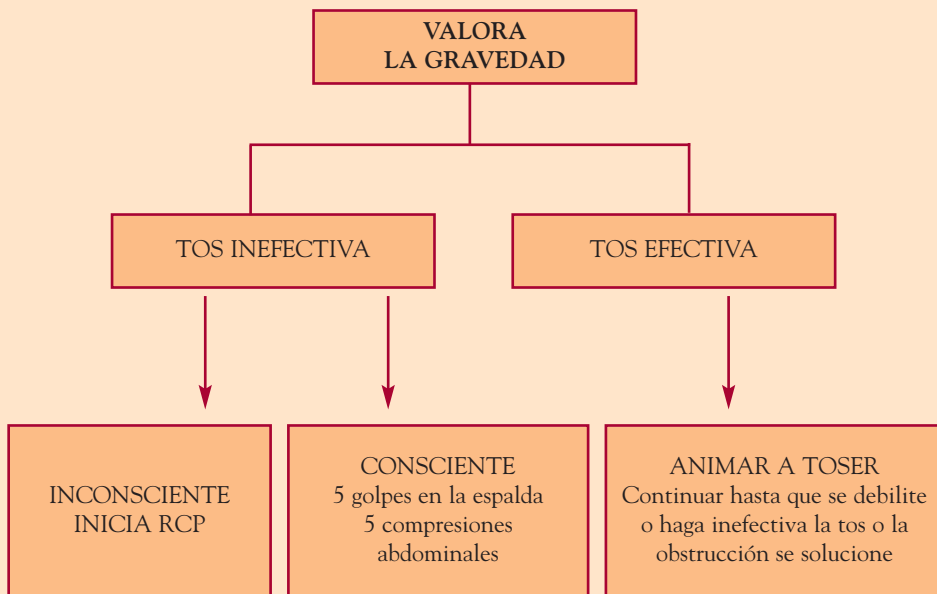


RECOMENDACIONES BÁSICAS

Alternar los golpes de espalda con la Maniobra de Heimlich hasta solucionar la obstrucción.

c) Inconsciente

- Colocarla con cuidado en el suelo si es que no lo estaba ya.
- Revisar el interior de su boca y retirar el objeto con el dedo.
- Iniciar la Resucitación Cardiopulmonar (RCP).





RECOMENDACIONES BÁSICAS

CUERPO EXTRAÑO EN LOS OJOS

- Evitar frotar 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, el elemento sigue adherido, se colocará una gasa sobre el párpado cerrado, fijándolo con esparadrapo y se trasladará inmediatamente a un centro médico.



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.



RECOMENDACIONES BÁSICAS

INTOXICACIONES

Las intoxicaciones pueden venir dadas por la ingestión de fármacos o drogas, inhalación de gases tóxicos, uso inadecuado de pesticidas, fungicidas, etc.

Deben considerarse cuatro vías de penetración del tóxico al organismo:

- Vía respiratoria (mediante inhalación)
- Vía digestiva (ingestión)
- Vía parenteral (picaduras, mordeduras o inyección)
- Vía dérmica (a través de la piel)



C CORROSIVO





RECOMENDACIONES BÁSICAS

Manifestación de la intoxicación

Las formas de presentación de una intoxicación dependen de varios factores, como la vía de entrada al organismo, la naturaleza y el grado de toxicidad de la sustancia, la sensibilidad de la víctima a dicho tóxico, etc.

Una intoxicación suele manifestarse por:

- Insuficiencia respiratoria.
- Convulsiones, delirio, inconsciencia.
- Dolores de estómago, diarreas o vómitos.
- Pupilas dilatadas o contraídas y trastornos en la visión.
- Quemaduras en la piel, boca o lengua.

Actuación de carácter general ante una intoxicación

- En primer lugar, es fundamental disponer de información sobre el tipo de tóxico, la vía de entrada, la concentración del mismo y el tiempo transcurrido desde que ocurrió. Para ello, se puede recabar información del tóxico a través de la ficha de seguridad y la etiqueta. En su defecto o si se requiere más información, puede llamarse al Servicio de Información Toxicológica: **Tel. 91 562 04 20**.
- Si hay signos de asfixia, se realizará la respiración artificial boca a boca.
- Trasladar a la víctima a lugar seguro, lejos del foco de intoxicación, considerando que la zona donde ocurrió la intoxicación puede seguir ocasionando daños.
- Revisar el pulso, la respiración y el grado de consciencia del accidentado y mantenerle abrigado si bien, cualquier ropa que pudiera oprimirle, deberá ser aflojada.



RECOMENDACIONES BÁSICAS

- Las vías respiratorias se mantendrán libres de secreciones. En caso de vómito y siempre que sea posible, se debe coger una muestra del mismo, a fin de facilitar su análisis y un posterior diagnóstico.
- Si se observan quemaduras en los labios o boca, se aplicará agua fría de manera abundante sobre la zona quemada.
- Mientras se produce la llegada del médico, se mantendrá a la víctima en posición lateral de seguridad, evitando que se enfríe.

Actuación específica ante una intoxicación

Dependiendo de la vía de penetración del tóxico, se seguirán diferentes protocolos de actuación:

VÍA RESPIRATORIA

Pautas de actuación

- Sacar rápidamente a la víctima del ambiente donde se produjo la intoxicación, dejándole respirar durante unos minutos aire no contaminado. La zona a la que se traslade al intoxicado, será ventilada en todo momento.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

- Revisar la ropa del accidentado y si está impregnada de contaminante debe ser retirada y éste cubierto.
- Si se presenta paro respiratorio, se realizará la respiración artificial utilizando protectores.
- Se trasladará al enfermo a un centro hospitalario.

En caso de producirse la intoxicación en un espacio confinado:

- Antes de acceder al interior del mismo debe comprobarse que la atmósfera es respirable, mediante equipos específicos de medición.
- No se efectuarán comprobaciones con papeles ardiendo, mecheros o velas para averiguar las garantías de acceso a un espacio confinado.
- Utiliza lámparas antideflagrantes para iluminar el interior. Estas lámparas tendrán la empuñadura de seguridad, protección adecuada a la humedad y estarán alimentadas con tensión de seguridad – 24 v.

VÍA DIGESTIVA

Pautas de actuación

- Identificar el tóxico ingerido y comprobar que no es corrosivo (lejía, sosa, amoníaco, ácido sulfúrico, clorhídrico, etc) ya que en este caso el traslado de la víctima a un centro hospitalario es urgente.
- Limpiar los labios e interior de la boca con agua fresca mediante una gasa o paño limpios. En caso de quemaduras en éstos, se aplicará agua fría de manera abundante sobre la zona quemada.
- Lavar con agua y jabón las manos, cara y partes del cuerpo que hayan estado en contacto con el producto.



RECOMENDACIONES BÁSICAS

- No se provocará el vómito salvo que la víctima esté consciente, la intoxicación se deba a una ingesta de medicamentos y además, se pueda actuar inmediatamente después de la ingestión.
- Si la víctima está consciente, se puede neutralizar el tóxico proporcionándole leche.

VÍA PARENTERAL

Pautas de actuación

- En caso de intoxicación por pinchazo o picadura, se trasladará urgentemente al intoxicado a un centro hospitalario para que pueda ser examinado.



Penetración del tóxico al organismo
a través de la vía respiratoria



RECOMENDACIONES BÁSICAS

VÍA DÉRMICA

Pautas de actuación

- Se colocará la víctima debajo de un chorro de agua con la ropa aún puesta, eludiendo, siempre que se pueda, todo contacto con la ropa de la víctima para evitar una posible intoxicación.
- En caso de disponer de guantes de protección, éstos se utilizarán retirando la ropa del afectado con cuidado. Después de esto, se le seguirá proporcionando abundante agua y jabón.
- Comprobar que la víctima tiene las vías respiratorias libres.
- Trasladar a la víctima con urgencia a un centro hospitalario.



Identifica los riesgos de los productos químicos a través de la etiqueta



RECOMENDACIONES BÁSICAS

PICADURAS Y MORDEDURAS

Según en qué ambientes de trabajo (rural, jardinería, etc.), no resulta extraño que un trabajador sufra una picadura o mordedura de un animal.

Cuando esto ocurre, se considera como una lesión que inicialmente afecta el tejido blando pero que, según la evolución y la respuesta orgánica de cada individuo, puede comprometer todos los sistemas, incluso causar la muerte si la atención no es rápida y adecuada, especialmente en personas que sufren reacciones alérgicas graves.

PICADURAS DE ABEJAS, AVISPAS E INSECTOS

Se originan al clavar su aguijón, provisto, por lo general, de un veneno débil.

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, sudoración e insuficiencia respiratoria, pudiendo llegar, en casos muy graves, a producir un shock y finalmente, la muerte.

Pautas de actuación

- Se tranquilizará al afectado, proporcionándole reposo y se aplicará hielo en la zona afectada.
- En caso de que el aguijón haya quedado clavado o se produzca una reacción alérgica, se trasladará al accidentado a un centro hospitalario.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

PICADURA DE ESCORPIÓN Y ALACRÁN

La mayoría de estas lesiones se sufren de forma accidental, al pisarlos o entrar en contacto con ellos.

Cuando se produce una picadura de estas características, se manifiesta a través de dolor agudo, adormecimiento, calambres, necrosis en el área afectada e inflamación local y total.

Pautas de actuación

- Debido a su carácter venenoso y el peligro inmediato de agravamiento, conviene tranquilizar al afectado.
- Se aplicará hielo o compresas muy frías sobre la zona de la picadura, manteniendo la zona afectada más baja que el resto del cuerpo.
- La víctima será trasladada urgentemente a un centro hospitalario, conservándola caliente en todo momento.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

PICADURA DE ARAÑA

Generalmente, la persona afectada no siente la picadura.

Pautas de actuación

- Se aplicarán compresas de agua fría sobre la zona afectada.
- Se procurará ayuda médica de manera urgente.

PICADURA DE GARRAPATA

Las garrapatas transmiten microorganismos causantes de diversas enfermedades, aumentando este riesgo cuando más tiempo permanezca adherida a la piel o al cuero cabelludo.

La picadura de garrapata se manifiesta a través de picores y enrojecimiento en la zona afectada. En casos más graves, pueden producir insuficiencia respiratoria, calambres e incluso, parálisis.

Pautas de actuación

- La garrapata se retirará de la piel cubriéndola con vaselina o aceite espeso.
- Nunca se debe tocar el animal con la mano. Incluso muerto, se deben utilizar unas pinzas, guantes o cualquier elemento que evite el contacto con el mismo.
- Una vez eliminada, se frota la zona afectada con abundante agua y jabón.
- En caso de no poder eliminarla totalmente o si produce una erupción cutánea, se debe trasladar con urgencia a la víctima a un centro médico.



RECOMENDACIONES BÁSICAS

PICADURA DE MEDUSA

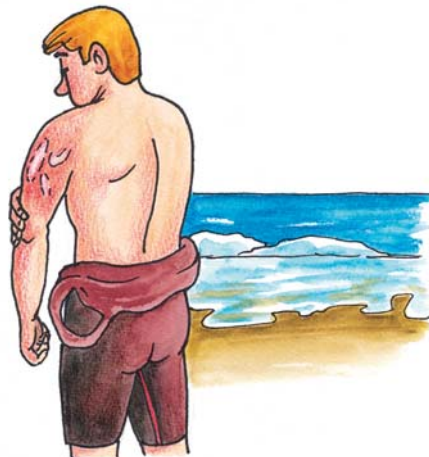
Durante los meses más cálidos del año, en verano, la picadura de medusa es un hecho cada vez más frecuente.

Los tentáculos de la medusa se adhieren a la piel secretando un líquido venenoso que causa dolor con sensación de ardor quemante, erupción y ronchas en la piel.

En personas con alergias o afecciones cardio-respiratorias, se pueden presentar calambres, sudoración, debilidad, náuseas, vómitos, dificultad para respirar o alteraciones del pulso.

Pautas de actuación

- No se debe utilizar agua dulce, ni frotar la picadura porque puede hacer estallar las bolsas donde se encuentra el veneno.
- La zona afectada se cubrirá con una pomada especial, alcohol o amoniaco.
- En caso de producirse un shock, se debe trasladar con urgencia al accidentado a un centro hospitalario puesto que esta situación, en casos de extrema gravedad, puede degenerar en coma o la muerte del afectado.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

MORDEDURAS DE RATAS, PERROS Y GATOS

Las mordeduras de estos animales pueden tener diferentes efectos dependiendo de la zona afectada, la gravedad de las heridas, etc.

Siempre que sea posible, conviene capturar el animal para que pueda ser observado por un veterinario.

Pautas de actuación

- La herida debe ser lavada con agua y jabón y después cubierta con una compresa esterilizada.
- Teniendo en cuenta el peligro de infección tetánica, además de la transmisión de la rabia, se debe trasladar al afectado a un centro hospitalario, donde será determinado el tratamiento a seguir para contrarrestar ambos peligros.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

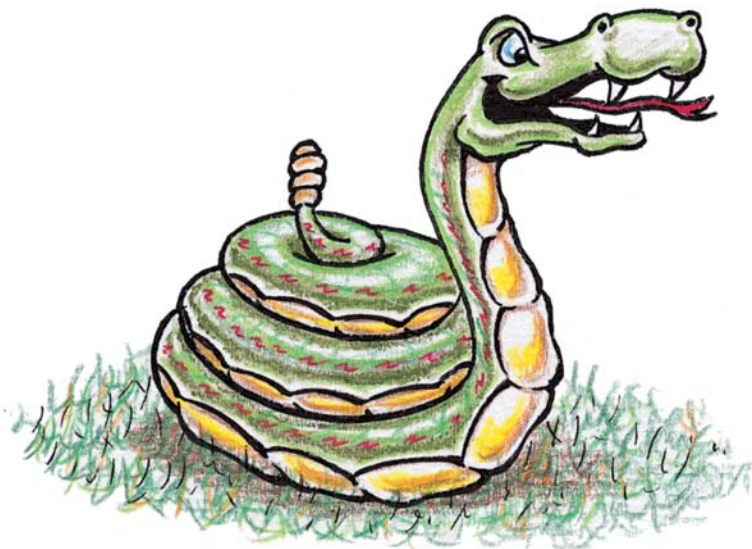
MORDEDURAS DE SERPIENTE

Al producirse una mordedura de serpiente, el modo de actuar dependerá de si ésta es venenosa o no.

En caso de no ser venenosa, las huellas de la mordedura se caracterizan por una serie de puntos sangrantes en hilera paralelos y superficiales si bien, no se produce dolor ni inflamación.

Si la serpiente es venenosa, las huellas de la mordedura se caracterizan por la presencia de uno o varios pequeños orificios sangrantes. Según transcurra el tiempo, la herida se volverá azulada e irá aumentando la inflamación. La persona afectada sufrirá, en un primer momento, calambres, alteraciones en el pulso, sed y frío.

Al cabo de unas horas, si no ha recibido ningún tipo de tratamiento, se manifiesta la parálisis y el afectado puede entrar en coma.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

Pautas de actuación

- Por la gravedad de las consecuencias, sería muy útil poder identificar el tipo de serpiente que causó la mordedura, ya que esto ayuda en el tratamiento que se prestará posteriormente.
- Todos los objetos como anillos, pulseras, etc., que pudieran apretar la zona de la mordedura, deben ser retirados.
- Se tranquilizará al lesionado evitando sus movimientos si bien, se actuará de manera ágil y urgente. La parte o extremidad afectada será inmovilizada, colocando hielo o toallas frías sobre la misma.
- En todo momento, se evitará la realización de cauterizaciones, incisiones, la succión o el torniquete.
- La mordedura se tratará con limpieza y desinfección.
- Durante la espera a la ayuda especializada, se vigilarán las constantes vitales del lesionado periódicamente.
- Siempre será útil tener a mano el teléfono del instituto nacional de toxicología.

Servicio de Información Toxicológica
URGENCIAS

Teléfono: 91 562 04 20

Horario: 24 horas



RECOMENDACIONES BÁSICAS

EPILEPSIA

Es una enfermedad crónica del sistema nervioso central, que se manifiesta en forma de convulsiones espontáneas, desencadenadas por una actividad eléctrica excesiva de un grupo de neuronas hiperexcitables.

Pautas de actuación

- Evitar la aglomeración de gente alrededor de la persona afectada.
- Mantener a la persona en el lugar donde empezaron las convulsiones sin sujetarla pero evitando si es posible, que se golpee la cabeza con el suelo.
- Una vez iniciada la crisis (convulsión) no es posible detenerla, por lo que no se deben manipular los miembros del afectado para impedir las contracciones musculares que se están produciendo. Tampoco es recomendable intentar cambiarle de sitio durante el transcurso de esta.
- No hace falta introducir objetos (paletas, cucharas, etc) entre los dientes del enfermo para evitar mordeduras en la lengua o mejillas.
- Cuando cesen las convulsiones y el afectado se estabilice, tumbarlo en Posición de Lateral de Seguridad, a fin de evitar atragantamientos, favoreciendo además, la expulsión de saliva y mucosidad. Además, se debe proceder a aflojarle cualquier prenda que pudiera ejercer presión y desabrocharle el cuello de la camisa, en su caso.
- Hasta la finalización de la crisis se vigilará al afectado, observando los síntomas y el tiempo de duración para informar posteriormente al médico.



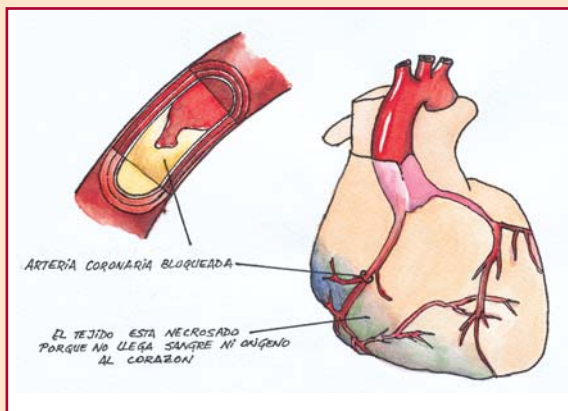


RECOMENDACIONES BÁSICAS

INFARTO DE MIOCARDIO

Un infarto de miocardio es una urgencia médica por definición. Si se observa la posibilidad, se debe buscar urgentemente atención médica.

El miocardio o músculo del corazón, puede sufrir un infarto cuando existe una enfermedad coronaria avanzada.



Los síntomas pueden ser variados:

- Dolor torácico intenso y prolongado que se percibe como una presión intensa y que puede extenderse (irradiarse) a brazos y hombros sobre todo izquierdos, espalda e incluso los dientes y la mandíbula.
- Dificultad para respirar y mareo.
- En caso de antecedentes de angina inestable: Ataques frecuentes de angina de pecho no ligados a actividad física.

Pautas de actuación

- Se debe buscar ayuda de forma urgente y atención médica, evitando conducir uno mismo hasta un centro hospitalario.
- Se procurará que el paciente esté en reposo total, aflojándole las prendas que lleve puestas.
- Durante el tiempo de espera a la atención médica, se vigilarán las constantes vitales periódicamente.
- En caso necesario, se aplicarán maniobras de resucitación.



RECOMENDACIONES BÁSICAS

ASISTENCIA EN CASO DE PARTO

El parto es el conjunto de procesos mediante los cuales son expulsados al exterior, el feto y todos los productos de la concepción (placenta).

Se considera que existen tres fases diferenciadas:

Fase de dilatación

Es el espacio de tiempo que transcurre desde que comienza la dilatación del cuello del útero, hasta obtener la suficiente amplitud para permitir el paso de la cabeza del niño a través de él.

El síntoma que acompaña a la dilatación es el dolor causado por las contracciones uterinas que se producen en esta fase.

Fase de expulsión

Comprende desde la dilatación completa, aproximadamente 10 cm., hasta la salida del feto al exterior, y se caracteriza por contracciones muy frecuentes.

Fase o período de alumbramiento

Abarca desde la salida del feto hasta la expulsión de la placenta.

Asistencia a un parto inminente

Durante la fase de dilatación

- Evitar el exceso de personas alrededor y tratar de tranquilizar a la madre, dando importancia a los movimientos respiratorios, que deberán ser profundos en la fase de dilatación, pasando a ser rápidos y superficiales durante las contracciones.
- Colocar a la madre en posición decúbito lateral izquierdo.

Fase de expulsión

Se caracteriza porque la cabeza del niño comienza a asomar por la vulva de la madre. No se debe retrasar el parto cruzando las piernas de la madre o empujando la cabeza del feto hacia dentro.



RECOMENDACIONES BÁSICAS

Colocar a la parturienta acostada boca arriba con los brazos pegados al cuerpo y las palmas de las manos hacia arriba, incorporada con las rodillas flexionadas y los muslos separados.

La madre, al inicio de la contracción, debe inspirar profundamente, mantener la respiración y realizar una presión voluntaria en el abdomen, relajándose entre las contracciones. No apretará el abdomen para intentar acelerar la salida del feto.

Nunca se deberá tirar de la cabeza del niño, este saldrá espontáneamente.

La persona que asista al parto sujetará la cabeza del niño delicadamente, sin tirar, dirigiéndola hacia abajo. Si durante la salida de los hombros hay alguna dificultad, se dirigirá la cabeza hacia arriba.

Tras la salida de los hombros, el resto del cuerpo sale rápidamente. En ese momento, habrá que estar atentos ya que el niño puede resbalarse.

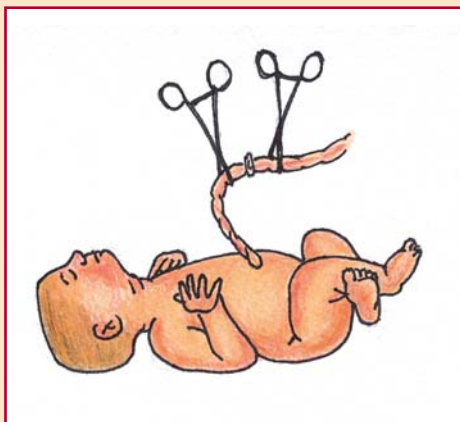
A continuación, se limpiará la vía aérea del niño con toallas limpias para quitar la sangre y moco de alrededor de la boca y nariz.

Ligadura del cordón umbilical

En caso de no disponer de pinzas, la ligadura puede hacerse con cordones lo más limpios posible.

La primera ligadura se hará a unos 15 cm. del ombligo del recién nacido y la otra, a unos 5 cm. de la primera, siendo necesario apretar los cordones fuertemente. Luego, se cortará entre los dos nudos.

Habrà que asegurarse de que no sangra ninguno de los extremos. En caso de ocurrir esto, se realizarán nuevas ligaduras sin retirar las anteriores.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

Fase de alumbramiento

Esperar a que la placenta se desprenda y sea expulsada espontáneamente. Esta fase puede durar entre 30 y 40 minutos. Nunca se tirará del cordón umbilical para acelerar la salida de placenta.

Recomendar a la madre hacerse un ligero masaje en el bajo vientre (donde se encuentra situado el útero) para estimular su contractura y evitar posibles hemorragias posteriores.



RECOMENDACIONES BÁSICAS

TRANSPORTE DE ACCIDENTADOS

Hay que tener presente siempre, que el transporte de accidentados sólo debe de producirse cuando no sea posible contar con la ayuda de personal sanitario y se trate de un caso de extrema gravedad.

Existen tres formas de trasladar accidentados:

- Utilizando una camilla.
- A través de medios improvisados.
- Por medio de una sola persona.

Transporte en camilla

Lo más importante en este tipo de traslado es la colocación del herido en la camilla.

La forma ideal sería la efectuada por tres personas que se colocarían con las piernas abiertas por encima del herido, pasando a continuación los brazos por debajo de él. Uno por debajo de la cabeza, otro de la cintura y el último, por los pies.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

Mientras los tres levantan a la vez al accidentado, una cuarta persona introduce la camilla por debajo de él y entre las piernas de las personas que auxilian.

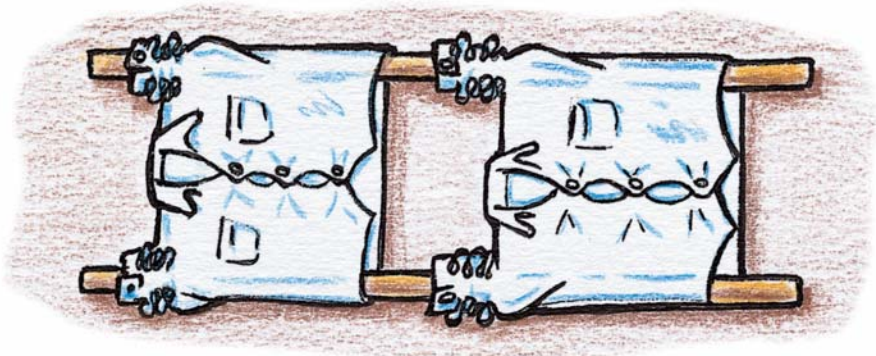
Una vez hecho esto, se ubicará con suavidad al accidentado en la camilla, siempre del lado no traumatizado por las heridas.

El traslado se realizará con paso cambiado con el fin de evitar el balanceo y con la camilla en posición horizontal. En caso de no ser posible por la existencia de pendientes, se procurará llevar la cabeza del paciente atrás en el descenso de las mismas y adelante cuando se trate de ascenderlas.

A través de medios improvisados

Si no se dispone de camilla, se puede improvisar una introduciendo dos palos por las mangas de dos chaquetas, que se abrocharán al revés.

También se podría realizar con una manta grande y dos palos, una puerta, etc., siempre que asegure un traslado estable del accidentado.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

Transporte por una persona

Recomendaciones para el traslado de un accidentado por parte de una sola persona:

- 1º Tumbarse al lado del herido y pasar un brazo de este por encima del hombro, sujetándolo por la muñeca.
- 2º A continuación, ponerse de rodillas en el suelo con el herido echado a la espalda.
- 3º Una vez asegurado el herido, se procede a incorporarse con él a cuestas e iniciar el traslado.



Si el traslado se realiza por parte de dos o más personas y el herido puede ir sentado, lo llevarán sobre las manos cruzadas en la posición llamada coloquialmente como “silla de la reina”.

En caso de no poder ser transportado sentado o haber perdido el conocimiento, se le llevará tumbado sobre los brazos.





RECOMENDACIONES BÁSICAS

ACCIDENTE DE TRÁFICO

El accidente de tráfico es causa de gran cantidad de lesiones que en ocasiones, pueden llegar a poner en peligro la vida del accidentado.

Siguiendo una serie de recomendaciones básicas, se puede llegar a evitar un porcentaje importante de los daños a la salud producidos en los momentos posteriores a sufrir un accidente de tráfico.

Siempre se deberá actuar con decisión pero sin olvidar que a un accidentado se le debe tratar con urgencia, no ser trasladado con urgencia y recordando las tres siglas básicas: PAS (proteger-avisar-socorrer).

- Proteger: A nosotros mismos y a los posibles afectados, tratando de evitar nuevos accidentes.
- Avisar: A los servicios de emergencia si fuera necesario, llamando al 112.
- Socorrer: Después de los pasos anteriores, debemos ayudar a las posibles víctimas, siempre en función de nuestros conocimientos y capacidades.

Pasos a seguir en caso de accidente de tráfico:

- Si puedes mover el vehículo, dirígete a un lugar seguro, preferentemente fuera de la vía y señaliza tu maniobra a través de los intermitentes, evitando sorprender a los demás conductores. Una vez detenido éste, enciende las luces de emergencia.
- Protégete, haz que te vean. Antes de salir del coche, ponte el chaleco, independientemente de que sea de día o de noche.
- Haz visible la situación. Camina con el triángulo delante de tu cuerpo hasta el lugar donde vayas a colocarlo.

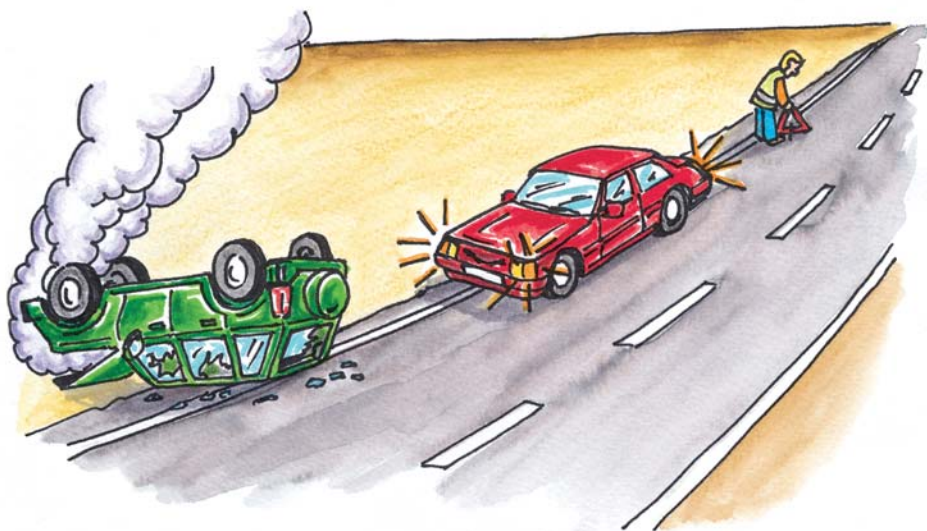
Coloca el triángulo reflectante 50 m. antes de la escena. En caso de que la vía sea de doble sentido, coloca otro 50 m. por delante del vehículo.

- Avisa a los servicios de emergencia procurando facilitarles la siguiente información:



RECOMENDACIONES BÁSICAS

- Lugar exacto (punto kilométrico) donde ha ocurrido el accidente.
- Número de heridos y aproximación sobre las posibles lesiones que sufren, así como si hay personas atrapadas en el interior de los vehículos.
- Características de la zona del accidente y de la vía: anchura de arcén, calzada bloqueada, derrame de líquidos en la calzada, existencia de incendio o cualquiera otro peligro que se pudiera dar (riesgos eléctricos, líneas férreas cercanas, obras, etc.).
- Asiste a las víctimas según tus conocimientos y habilidades.
- No muevas a las víctimas y evita que lo hagan otros, salvo peligro de muerte inminente.
- No retires objetos que pudieran estar clavados para no provocar una hemorragia.
- Abriga al herido si está inconsciente o tiene frío. No le des de beber o de comer ni le administres medicamentos.
- Espera a que lleguen los servicios de emergencia.





Edita:
FREMAP

*Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social N^o 61.*

Diseña e Imprime:
Imagen Artes Gráficas, S. A.

Depósito Legal:
M-35478-2010



FREMAP





FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Número 61

ASISTENCIA 24h

900 61 00 61

EN CUALQUIER LUGAR DEL MUNDO +34 91 581 18 09

SMS AL **5857**

ENVIE **FREMAP** + MENSAJE



FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo
y Enfermedades Profesionales
de la Seguridad Social Número 61

<http://www.fremap.es>

AENOR



Empresa
Registrada

ER-246/2/96

AENOR



Gestión
Ambiental

CGM-00/227



Manual de Seguridad y Salud en oficinas



FREMAP

*Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Número 61*



Índice

Presentación	3
1. Riesgos y Medidas Preventivas Generales	5
Entorno del puesto de trabajo	5
Manipulación manual de cargas	8
Posturas de trabajo	9
2. Trabajos de atención al público	15
3. Puestos con pantallas de visualización	19
4. Ejercicios de estiramiento y relajación	25
Estiramientos en el ámbito de la oficina	26
Estiramientos en el ámbito doméstico	30
5. Salud integral de los trabajadores de oficinas y despachos	31
6. Seguridad vial	37
7. Señalización	40
8. Normas de actuación en caso de emergencias	43
Medidas para la prevención de incendios	43
Actuación en caso de incendio	43
Clases de fuego	45
Actuación en caso de evacuación	45
9. Primeros auxilios	46
Actuación en caso de accidente	46
Posición lateral de seguridad	48
Golpes y contusiones	49
Heridas	50
Infarto de miocardio	51



Presentación

Dentro de las actividades de divulgación del Área de Prevención de FREMAP, se ha editado este Manual que pretende dar a conocer los riesgos inherentes a una oficina y las medidas preventivas que los trabajadores pueden adoptar para evitarlos.

Además de un correcto diseño de las instalaciones y de los puestos, el desempeño del trabajo en una oficina puede conllevar un alto nivel de sedentarismo, la adopción de posturas inadecuadas, fatiga visual por el uso de pantallas o situaciones con alta demanda psicológica, factores que influyen en el confort, la productividad y que pueden generar distintas patologías entre las que destacan las lesiones musculoesqueléticas, el estrés o la fatiga.

Asimismo, dentro de un enfoque de salud integral, se incluyen recomendaciones dirigidas a prevenir estos riesgos mediante la potenciación de factores individuales como la actividad física, el control del sobrepeso, el tabaquismo o la gestión de emociones, cuya aplicación puede contribuir a reducir la incidencia que presentan gran parte de los riesgos descritos.

Desde el Área de Prevención de FREMAP esperamos que esta publicación ayude a mejorar los niveles de seguridad y salud de los trabajadores que desempeñan sus funciones en esta actividad.

Riesgos y medidas preventivas generales

1.1 Entorno del puesto de trabajo

Riesgos

- ❖ Golpes contra equipos y mobiliario de oficina como los cajones o los armarios por encontrarse abiertos, o con materiales apilados, tanto en pasillos como alrededor de los puestos de trabajo, y por la caída de objetos (estanterías sobrecargadas, deterioradas...).
- ❖ Caídas durante el tránsito por escaleras y zonas de paso debido a tropiezos y resbalones por la presencia de cableado eléctrico o pisos mojados, entre otros, así como en el uso de escaleras de mano, banquetas u otros mecanismos para acceder a las estanterías o a las partes altas de los armarios.
- ❖ Cortes y pinchazos con material de oficina.
- ❖ Contactos eléctricos durante el uso de equipos e instalaciones.

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 documentación, archivadores o cualquier otro material. Asimismo, recuerda que los medios de lucha contra incendios deben permanecer siempre visibles.
- ❖ Evita la acumulación de desechos, material de oficina u objetos innecesarios en el suelo, en rincones o sobre las mesas de trabajo.
- ❖ Cuando se produzcan derrames de líquidos, avisa a la persona correspondiente para que se limpie y se seque el suelo inmediatamente. Además, respeta siempre la señalización de la zona donde se ha producido el derrame para evitar resbalones y caídas. No transites por zonas mojadas. Si esto no es posible o te has de desplazar por las escaleras, hazlo con precaución.



- ❖ No utilices las sillas, las papeleras, las cajoneras o cualquier otro elemento similar para acceder a las partes altas de los armarios y estanterías. En el caso de usar una banqueta, asegúrate de que está en buen estado y es estable.
- ❖ Cuando vayas a emplear una escalera de mano, observa que tiene todos sus elementos en buenas condiciones (largueros, peldaños, zapatas antideslizantes, topes, cables de seguridad, etc.) y que está estabilizada antes de ascender por ella. Apóyala en superficies planas y regulares, y nunca detrás de una puerta sin comprobar que ésta no puede ser abierta accidentalmente.



■ **No utilices sillas, papeleras o cajoneras para acceder a las partes altas de armarios y estanterías.** ■

- ❖ Mantén el cuerpo dentro del frontal de la misma. Nunca debes asomarte por los laterales.
- ❖ Desplázala cuantas veces sea necesario y siempre habiéndote bajado, previamente.
- ❖ Asciende y desciende de las escaleras agarrándote a los escalones o peldaños y no a los largueros, y de frente a la misma.
- ❖ En ningún caso, transportes cargas mientras subas o bajes, evitando dejar útiles en sus peldaños.
- ❖ Recuerda que las escaleras no deben ser utilizadas por más de un trabajador simultáneamente.
- ❖ No uses las escaleras de tijera como escalera de apoyo. Además, nunca trabajes a horcajadas sobre la misma ni pases de un lado a otro por la parte superior. Mantén siempre el tensor central o cadena totalmente extendido.
- ❖ Cierra las puertas de armarios, cajones y demás elementos que puedan provocar tropiezos, caídas o golpes.

- ✚ Archiva la documentación y demás material de oficina de forma estable y segura evitando sobrecargar las estanterías y con los objetos más pesados en las baldas inferiores. Procura que los materiales apilados no sobresalgan de las mismas.
- ✚ Carga las cajoneras de abajo a arriba y de atrás hacia delante colocando los elementos de más peso en los cajones inferiores.
- ✚ Avisa al personal de mantenimiento si adviertes que algún elemento del mobiliario está deteriorado.
- ✚ En caso de vuelco, no intentes pararlo y apártate rápidamente de la línea de caída.
- ✚ Respeta las protecciones de seguridad de equipos y herramientas cortantes como las guillotinas o las destructoras de papel.
- ✚ Coloca las tijeras y los cúteres en su lugar correspondiente. Mantenlas en buen estado y sustitúyelas cuando estén deterioradas. Evita colocar la mano en la trayectoria de corte; éste debe ser siempre hacia afuera del cuerpo.
- ✚ Cuando tengas que usar un cúter, cógelo por la empuñadura sin tocar la cuchilla y recuerda no utilizar toda la longitud de hoja.
- ✚ Nunca tires a la papelera vidrios rotos o materiales cortantes.
- ✚ No efectúes manipulaciones de los equipos ni de las instalaciones eléctricas. La instalación, mantenimiento y reparación sólo la puede hacer personal autorizado y cualificado para ello.
- ✚ Evita manipular instalaciones o equipos eléctricos húmedos, o con las manos o pies mojados.
- ✚ No conectes cables sin su clavija de conexión homologada. Tampoco sobrecargues los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva.
- ✚ Desconecta los equipos tirando de la clavija, no del cable.
- ✚ Si tienes que utilizar un producto de limpieza como la lejía o algún tipo de detergente, guárdalo en su recipiente original; nunca emplees los de otros productos, especialmente los de bebidas (botellas de refrescos, agua...), ya que ello puede dar lugar a error y provocar una intoxicación.



1.2 Manipulación manual de cargas

Riesgos

- ❖ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente dorsolumbares, debido al manejo de cargas de peso excesivo, voluminosas o de difícil sujeción.
- ❖ Caída de objetos en manipulación, tales como los archivadores, la documentación o cualquier material propio de la actividad desarrollada que se esté manipulando.
- ❖ Golpes contra objetos durante el traslado de los elementos y equipos de trabajo.

Medidas Preventivas

- ❖ Siempre que sea posible, evita la manipulación manual de cargas; utiliza medios auxiliares si dispones de ellos.
- ❖ Comprueba que cuentas con espacio suficiente para el manejo de la carga. Además, si tienes que desplazarla, observa que el recorrido está libre de obstáculos.
- ❖ Cuando los materiales o equipos a manipular sean pesados, voluminosos o la frecuencia de manipulación vaya a ser elevada, pide ayuda a tus compañeros.
- ❖ Durante la manipulación, adopta las siguientes pautas:
 - Aproxímate la carga al cuerpo.
 - 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, incluso manejando pesos ligeros.
 - Gira con los pies en lugar de con la cintura.



- ❖ Cuando estés sentado y tengas que alcanzar algún objeto distante (caja de folios, ordenador portátil, bandejas portadocumentos, etc.) aproxímate al mismo. No extiendas los brazos ni adoptes posturas forzadas para alcanzarlos.

1.3 Posturas de trabajo

Las posturas de trabajo inadecuadas constituyen un factor de riesgo muy importante en relación con los trastornos musculoesqueléticos. Dentro de las malas posturas o aquellas inadecuadas, podemos distinguir dos grupos:

- ❖ Posturas mantenidas, como la permanencia prolongada en posición de sentado o la bipedestación prolongada.
- ❖ Posturas forzadas como estar arrodillado, en cuclillas o trabajar con los brazos por encima de los hombros.

Riesgos

- ❖ Trastornos musculoesqueléticos por posturas forzadas o mantenidas en el tiempo.
- ❖ Hinchazón, dolor, varices e incluso tromboembolismo venoso.

Medidas Preventivas

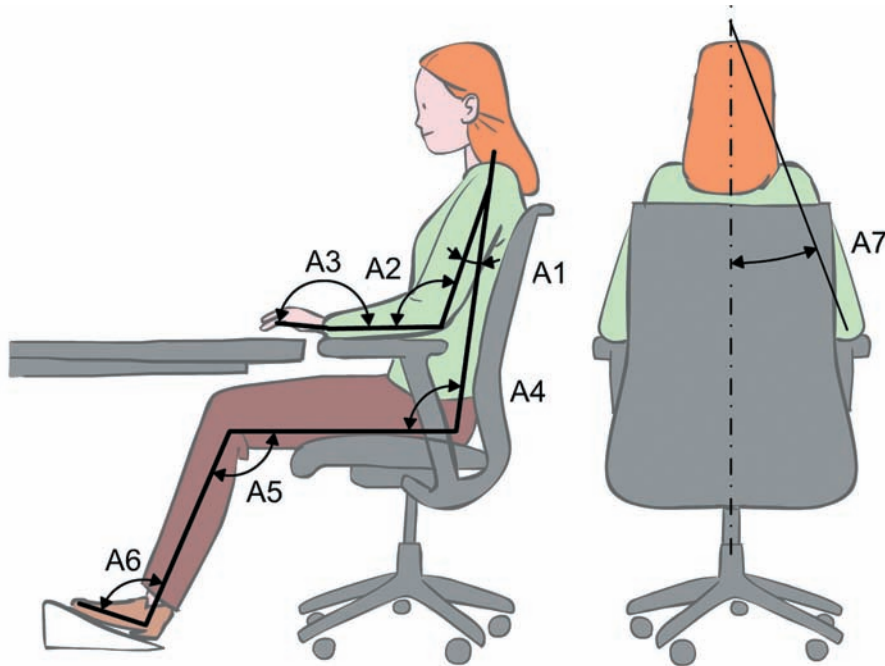
- ❖ Ten en cuenta que como norma general, la postura sentada es la más adecuada para el trabajo en oficinas y despachos, especialmente si eres usuario de equipos con PVD (pantallas de visualización de datos).
- ❖ Organiza tu espacio de trabajo de forma que los elementos y materiales que vas a utilizar 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 periodos de tiempo prolongados.
- ❖ Considera la importancia de realizar estiramientos y ejercicios de relajación.

Postura sentada

- ❖ 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° entre el tronco y los muslos.



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

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

Si el respaldo no te proporcionara apoyo suficiente a la parte baja de la espalda, puedes utilizar un cojín.
- ↩ Pon los antebrazos en la mesa y mantén las muñecas en línea con respecto a los mismos.
- ↩ 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°. 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 periodos 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.



Postura de pie

Permanecer largos periodos de pie de forma estática puede generar molestias en la zona lumbar y en los miembros inferiores.

- ❖ Siempre que sea posible, evita la postura de pie. Es preferible la postura sentada, sentada en alto o en su defecto, de pie con apoyo.
- ❖ Realiza movimientos para disminuir las sobrecargas, por ejemplo, bascula alternativamente el peso sobre una pierna y luego sobre la otra, o da un paso hacia delante o a los lados.
- ❖ Evita la hipertensión de rodillas efectuando una pequeña flexión de las mismas para no generar excesiva tensión en la zona lumbar.

- ❏ Procura no estar de pie más de 1 hora seguida. Siéntate de vez en cuando para disminuir el grado de fatiga.
- ❏ Efectúa pequeños desplazamientos caminando para que no se carguen las piernas.
- ❏ Eleva lenta y alternativamente las puntas de los pies para favorecer el retorno venoso.
- ❏ Si es posible, utiliza un reposapiés que te permita alternar el apoyo de los pies.

Posturas forzadas

- ❏ Trabaja con las muñecas en la posición más recta posible evitando flexoextensiones o desviaciones laterales.
- ❏ En caso de tener que acceder a las partes altas de los armarios y las estanterías, o permanecer en posturas que supongan trabajar con los brazos por encima de los hombros, procura adecuar la posición al punto de operación, de manera que los codos queden cerca del cuerpo y en la posición más baja posible, y éste se mantenga erguido la mayor parte del tiempo.
- ❏ Evita flexiones o inclinaciones laterales del tronco, así como las posturas de rodillas o en cuclillas. Sustituye la posición “de rodillas” por la postura de rodilla alterna en el suelo con la otra semiflexionada, a fin de conseguir mantener la espalda recta.

Trabajos de atención al público

Riesgos

- ✚ El estrés es un riesgo laboral que adquiere especial relevancia en tareas o actividades que implican 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 muy 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 simultánea de diversas tareas como el manejo de dispositivos informáticos, la atención telefónica, la consulta de documentación o a otros compañeros, etc.
 - Turnos de trabajo sin pausas.
 - Falta de espacio en el puesto de trabajo y 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.
 - Tiempos de espera excesivos para el usuario, con el consiguiente incremento de la tensión que ello supone.



- ↳ Síndrome de “burnout”, consecuencia del estrés laboral crónico caracterizado por un agotamiento emocional, baja realización profesional y despersonalización (característico de trabajos en los que se presta atención a usuarios).

Medidas Preventivas

De forma genérica, se pueden proponer las siguientes pautas de actuación individual a adoptar ante el usuario para disminuir su agresividad:

- Procura dispensarle un trato profesional y empático. Intenta ponerte en su lugar para comprender sus necesidades y poder dar respuesta a sus requerimientos.
- 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 (“yo no dije que sí. Dije que podría ser así...”); emplea expresiones positivas y si es posible, usa el nombre del interlocutor.
- Si no puedes ofrecer una solución satisfactoria a alguna cuestión, informa de las limitaciones del servicio e intenta orientar sobre otras alternativas.
- 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. Para mantener la calma, puedes intentar respirar de forma pausada.
- Invítale a sentarse, es mucho más difícil encolerizarse o gritar.
- No le contradigas ni hagas juicios de valor, ya que para él sus argumentos son válidos.

- Nunca personalices las críticas. Recuerda que éstas van generalmente dirigidas hacia el sistema y no hacia una persona en concreto.

Consejos para manejar el estrés

- ✚ Permanece atento a las posibles señales de alerta que el cuerpo emite, como el insomnio, las palpitaciones, la incapacidad para desconectar del trabajo, las dificultades para concentrarse, etc. Aprender a identificar los problemas es el primer paso para poder poner solución a los mismos.
- ✚ 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 y procura encontrar alguna actividad gratificante que te ayude a contrarrestar las contrariedades del día a día, por ejemplo, dedicando unos minutos a alguna afición.
- ✚ En momentos de elevada tensión, puedes realizar ejercicios respiratorios de relajación.
- ✚ 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. Déjalo salir muy lentamente por la boca sin soplar y nuevamente, cuenta mentalmente hasta cuatro.
6. Repite este ejercicio varias veces, observando siempre cómo sube y baja lentamente el abdomen y concéntrate en la sensación de relajación que vas sintiendo.



4 segundos



Inspira por la nariz
lentamente y dirígelo
al abdomen.

4 segundos



Retén el aire.

4 segundos



Déjalo salir por la
boca muy lentamente.

Puestos con pantallas de visualización

Riesgos

- ❖ Trastornos musculoesqueléticos en las regiones cervical, dorsal o lumbar, así como en las piernas, por 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.
- ❖ Fatiga visual: picor ocular, aumento del parpadeo, lagrimeo, pesadez en los párpados y ojos.

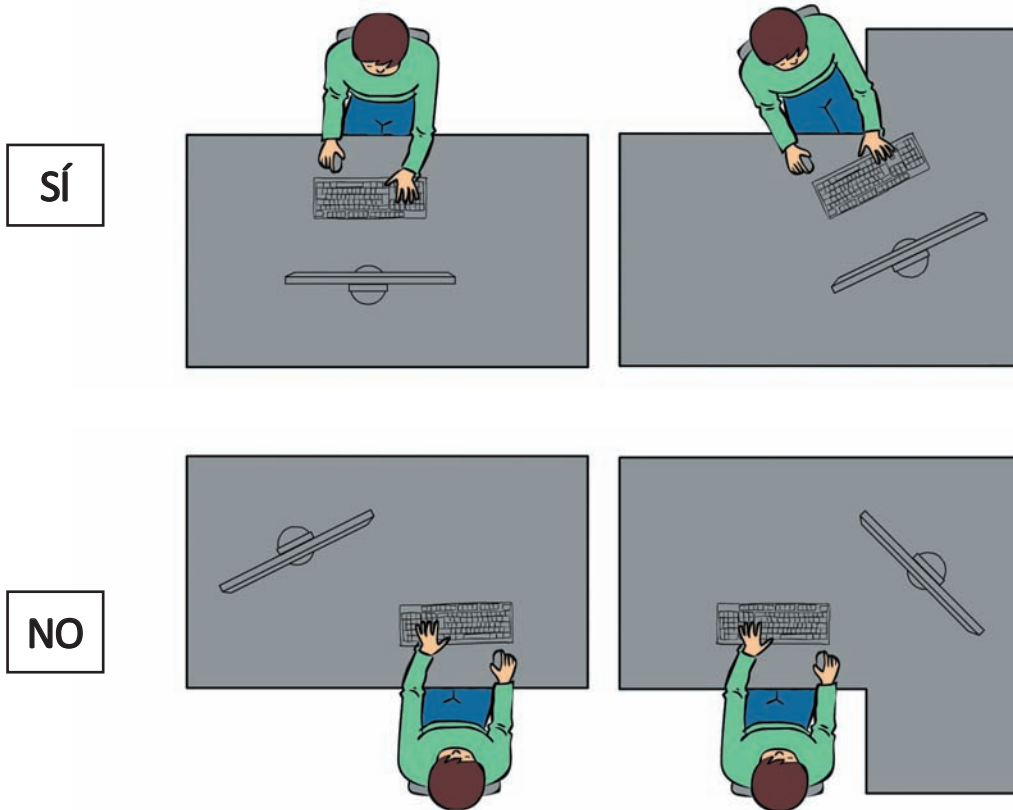
Medidas Preventivas

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 acomodar la pantalla en la posición más adecuada.

- ❖ Sitúa la pantalla 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° y 60°), y a una distancia en torno a los 50 cm (generalmente será función del tamaño de la pantalla). 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 deben ser suficientemente grandes para que se puedan leer con facilidad y evitar la fatiga visual.



- ❖ 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. Procura que los colores de los componentes del mismo 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 ayudará a relajar la musculatura que da movilidad a los ojos.
- ❖ 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. Ésta 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 trabajes con él, mantén los codos flexionados 90º, la espalda recta y los hombros en postura relajada. Apoya siempre los brazos encima de la mesa.
- ❏ Observa que el teclado no esté demasiado alto. La posición correcta se consigue cuando el antebrazo, la muñeca y la mano forman una línea recta.
- ❏ Coloca el teclado 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.



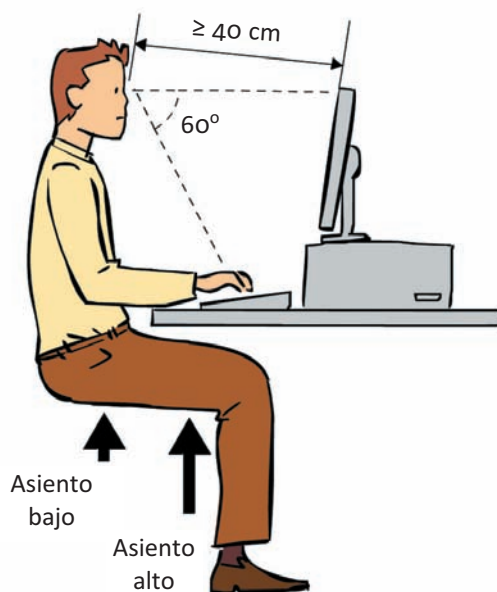
Ratón

- ❏ Colócalo igualmente 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 las características del ratón 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 colocadas en las muñecas pueden ser útiles para evitar la extensión de muñeca provocada por el uso del ratón.

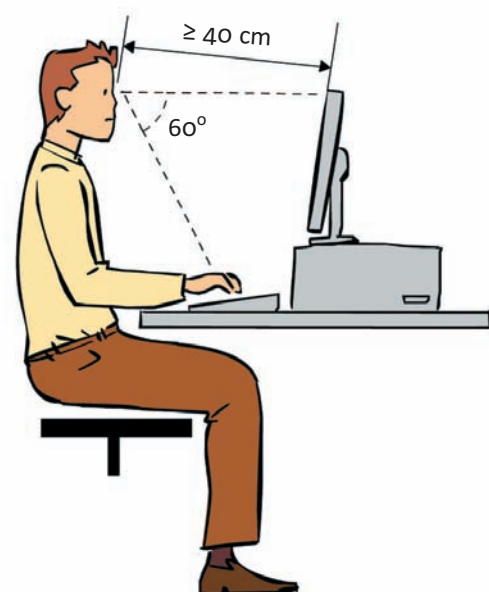
Silla de trabajo

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 cuello relajados y rectos.

- Para adecuar la silla a tu estatura y postura natural, sigue estos sencillos pasos:
 - Acerca la silla 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.



Zonas de presión del asiento mal colocado.



Zona de presión uniforme.
Asiento colocado correctamente.

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 portadocumentos 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 ésta.

Nuevos dispositivos electrónicos

En los últimos años se ha producido un importante incremento en el uso de los ordenadores portátiles, lectores de libros electrónicos, “tablets”, PDA y “smartphones”. El empleo de estos equipos adoptando posturas inadecuadas ha generado un incremento de los trastornos musculoesqueléticos que se manifiestan en forma de lumbalgias, cervicalgias, cefaleas y lesiones en los miembros superiores. A continuación, se presentan algunas recomendaciones con el objeto de prevenir dichos trastornos durante la utilización de estos dispositivos:

“Tablet”

- ✎ No utilices la tableta sobre las piernas. Colócala sobre la mesa manteniendo las muñecas en la posición más recta posible.
- ✎ Evita flexionar de manera excesiva el cuello. Utiliza un soporte o una funda que permita un adecuado ángulo de inclinación de la misma.
- ✎ Procura realizar descansos cortos pero frecuentes.
- ✎ Si tienes que utilizarla en posición de pie durante un tiempo prolongado, es recomendable emplear un soporte tipo bandolera.



“Smartphone” y PDA

- ❖ Evita sujetar el móvil entre la cara y el hombro. Utiliza para ello el micrófono o el auricular auxiliar.
- ❖ Cuando vayas a comunicarte sin realizar una llamada, colócalos 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.
- ❖ Procura mantener la espalda apoyada en el respaldo del asiento durante su uso.



- **Coloca el dispositivo ligeramente por debajo del nivel de los hombros, cercano al pecho y con el cuello y las muñecas rectas. Relaja los hombros.** ■

- ❖ Realiza pausas de 2 ó 3 minutos cada 15 minutos de utilización del teclado. Ten en cuenta que estos dispositivos los podemos reemplazar cada cierto tiempo, pero nuestros ojos, nuestros músculos y huesos son para siempre.
- ❖ Reflexiona sobre el tiempo que dedicas a su uso. Aprende a desconectarte. Evita estar todo el día “en línea o conectado.”

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 periodo de tiempo diferente.
- Al terminarlos, volver de forma paulatina a la posición original.
- Reposar durante 5 a 10 segundos.

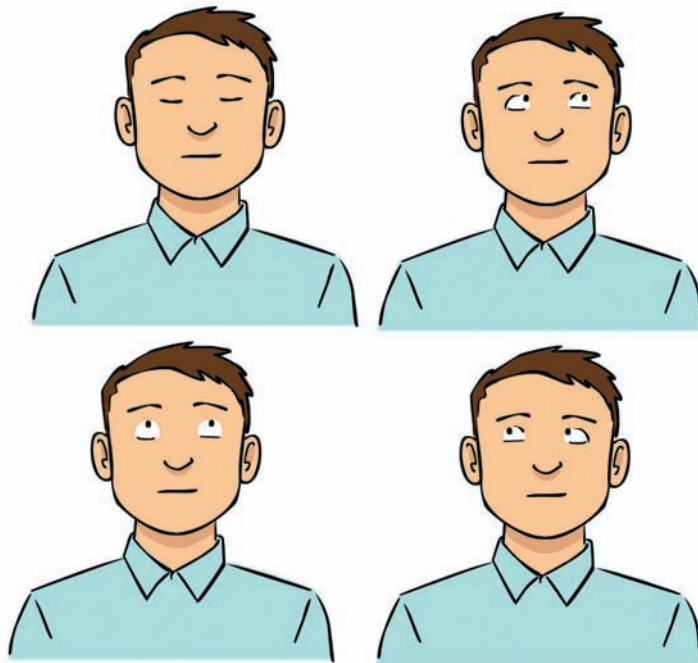


4.1 Estiramientos en el ámbito de la oficina

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.

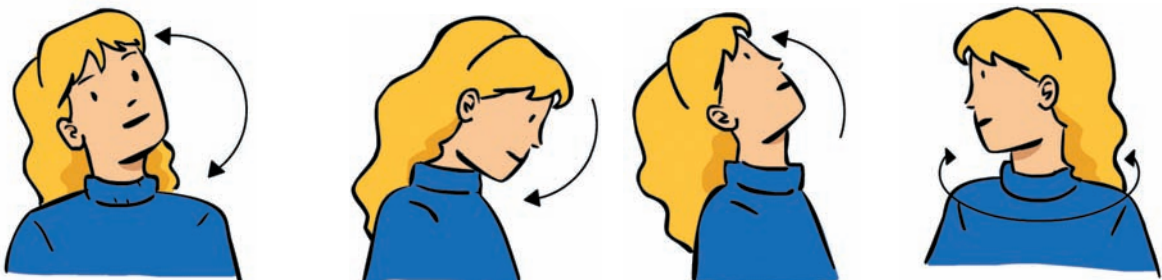
Relajación de los ojos

- ❖ 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.

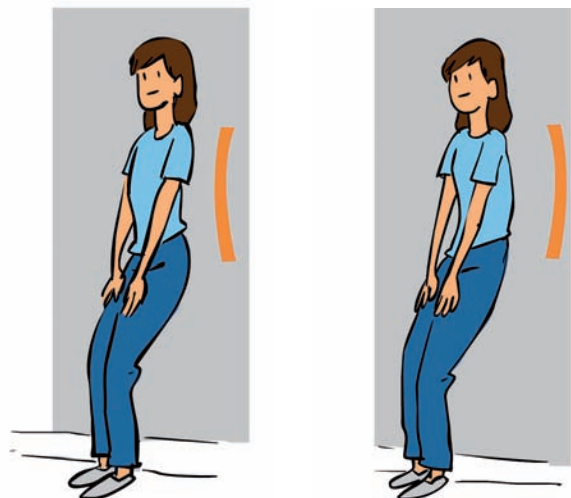
Estiramientos de espalda

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

Báscula pelvica

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.



Ejercicios de estiramiento y relajación

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.





4.2 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.

Salud integral de los trabajadores de oficinas y despachos

El desarrollo de la actividad laboral propia de oficinas y despachos se caracteriza por mantener posturas estáticas durante periodos prolongados de tiempo y la prevalencia de estilos de vida sedentarios.

No obstante, la seguridad y salud de las personas que realizan dicho trabajo no puede considerarse de forma aislada sin tener en cuenta ciertos hábitos individuales. El ejercicio físico realizado de forma regular y a una intensidad moderada, una alimentación saludable, el control del estrés, evitar el tabaco y un tiempo de recuperación y descanso adecuado, contribuyen de forma muy importante en la prevención de trastornos musculo esqueléticos, a mantener una espalda sana y a una mejor salud general.

La actividad física y el deporte

Los beneficios para nuestro organismo derivados de la práctica del ejercicio físico son innumerables. La actividad física produce numerosos beneficios, tanto físicos como psicológicos para la salud.

Una vida físicamente activa mejora la condición cardiovascular y muscular, disminuyendo el riesgo de mortalidad por cardiopatía isquémica, contribuye al control del sobrepeso, de la tensión arterial, de la diabetes y del colesterol, disminuye las molestias digestivas, aumenta la elasticidad muscular y la flexibilidad articular, interviene en la corrección de malas posturas, disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, mejora la imagen personal, y por último, incrementa el bienestar psicológico reduciendo el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio. En resumen, proporciona una mejor condición general al individuo y mejora la sensación de bienestar general.

📌 Recomendaciones generales:

- La prescripción de ejercicio físico deberá ser individualizada y sometida a controles médicos regulares.
- Si tienes alguna enfermedad cardíaca, pulmonar o hipertensión, entre otras, no hagas ejercicio sin consultar previamente a tu médico.



- Un objetivo sencillo y alcanzable para todos es realizar 30 minutos de actividad física de intensidad moderada seis días a la semana.
- Cuando inicies la actividad física, evita ejercicios de intensidades elevadas.
- No realices ejercicios físicos en ambientes calurosos y húmedos por el riesgo de deshidratación e hipotermia.
- Recuerda efectuar siempre estiramientos y ejercicios de relajación antes y después de cada sesión.
- Hidrátate adecuadamente antes de sentir sed. La sed es un indicador de deshidratación por lo que se deberá beber antes, durante y después del ejercicio.
- Ten en cuenta la percepción subjetiva del esfuerzo, evitando el cansancio excesivo.
- Considera que la natación, especialmente las modalidades de “crol” y “espalda”, constituyen uno de los deportes más completos para mantener tu espalda en buena forma.
- El ciclismo practicado “apoyando” las manos sobre el manillar y no “tirando” del mismo, con el sillín ubicado a una altura adecuada, fortalece la musculatura dorsal y lumbar. Compensa este deporte con ejercicios de abdominales.
- Si sales a correr, hazlo sobre superficies blandas (césped, tierra) y regulares (sin agujeros ni piedras) y utiliza calzado deportivo apropiado.

La alimentación y el sobrepeso

El sobrepeso, además de ser un importante factor de riesgo cardiovascular, tiene una incidencia elevada sobre el dolor de espalda.

La alimentación es uno de los principales factores asociados a la salud de las personas y el sobrepeso, generalmente, es la consecuencia directa de una alimentación inadecuada.

Una dieta saludable se basa en la ingesta variada de la cantidad adecuada de alimentos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido los porcentajes recomendables diarios de los nutrientes esenciales:

Hidratos de carbono:	55-60%
Grasas:	inferior al 30%
Proteínas:	15%

El índice de masa corporal (IMC), aparte de estar relacionado con el riesgo de sufrir un accidente cardiovascular, es una forma sencilla de comprobar tu peso. Se calcula dividiendo el peso, en kg, entre el cuadrado de la estatura, en metros.

IMC	VALORACIÓN PESO	RIESGO CARDIOVASCULAR
< 18,5	Bajo peso	
18,5-24,9	Peso normal	
25-26,9	Sobrepeso grado I	Aumentado
27-29,9	Sobrepeso grado II	Medio
30-34,9	Obesidad grado I	Alto
35-39,9	Obesidad grado II	Muy alto
>40	Obesidad mórbida	Extremadamente alto

Consejos generales:

- Las personas que quieran perder peso deben disminuir la cantidad de alimentos ingeridos.
- Controla tu alimentación, no cargues con un peso innecesario; disfruta de una alimentación equilibrada, variada y saludable.
- Reduce la ingesta energética procedente de las grasas y aumenta el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales y frutos secos.
- Procura llevar a cabo un total de 5 ingestas diarias, sin saltarte el desayuno.
- Mastica bien la comida, pausadamente y sin prisas.
- Modera la ingesta de líquidos durante la comida. Ésta ha de ir asociada al gasto energético; come según tu edad y la actividad física que realices.
- Realiza ejercicio físico aeróbico de forma regular.
- Recuerda, hay que comer para vivir, no vivir para comer.

El tabaquismo

El tabaco es la segunda causa de mortalidad en el mundo; actualmente provoca 1 de cada 10 defunciones de adultos. Según el Ministerio de Sanidad y Consumo, en España mueren al año 60.000 personas como consecuencia del tabaco.



Dejar de fumar no es fácil, pero posible y merece la pena intentarlo porque los beneficios de dar el paso son incalculables:

- Mejorará tu salud.
- Se normalizará tu tensión arterial y frecuencia cardiaca, así como los niveles de oxígeno y monóxido de carbono.
- Disminuirá el riesgo de padecer cáncer, de sufrir un infarto o una embolia cerebral.
- Desaparecerá tu mal aliento.
- Mejorará el olor de tu ropa.
- Incrementará tu economía...

Dejar de fumar es una de las decisiones más saludables que puedes tomar en tu vida porque mejora de forma considerable tu salud y calidad de vida, así como la de las personas que te rodean.

El estrés

Son múltiples las respuestas fisiológicas ante una situación estresante: físicas, psicológicas, cognitivas y conductuales.

Entre las alteraciones físicas asociadas al estrés destacan las del ritmo cardiaco, las modificaciones en el sistema nervioso y sobre todo, una importante influencia que tiene en la aparición, desarrollo y mantenimiento de lesiones y dolores de origen musculoesquelético, lumbalgias y cervicalgias especialmente, generando importantes contracturas y sobrecargas musculares.

Además, puede disminuir el umbral del dolor y dar lugar a una actitud negativa ante éste, aumentando el riesgo de padecerlo o produciendo que persista más tiempo. De esta manera, queda claro que la solución ha de pasar por reducir el estrés.

A continuación, se muestra una serie de recomendaciones con objeto de conseguir una disminución del mismo:

- No acumules los problemas, afróntalos y toma decisiones.
- Solicita ayuda a tus compañeros, familiares o acude al especialista si es preciso.
- Si estás nervioso, entiende que es tan natural como estar enfadado o alegre.
- Fomenta el tiempo de ocio realizando actividades que te ayuden a desconectar de tus preocupaciones.
- Practica la autoestima. Es bueno que te trates bien a ti mismo.
- Aprende a tolerar las críticas y a defender tu postura sin irritarte.
- Ejercita la relajación en los momentos en los que te encuentres más tenso.
- Intenta respetar las horas de sueño.

El sueño

El sueño tiene un papel muy importante en la recuperación física y psíquica del individuo. Descansar bien es imprescindible para disfrutar de un buen estado físico y mental. La falta del mismo conlleva problemas de atención y memoria, aumenta la irritabilidad y dificulta la recuperación muscular:

- Procura llevar horarios regulares de trabajo, comida y sueño.
- No tomes sustancias estimulantes en las 3 horas previas antes de acostarte.
- Intenta relajarte 1 hora antes de acostarte evitando realizar actividades con altos requerimientos físicos o mentales.
- Si no puedes dormir no te preocupes e intenta relajarte.
- La práctica de ejercicio físico de intensidad moderada te ayudará a dormir mejor.

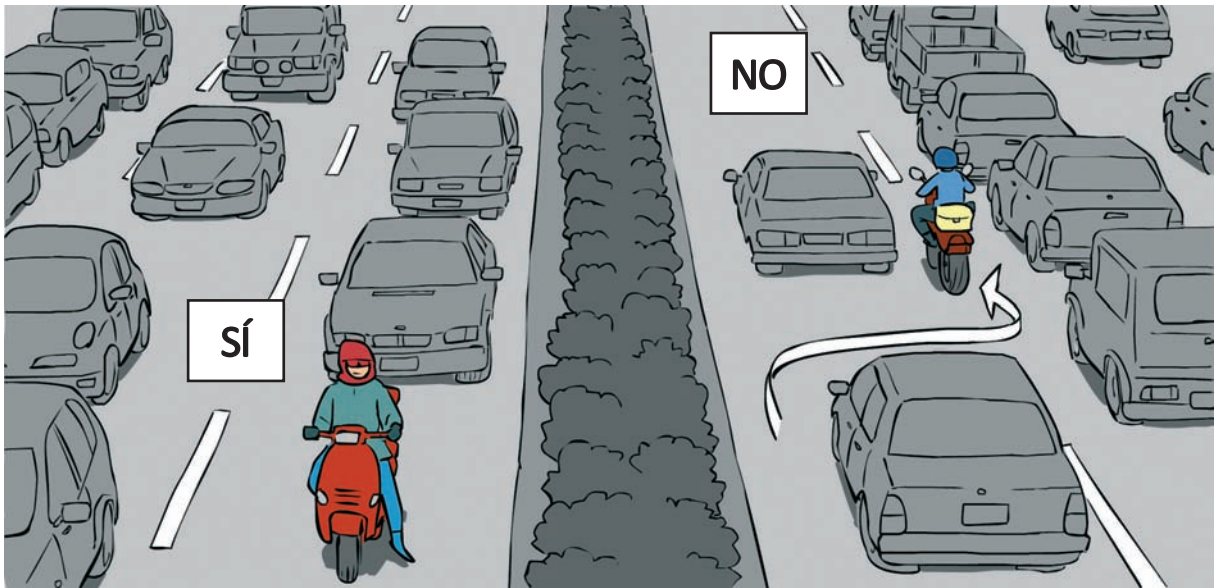
Seguridad vial

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.** ■

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 señales sobre riesgos en general, así como de los equipos de lucha contra incendios y de evacuación presentes en oficinas.

SEÑALES DE ADVERTENCIA		
	Cuadros eléctricos.	Riesgo eléctrico
	En desniveles, obstáculos y columnas. En barreras móviles.	Riesgo de caída de personas, choques o golpes
SEÑALES DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS		
	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.	

SEÑALES DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS


	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).	

SEÑALES DE SALVAMENTO

	Vía/Salida de Socorro.	Dirección hacia salidas de emergencia
	Vía/Salida de Socorro.	Dirección hacia salidas de emergencia
	Vía/Salida de Socorro.	Dirección hacia salidas de emergencia
	Vía/Salida de Socorro.	Dirección hacia salidas de emergencia
	Vía/Salida de Socorro.	Dirección hacia salidas de emergencia



SEÑALES DE SALVAMENTO

	Teléfono de Salvamento.	
	Primeros Auxilios.	
	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).	

Normas de actuación en caso de emergencias

8.1 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.

8.2 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 las 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).

8.3 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 (anhídrido 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).				

8.4 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

9.1 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

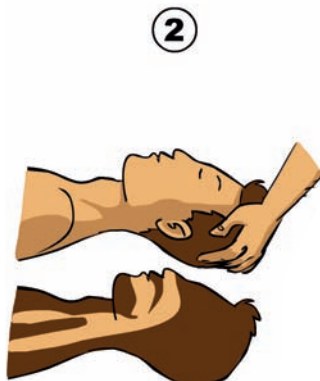
Resucitación cardiopulmonar (boca a boca - masaje cardíaco)

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

- 30 compresiones y 2 insuflaciones (100 compresiones por minuto).



Asegúrate 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.



Punto del masaje cardíaco.



Posición de los talones de las manos en el masaje cardíaco.

9.2 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.

9.3 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.

9.4 Heridas

Pautas de actuación

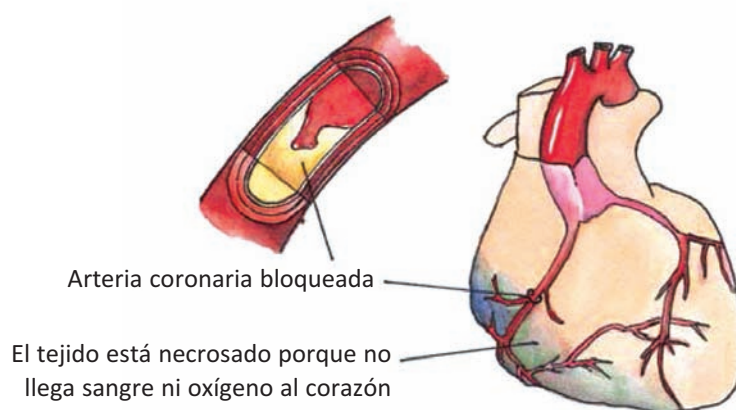
Ante una herida sin gran hemorragia en los miembros, se procederá a una limpieza rápida de la misma, cubriéndola con un apósito o vendaje limpio y posteriormente, se trasladará al accidentado a un centro médico, donde se valorará la localización y profundidad y si precisa sutura o tratamiento quirúrgico.



9.5 Infarto de miocardio

Un infarto de miocardio es una urgencia médica por definición. Si se observa la posibilidad, se debe buscar urgentemente atención médica.

El miocardio o músculo del corazón, puede sufrir un infarto cuando existe una enfermedad coronaria avanzada.



❖ Los síntomas pueden ser variados:

- Dolor torácico intenso y prolongado que se percibe como una presión intensa y que puede extenderse (irradiarse) a brazos y hombros sobre todo izquierdos, espalda e incluso los dientes y la mandíbula.
- Dificultad para respirar y mareo.
- En caso de antecedentes de angina inestable: Ataques frecuentes de angina de pecho no ligados a actividad física.

Pautas de actuación

- ❖ Se debe buscar ayuda de forma urgente y atención médica, evitando conducir uno mismo hasta un centro hospitalario.
- ❖ Se procurará que el paciente esté en reposo total, aflojándole las prendas que lleve puestas.
- ❖ Durante el tiempo de espera a la atención médica, se vigilarán las constantes vitales periódicamente.
- ❖ En caso necesario, se aplicarán maniobras de resucitación.

Edita:

FREMAP, Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Nº 61

Depósito legal:

M-24515-2014

Diseña e Imprime:

Imagen Artes Gráficas, S.A.



FREMAP

*Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Número 61*

www.fremap.es

Normas y procedimientos de trabajo seguro



Consejos en higiene postural



El trabajo que exige movimientos repetitivos, rápidos o forzados, o que requiere mantener una postura fija durante períodos largos puede provocar alteraciones músculo-esqueléticas.

Síntomas y factores:

Dolor localizado, que suele afectar a las articulaciones de miembros superiores. También puede afectar a las rodillas o a los pies, si el trabajo conlleva estar mucho tiempo de rodillas. Son síntomas no específicos y discontinuos.

¿Cuáles son las causas?

- Organización del trabajo: ritmo, intensidad, falta de descansos y/o pausas, trabajo monótono y repetitivo.
- Equipos y tareas: fuerza física, repetición, movimientos rápidos, ciclos cortos. Posturas incómodas, forzadas o estáticas. Mal diseño de los puestos y herramientas, con espacio insuficiente, o una sujeción incómoda o forzada.
- Medio ambiente: unas condiciones poco confortables de temperatura y ventilación. Una inadecuada iluminación.
- El individuo: formación, equipos individuales de protección y la estatura.

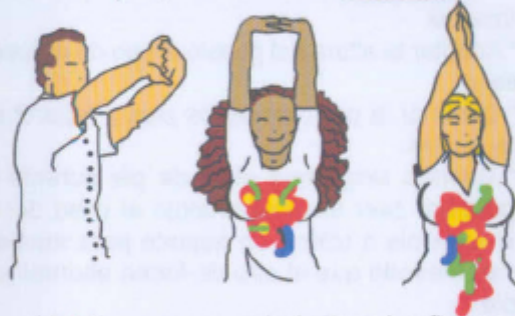
Prevención



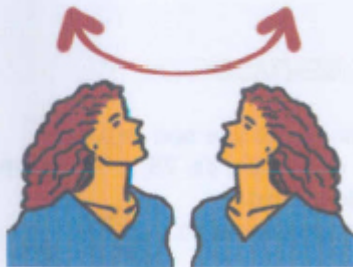
- Organización del trabajo:
- Introducir variedad de tareas y rotar entre ellas.
- Reducir la intensidad del trabajo.
- Introducir descansos y micropausas.
- Diseño de tareas, equipos y herramientas:
- Eliminar movimientos forzados
- Reducir al mínimo los movimientos repetitivos con ciclos cortos
- Seleccionar equipos y herramientas adecuados tanto para la tarea como para el trabajador y asegurar su correcto mantenimiento.
- Evitar restricciones de espacio en el puesto.
- Evitar el tener elementos: a largas distancias de alcance, a la altura del hombro o por encima de este, o por detrás del tronco que obliguen a movimientos de torsión del tronco.
- Disponer de mesas y sillas ajustables.

POSTURAS

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR



Unir las manos según indican las figuras y estirar los brazos.



Girar la cabeza de derecha a izquierda lentamente

Poner las manos en los hombros y flexionar los brazos hasta que se junten los codos



- Trabajo sentado. Si permanecemos largas horas sentados, sin movimiento, dañamos los discos intervertebrales, músculos intervertebrales, músculos de la espalda y ligamentos. **Prevención:**
- Mantener la espalda recta y apoyada al respaldo de la silla.
- Nivelar la mesa a la altura de los codos.

- Adecuar la altura de la silla al tipo de trabajo. No sentarse ni demasiado lejos ni demasiado bajo. Utilizar reposapiés para trabajadores de baja estatura.
- No inclinar la cabeza. Estirar las piernas favoreciendo el riego sanguíneo y no forzar las articulaciones.
- No encorvarse, levantar los hombros.
- Cambiar de posición y alternar ésta con otras posturas
- Realizar pausas efectuando movimientos de relajación muscular.

En el coche. Prevención:

- El respaldo del asiento se debe ajustar, para que la espalda no quede ni arqueada hacia adelante ni demasiado estirada hacia atrás.
- Los brazos y las piernas no deben de quedar completamente estirados.
- Flexionar la pierna e vez en cuando para activar el riego sanguíneo y desentumecer los músculos.
- Cada dos horas hacer paradas.

Trabajo de pie. Se aconseja:

- Alternar esta postura con otras que faciliten el movimiento.
- Adaptar la altura del puesto al tipo de esfuerzo que se realiza.
- Cambiar la posición de los pies y repartir el peso de las cargas.
- Cuando tenga que estar de pie durante mucho tiempo, dejar caer alternativamente el peso del cuerpo sobre cada pie o utilizar un soporte para mantener un pie más elevado que el otro de forma alternativa, si es posible.
- Evitar el uso de zapato de tacón alto.
- Realizar pausas efectuando movimientos de relajación muscular.

Trabajo de pie/sentado:



- Utilizar una silla pivotante que sea regulable.
- Ajustar la altura de la silla de 25 a 35 cm. más abajo de la superficie de trabajo.
- Utilizar un reposapiés adecuado.

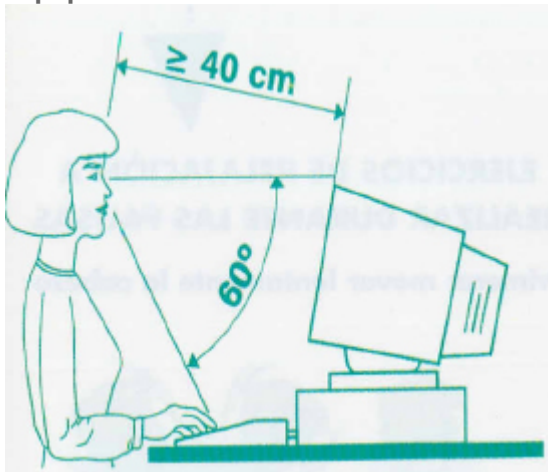
Pantallas de visualización de datos

- **Colocación correcta** (postura estándar de referencia):
- Muslos horizontales y piernas verticales.
- Brazos verticales y antebrazos horizontales (ángulo recto desde el codo).
- Antebrazo y mano deben permanecer alineados.
- Manos sin desviación lateral y sin extensión, reposamanos si precisa.
- Columna recta y apoyada sin torsión del tronco.
- Pies en ángulo recto con la pierna.



- **Equipo de trabajo:**
- Mesa
- Dimensiones suficientes y espacio para posición cómoda y cambios posturales.
- Acabado mate
- Soporte de documentos que reduzca al mínimo los movimientos de cabeza y ojos.
- Resposapiés
- Necesario, si al regular la altura del asiento correctamente, los pies del usuario no descansan en el suelo.
- Iluminación.
- Evitar deslumbramientos y reflejos en la pantalla.
- Procurar no colocar la pantalla frente a las ventanas ni de espaldas a ellas. Apantallar con cortinas, persianas o mamparas.
- Si se utiliza una fuente de iluminación individual y complementaria, no ponerla cerca de la pantalla si produce deslumbramiento o reflejos.

Equipo informático



- Pantalla
- Orientable e inclinable.
- Estable y sin destellos.
- Borde de pantalla ligeramente por debajo de la línea horizontal de la visión.
- La situación debe ser enfrente del usuario (70%) para evitar movimientos rotatorios del cuello.
- Teclado.
- Independiente de la pantalla e inclinable con espacio delante del teclado para el apoyo de las manos de 10 cm.

Síndrome del túnel carpiano

¿Qué es?

El túnel del carpo es el espacio formado entre los huesos de la muñeca y el ligamento transversal del carpo. Por éste túnel transcurren los tendones que flexionan muñeca y

dedos y el nervio mediano que recoge la sensibilidad del pulgar, índice, corazón y parte del anular y moviliza los músculos de la base del pulgar.

Manifestaciones clínicas



Todas estas manifestaciones solo suelen afectar a los dedos pulgar, índice, medio y parte del anular, haciendo que la persona afectada tenga que sacudir la mano, colocarla en declive o en posición elevada. Puede existir dolor, que puede estar limitado a la mano y muñeca, pero que en algunas ocasiones se irradia hacia el antebrazo.



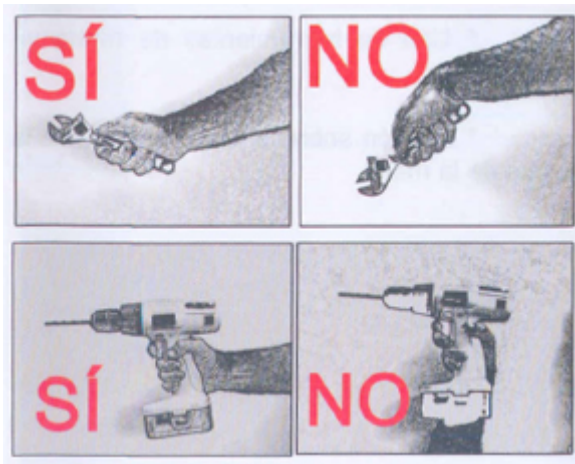
Causas relacionadas con el puesto de trabajo

Compresión del nervio por los tendones flexores de los dedos en tareas que requieran:

- Movimientos repetidos de la mano y muñeca.
- Empleo frecuente de gran fuerza con la mano afectada.
- Posiciones o movimientos forzados de la mano (hiperflexión o hiperextensión).
- Uso de herramientas de mano vibrátiles.
- Presión sobre la muñeca o sobre la palma de la mano.

Prevención

Informar y formar al trabajador al objeto de evitar posturas o movimientos peligrosos durante el desarrollo de su labor.



Reducir la fuerza hecha con los brazos o las manos (disminuyendo el peso de los objetos, utilizando herramientas y utensilios adecuados).

Diseño y organización correcta del puesto de trabajo y las tareas asociadas, buscando siempre posturas relajadas de mano y muñeca. Si utiliza el ratón del ordenador:

- Diseño del ratón adaptado a la curva de la mano.
- Espacio suficiente delante del teclado, que permita apoyar el antebrazo o mantener la mano en línea recta, sin angulación.
- Utilizar herramientas de diseño ergonómico (dispositivos de agarre adecuados), que disminuyan los movimientos forzados de la mano.
- Disminuir la duración de los movimientos repetidos y/o intercalar periodos de reposo adecuados.
- Utilizar en su caso los EPIS requeridos (guantes antivibración).
- Acudir al médico en cuanto aparezca la mínima sintomatología.

Manipulación manual de cargas

La manipulación manual de cargas (MMC) es una tarea frecuente en muchos puestos de trabajo. Se entiende por carga cualquier objeto susceptible de ser movido que requiere del esfuerzo humano para ello.

Se entiende por MMC cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por uno o varios trabajadores, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

Prevención de riesgos en la MMC

Utilizar medios mecánicos, siempre que sea posible, que eviten las MMC (grúas, carretillas elevadoras, cintas transportadoras...) Cuando no pueda evitarse la MMC se adoptarán medidas para reducir los riesgos que ésta entraña. Para ello, será necesario evaluar los siguientes factores de riesgo:



- Características de la carga (peso, volumen, tipo de agarre, cohesión, riesgo de corte...)
- Esfuerzo físico necesario (movimiento de torsión o flexión, posición inestable...)
- Características del medio de trabajo (superficies irregulares, inestables, resbaladizas, espacio libre, iluminación, condiciones de humedad, temperatura, vibraciones...)
- Exigencias de la actividad (esfuerzos frecuentes o prolongados, periodos de reposo, distancias de elevación o transporte...)
- Factores individuales de riesgo (falta de aptitud médica, embarazo, indumentaria inadecuada, falta de formación, edad, sexo...)

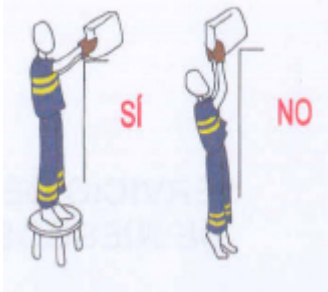
Medidas preventivas para la MMC



- Examinar la carga antes de manipularla (estabilidad, elementos cortantes...)
- Preparar la carga antes de manipularla (proteger partes lesivas, asegurar la cohesión mediante cuerdas o flejes...)
- Planificar el levantamiento (ayudas mecánicas, varias personas, puntos de agarre...)
- Utilizar las protecciones personales, precisas (guantes, calzado de seguridad, faja lumbar...)
- Agarrar la carga firmemente con posición neutral de la muñeca.
- No sobrepasar los 25 kg. de peso por trabajador, o los 15 kg. en mujeres o menores.
- No levantar una carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento.
- Evitar los movimientos de torsión y flexión del tronco durante la MMC.
- Evitar levantar objetos por encima de los hombros.
- Transportar la carga a la altura de la cadera y lo más cerca posible al cuerpo.

- Utilizar equipos de protección individual e indumentaria adecuada.
- Empujar mejor que tirar, manteniendo en los dos casos los brazos estirados.
- Ser informados y formados sobre los riesgos y medidas preventivas de la MMC

Reglas básicas en levantamiento



- Apoyar los pies firmemente y separarlos hasta conseguir una postura estable.
- Doblar las caderas y las rodillas aproximándose a la carga. No flexionar la columna.
- Agarrar firmemente la carga aproximándola lo máximo posible al cuerpo.
- Levantar gradualmente la carga manteniendo la espalda recta y evitando girar el tronco.

Posibles lesiones derivadas de la MMC

- Fatiga física.
- Accidentes directos como contusiones, cortes, fracturas, rasguños, quemaduras...
- Lesiones acumulativas a nivel músculo-esquelético especialmente en zona dorsolumbar de la espalda (lumbalgia, hernias discales), y miembros superiores.

Formación e información

El empresario deberá garantizar que los trabajadores reciban una formación e información adecuadas sobre los riesgos derivados de la MMC, así como sobre las medidas de prevención y protección que hayan de adoptarse.

Normativa de referencia

- **Ley 31/1995**, de Prevención de Riesgos Laborales
- **R.D. 487/1997**, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.



PREVENCIÓN DE PICADURAS DE GARRAPATAS

En el entorno laboral, pueden desarrollarse tareas en **Zonas de Riesgo** por presencia de Garrapatas al reunir las condiciones necesarias para el desarrollo de estos insectos: áreas de vegetación densa, maleza e incluso parques y jardines del medio urbano.

En las **Épocas** de mayor riesgo se extremarán las precauciones por aumento de la actividad de estos parásitos: primavera-verano y principio de otoño.

Una garrapata fijada al cuerpo generalmente no causa dolor y lo más frecuente es que la picadura no provoque ningún daño, o únicamente una pequeña lesión en la piel afectada por la picadura. No obstante, existe riesgo, aunque bajo, de que puedan transmitir algún agente infeccioso capaz de causar alguna enfermedad.



Resulta importante, por consiguiente, prevenir la picadura de garrapatas.

• Método correcto de Extracción:

Debe extraerse el parásito completo, incluida la cabeza de la garrapata que se introduce dentro de la piel, para evitar que sus restos puedan provocar una infección.

1.- Con unas pinzas, sujetar la garrapata de la cabeza, lo más cerca posible de nuestra piel.

2.- Tirar hacia afuera con un movimiento lento y firme para desprender la garrapata, teniendo cuidado de no dejar la cabeza incrustada en la piel.

3.- Lavar por completo toda el área con agua y jabón durante unos minutos. Enjuagar el área y desinfectar el sitio de la picadura.

¿Qué hacer una vez que la garrapata se ha extraído?

Una vez extraída la garrapata, en caso de que no se haya podido extraer la cabeza existe la posibilidad de que la herida se infecte y es recomendable acudir al médico para que determine el tratamiento más adecuado. Se debe acudir también al médico si la garrapata ha estado más de 24 horas prendida de la piel. En este caso, es deseable aportar el ejemplar para que se pueda proceder a su clasificación y comprobar si la especie está relacionada con la transmisión de alguna enfermedad.

Si se ha conseguido extraer completamente toda la garrapata y ha estado fijada menos de 24 horas, el riesgo de infección o de contraer alguna enfermedad es bajo. No obstante, es importante vigilar, durante los días siguientes,

en un periodo variable de días a semanas, la aparición de alguno de los siguientes síntomas:

- Síntomas similares a los de la gripe con fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares y escalofríos.
- En el lugar de la picadura puede también aparecer: una mancha enrojecida, (a menudo con un área clara en el centro), una mancha negra; o una ulceración de la piel, etc.
- Exantema (erupción rojiza en la piel) y dolor en las articulaciones. Se inician entre 5 a 12 días después de la picadura de forma generalmente brusca.
- También puede aparecer aumento del tamaño de los ganglios linfáticos de la zona que rodea a la picadura.
- Fiebre recurrente: fiebre que se presenta durante varios días (hasta 3 días) y luego desaparece, para al cabo de unos días o semanas reaparecer de nuevo. Estos ciclos se repiten varias veces.

En aquellos casos en los después de una picadura de garrapata se observe alguno de los síntomas anteriores, se debe acudir al médico y no olvidar indicarle la zona de la picadura recibida, para que pueda hacer una valoración adecuada de la situación.

SERVICIO DE PREVENCIÓN AYUNTAMIENTO DE LAS ROZAS

Una vez que la garrapata se ha fijado al cuerpo, la posibilidad de que la persona desarrolle alguna de las enfermedades que transmiten estos parásitos, depende (entre otros aspectos) de la especie de garrapata, del tiempo que permanece fijada (la transmisión de infecciones en las primeras horas es poco probable) y del sistema empleado en su extracción.

Medidas para Prevenir la picadura de Garrapatas

- Llevar ropa protectora con elásticos o sistema equivalente. (Principalmente, en zona de las piernas)

Para prevenir la picadura de garrapatas se deben usar botas, pantalones largos y camisas de manga larga al caminar por áreas de vegetación densa, matorral, pastizales altos o zonas de bosque. Los pantalones deberán llevarse por dentro de los calcetines o con elásticos, bandas ajustadas o sistema equivalente, para impedir que las garrapatas trepen y se introduzcan por el interior de la pernera. La camisa se mantendrá siempre dentro del pantalón.

Todo ello se puede reforzar mediante la utilización de repelentes, preferentemente sobre las prendas de vestir. (Tipo permetrina)

Otra opción es usar bandas ajustadas en tobillos y muñecas con repelente de insectos incorporado.

- Revisión de la vestimenta tras la jornada laboral y siempre antes de entrar en el lugar de residencia.

El hecho de vestir ropa de colores claros permite visualizar las garrapatas más fácilmente y así impedir su paso a la piel. Mientras se realicen actividades en un área en la que sean frecuentes las garrapatas, sobre todo en la época del año en que se muestran más activas (primavera-principio de verano y verano-principio de otoño.), es recomendable revisarse de vez en cuando la ropa y la piel (cada dos o tres horas) para asegurarse que no hay ninguna garrapata y poder, en caso de picadura, retirarla antes de que inocule los gérmenes.

Al llegar al vestuario, se deben quitar las ropas de trabajo e inspeccionar muy bien todas las áreas de la piel, incluyendo el cuero cabelludo, ya que las garrapatas pueden trepar rápidamente por todo el cuerpo. Esto se hará de forma minuciosa ya que algunas garrapatas (adultas) son grandes y fáciles de localizar, mientras que otras pueden ser muy pequeñas (ninfas y larvas), por lo que se deben evaluar bien las manchas que hayan podido aparecer en la piel.



Lo ideal sería realizar la autoexploración durante la ducha.

- Evitar sentarse o tumbarse en el suelo en zonas con vegetación.

En caso de picadura de garrapatas


- En el caso de que alguna nos hubiera picado, conviene **extraerla lo antes posible, preferentemente por personal sanitario.**

En el caso en que nos hubiera picado una garrapata, debe procederse a su retirada lo antes posible ya que hasta pasadas unas horas, generalmente más de 24 horas, la posibilidad de que una garrapata previamente infectada, pueda transmitir el patógeno de forma eficiente es muy pequeña.


- Es importante erradicar las prácticas de riesgo durante la manipulación para la retirada de las garrapatas. Los sistemas tradicionalmente empleados (alcohol, aceite, petróleo, cortarlas con tijera o tirar de ellas) no se consideran métodos seguros, ya que pueden propiciar la entrada de los agentes infecciosos que contuviera. **En ningún caso**, se debe:

- Aplastar o comprimir la garrapata.
- Verter o aplicar sobre la garrapata alcohol, vaselina u otros productos
- Utilizar un fósforo ardiente, mechero o la colilla de un cigarrillo encendido.

Las acciones anteriores sólo aumentan la probabilidad de que la garrapata transmita alguna infección.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Normas de trabajo	Normas de trabajo en la manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

NORMAS DE TRABAJO EN LA
MANIPULACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE
PRODUCTOS QUÍMICOS

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

ÍNDICE

- 1. OBJETIVO DEL PROCEDIMIENTO**
- 2. ALCANCE**
- 3. IMPLICACIONES Y RESPONSABILIDADES**
- 4. DEFINICIONES**
- 5. DESARROLLO DEL PROCEDIMIENTO:**

5.1 Manipulación de productos químicos peligrosos

- 5.1.1 Etiquetas**
- 5.1.2 Fichas de datos de seguridad**
- 5.1.3 Gestión de fichas de datos de seguridad**
- 5.1.4 Traspase de sustancias químicas.**

5.2 Almacenamiento de productos químicos peligrosos


- 5.2.1 Reducir las existencias al mínimo**
- 5.2.2. Establecer separaciones**
- 5.2.3 Aislar o confinar ciertos productos**
- 5.2.4. Disponer de instalaciones adecuadas**
- 5.2.5. Elección de recipientes adecuados**

5.3 Gestión de residuos

5.4 Actuaciones a desarrollar en caso de emergencia

5.5 Normativa y Documentación.

5.6 Anexos

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007


Anexo I: Símbolos e indicaciones de peligro de las sustancias y preparados peligrosos.

Anexo II: Frases R. Naturaleza de los riesgos específicos atribuidos a las sustancias y preparados peligrosos

Anexo III: Frases S. Consejos de prudencia relativos a las sustancias y preparados peligrosos

Anexo IV: Reacciones peligrosas

Anexo V: Declaración Tipo firmada por los trabajadores.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Normas de trabajo	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

1. OBJETIVO DEL PROCEDIMIENTO:

El objeto de la presente Norma de Trabajo es definir una serie de pautas de actuación en los trabajadores de nuestro Ayuntamiento para asegurar la protección de la seguridad y salud de los trabajadores contra los riesgos derivados o que puedan derivarse con ocasión de accidentes, incidentes o emergencias por la presencia de agentes químicos en el lugar de trabajo y de cualquier actividad relacionada con los mismos, así como la de prevenir la incidencia de las enfermedades causadas por la utilización de los productos químicos. Para ello se establecen una serie de normas de seguridad que deberán seguirse en la realización de cualquier trabajo relacionado con sustancias químicas.


2. ALCANCE:

El alcance de las Normas establecidas afectará a todos los trabajadores del Ayuntamiento y a todas las actividades que se realicen donde sea necesaria la manipulación, almacenamiento, utilización, trasvase, o eliminación de agentes químicos.

Es de obligado cumplimiento para el personal del Ayuntamiento, así como a contratadas, subcontratadas y trabajadores autónomos que desarrollen trabajos en el Ayuntamiento con productos químicos.

3. IMPLICACIONES Y RESPONSABILIDADES:

Al objeto de poder asegurar el cumplimiento de las normas de seguridad reflejadas en el presente documento, el Concejal responsable de cada área, deberá designar uno o varios trabajadores con las siguientes responsabilidades:


	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

Responsabilidad del **encargado de compras de cada centro o de la unidad que gestione las compras:**

1. Asegurar la entrega por el fabricante o suministrador de las fichas de datos de seguridad de los productos químicos adquiridos. Esta medida resulta absolutamente imprescindible en el caso de la adquisición de un nuevo producto del que no tenga constancia previa el Servicio de Prevención del Ayuntamiento.
2. Deberá enviar una copia al Servicio de Prevención a la menor brevedad posible, así como mantener actualizado el registro de éstos.
3. También es su responsabilidad comprobar que los envases llegan en buen estado y están correctamente etiquetados.

Es responsabilidad del **Encargado o Director del centro** correspondiente:


1. Supervisar que los productos químicos estén almacenados correctamente.
2. También es responsabilidad suya comprobar que los productos se almacenan en los envases adecuados y éstos se mantienen correctamente etiquetados.
3. No asignar tareas relacionadas con la exposición a productos químicos a los trabajadores cuyo estado de salud se lo desaconseje o impida.

	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

4. No permitir la utilización de productos químicos a los trabajadores que no hayan sido debidamente informados o formados o sin la utilización de los Equipos de Protección Individual necesarios.
5. Asegurar que la Ficha de Datos de Seguridad de los Productos químicos que hayan de utilizar los trabajadores se encuentra a disposición de éstos.

Es **responsabilidad del Servicio de Prevención**, una vez notificado a éste debidamente por el área:

1. Evaluar los Riesgos derivados de la utilización, manipulación y eliminación de los productos químicos.
2. Garantizar que los trabajadores usuarios reciban la formación e información necesaria en relación con las sustancias y preparados que manipulen, para lo cual se elaborará una Ficha Técnica simplificada de cada producto, con los datos básicos necesarios que debe conocer el trabajador así como las actuaciones a seguir en caso de accidentes como incendios, derrame o primeros auxilios.
3. Es responsabilidad del Servicio de Prevención mantener actualizado el registro de las fichas de datos de seguridad, en función de la información recibida por los encargados de compras de cada centro.
4. Seleccionar, adquirir, entregar y registrar los EPIS adecuados para cada producto químico utilizado.
5. Elaborar y archivar, una vez cumplimentada, la declaración escrita de cada trabajador implicado incluida en el Anexo V.


	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

Es **responsabilidad de los trabajadores:**

1. Usar adecuadamente, de acuerdo con su naturaleza y los riesgos previsibles los productos con que desarrollen su actividad. Emplearán únicamente las sustancias y preparados definidos para la tarea, previa lectura de la Ficha Técnica correspondiente. Seguirán rigurosamente las instrucciones establecidas y solicitarán a su superior las instrucciones necesarias cuando se produzca alguna incidencia que no estuviese contemplada.
2. Es responsabilidad de los trabajadores utilizar adecuadamente los equipos de protección colectiva o individual necesarios para cada tarea o actividad.
3. Los trabajadores deben comunicar al responsable cualquier incidencia relacionada con el producto, de la que no dispongan información e instrucciones de cómo actuar y que a su juicio pueda llegar afectar a su seguridad.

4. DEFINICIONES:

Agente químico: Todo elemento o compuesto químico, por sí solo o mezclado, tal como se presenta en estado natural o es producido, utilizado o vertido, incluido el vertido como residuo, en una actividad laboral, se haya elaborado o no de modo intencional y se haya comercializado o no.

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

Exposición a un agente químico: Presencia de un agente químico en el lugar de trabajo que implica el contacto de éste con el trabajador.

Peligro: Capacidad intrínseca de un agente químico para causar daño.

Riesgos: Posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado de la exposición a agentes químicos.


Preparados: Mezclas o soluciones compuestas de dos o más sustancias.

Agente químico peligroso: Agente químico que puede representar un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores debido a las propiedades fisicoquímicas, químicas o toxicológicas y a la forma en que se utiliza o se halla presente en el lugar de trabajo. Se consideran agentes químicos peligrosos aquellos que cumplen los criterios establecidos en la normativa R.D. 363/1995 y R.D. 255/2003, o que disponen de un Valor Límite Ambiental de los indicados en el apartado 4 del artículo 3 del R. D. 374/2001.

Residuos peligrosos: Son aquellos que figuran en la lista de residuos peligrosos, aprobada por R.D. 952/1997, así como los recipientes y envases que los hayan contenido.

Sustancias: Elementos químicos y sus compuestos en estado natural, o los obtenidos mediante cualquier procedimiento de producción, incluidos los aditivos necesarios para conservar la estabilidad del producto y las impurezas que resulten del procedimiento utilizado, excluidos los disolventes que puedan separarse sin afectar la estabilidad ni modificar la composición.

Actividad con agentes químicos: todo trabajo en el que se utilicen agentes químicos, o esté previsto utilizarlos, en cualquier proceso, incluidos la producción, la manipulación, el almacenamiento, el transporte o la evacuación y el tratamiento, o en que se produzcan como resultado de dicho trabajo.

	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

Valores límite ambientales: valores límite de referencia para las concentraciones de los agentes químicos en la zona de respiración de un trabajador. Se distinguen dos tipos de valores límite ambientales:

5. DESARROLLO DEL PROCEDIMIENTO

Las medidas encaminadas a garantizar la seguridad de los trabajadores se centra principalmente en:


5.1 Manipulación de productos químicos peligrosos:

- 5.1.1 Etiquetas
- 5.1.2 Fichas de seguridad química
- 5.1.3 Gestión de fichas de seguridad.

5.2 Almacenamiento de productos químicos peligrosos:


- 5.2.1 Reducir las existencias al mínimo
- 5.2.2 Establecer separaciones
- 5.2.3 Aislar o confinar ciertos productos
- 5.2.4 Disponer de instalaciones adecuadas
- 5.2.5 Elección de recipientes adecuados.

5.3 Gestión de residuos

	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

5.1 MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS PELIGROSOS

- Los trabajadores que manipulen cualquier producto químico deben estar informados y formados sobre los riesgos que comporta trabajar con ellos y conocer las reacciones peligrosas que pueden ocurrir durante su manipulación, trasvase y transporte.
- Se reducirá al mínimo el número de trabajadores que puedan estar expuestos a los agentes químicos peligrosos. Limitando la duración y la exposición a dichos agentes.
- Cuando se manipule o estén presentes agentes químicos peligrosos, estará prohibido comer, fumar o masticar chicle en los lugares de trabajo. No se tocarán con las manos los productos químicos sin la protección adecuada.
- Se deberán mantener unos mínimos de limpieza de la ropa de trabajo y del uso habitual de ésta en lugar de la ropa de calle, incluso en algunos trabajos será necesario el empleo de ropa de protección química desechable.
- Siempre que se manipulen productos químicos se deberán utilizar las instalaciones para la higiene personal antes de las comidas y al finalizar la jornada. Los productos de limpieza, así como los del cuidado de la piel, en ningún caso serán agresivos.
- Se recomienda no utilizar lentillas al trabajar en laboratorios; es preferible usar gafas de protección superpuestas a las habituales del trabajador, o gafas de seguridad graduadas.


	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	<p style="text-align: center;">Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos</p>
		<p style="text-align: center;">Fecha: Febrero 2006</p>
		<p style="text-align: center;">Revisión: Febrero 2007</p>

- La eliminación o limpieza de pequeños derrames se hará con agentes absorbentes, que una vez usados, se depositarán en recipientes para residuos, para su retirada y en su caso, un posterior tratamiento.

- Las operaciones de limpieza de utensilios o de materiales de su trabajo, no deben constituir por sí mismas una fuente de riesgo para los trabajadores que las efectúen, ni para terceros. Para garantizarlo se crearán procedimientos encaminados a garantizar las mismas.

- Antes de realizar cualquier actividad con productos químicos se debe preparar todo el material (equipos, reactivos, etc) en condiciones de orden y limpieza, y utilizarlos según el procedimiento de trabajo previamente establecido. Las operaciones deben efectuarse de modo seguro, siguiendo las instrucciones de forma responsable. Al finalizar el trabajo, hay que recoger todo el material y depositarlo en un lugar adecuado.

- La zona de trabajo debe permanecer libre y despejada, depositando en ella sólo los materiales que se estén usando.

	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Normas de trabajo</p>	<p>Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos</p>
		<p>Fecha: Febrero 2006</p>
		<p>Revisión: Febrero 2007</p>

5.1.1. Etiquetas

Todo agente químico, sustancia o preparado clasificado como peligroso, debe incluir en su envase, una etiqueta bien visible, que es la primera información básica que recibe el trabajador sobre los peligros inherentes al mismo y sobre las precauciones a tomar en su manipulación.


La obligación de identificar los productos químicos no es exclusiva de los productos comercializados sino que incluye cualquier producto presente en el lugar de trabajo, por lo que **NO ES ACEPTABLE LA PRESENCIA DE PRODUCTOS SIN ETIQUETAR O IDENTIFICAR** provenientes de un trasvase o generados como residuos.

En la etiqueta deberá figurar de forma clara e indeleble:

- El nombre de la sustancia o del preparado
- Nombre dirección o teléfono del fabricante o importador
- Símbolos e indicaciones de peligro (Ver Anexo I)
- Frases R que permiten complementar e identificar determinados riesgos mediante su descripción (Ver Anexo II)
- Frases S que a través de consejos de prudencia establecen medias preventivas para la manipulación y utilización (Ver Anexo III)

Si el contenido del envase no excede de los 125ml: En el caso de preparados clasificados como fácilmente inflamables, comburentes, irritantes, salvo a los que se haya asignado la frase R41, o peligrosos para el medio ambiente a los que se haya asignado el símbolo N, no será necesario indicar las frases R ni las frases S. En el caso de los preparados clasificados como inflamables o como peligrosos para el medio ambiente y que no tengan asignado el símbolo N será necesario indicar las frases R, pero no será necesario indicar las frases S.

Conservar adecuadamente el etiquetaje de recipientes y botellas y etiquetar debidamente las soluciones preparadas. No reutilizar envases para otros productos sin quitar la etiqueta original y no sobreponer etiquetas. No se considerará que un producto esté etiquetado, sino se indican todos los apartados anteriormente mencionados, por lo tanto, no es válido ningún otro tipo de identificación. Por ejemplo, indicar con un papel con el nombre de la sustancia y pegarlo al recipiente.

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

En ningún caso se podrán mezclar distintos residuos líquidos en un mismo recipiente, debiendo ir cada uno de ellos por separado.


5.1.2. Fichas de datos de seguridad

En un segundo nivel de información están las Fichas de Seguridad, que dan una información más detallada y constituyen una herramienta de trabajo muy útil, especialmente en el campo de la prevención de riesgos laborales.

Esta ficha debe facilitarse por el proveedor obligatoriamente con la primera entrega de un producto químico y se compone de 16 apartados, que incluyen la información disponible de acuerdo con las directrices indicadas en la normativa.

Desde el punto de vista preventivo los objetivos de la ficha de datos de seguridad son:

- Proporcionar datos que permitan identificar el producto y al responsable de su comercialización, así como un número de teléfono donde efectuar consultas de emergencia.
- Informar sobre los riesgos y peligros del producto respecto a la inflamabilidad, estabilidad y reactividad, toxicidad, posibles lesiones o daños por inhalación, ingestión o contacto dérmico, primeros auxilios y ecotoxicidad.
- Informar al trabajador sobre el comportamiento y características del mismo, correcta utilización (manipulación, almacenamiento y eliminación), controles de exposición, medios de protección (individual y colectiva) y actuaciones a realizar en caso de accidente tales como el uso de extintores adecuados contra incendios.

	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

En la prevención de los riesgos derivados de la utilización de productos químicos es fundamental una buena gestión de las Fichas de Seguridad Químicas.


5.1.3. Gestión de las fichas de seguridad química:

El responsable de gestionar las compras de cada centro:

- Recabará del fabricante o suministrador las fichas de datos de seguridad de **todos** los productos químicos adquiridos por el centro, **enviando una copia al Servicio de Prevención**. No se autorizará su uso por los trabajadores hasta que hayan sido debidamente informados, formados y dotados de equipos de protección individual en su caso.
- Se guardará en cada centro un **registro actualizado** con las fichas de datos de seguridad de los productos, que estará siempre a disposición de los trabajadores.
- Se comunicará y enviará al Servicio de Prevención las fichas de los **nuevos productos** que se adquieran así como de las modificaciones que ocasionalmente puedan propiciarse en las de los existentes.

Los trabajadores emplearán de forma responsable únicamente las sustancias y preparados definidos para la tarea, previa lectura de la ficha técnica o ficha de seguridad correspondiente. Seguirán rigurosamente las instrucciones establecidas y utilizarán los equipos de protección adecuados (colectivos e individuales) y específicos para cada tarea y cada producto.


La utilización de los EPIs (Equipos de Protección Individual) específicos para cada agente químico es fundamental, ya que la utilización de equipos de protección individual inadecuados no solo puede no proteger al trabajador, sino que en algunos casos puede resultar perjudicial.

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

NO UTILIZARÁN NUNCA UN PRODUCTO O PREPARADO QUE SE ENCUENTRE SIN ETIQUETAR.

5.1.4. Transvase de sustancias químicas:

- A ser posible se evitará realizar trasvases eliminando los residuos en sus propios recipientes.
- Los envases que se utilicen para trasvasar tendrán las mismas características que el envase original.
- No realizar el trasvase de los productos a envases no adecuados a la naturaleza del producto.
- No reutilizar los envases de un producto para otro sin la adopción de las medidas necesarias (limpieza, tratamiento del envase, etc) que garanticen la seguridad.
- Cuando se precise trasvasar un producto químico, cualquiera que sea su naturaleza, desde un contenedor a otro recipiente más pequeño, se llevará a cabo con las debidas precauciones, como velocidades lentas, evitando salpicaduras y proyecciones sobre todo si son líquidos o polvos inflamables. Esta operación será interrumpida si se observa cualquier fenómeno anormal como la producción de gases o el incremento excesivo de temperatura.
- Trasvasar en la medida de lo posible, pequeñas cantidades de productos. Si el contenedor original dispone de grifo, se efectuará por gravedad abriéndolo lentamente. Si no dispusiera de este elemento, se utilizará una bomba de vacío especialmente diseñada para este fin,

	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

quedando terminantemente prohibido, succionar con la boca para hacer el vacío a través de un tubo. Una vez trasvasado el producto al recipiente de destino, **deberá etiquetarse éste de igual modo que el envase original**. Durante el desarrollo de la operación, se hará uso de los equipos de protección colectiva y/o individual prescritos en la hoja de seguridad.


- Las operaciones de trasvase se realizarán **siempre**, en lugares bien ventilados o al aire libre.
- No se deberán realizar por una persona sola las operaciones de riesgo con productos químicos peligrosos y muy especialmente al hacerlo fuera de horas habituales o por la noche. Las operaciones de especial riesgo por las características del producto químico o de la tarea deberán ser realizadas por más de un trabajador.

Suprimir las fuentes de calor, llamas y chispas en la proximidad de un puesto donde se realicen trasvases de líquidos inflamables. Si la cantidad de producto a trasvasar es importante se realizará en un lugar específico con ventilación suficiente.

Las sustancias inflamables y tóxicas deben trasvasarse en lugares bien ventilados y, preferentemente, bajo sistemas de extracción localizada que capten los contaminantes que se desprenden en su mismo punto de emisión.

Los tipos de envases que son necesarios para las sustancias peligrosas se indican en el apartado 5.2.5 (páginas 20-22)

Una vez acabada la operación de trasvase se cerrará el depósito de almacenamiento hasta la próxima utilización. De esta forma se reducirá la exposición del personal a los productos implicados.

	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Normas de trabajo</p>	<p>Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos</p>
		<p>Fecha: Febrero 2006</p>
		<p>Revisión: Febrero 2007</p>

5.2 ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS QUÍMICOS

Los principios básicos para conseguir un almacenamiento adecuado y seguro de los productos químicos en general son los siguientes:

5.2.1. Reducir las existencias al mínimo

5.2.2. Establecer separaciones

5.2.3. Aislar o confinar ciertos productos


5.2.4. Disponer de instalaciones adecuadas

5.2.5. Elección de recipientes adecuados

5.2.6. Emplazamiento seguro de almacenes, estarán en lugares bien ventilados y protegidos de la intemperie. Si se usan productos químicos peligrosos es recomendable que se guarden en armarios especiales agrupándolos por riesgos y evitando la proximidad de sustancias incompatibles que puedan generar reacciones peligrosas.

5.2.1. Reducción de las existencias al mínimo:

Cuando se trata de sustancias peligrosas, la minimización de las cantidades almacenadas constituye una buena medida preventiva. Ello supone planificar las existencias, de modo que se asegure su suministro en el momento preciso, lo que exige cursar pedidos al suministrador con mayor frecuencia y dedicar más tiempo a los registros de entradas y salidas.


	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007











5.2.2. Establecimiento de separaciones:

Por su naturaleza y propiedades, algunas sustancias son incompatibles entre sí, porque pueden reaccionar de forma violenta. En tales casos, estas sustancias no deben almacenarse conjuntamente, sobre todo a partir de determinadas cantidades. A fin de garantizar un almacenamiento correcto y seguro de distintos agentes químicos se deberá consultar en cada caso la Ficha de Seguridad del producto, y especialmente, los campos de información tres y siete de la misma que corresponden respectivamente, a “identificación de peligros” y a “manipulación y almacenamiento”.

En caso de fuga o incendio, los embalajes podrían resultar dañados y las sustancias incompatibles podrían entrar en contacto, produciéndose reacciones peligrosas.

A modo de ejemplo, no deben almacenarse juntos productos combustibles y oxidantes, porque su contacto provoca reacciones exotérmicas muy violentas que pueden ocasionar incendios. Tampoco deben almacenarse productos tóxicos con productos comburentes o inflamables.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Normas de trabajo	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

					
	+	-	-	-	+
	-	+	-	-	-
	-	-	+	-	+
	-	-	-	+	0
	+	-	+	0	+

+	Se pueden almacenar juntos
0	Solamente podrán almacenarse juntos, adoptando ciertas medidas
-	No deben almacenarse juntos

Figura 1. Incompatibilidades de almacenamiento de algunos productos químicos peligrosos. (Ver anexo I símbolo e indicaciones de peligro de las sustancias y preparados peligrosos).


Como medidas de seguridad adicionales hay que tener en cuenta aquellas que están orientadas a la prevención de incendios, como:

- Prohibición de fumar
- Prohibición de utilizar llamas abiertas o fuentes de ignición
- Utilizar únicamente equipos eléctricos autorizados

Con el fin de evitar posibles reacciones químicas peligrosas se detallan las diversas incompatibilidades en el anexo IV (página 43)

5.2.3. Aislamiento o confinamiento de ciertos productos:

Ciertos productos requieren no sólo la separación con respecto a otros, sino el aislamiento del resto, no exclusivamente por los riesgos de un contacto accidental, sino por sus características fisicoquímicas, toxicológicas y organolépticas. Entre tales productos cabe señalar los siguientes: Inflamables, Carcinógenos, Mutágenos, Tóxicos, Inflamables y Pestilentes.

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

5.2.4. Disposición de instalaciones adecuadas

Estanterías: Cuando vayan a contener productos susceptibles de originar riesgos de incendio o explosión, se aconseja que sean metálicas, conectadas equipotencialmente y a tierra. Nunca se almacenarán alimentos y bebidas con productos químicos.

Armarios protegidos contra el fuego: Tales armarios deben disponer de lo siguiente:

Baldas recoge vertidos.

Fondo en forma de cubeta de 5 cm de altura.

Uniones selladas

Conexión a tierra.

Puertas con tres puntos de anclaje.


Patas regulables en altura.

Señal indicando la presencia de productos inflamables.

Armarios frigoríficos: Deben utilizarse únicamente los especialmente diseñados para laboratorios, evitando los de uso doméstico. Nunca se almacenarán alimentos y bebidas con productos químicos.

5.2.5. Envases para sustancias peligrosas

Para almacenar y transportar de forma segura una sustancia química, es fundamental tener en cuenta la selección de un recipiente adecuado. Hay que pensar en la idoneidad del envase en función del tipo de sustancia que contendrá (corrosiva, inflamable, nociva o tóxica) y del destino previsto (zonas exteriores, almacenes, laboratorios, lugares de

	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Normas de trabajo</p>	<p>Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos</p>
		<p>Fecha: Febrero 2006</p>
		<p>Revisión: Febrero 2007</p>

trabajo). Se deben valorar factores como la temperatura máxima y mínima que puedan soportar, la resistencia a los golpes y a la corrosión, la facilidad de manejo o los sistemas de trasvase que llevan incorporados.

Emplear envases certificados de buena calidad de forma que no puedan sufrir pérdidas o escapes debido a cambios de temperatura humedad o presión. Los envases que se utilicen para transvasar tendrán las mismas características que el envase original.

Emplear recipientes de seguridad para guardar líquidos inflamables en los lugares de trabajo.

Las formas simples, preferentemente circulares, y las superficies rígidas, nervadas o localmente estriadas facilitan la manipulación segura.


Para los residuos líquidos, no se emplearán envases mayores de 30 litros, para facilitar su manipulación y evitar riesgos innecesarios.

Inspeccionar y probar cualquier recipiente antes de utilizarlo para verificar que no presenta daños ni corrosión. Externamente deben estar limpios sin restos del producto contenido.

El material del recipiente debe ser resistente a la sustancia que hay que envasar y no formar con ella combinaciones peligrosas, como por ejemplo la gasolina y el cloruro de polivinilo (PVC).

Los envases metálicos son los más seguros y utilizados a nivel industrial. Deben inspeccionarse periódicamente para comprobar su conservación (corrosión, bordes mellados), sustituir los que tengan desperfectos y no abrir los bidones golpeándolos.

Es más seguro usar sistemas de cierre con tapas roscadas que los de simple presión.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Normas de trabajo	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007


Cuando el contenido sea líquido hay que dejar un margen de llenado para garantizar que no haya pérdidas como consecuencia de la dilatación por efectos térmicos.

5.3 Gestión de residuos:

Todos los residuos deberán considerarse peligrosos, asumiendo el máximo nivel de protección en caso de desconocer sus propiedades y características.

- a) Separar adecuadamente y **no mezclar los residuos peligrosos**, evitando particularmente aquellas mezclas que supongan un aumento de su peligrosidad o que dificulten su gestión.
- b) Envasar y etiquetar los recipientes que contengan residuos peligrosos en la forma que reglamentariamente se determine.
- c) Llevar un registro de los residuos peligrosos producidos o importados y destino de los mismos.
- d) Suministrar a las empresas autorizadas para llevar a cabo la gestión de residuos la información necesaria para su adecuado tratamiento y eliminación.

Los envases destinados a contener los residuos, están fabricados principalmente de materiales termoplásticos. Los productos utilizados más corrientemente son: el polietileno, el cloruro de polivinilo (PVC) y el polipropileno en forma de polímeros puros o copolímeros con otras resinas. A estos productos se les adiciona: plastificantes, estabilizantes, antioxidantes, colorantes o reforzadores todo ello para mejorar las propiedades físico-químicas.


	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Normas de trabajo	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

En el siguiente cuadro se incluyen los envases más adecuados según la naturaleza y características del residuo:

RESIDUOS QUÍMICOS LÍQUIDOS (ácidos, bases, disolventes, etc)	Envases de polietileno de alta densidad y alto peso molecular.
RESIDUOS QUÍMICOS SÓLIDOS	Bidones de apertura total de polietileno de alta densidad y alto peso molecular. Tapa de polietileno de alta densidad. Cierre de acero galvanizado. En todos los casos se incluirá material adsorbente apropiado.
RESIDUOS BIOSANITARIOS (cortantes y punzantes)	Contenedores de polipropileno rígido. Resistentes a choques, perforaciones y disolventes.

En la elección del tipo de envase se tendrá en cuenta el volumen de residuos producido y el espacio disponible para almacenarlos temporalmente **en el** centro.

Debe tenerse en cuenta la posible incompatibilidad entre el envase y el residuo (por ejemplo, el bromoformo o el sulfuro de carbono con los envases de polietileno de alta densidad).


	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Normas de trabajo	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

En la utilización de envases de polietileno, es preciso tener en cuenta algunas recomendaciones, las más importantes de las cuales se resumen en la siguiente tabla:

Recomendaciones referentes al uso de envases de polietileno para el almacenamiento de residuos	
Bromoformo Cloroformo Sulfuro de Carbono	No utilizar.
Ácido Butírico Ácido Benzoico Bromo Bromobenceno Diclorobencenos	No utilizar en períodos de almacenaje superior a un mes.
Cloruro de amilo Éteres Haluros de ácido Nitrobenceno Percloroetileno Tricloroetano Tricloroetileno	No utilizar con el producto a temperaturas superiores a 40° C.

Para ciertos disolventes orgánicos, como cloroformo, bromoformo, dietiléter, etc, se deberá consultar la Ficha de Datos de Seguridad, recomendándose reutilizar los envases originales que los han contenido.

Todos los envases deben tener el marcado CEE para estar homologados.

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

Sólo permanecerán abiertos el tiempo imprescindible para añadir el residuo correspondiente.

Reutilizar siempre que sea posible los envases originales de los productos para depositar los residuos de los mismos, siempre que tengan propiedades semejantes siguiendo la clasificación especificada.

5.4 Actuaciones a desarrollar en caso de emergencia


Se pueden presentar dos tipos generales de emergencias: Incendios y fuga de residuos, las actuaciones a seguir en cada caso se detallan en la etiqueta y en la ficha seguridad del producto.


Incendio: Valorar la magnitud del fuego, si este es pequeño y tenemos la garantía de que no se están produciendo sustancias tóxicas, intentar apagarlo. En caso contrario abandonar la zona y poner en funcionamiento el Plan de Autoprotección o plan de emergencias.

Fuga de residuos: Identificar el producto químico y recoger el derrame utilizando los equipos de protección individual adecuados según las instrucciones específicas para dicha tarea recibidas por el Servicio de Prevención. (Siempre que sea posible y que **no se ponga en riesgo la vida**)

Así mismo se dispondrá de un kit de recogida de derrames de diferentes materiales y formas de acuerdo con los residuos que se almacenen. Los productos, telas y papeles impregnados no se deben tirar en las papeleras y hay que considerar las disposiciones legales de residuos y desechos.

Deberá comunicarse a la menor brevedad posible, preferentemente por escrito cualquier incidente que se produzca en la manipulación, almacenamiento y transporte de productos químicos al Servicio de Prevención.

	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Normas de trabajo</p>	<p>Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos</p>
		<p>Fecha: Febrero 2006</p>
		<p>Revisión: Febrero 2007</p>

6. NORMATIVA y DOCUMENTACIÓN

REAL DECRETO 374/2001, de 6 de abril sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.

REAL DECRETO 952/1997, de 20 de junio modificada la Ley 20/1986, de 14 de Mayo, Básica de residuos tóxicos y peligrosos.

REAL DECRETO 379/2001, de 6 de abril por el que se aprueba el Reglamento de almacenamiento de productos químicos y sus instrucciones técnicas complementarias MIE-APQ-1, MIE-APQ-2, MIE-APQ-3, MIE-APQ-4, MIE-APQ-5, MIE-APQ-6 y MIE-APQ-7.

REAL DECRETO 363/1995, de 10 de Marzo de 1995 por el que se regula la Notificación de Sustancias Nuevas y Clasificación, Envasado y Etiquetado de Sustancias peligrosas


REAL DECRETO 255/2003, de 28 de febrero, por el que se aprueba el Reglamento sobre clasificación, envasado y etiquetado de preparados peligrosos.

Ley 10/1998 de 21 de Abril de Residuos.

NTP 635: Clasificación envasado y etiquetado de las sustancias peligrosas. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Notas Prácticas. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Instrucción Técnica FREMAP: Peligrosidad de productos químicos: Etiquetado y fichas de datos de seguridad.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
	Normas de trabajo	Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

ANEXO I:

Símbolos e indicaciones de peligro de las sustancias y preparados peligrosos

E



Explosivo

O



Comburente

F



Fácilmente inflamable

F+



Extremadamente inflamable

T



Tóxico

T+



Muy tóxico

C



Corrosivo

Xn



Nocivo

Xi




Irritante

N



Peligroso para el medio ambiente

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

ANEXO II

Frasas R. Naturaleza de los riesgos específicos atribuidos a las sustancias y preparados peligrosos

R1 Explosivo en estado seco.

R2 Riesgo de explosión por choque, fricción, fuego u otras fuentes de ignición.

R3 Alto riesgo de explosión por choque, fricción, fuego u otras fuentes de ignición.

R4 Forma compuestos metálicos explosivos muy sensibles.

R5 Peligro de explosión en caso de calentamiento.

R6 Peligro de explosión, en contacto o sin contacto con el aire.

R7 Puede provocar incendios.

R8 Peligro de fuego en contacto con materias combustibles.

R9 Peligro de explosión al mezclar con materias combustibles.

R10 Inflamable.


R11 Fácilmente inflamable.

R12 Extremadamente inflamable.

R14 Reacciona violentamente con el agua.

R15 Reacciona con el agua liberando gases extremadamente inflamables.

R16 Puede explosionar en mezcla con sustancias comburentes.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Normas de trabajo	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

R17 Se inflama espontáneamente en contacto con el aire.

R18 Al usarlo pueden formarse mezclas aire-vapor explosivas/inflamables.

R19 Puede formar peróxidos explosivos.

R20 Nocivo por inhalación.

R21 Nocivo en contacto con la piel.

R22 Nocivo por ingestión.

R23 Tóxico por inhalación.

R24 Tóxico en contacto con la piel.

R25 Tóxico por ingestión.

R26 Muy tóxico por inhalación.

R27 Muy tóxico en contacto con la piel.

R28 Muy tóxico por ingestión.

R29 En contacto con agua libera gases tóxicos.


R30 Puede inflamarse fácilmente al usado.

R31 En contacto con ácidos libera gases tóxicos.

R32 En contacto con ácidos libera gases muy tóxicos.

R33 Peligro de efectos acumulativos.

R34 Provoca quemaduras.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Normas de trabajo	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

R35 Provoca quemaduras graves.

R36 Irrita los ojos.

R37 Irrita las vías respiratorias.

R38 Irrita la piel.

R39 Peligro de efectos irreversibles muy graves.

R40 Posibles efectos cancerígenos

R41 Riesgo de lesiones oculares graves.

R42 Posibilidad de sensibilización por inhalación.

R43 Posibilidad de sensibilización en contacto con la piel.

R44 Riesgo de explosión al calentarlo en ambiente confinado.

R45 Puede causar cáncer.

R46 Puede causar alteraciones genéticas hereditarias.

R48 Riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada.


R49 Puede causar cáncer por inhalación.

R50 Muy tóxico para los organismos acuáticos.

R51 Tóxico para los organismos acuáticos.

R52 Nocivo para los organismos acuáticos.

R53 Puede provocar a largo plazo efectos negativos en el medio ambiente acuático.

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

R54 Tóxico para la flora.

R55 Tóxico para la fauna.

R56 Tóxico para los organismos del suelo.

R57 Tóxico para las abejas.

R58 Puede provocar a largo plazo efectos negativos en el medio ambiente.

R59 Peligroso para la capa de ozono.

R60 Puede perjudicar la fertilidad.

R61 Riesgo durante el embarazo de efectos adversos para el feto.

R62 Posible riesgo de perjudicar la fertilidad.

R63 Posible riesgo durante el embarazo de efectos adversos para el feto.


R64 Puede perjudicar a los niños alimentados con leche materna.

R65 Nocivo: si se ingiere puede causar daño pulmonar.

R66 La exposición repetida puede provocar sequedad o formación de grietas en la piel.

R67 La inhalación de vapores puede provocar somnolencia y vértigo.

R68 Posibilidad de efectos irreversibles.

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

Combinación de frases-R.

R14/15 Reacciona violentamente con el agua, liberando gases extremadamente inflamables.

R15/29 En contacto con el agua, libera gases tóxicos y extremadamente inflamables.

R20/21 Nocivo por inhalación y en contacto con la piel.

R20/22 Nocivo por inhalación y por ingestión.

R20/21/22 Nocivo por inhalación, por ingestión y en contacto con la piel.

R21/22 Nocivo en contacto con la piel y por ingestión.

R23/24 Tóxico por inhalación y en contacto con la piel.

R23/25 Tóxico por inhalación y por ingestión.

R23/24/25 Tóxico por inhalación, por ingestión y en contacto con la piel.

R24/25 Tóxico en contacto con la piel y por ingestión.


R26/27 Muy tóxico por inhalación y en contacto con la piel.

R26/28 Muy tóxico por inhalación y por ingestión.

R26/27/28 Muy tóxico por inhalación, por ingestión y en contacto con la piel.

R27/28 Muy tóxico en contacto con la piel y por ingestión.

R36/37 Irrita los ojos y las vías respiratorias.

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

R36/38 Irrita los ojos y la piel.

R38/37/38 Irrita los ojos, la piel y las vías respiratorias.

R37/38 Irrita las vías respiratorias y la piel.

R39/23 Tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves por inhalación.

R39/24 Tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves por contacto con la piel.

R39/25 Tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves por ingestión.

R39/23/24 Tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves por inhalación y contacto con la piel.

R39/23/25 Tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves por inhalación e ingestión.

R39/24/25 Tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves por contacto con la piel e ingestión.


R39/23/24/25 Tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves por inhalación, contacto con la piel e ingestión.

R39/26 Muy tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves por inhalación.

R39/27 Muy tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves por contacto con la piel.

R39/28 Muy tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves por ingestión.

R39/26/27 Muy tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves por inhalación y contacto con la piel.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Normas de trabajo	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

R39/26/28 Muy tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves por inhalación e ingestión.

R39/27/28 Muy tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves por contacto con la piel e ingestión.

R39/26/27/28 Muy tóxico: peligro de efectos irreversibles muy graves por inhalación, contacto con la piel e ingestión.

R42/43 Posibilidad de sensibilización por inhalación y por contacto con la piel.

R48/20 Nocivo: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada por inhalación.

R48/21 Nocivo: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada por contacto con la piel.


R48/22 Nocivo: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada por ingestión.

R48/20/21 Nocivo: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada por inhalación y contacto con la piel.

R48/20/22 Nocivo: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición Prolongada por inhalación e ingestión.

R48/21/22 Nocivo: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada por contacto con la piel e ingestión.

R48/20/21/22 Nocivo: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada por inhalación, contacto con la piel e ingestión.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Normas de trabajo	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

R48/23 Tóxico: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada por inhalación.

R48/24 Tóxico: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada por contacto con la piel.

R48/25 Tóxico: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada por ingestión.

R48/23/24 Tóxico: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada por inhalación y contacto con la piel.

R48/23/25 Tóxico: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada por inhalación e ingestión.

R48/24/25 Tóxico: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada por contacto con la piel e ingestión.

R48/23/24/25 Tóxico: riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada por inhalación, contacto con la piel e ingestión.


R50/53 Muy tóxico para los organismos acuáticos, puede provocar a largo plazo efectos negativos en el medio ambiente acuático.

R51/53 Tóxico para los organismos acuáticos, puede provocar a largo plazo efectos negativos en el medio ambiente acuático.

R52/53 Nocivo para los organismos acuáticos, puede provocar a largo plazo efectos negativos en el medio ambiente acuático.

R68/20 Nocivo: posibilidad de efectos irreversibles por inhalación.

R68/21 Nociva posibilidad de efectos irreversibles por contacto con la piel.

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	<p style="text-align: center;">Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos</p>
		<p style="text-align: center;">Fecha: Febrero 2006</p>
		<p style="text-align: center;">Revisión: Febrero 2007</p>


R68/22 Nocivo: posibilidad de efectos irreversibles por ingestión.

R68/20/21 Nocivo: posibilidad de efectos irreversibles por inhalación y contacto con la piel.

R68/20/22 Nocivo: Posibilidad de efectos irreversibles por inhalación e ingestión.

R68/21/22 Nocivo: posibilidad de efectos irreversibles por contacto con la piel e ingestión.

R68/20/21/22 Nocivo: posibilidad de efectos irreversibles por inhalación, contacto con la piel e ingestión

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	<p style="text-align: center;">Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos</p>
		<p style="text-align: center;">Fecha: Febrero 2006</p>
		<p style="text-align: center;">Revisión: Febrero 2007</p>

ANEXO III

Frases S. Consejos de prudencia relativos a las sustancias y preparado peligrosos

S1 Consérvese bajo llave.

S2 Manténgase fuera del alcance de los niños.

S3 Consérvese en lugar fresco.

S4 Manténgase lejos de locales habitados.

S5 Consérvese en... (Líquido apropiado a especificar por el fabricante).

S6 Consérvese en... (Gas inerte a especificar por el fabricante).

S7 Manténgase el recipiente bien cerrado.

S8 Manténgase el recipiente en lugar seco.

S9 Consérvese el recipiente en lugar bien ventilado.

S12 No cerrar el recipiente herméticamente.


S13 Manténgase lejos de alimentos, bebidas y piensos.

S14 Consérvese lejos de... (Materiales incompatibles a especificar por el fabricante).

S15 Conservar alejado del calor.

S16 Conservar alejado de toda llama o fuente de chispas-No fumar.

S17 Manténgase lejos de materias combustibles.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Normas de trabajo	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

S18 Manipúlese y ábrase el recipiente con prudencia.

S20 No comer ni beber durante su utilización.

S21 No fumar durante su utilización.

S22 No respirar el polvo.

S23 No respirar los gases/humos/vapores/aerosoles [denominación(es) adecuada(s) a especificar por el fabricante].

S24 Evítese el contacto con la piel.

S25 Evítese el contacto con los ojos.

S26 En caso de contacto con los ojos, lávensse inmediata y abundantemente con agua y acúdase a un médico.

S27 Quítese inmediatamente la ropa manchada o salpicada.

S28 En caso de contado con la piel, lávesse inmediata y abundantemente con ... (productos a especificar por el fabricante).

S29 No tirar los residuos por el desagüe.


S30 No echar jamás agua a este producto.

S33 Evítese la acumulación de cargas electroestáticas.

S35 Elimínense los residuos del producto y sus recipientes con todas las precauciones posibles.

S36 Úsese indumentaria protectora adecuada.

S37 Úsense guantes adecuados.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Normas de trabajo	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

S38 En caso de ventilación insuficiente, úsese equipo respiratorio adecuado.

S39 Usese protección para los ojos/la cara.

S40 Para limpiar el suelo y los objetos contaminados por este producto, úsese ... (a especificar por el fabricante).

S41 En caso de incendio y/o de explosión no respire los humos.

S42 Durante las fumigaciones/pulverizaciones, Usese equipo respiratorio adecuado [denominación(es) adecuada(s) a especificar por el fabricante].

S43 En caso de incendio, utilizar... (Los medios de extinción los debe especificar el fabricante). (Si el agua aumenta el riesgo, se deberá añadir: «No usar nunca agua».)

S45 En caso de accidente o malestar, acúdase inmediatamente al médico (si es posible, muéstresele la etiqueta).

S46 En caso de ingestión, acúdase inmediatamente al médico y muéstresele la etiqueta o el envase.

S47 Consérvese a una temperatura no superior a... °C (a especificar por el fabricante).

S48 Consérvese húmedo con... (Medio apropiado a especificar por el fabricante).


S49 Consérvese únicamente en el recipiente de origen.

S50 No mezclar con... (A especificar por el fabricante).

S51 Úsese únicamente en lugares bien ventilados.

S52 No usar sobre grandes superficies en locales habitados.

S53 Evítese la exposición-recábense instrucciones especiales antes del uso.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Normas de trabajo	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

S56 Elimínense esta sustancia y su recipiente en un punto de recogida pública de residuos especiales o peligrosos.

S57 Utilícese un envase de seguridad adecuado para evitar la contaminación del medio ambiente.

S59 Remitirse al fabricante o proveedor para obtener información sobre su recuperación/reciclado.

S60 Elimínense el producto y su recipiente como residuos peligrosos.

S61 Evítese su liberación el medio ambiente. Recábense instrucciones específicas/las fichas de datos de seguridad.

S62 En caso de ingestión no provocar el vómito: acúdase inmediatamente al médico y muéstresele la etiqueta o el envase.

S63 En caso de accidente por inhalación, alejar a la víctima de la zona contaminada y mantenerla en reposo.

S64 En caso de ingestión, enjuáguese la boca con agua (solamente si la persona está consciente).


Combinación de frases-S.

S1/2 Consérvese bajo llave y manténgase fuera del alcance de los niños.

S3/7 Consérvese el recipiente bien cerrado y en lugar fresco.

S3/9/14 Consérvese en lugar fresco y bien ventilado y lejos de... (Materiales incompatibles, a especificar por el fabricante).

S3/9/14/49 Consérvese únicamente en el recipiente de origen, en lugar fresco y bien ventilado y lejos de... (Materiales incompatibles, a especificar por el fabricante).

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Normas de trabajo	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

S3/9/49 Consérvese únicamente en el recipiente de origen, en lugar fresco y bien ventilado.

S3/14 Consérvese en lugar fresco y lejos de... (Materiales incompatibles, a especificar por el fabricante).

S7/8 Manténgase el recipiente bien cerrado y en lugar seco.

S7/9 Manténgase el recipiente bien cerrado y en lugar bien ventilado.

S7/47 Manténgase el recipiente bien cerrado y consérvese a una temperatura no superior a... °C (a especificar por el fabricante).

S20/21 No comer, ni beber, ni fumar durante su utilización.

S24/25 Evítese el contacto con los ojos y la piel.

S27/28 Después del contacto con la piel, quítese inmediatamente toda la ropa manchada o salpicada y lávese inmediata y abundantemente con ... (productos a especificar por el fabricante).

S29/35 No tirar los residuos por el desagüe; elimínense los residuos del producto y sus recipientes con todas las precauciones posibles.


S29/56 No tirar los residuos por el desagüe; elimínese esta sustancia y su recipiente en un punto de recogida pública de residuos especiales o peligrosos.

S36/37 Úsense indumentaria y guantes de protección adecuados.

S36/37/39 Úsense indumentaria y guantes adecuados y protección para los ojos/la cara.

S36/39 Úsense indumentaria adecuada y protección para los ojos/la cara.

S37/39 Úsense guantes adecuados y protección para los ojos/la cara.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Normas de trabajo	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

S47/49 Consérvese únicamente en el recipiente de origen y a temperatura no superior a... °C (a especificar por el fabricante).


ANEXO IV

Compuestos que reaccionan violentamente con el agua

Debe procederse con especial cuidado con las sustancias que presentan reacciones violentas con el agua, tanto por aumento de temperatura como por desprendimiento de gases o vapores inflamables o tóxicos, ya que ello implica una manipulación, almacenamiento y eliminación diferenciada.

Compuestos que reaccionan fuertemente con el agua

Ácidos fuertes anhídros	Halogenuros inorgánicos anhídridos (excepto alcalinos)
Alquilmetales y metaloides	Hidróxidos alcalinos
Amiduros	Hidruros
Anhídridos	Imiduros
Carburos	Metales alcalinos
Flúor	Óxidos alcalinos
Fosfuros	Peróxidos inorgánicos
Halogenuros de ácido	Siliciuros
Halogenuros de acilo	

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007
Normas de trabajo		

Compuestos que reaccionan violentamente con el aire

Se trata de sustancias cuyo mero contacto con el oxígeno del aire genera o puede generar al cabo del tiempo su inflamación espontánea. En algunos casos puede influir también el nivel de la humedad del aire. En la tabla 2 se citan algunos ejemplos.

Tabla 2. Compuestos que reaccionan violentamente con el aire o el oxígeno (inflamación espontánea)


Alquilmetales y metaloides	Hidruros
Arsinas	Metales carbonilados
Boranos	Metales finamente divididos
Fosfinas	Nitruros alcalinos
Fósforo blanco	Silenos
Fosfuros	Siliciuros

Incompatibilidad

Otro aspecto a señalar es el de aquellas sustancias de elevada afinidad cuya mezcla provoca reacciones violentas, tanto por calentamiento, como por emisión de gases inflamables o tóxicos. Este aspecto es especialmente importante considerarlo en su almacenamiento, que se ha de realizar separadamente. En la tabla 3 se dan casos generales y en la tabla 4 se presentan ejemplos específicos.

Tabla 3. Grupos de sustancias incompatibles

Oxidantes con:	Materias inflamables, carburos, nitruros, hidruros, sulfuros, alquilmetales, aluminio, magnesio y circonio en polvo.
Reductores con:	Nitratos, halogenatos, óxidos, peróxidos,

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007
Normas de trabajo		

Ácidos fuertes con:	Bases fuertes.
Ácido sulfúrico con:	Azúcar, celulosa, ácido perclórico, permanganato potásico, cloratos,

Tabla 4. Relación de sustancias químicas y sus correspondientes incompatibilidades

SUSTANCIA QUÍMICA	INCOMPATIBILIDADES
Acetileno	Cloro, bromo, cobre, flúor, plata y mercurio.
Acetona	Ácido nítrico concentrado y mezclas con ácido sulfúrico.
Ácido acético	Ácido crómico, ácido nítrico, compuestos hidroxilo, etilenglicol, ácido perclórico, peróxidos y permanganatos.
Ácido cianhídrico	Ácido nítrico y álcalis.
Ácido crómico y cromo	Ácido acético, naftaleno, alcanfor, glicerina, alcoholes y líquidos inflamables en general.
Ácido fluorhídrico anhídrido	Amoníaco, acuoso o anhidro.
Ácido nítrico concentrado	Ácido acético, anilina, ácido crómico, ácido hidrocianico, sulfuro de hidrógeno, líquidos y gases inflamables, cobre, latón y algunos metales pesados.
Ácido oxálico	Plata y mercurio.
Ácido perclórico	Anhídrido acético, bismuto y sus aleaciones, alcohol, papel, madera, grasas y aceites.
Ácido sulfúrico	Clorato potásico, perclorato potásico, permanganato potásico (compuestos similares de metales ligeros, como sodio y litio).
Amoníaco anhidro	Mercurio (por ejemplo en manómetros), cloro, hipoclorito cálcico, yodo, bromo, ácido



*Ayuntamiento
de
Las Rozas de Madrid*

Normas de trabajo

Normas de trabajo sobre
manipulación y
almacenamiento de productos
químicos

Fecha: Febrero 2006

Revisión: Febrero 2007

	fluorhídrico anhidro.
Anilina	Ácido nítrico, peróxido de hidrógeno.
Azidas	Ácidos.
Bromo	Véase cloro.
Carbón activado	Hipoclorito cálcico y todos los agentes oxidantes.
Cianuros	Ácidos.
Clorato potásico	Ácido sulfúrico y otros ácidos.
Cloratos	Sales de amonio, ácidos, metales en polvo, azufre, materiales combustibles u orgánicos finamente divididos.
Cloro	Amoníaco, acetileno, butadieno, butano, metano, propano, y otros gases del petróleo, hidrógeno, carburo sódico, benceno, metales finamente divididos y aguarrás.
Cobre	Acetileno y peróxido de hidrógeno.
Dióxido de cloro	Amoníaco, metano, fósforo y sulfuro de hidrógeno.
Fósforo (blanco)	Aire, oxígeno, álcalis y agentes reductores.
Flúor	Todas las otras sustancias químicas.
Hidrocarburos	Flúor, cloro, bromo, ácido crómico, peróxido sódico.
Hidroperóxido de cumeno	Ácidos orgánicos e inorgánicos.
Hipocloritos	Ácidos, carbón activado.
Líquidos inflamables	Nitrato amónico, ácido crómico, peróxido de hidrógeno, ácido nítrico, peróxido sódico, halógenos.
Materiales de arsénico	Algunos agentes reductores.
Mercurio	Acetileno, ácido fulmínico y amoníaco.



*Ayuntamiento
de
Las Rozas de Madrid*


Normas de trabajo

Normas de trabajo sobre
manipulación y
almacenamiento de productos
químicos

Fecha: Febrero 2006

Revisión: Febrero 2007

Metales alcalinos y alcalinotérreos	Agua, tetracloruro de carbono, hidrocarburos clorados, dióxido de carbono y halógenos.
Nitrato amónico	Ácidos, polvo de metales, líquidos inflamables, compuestos de cloro, nitritos, azufre, materiales orgánicos combustibles finamente divididos.
Nitratos	Ácido sulfúrico Nitrato amónico y otras sales de amonio.
Nitrito sódico	Ácidos.
Nitritos	Bases inorgánicas y aminas.
Nitroparafinas	Agua.
Óxido cálcico	Aceites, grasas e hidrógeno; líquidos, sólidos o gases inflamables.
Oxígeno	Ácido sulfúrico y otros ácidos. Ver también cloratos.
Perclorato potásico	Glicerina, etilenglicol, benzaldehído, ácido sulfúrico.
Permanganato potásico	Cobre, cromo, hierro, la mayoría de los metales o sus sales, alcoholes, acetona, materiales orgánicos, anilina, nitrometano y materiales combustibles.
Peróxido de hidrógeno	Alcohol etílico y metílico, ácido acético glacial, anhídrido acético, benzaldehído, disulfuro de carbono, glicerina, etilenglicol, acetato de etilo y de metilo, furfural.
Peróxido sódico	Ácidos orgánicos e inorgánicos.
Peróxidos orgánicos	Acetileno, ácido oxálico, ácido tartárico, compuestos amónicos, ácido fulmínico.
Plata	Tetracloruro de carbono, dióxido de carbono y agua.
Potasio	Agentes reductores.
Seleniuros	Tetracloruro de carbono, dióxido de carbono, agua.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007
Normas de trabajo		


Sodio	Ácido nítrico fumante y gases oxidantes.
Sulfuro de hidrógeno	Ácidos.
Sulfurosos	Agentes reductores.
Teliuros	Sodio.
Tetracloruro de carbono	Acetileno, amoníaco (acuoso o anhidro), hidrógeno.

Reacciones peligrosas con los ácidos

La adición de ácidos a efectos de reducir el pH de un medio o simplemente para limpieza, debe realizarse conociendo previamente si existe incompatibilidad entre los componentes del medio y el ácido adicionado. En la tabla 5 se relacionan una serie de ejemplos de reacciones peligrosas de los ácidos.

Tabla 5. Reacciones peligrosas de los ácidos

REACTIVO	REACTIVO	SE DESPRENDE
Ácido clorhídrico	Sulfuros	Sulfuro de hidrógeno
	Hipocloritos	Cloro
	Cianuros	Cianuro de hidrógeno
Ácido nítrico	Algunos metales	Dióxido de nitrógeno
Ácido sulfúrico	Ácido fórmico	Monóxido de carbono
	Ácido oxálico	Monóxido de carbono
	Alcohol etílico	Etano
	Bromuro sódico	Bromo y dióxido de azufre
	Cianuro sódico	Monóxido de carbono

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007
Normas de trabajo		


	Sulfocianuro sódico	Sulfuro de carbonilo
	Yoduro de hidrógeno	Sulfuro de hidrógeno
	Algunos metales	Dióxido de azufre

Formación de peróxidos

Dentro del grupo de sustancias que pueden sufrir una evolución, es un ejemplo la formación de peróxidos, que en ciertos casos pueden explotar violentamente. Su presencia se puede detectar de una manera muy sencilla mediante la aplicación del test de detección de peróxidos: a 10 ml de la muestra, añadir 1 ml de una solución acuosa al 10% de KI recientemente preparada. Si aparece una coloración amarilla estable, debida a la liberación de yodo, se puede dar por confirmada la presencia de peróxidos. La adición de algunas gotas de ácido favorece la reacción. En caso de resultado positivo, es necesario eliminar los peróxidos columnando el producto a través de alúmina activada, tratándolo con solución acuosa ácida de sulfato ferroso o con hidruro de litio y aluminio. En la tabla 6 se presenta una lista de grupos de sustancias que forman fácilmente peróxidos. Aunque la mayoría suelen comercializarse con estabilizantes, debe tenerse en cuenta que si han sido manipuladas (destilación, extracción) puede haberse eliminado el estabilizante.

Tabla 6. Sustancias fácilmente peroxidables

Compuestos alílicos
Compuestos diénicos
Compuestos isopropílicos
Compuestos vinilacetilénicos
Compuestos vinílicos
Cumeno, estireno, tetrahidronaftalenos

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

Éteres

Haloalquenos

N-alquilamidas, ureas, lactamas

Reacciones de polimerización


Algunos monómeros pueden polimerizarse rápidamente provocando una explosión o rotura de los frascos: acetato de vinilo, acroleína, acrilonitrilo, 1,3-butadieno, óxido de etileno, estireno, etc. La polimerización puede tener lugar por calentamiento, exposición a la luz, impurezas ácidas o metálicas, choques, etc. El almacenamiento de monómeros debe realizarse en pequeñas cantidades, conteniendo estabilizadores o inhibidores de polimerización y lejos de productos susceptibles de liberar trazas de ácidos y bases.

Reacciones de descomposición

El almacenamiento prolongado de productos inestables entraña la posibilidad de su descomposición que, en ciertas circunstancias, como choque, calentamiento o desplazamiento simple, puede generar una explosión. Los amiduros alcalinos y ciertas sales de diazonio se pueden incluir dentro de este grupo de productos. El cloruro de aluminio, por otra parte, acumula el ácido formado por descomposición a causa de la humedad absorbida a lo largo del tiempo. Cuando se abre el recipiente, puede ocurrir la rotura del mismo y la proyección de su contenido.

La apertura de un recipiente que ha permanecido largo tiempo cerrado sin usarse es una operación que debe realizarse con precauciones, especialmente, la apertura de frascos esmerilados cuyo tapón haya quedado trabado. Los productos líquidos inestables es recomendable guardarlos en ampollas selladas.

ANEXO V: DECLARACIÓN TIPO TRABAJADORES

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo sobre manipulación y almacenamiento de productos químicos
		Fecha: Febrero 2006
		Revisión: Febrero 2007

CONCEJALÍA.

PUESTO.

NOMBRE TRABAJADOR.


DNI.

FECHA.


Por la presente notifico que:

- He sido informado y he comprendido los riesgos derivados de los productos químicos que he de manipular en mi puesto de trabajo y de las medidas necesarias a tener en cuenta para anular o minimizar dichos riesgos.
- Se me ha entregado la Ficha Técnica elaborada por el Servicio de Prevención de cada una de ellos.
- Se me ha informado del lugar donde se encuentra la Ficha de Datos de Seguridad de cada uno ellos y de la posibilidad de acceder a ésta en el momento que lo precise.
- He sido informado de mi obligación de informar a mi superior jerárquico y a la menor brevedad posible de cualquier anomalía o situación de riesgo que detecte, así como de la posibilidad de recurrir a los técnicos integrantes del Servicio de Prevención para solventar cualquier duda que me pueda surgir al respecto.

FIRMA DEL TRABAJADOR


	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo de 2008
Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico		Revisión:

PROCEDIMIENTO PARA EL TRABAJO CON RIESGO ELÉCTRICO

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

INDICE DE CONTENIDOS

1. OBJETO DEL PROCEDIMIENTO	4
2. ÁMBITO DE APLICACIÓN	4
3. NORMATIVA DE REFERENCIA	5
4. DEFINICIONES.....	5
5. AUTORIZACIÓN DE TRABAJADORES. FORMACIÓN E INFORMACIÓN.	8
6. RESPONSABILIDADES	12
7. DESARROLLO DE PROCEDIMIENTOS ESPECÍFICOS DE TRABAJO	17
8. PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN	19
8.1. Trabajos sin tensión	20
8.1.1. Supresión de la tensión	20
8.1.2. Reposición de la tensión	25
8.1.3. Disposiciones particulares para determinados tipos de trabajos	26
8.2. Trabajos en tensión.....	27
8.2.1. Disposiciones generales.....	27
8.2.2. Disposiciones adicionales para trabajos en alta tensión	27
8.2.3. Reposición de fusibles	27
8.3. Mediciones, ensayos y verificaciones.....	27
8.3.1. Disposiciones generales.....	27
8.3.2. Disposiciones particulares para mediciones, ensayos y verificaciones.....	27
8.4. Maniobras en instalaciones eléctricas	27
8.4.1. Disposiciones generales.....	27
8.4.2. Disposiciones particulares para maniobras locales con interruptores o seccionadores	27
8.5. Trabajos en proximidad	27
8.5.1. Preparación del trabajo	27
8.5.2. Realización del trabajo	27
8.5.3. Acceso a recintos de servicios y envolventes de material eléctrico	27

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

- 8.5.4. Obras y otras actividades en las que se produzcan movimientos o desplazamientos de equipos o materiales en la cercanía de líneas aéreas.27
- 8.5.5. Trabajos de excavación o perforación manual o mediante maquinaria que puedan afectar a líneas eléctricas subterráneas.27

9. PROCEDIMIENTOS ESPECÍFICOS Y MÉTODOS DE TRABAJO27

9.1 Procedimiento de puesta / retirada de la puesta a tierra 27

9.1.1. Puesta / retirada de la puesta a tierra en alta tensión27

9.1.2. Puesta / retirada de la puesta a tierra en baja tensión27

9.2. Método de trabajo a distancia 27

9.3. Método de trabajo en contacto 27

ANEXO I - DISTANCIAS LÍMITES DE LAS ZONAS DE TRABAJO 27

ANEXO II - FORMACIÓN-CAPACITACIÓN MÍNIMA DE LOS TRABAJADORES.27

ANEXO III - FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE RIESGO ELÉCTRICO27

ANEXO IV - FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE TRABAJOS EN PROXIMIDAD DE INSTALACIONES ELÉCTRICAS27

ANEXO V - FICHA DE INFORMACIÓN. NORMAS DE SEGURIDAD EN LA MANIPULACIÓN DE DISPOSITIVOS DE MANDO Y PROTECCIÓN DE LOS CUADROS ELÉCTRICOS27


ANEXO VI - FICHA DE INFORMACIÓN. TRABAJOS EN PISCINAS Y FUENTES 27

ANEXO VII - PROGRAMA DEL CURSO DE FORMACIÓN EN RIESGO ELÉCTRICO EN BAJA TENSIÓN.....27

ANEXO VIII - AUTORIZACIÓN DE TRABAJADORES PARA LA REALIZACIÓN DE TRABAJOS CON RIESGO ELÉCTRICO27

ANEXO IX – BOLETÍN DE CONTROL. SUPRESIÓN DE LA TENSIÓN27

ANEXO X – SEÑALIZACIÓN Y BALIZAMIENTO27

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

1. OBJETO DEL PROCEDIMIENTO

El objeto del presente procedimiento es establecer las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la protección de los trabajadores frente al riesgo eléctrico en los lugares de trabajo y establecer los cauces necesarios para garantizar su cumplimiento.

Este procedimiento pretende establecer, desarrollar e implantar las actuaciones, incluyendo las medidas de prevención, protección y control, que han de llevarse a cabo a la hora de realizar trabajos que entrañen riesgo eléctrico.


2. ÁMBITO DE APLICACIÓN

Las disposiciones recogidas en este procedimiento serán de aplicación a las instalaciones eléctricas de los lugares de trabajo y a las técnicas y procedimientos que han de seguir para trabajar en ellas, o en sus proximidades, los trabajadores del Ayuntamiento y el personal de las empresas o autónomos que presten obra o servicio para este Ayuntamiento.

Cuando el resultado de la evaluación de riesgos determine la exposición de un trabajador al riesgo eléctrico, será de aplicación el presente procedimiento conforme a lo establecido en el párrafo anterior.

En cualquier caso, la aplicación de este procedimiento podrá ser parcial o total dependiendo del tipo de trabajo con riesgo eléctrico que pudiera realizarse, así como del personal que lo realice, ya que podría diferenciarse, de forma general, entre:

- Trabajadores usuarios de equipos e instalaciones.
- Trabajadores cuya actividad, no eléctrica, se desarrolla en proximidad de instalaciones eléctricas con partes accesibles en tensión.
- Trabajadores cuyos cometidos sean instalar, reparar o mantener instalaciones eléctricas.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

3. NORMATIVA DE REFERENCIA

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales

R.D. 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.

R.D. 842/2002, de 2 de agosto, por el que se aprueba el Reglamento electrotécnico para baja tensión.

R.D. 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.


R.D. 486/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

R.D. 1215/1997, de 18 de julio, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización de los trabajadores de los equipos de trabajo.


R.D. 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de los equipos de protección individual.

4. DEFINICIONES


- **Instalación eléctrica:** El conjunto de materiales y equipos de un lugar de trabajo mediante los que se genera, convierte, transforma, transporta, distribuye o utiliza la energía eléctrica; se incluyen las baterías, los condensadores y cualquier otro equipo que almacene energía eléctrica.
- **Lugar de trabajo:** Cualquier lugar al que el trabajador pueda acceder, en razón de su trabajo.
- **Alta tensión:** Tensión de valor nominal superior a 1000 voltios en corriente continua y 1500 voltios en corriente alterna.
- **Baja tensión:** Tensión de valor nominal igual o inferior a 1000 voltios en corriente alterna, o igual o inferior a 1500 voltios en corriente continua.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Revisión:

- **Contacto eléctrico directo:** contacto con partes activas de los materiales y equipos de la instalación eléctrica.
- **Contacto eléctrico indirecto:** contacto con parte que se han puesto bajo tensión como resultado de un fallo de aislamiento.
- **Descargo de una instalación:** conjunto de operaciones necesarias para retirar la tensión de una instalación eléctrica (o parte de la misma) y garantizar la ausencia de tensión en la misma durante la realización de un trabajo en ella, o en sus proximidades.
- **Tensiones de seguridad:** tensión de valor nominal inferior o igual a 24 voltios en emplazamientos húmedos o mojados y menor o igual a 50 voltios en emplazamientos secos.
- **Procedimiento de trabajo:** Secuencia de operaciones a desarrollar para realizar un determinado trabajo, con inclusión de los medios materiales (de trabajo o de protección) y humanos (cualificación o formación del personal) necesarios para llevarlo a cabo.
- **Maniobra:** intervención concebida para cambiar el estado eléctrico de una instalación eléctrica no implicando montaje ni desmontaje de elemento alguno.
- **Mediciones, ensayos y verificaciones:** actividades concebidas para comprobar el cumplimiento de las especificaciones o condiciones técnicas y de seguridad necesarias para el adecuado funcionamiento de una instalación eléctrica, incluyendo las dirigidas a comprobar su estado eléctrico, mecánico o térmico, eficacia de protecciones, circuitos de seguridad o maniobra, etc.
- **Riesgo eléctrico:** riesgo originado por la energía eléctrica. Quedan específicamente incluidos los riesgos de:
 - a) Choque eléctrico por contacto con elementos en tensión (contacto eléctrico directo), o con masas puestas accidentalmente en tensión (contacto eléctrico indirecto).
 - b) Quemaduras por choque eléctrico, o por arco eléctrico.
 - c) Caídas o golpes como consecuencia de choque o arco eléctrico.
 - d) Incendios o explosiones originados por la electricidad.

	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico</p>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

- **Trabajador autorizado:** trabajador que ha sido autorizado por el empresario para realizar determinados trabajos con riesgo eléctrico, en base a su capacidad para hacerlos de forma correcta, según los procedimientos establecidos.
- **Trabajador cualificado:** trabajador autorizado que posee conocimientos especializados en materia de instalaciones eléctricas, debido a su formación acreditada, profesional o universitaria, o su experiencia certificada de dos o más años.
- **Jefe de trabajos:** persona designada por el empresario para asumir la responsabilidad efectiva de los trabajos.
- **Trabajos sin tensión:** trabajos en instalaciones eléctricas que se realizan después de haber tomado todas las medidas necesarias para mantener la instalación sin tensión.
- **Trabajos en tensión:** trabajo durante el cual un trabajador entra en contacto con elementos en tensión, o entra en zona de peligro, bien sea con una parte de su cuerpo, o con las herramientas, equipos, dispositivos o materiales que manipula. No se consideran las maniobras, mediciones, ensayos y verificaciones.
- **Trabajo en proximidad:** trabajo durante el cual el trabajador entra, o puede entrar, en la zona de proximidad, sin entrar en la zona de peligro, bien sea con una parte de su cuerpo, o con las herramientas, equipos, dispositivos o materiales que manipula.
- **Zona de peligro, zona de trabajos en tensión:** espacio alrededor de los elementos en tensión en el que la presencia de un trabajador desprotegido supone un riesgo grave e inminente de que se produzca un arco eléctrico, o un contacto directo con el elemento en tensión, teniendo en cuenta los gestos o movimientos normales que pueda efectuar el trabajador sin desplazarse. En el **Anexo I** se indican las *distancias límites de las zonas de trabajo*.
- **Zona de proximidad:** espacio delimitado alrededor de la zona de peligro, desde la que el trabajador puede invadir accidentalmente esta última. En el **Anexo I** se indican las *distancias límites de las zonas de trabajo*.

	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico</p>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

5. AUTORIZACIÓN DE TRABAJADORES. FORMACIÓN E INFORMACIÓN.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales, determina que sólo los trabajadores que hayan recibido información suficiente y adecuada puedan acceder a las zonas de riesgo grave y específico (art. 15.3). En este sentido el art. 18.1 indica la necesidad de informar a los trabajadores sobre las medidas y actividades de protección y prevención aplicables y el art. 19.1 determina, para el empresario, la obligación de garantizar a cada trabajador una formación teórica y práctica, suficiente y necesaria.


La formación y la información de los trabajadores en materia preventiva sobre riesgo eléctrico, no sólo afecta a los trabajadores que realicen operaciones en las instalaciones eléctricas, sino a todos aquellos trabajadores que por su cercanía física a instalaciones en tensión o por ser usuarios de equipos e instalaciones eléctricas puedan estar expuestos a riesgos eléctricos.

Se establecen cuatro tipos de niveles de trabajadores afectados por este procedimiento, tanto para los trabajadores del Ayuntamiento como para el personal de las empresas o trabajadores autónomos que presten obra o servicio para este Ayuntamiento. A todos estos trabajadores se les exigirá una *capacitación* así como una *formación / información sobre riesgo eléctrico*, en función de los niveles establecidos en el presente procedimiento (**anexo II**).

- **Nivel 1: Trabajadores usuarios de equipos e instalaciones.**

Formación / información exigida:

- Información de los trabajadores mediante ficha de información general de riesgo eléctrico (anexo III) y ficha de información sobre trabajos en piscinas y fuentes (anexo VI), en caso de ser usuarios de equipos eléctricos en la proximidad de piscinas o fuentes.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

- **Nivel 2: Trabajadores cuya actividad, no eléctrica, se desarrolla en proximidad de instalaciones eléctricas con partes accesibles en tensión.**

Formación / información exigida:


- Información de los trabajadores mediante ficha de información general de riesgo eléctrico (anexo III) y ficha de información sobre trabajos en proximidad de instalaciones eléctricas (anexo IV).
- **Nivel 3: Trabajadores municipales cuyos cometidos (relacionados con riesgo eléctrico) sean, entre otros, accionar los dispositivos de mando y protección del cuadro eléctrico para suprimir o restablecer tensión, realizar operaciones elementales de mantenimiento y reparación SIN TENSIÓN en las instalaciones eléctricas de BAJA TENSIÓN (reposición de lámparas, reparación de enchufes,..), así como la utilización de equipos eléctricos.**

Formación / información exigida:

- Formación general y específica en riesgo eléctrico en función del trabajo que deba realizarse en las instalaciones eléctricas. La formación que han de recibir estos trabajadores se ajustará a los contenidos establecidos en el anexo V.
- Información de los trabajadores mediante ficha de información general de riesgo eléctrico (anexo III), ficha de información sobre trabajos en proximidad de instalaciones eléctricas (anexo IV), ficha de información sobre normas de seguridad en la manipulación de los dispositivos de mando y protección de los cuadros eléctricos (anexo V) y ficha de información sobre trabajos en piscinas y fuentes (anexo VI), en caso de realizar este tipo de trabajos.

Los trabajadores municipales englobados en el nivel 3 deberán ser autorizados por escrito por la concejalía a la que pertenezcan, según modelo establecido en el (anexo VIII), siempre y cuando se acredite previamente que:

- Cuentan con la formación e información indicada para su nivel, según los párrafos anteriores.
- Estén capacitados técnicamente para realizar estos trabajos, en base a su formación y/o experiencia profesional.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

- Tengan la aptitud médica.

- **Nivel 4: Trabajadores que realicen trabajos de instalación, reparación o mantenimiento de instalaciones eléctricas.**

Dentro de este nivel se distinguirán tres figuras distintas de trabajadores en función de su nivel de capacitación:


- Trabajador autorizado.
- Trabajador cualificado.
- Jefe de trabajo.

Los trabajadores englobados en el nivel 4 pertenecerán a aquellas empresas que realicen trabajos de instalación, reparación o mantenimiento de las instalaciones eléctricas, y deberán tener la formación/capacitación mínima que se indica en el cuadro del **anexo II**.

Formación / información exigida:


- Formación general y específica en riesgo eléctrico en función del trabajo que deba realizarse en las instalaciones eléctricas y del nivel de capacitación del trabajador (autorizado, cualificado o jefe de trabajo).
- Información de los trabajadores mediante ficha de información general de riesgo eléctrico (anexo III), ficha de información sobre trabajos en proximidad de instalaciones eléctricas (anexo IV), ficha de información sobre normas de seguridad en la manipulación de los dispositivos de mando y protección de los cuadros eléctricos (anexo V) y ficha de información sobre trabajos en piscinas y fuentes (anexo VI), en caso de realizar este tipo de trabajos.

En cumplimiento del artículo 24 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y el R.D. 171/2004 que lo desarrolla, y según el Procedimiento de Coordinación de Actividades Empresariales establecido en este Ayuntamiento, cuando estos trabajos vayan a ser realizados por trabajadores que no sean municipales, la empresa a la que pertenezcan deberá entregar al Servicio de Prevención del Ayuntamiento, por cada uno de sus trabajadores que realicen estos trabajos:

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

- Copia de certificados de “*trabajador autorizado*”, “*trabajador cualificado*”, “*jefe de trabajos*” (según proceda en función del tipo de trabajo) indicando por cada uno de los trabajadores y según su nivel de capacitación, qué trabajos pueden realizar en las instalaciones eléctricas y que éstos reúnen los requisitos establecidos en el R.D. 614/2001 para esta capacitación.
- Copia de certificado de curso de formación en riesgos eléctricos recibido.
- Copia de certificado de aptitud médica.

Todo ello, sin perjuicio de lo dispuesto en el vigente procedimiento de Coordinación de Actividades Empresariales, aprobado por la Junta de Gobierno Local en fecha 30 de mayo de 2006.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

6. RESPONSABILIDADES


Al objeto de poder asegurar el cumplimiento de las normas de seguridad reflejadas en el presente documento, se establecen las siguientes responsabilidades:

Es responsabilidad del **Concejal delegado del área** correspondiente:

1. La organización de los medios humanos y técnicos necesarios para la puesta en marcha del presente procedimiento.
2. Autorizar a los trabajadores pertenecientes a su concejalía para la realización de trabajos con riesgo eléctrico incluidos en el nivel 3 (ver punto 5 del presente procedimiento) según el modelo establecido en el anexo VIII.

Es responsabilidad del **Encargado y/o Director del centro** correspondiente:


1. Mantener en perfecto estado las instalaciones eléctricas para que de la utilización o presencia de energía eléctrica en el centro de trabajo no se deriven riesgos para la salud y seguridad de los trabajadores.
2. Gestión y supervisión de los trabajos de mantenimiento de las instalaciones eléctricas del centro de trabajo.
3. Controlar que periódicamente se lleven a cabo los trabajos de mantenimiento preventivo que estén establecidos en los planes de mantenimiento de la instalación eléctrica.
4. Llevar un seguimiento y control de los trabajos que sean competencia de la empresa a la que le sea adjudicado el contrato de mantenimiento de las instalaciones eléctricas.
5. Comunicar a los Servicios Técnicos Municipales cualquier incidencia o anomalía relacionada con la instalación eléctrica, de la que no se disponga información y/o conocimientos técnicos para su subsanación.
6. Garantizar que los trabajadores municipales que desarrollen trabajos con riesgo eléctrico incluidos en el nivel 3, estén capacitados técnicamente para realizar estos trabajos, en base a su formación y/o experiencia profesional, y que estén

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

autorizados por la Concejalía a la que pertenecen para la realización de estos trabajos.

Es responsabilidad del Servicio de Prevención del Ayuntamiento:

1. La elaboración y actualización del presente Procedimiento.
2. La supervisión y valoración de su cumplimiento.
3. La propuesta de opciones para mejorar su implantación.
4. La divulgación del presente procedimiento en toda la línea jerárquica de las distintas áreas del Ayuntamiento.
5. La divulgación del presente procedimiento en las empresas y trabajadores autónomos que presten obra o servicio afectados por el presente procedimiento, especialmente en aquellas empresas o trabajadores autónomos que realicen actividades sujetas a desarrollar procedimientos específicos según lo establecido en el punto 7.
6. Asesoramiento a todas las áreas sobre la metodología, técnicas e instrucciones de trabajo incluidas en este procedimiento.
7. Evaluar los Riesgos derivados de la utilización o presencia de la energía eléctrica en los centros de trabajo municipales y establecer una medidas de prevención para que no se deriven riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores o, si ello no fuera posible, para que tales riesgos se reduzcan al mínimo.
8. Elaborar procedimientos específicos o instrucciones de trabajo (sólo en aquellas actividades con riesgo eléctrico realizadas por trabajadores municipales o en las que éstos pudieran verse afectados) conforme a lo establecido en el punto 7 del presente procedimiento.
9. Garantizar que los trabajadores municipales reciban la información necesaria según nivel capacitación establecido en el punto 5.
10. Garantizar que los trabajadores municipales que desarrollen trabajos con riesgo eléctrico incluidos en el nivel 3, reciban la formación necesaria de acuerdo con el programa de formación establecido en el anexo VII.
11. Gestionar la selección, adquisición, entrega y registro los EPIS adecuados.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:


12. Gestionar la selección, adquisición, entrega y registro de los medios de señalización adecuados.
13. Registrar los acuses de recibo de la entrega de las fichas de “información general sobre riesgo eléctrico”, y de “información sobre trabajos en proximidad de instalaciones eléctricas”.
14. Verificar que los trabajadores municipales que vayan a ser autorizados cumplen con los requisitos establecidos en el punto 5 del presente procedimiento, en cuanto a, capacitación profesional, formación y aptitud médica.
15. Archivo de los registros incluidos en el presente procedimiento.
16. Registrar las copias de trabajadores municipales autorizados para realizar los trabajos correspondientes al nivel 3 del presente procedimiento.
17. Informar a las partes implicadas de los incumplimientos en la aplicación de las obligaciones establecidas en el presente procedimiento.

Es responsabilidad de los servicios técnicos municipales

1. Redactar el pliego de condiciones técnicas al que quede sujeto el contrato de mantenimiento de las instalaciones eléctricas.
2. Llevar un seguimiento y control de los trabajos que sean competencia de la empresa a la que le sea adjudicado el contrato de mantenimiento de las instalaciones eléctricas, y que estos trabajos sean realizados conforme a lo establecido en el pliego de condiciones técnicas.
3. Gestionar las incidencias o anomalías relacionadas con la instalación eléctrica de los centros de trabajo.

Es responsabilidad de los trabajadores municipales designados como responsables de los trabajos de las empresas contratadas:

1. Supervisar que los trabajos con riesgo eléctrico que realicen las empresas contratadas son realizados según el presente procedimiento de riesgo eléctrico.
2. Comunicar al Servicio de Prevención cualquier situación que se presente durante el desarrollo de los trabajos por parte de la empresa contratada, que a su juicio

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

entrañe por motivos razonables un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores, y en particular si se tratase de riesgos eléctricos, para que en caso necesario se adopten las medidas precisas encaminadas a su eliminación o reducción a niveles aceptables. También deberá comunicar al Servicio de Prevención cualquier incidencia relacionada con la seguridad y salud durante el desarrollo de los trabajos o incumplimientos de la normativa de prevención de riesgos laborales por parte de las empresas contratadas.


3. Comunicar a los Servicios Técnicos Municipales cualquier incidencia o anomalía relacionada con la instalación eléctrica, de la que no se disponga información y/o conocimientos técnicos para su subsanación.

Es **responsabilidad de los trabajadores autorizados y cualificados:**


1. Realizar los trabajos con riesgo eléctrico según la metodología y procedimientos específicos indicados en el presente procedimiento de trabajo, en base a su nivel de cualificación (trabajador autorizado o trabajador cualificado).
2. Usar adecuadamente la instalación eléctrica y equipos de trabajo que funcionen con energía eléctrica.
3. Utilizar adecuadamente los equipos de protección colectiva o individual necesarios para cada tarea o actividad.
4. Comunicar al responsable directo o al *Encargado y/o Director del centro* (en caso de ser trabajador municipal) cualquier incidencia relacionada con la instalación eléctrica o equipos de trabajos que funcionen con energía eléctrica, de la que no dispongan información e instrucciones de cómo actuar y que a su juicio pueda llegar afectar a su seguridad.

Es **responsabilidad de los trabajadores:**

1. Usar adecuadamente la instalación eléctrica y equipos de trabajo que funcionen con energía eléctrica.
2. No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes de la instalación eléctrica.

	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico</p>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

3. Utilizar adecuadamente los equipos de protección colectiva o individual necesarios para cada tarea o actividad.
4. Comunicar al responsable directo o al *Encargado y/o Director del centro* (en caso de ser trabajador municipal) cualquier incidencia relacionada con la instalación eléctrica o equipos de trabajos que funcionen con energía eléctrica, de la que no dispongan información e instrucciones de cómo actuar y que a su juicio pueda llegar afectar a su seguridad.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

7. DESARROLLO DE PROCEDIMIENTOS ESPECÍFICOS DE TRABAJO


A partir de este procedimiento, las empresas o trabajadores autónomos que mantienen contrato de prestación de obra o servicio con el Ayuntamiento de las Rozas y que desarrollen actividades de instalación, reparación o mantenimiento en instalaciones eléctricas, deberán desarrollar procedimientos específicos de cada uno de los diferentes trabajos con riesgo eléctrico que en algún momento o que de forma habitual puedan realizar para este Ayuntamiento.

Estos procedimientos específicos o instrucciones de trabajo se deberán desarrollar teniendo en consideración la evaluación de riesgos de las actividades y puestos de trabajo de la empresa.

Cada procedimiento específico de trabajo o instrucción de trabajo, deberá contemplar la secuencia de operaciones y medidas de prevención a adoptar para la realización del trabajo, incluyendo los medios humanos (cualificación, autorización y formación de personal) y los medios materiales (equipos de protección individual, herramientas y equipos de trabajo, medios de señalización o balizamiento, ...).

Estos procedimientos específicos de trabajo, cumplirán con las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la protección de los trabajadores frente al riesgo eléctrico en los lugares de trabajo, establecidas en el presente procedimiento, además de cumplir con la normativa de referencia que se indica en el punto 4.


Las empresas que realicen actividades con riesgo eléctrico deberán aportar estos procedimientos específicos al Servicio de Prevención del Ayuntamiento. Esto mismo deberá ser exigido a su vez por la empresa contratista a las subcontratas a su cargo para su posterior entrega al Servicio de Prevención del Ayuntamiento. Todo ello, sin perjuicio de lo dispuesto en el vigente procedimiento de Coordinación de Actividades Empresariales, aprobado por la Junta de Gobierno Local en fecha 30 de mayo de 2006.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

Entre las actividades sujetas a desarrollar procedimientos específicos de trabajo se encuentran:

- Revisiones, mantenimiento y reparación de instalaciones interiores de edificios en baja tensión.
- Revisiones, mantenimiento, reparación y sustitución en alumbrado público.
- Montaje, desmontaje y reparación de instalaciones de alumbrado en ferias y fiestas.
- Reparación y sustitución de alumbrado en instalaciones deportivas.
- Mantenimiento y reparación de motobombas e instalación eléctrica en fuentes ornamentales.
- Revisiones, mantenimiento y reparación de ascensores.
- Revisiones, mantenimiento y reparación de equipos de climatización y calefacción.
- Mantenimiento y limpieza en centros de transformación de titularidad municipal.
- Revisiones, mantenimiento y reparación de instalaciones solares fotovoltaicas.
- Revisiones, mantenimiento y reparación de grupos electrógenos para suministros alternativos en caso de emergencia.
- Revisiones, mantenimiento y reparación de grupos de presión para impulsión de agua de la red de bocas de incendio equipadas.
- Reparación y sustitución de focos en las instalaciones deportivas.
- Montaje y desmontaje de equipos de sonido e iluminación en escenarios.


El Servicio de Prevención del Ayuntamiento desarrollará los procedimientos específicos de trabajo en aquellas actividades con riesgo eléctrico realizadas por trabajadores municipales o en las que éstos pudieran verse afectados. Estos procedimientos específicos también serán de aplicación por las empresas o trabajadores autónomos que realicen trabajos afectados por estos procedimientos específicos.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

8. PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN

Todo trabajo en una instalación eléctrica, o en su proximidad, que conlleve un riesgo eléctrico deberá efectuarse sin tensión, salvo:

- Las operaciones elementales, tales como por ejemplo conectar y desconectar, en instalaciones de baja tensión con material eléctrico concebido para su utilización inmediata y sin riesgos por parte del público en general. En cualquier caso, estas operaciones deberán realizarse por el procedimiento normal previsto por el fabricante y previa verificación del buen estado del material manipulado.
- Los trabajos en instalaciones con tensiones de seguridad, siempre que no exista posibilidad de confusión en la identificación de las mismas y que las intensidades de un posible cortocircuito no supongan riesgos de quemadura. En caso contrario, el procedimiento de trabajo establecido deberá asegurar la correcta identificación de la instalación y evitar los cortocircuitos cuando no sea posible proteger al trabajador frente a los mismos.
- Las maniobras, mediciones, ensayos y verificaciones cuya naturaleza así lo exija, tales como por ejemplo la apertura y cierre de interruptores o seccionadores, la medición de una intensidad, la realización de ensayos de aislamiento eléctrico, o la comprobación de la concordancia de fases.
- Los trabajos en, o en proximidad de instalaciones cuyas condiciones de explotación o de continuidad del suministro así lo requieran.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

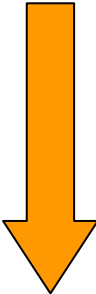
8.1. Trabajos sin tensión

Las operaciones y maniobras para dejar sin tensión una instalación, antes de iniciar el “trabajo sin tensión” y la reposición de la tensión, al finalizarlo, las realizarán trabajadores autorizados que, en el caso de instalaciones de alta tensión, deberán ser trabajadores cualificados.

8.1.1. Supresión de la tensión


El proceso en cinco etapas mediante el cual se suprime la tensión de la instalación donde se van a realizar los “trabajos sin tensión, es conocido habitualmente como las **“cinco reglas de oro”**, y tiene por objeto proteger a los trabajadores frente al riesgo eléctrico derivado de la aparición inesperada de tensiones peligrosas en la instalación, debidas a posibles maniobras erróneas, contactos accidentales de la instalación con otras líneas en tensión o cualquier otra causa.

Estas cinco etapas son:



1ª ETAPA: Desconectar.
2ª ETAPA: Prevenir cualquier posible realimentación.
3ª ETAPA: Verificar la ausencia de tensión.
4ª ETAPA: Poner a tierra y en cortocircuito.
5ª ETAPA: Proteger frente a elementos próximos en tensión, en su caso y establecer una señalización de seguridad para delimitar la zona de trabajo

Antes de comenzar la aplicación de estas etapas es necesario un paso previo: **la identificación de la zona y de los elementos de la instalación donde se va a realizar el trabajo**. Esta identificación forma parte de la planificación del trabajo (en el cual se debe integrar la actividad preventiva).

	Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

1. Desconectar.

La parte de la instalación en la que se va a realizar el trabajo debe aislarse de todas las fuentes de alimentación, mediante la apertura de los interruptores, interruptores automáticos o seccionadores. También podrá realizarse la desconexión mediante la retirada de fusibles y la apertura de los puentes empleados para unir distintos tramos de una línea o instalación eléctrica.


En relación con la necesidad de garantizar el aislamiento de la instalación respecto a todas las fuentes de alimentación, debe tenerse en cuenta lo siguiente:

- La instalación puede formar parte de un lazo, lo que implica la necesidad de realizar la desconexión de los distintos lados de la zona.
- La instalación puede incluir condensadores. En tales casos, será necesario proceder a su descarga después de desconectar todas las fuentes de alimentación, siguiendo el procedimiento que se indicará más adelante.

Para realizar la desconexión en condiciones seguras, es necesario tener en cuenta las características y limitaciones intrínsecas de cada tipo de aparato. Así, para los aparatos más corrientes se debe tener en cuenta:

Seccionadores	Pueden abrir y cerrar un circuito cuando es despreciable la corriente a interrumpir o establecer, es decir, cuando no hay cargas conectadas.
Interruptores	Son capaces de establecer e interrumpir corrientes en las condiciones normales del circuito, comprendidas circunstancialmente las condiciones especificadas de sobrecarga en servicio.
Interruptores automáticos (“disyuntores”)	Son capaces de establecer e interrumpir corrientes en las condiciones anormales del circuito, así como corrientes en condiciones anormales, especificadas del circuito, tales como las de cortocircuito.

La desconexión debe incluir el conductor neutro cuando exista. En este caso, que suele ser habitual en las instalaciones de baja tensión, si es posible, la desconexión del conductor neutro debe ser la última en realizarse (y cuando se efectúe la conexión la primera en ser efectuada).

	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico</p>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

En alta tensión, para garantizarse la desconexión segura de la instalación, en el caso de que el aparato de corte permita comprobar a simple vista la posición de las cuchillas de conexión, el aislamiento de aire se considera suficiente cuando se consigue la máxima separación de las cuchillas.

En los aparatos cerrados, en los que no se puede comprobar a simple vista el corte, éstos deberán disponer de un sistema seguro para señalar las posiciones de apertura y cierre de forma clara.

2. *Prevenir cualquier posible realimentación.*


Los dispositivos de maniobra utilizados para desconectar la instalación deben asegurarse contra cualquier posible reconexión, preferentemente por bloqueo del mecanismo de maniobra (candados, cerraduras,..), y deberá colocarse, cuando sea necesario, una señalización para prohibir la maniobra. En ausencia de bloqueo mecánico, se adoptarán medidas de protección equivalentes.

Junto al dispositivo de bloqueo, se recomienda colocar una señal indicando la prohibición de maniobrar el aparato. Se tendrá que señalar siempre que no exista posibilidad de realizar el bloqueo mecánico.

Esta señalización podrá consistir en etiquetas o pegatinas, según modelo establecido en el **anexo X**, en las que deberán cumplimentarse los datos del responsable de la desconexión, la fecha y hora de su ejecución.

3. *Verificar la ausencia de tensión.*

La ausencia de tensión deberá verificarse en todos los elementos activos de la instalación eléctrica en, o lo más cerca posible, de la zona de trabajo. En el caso de alta tensión, el correcto funcionamiento de los dispositivos de verificación de ausencia de tensión deberá comprobarse antes y después de dicha verificación.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

La verificación de la ausencia de tensión debe hacerse en cada una de las fases y en el conductor neutro, en caso de existir. También se recomienda verificar la ausencia de tensión en todas las masas accesibles susceptibles de quedar eventualmente en tensión.

Para verificar la ausencia de tensión en cables o conductores aislados que puedan confundirse con otros existentes en la zona de trabajo, se utilizarán dispositivos que actúen directamente en los conductores (pincha-cables o similares), o se emplearán otros métodos, siguiéndose un procedimiento que asegure, en cualquier caso, la protección del trabajador frente al riesgo eléctrico.


La verificación de la ausencia de tensión se debe realizar inmediatamente antes de efectuar la puesta a tierra y en cortocircuito de la instalación, en el lugar donde se vayan a efectuar estas operaciones.

La elección del verificador de ausencia de tensión debe ser realizada entre los modelos diseñados a tal fin, conforme a las normas que les sean de aplicación.

Con cada verificador el fabricante deberá suministrar unas instrucciones de empleo que contengan toda la información necesaria para su utilización y mantenimiento.

Para elegir el verificador de ausencia de tensión en instalaciones de alta tensión se deberán considerar los siguientes datos:

- El valor de la tensión nominal a verificar (cada verificador funciona dentro de un rango de tensiones).
- El tipo y disposición de la instalación eléctrica (corriente alterna, corriente continua).
- El tipo de señal indicadora: acústica, luminosa o combinación de ambas (la señal acústica es preferible en los casos en que pueda ser difícil distinguir la señal luminosa).
- Las condiciones medioambientales (para interiores o exteriores y, en este último caso, preparado o no para la lluvia).

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

4. Poner a tierra y en cortocircuito.

Las partes de la instalación donde se vaya a trabajar deben ponerse a tierra y en cortocircuito.

No sólo las instalaciones de alta tensión deben ponerse a tierra y en cortocircuito antes de comenzar los trabajos, también debe hacerse esto en las instalaciones de baja tensión cuando exista el riesgo de que puedan ponerse accidentalmente en tensión.

Estas líneas podrían entrar accidentalmente en tensión debido a diferentes causas:


- Por inducción debida a los campos electromagnéticos producidos por otras líneas aéreas, de alta o baja tensión, que discurran en las inmediaciones.
- Por inducción debida a campos electromagnéticos de alta frecuencia producidos por antenas radioemisoras cercanas.
- Por descargas atmosféricas en forma de rayo.
- Por contacto fortuito de la línea en la que se trabaja con un conductor de otra línea o instalación, etc.

En las instalaciones de baja tensión que no puedan ponerse accidentalmente en tensión no es necesario colocar la puesta a tierra y el cortocircuito en la zona de trabajo.

La puesta a tierra y en cortocircuito nunca debe realizarse con medios improvisados; para realizarla con garantías de seguridad es necesario emplear equipos especialmente fabricados para tal fin y conformes con las normas técnicas que le sean de aplicación.

Los equipos y dispositivos de puesta a tierra y en cortocircuito deben conectarse en primer lugar a la toma de tierra y a continuación a los elementos a poner a tierra y deben ser visibles desde la zona de trabajo. Si esto último no fuera posible, las conexiones de puesta a tierra deben colocarse tan cerca de la zona de trabajo como se pueda.

Los conductores utilizados para efectuar la puesta a tierra y el cortocircuito deberán ser adecuados y tener la sección suficiente para la corriente de cortocircuito de la instalación en la que se colocan.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

En la zona de trabajo donde sea necesario realizar una puesta a tierra y en cortocircuito se pueden presentar dos situaciones:

- a) Inexistencia de tomas de tierra en la zona. En este caso es necesario proceder a su instalación.
- b) Existencia de puntos fijos de toma de tierra.

Para realizar la puesta a tierra y en cortocircuito se seguirá el procedimiento establecido en el punto 9.1. del presente procedimiento de trabajo.

5. *Proteger frente a los elementos próximos en tensión y establecer una señalización de seguridad para delimitar la zona de trabajo.*


Cuando en la proximidad de la zona de trabajo (ver **anexo I**, distancias límites de las zonas de trabajo) existan elementos que deban permanecer en tensión, se adoptará una de las siguientes soluciones, antes de iniciar los trabajos:

- a) Considerarlo como trabajo en proximidad. En este caso se tendría que realizar según lo establecido en el punto 8.5. del presente procedimiento.
- b) Considerarlo como un “trabajo en tensión”, en cuyo caso habría que realizarlo según lo establecido en los puntos 9.2 y 9.3 del presente procedimiento.
- c) Colocar elementos protectores como pantallas aislantes, aislamientos u obstáculos para considerar el área de trabajo fuera de zona de peligro o proximidad.

8.1.2. Reposición de la tensión

La reposición de la tensión sólo comenzará, una vez finalizado el trabajo, después de que se hayan retirado todos los trabajadores que no resulten indispensables y que se hayan recogido de la zona de trabajo las herramientas y equipos utilizados.

1. *Retirada, si las hubiera, de las protecciones adicionales y de la señalización que indica los límites de la zona de trabajo.*
2. *Retirada, si la hubiera, de la puesta a tierra y en cortocircuito (según procedimiento establecido en el punto 9.1 de puesta / retirada de la puesta a tierra).*
3. *Desbloqueo y/o retirada de la señalización de los dispositivos de corte.*

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

4. *Cierre de los circuitos* para reponer la tensión.

Desde el momento en el que se suprime una de las medidas inicialmente adoptadas para realizar el trabajo sin tensión en condiciones de seguridad, se considerará en tensión la parte de la instalación eléctrica afectada.

8.1.3. Disposiciones particulares para determinados tipos de trabajos

En la siguiente tabla se indican las disposiciones particulares establecidas para determinados tipos de trabajo. Estas disposiciones se considerarán complementarias a las indicadas en el apartado 8.1.1 “Supresión de la tensión” y 8.1.2 “Reposición de la tensión”.



Ayuntamiento
de
Las Rozas de Madrid

Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico

Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico

Fecha: Marzo 2008

Revisión:

TIPO DE TRABAJO	DISPOSICIONES PARTICULARES
Reposición de fusibles	<p>1º. No será necesaria la puesta a tierra y en cortocircuito cuando los dispositivos de desconexión a ambos lados del fusible estén a la vista del trabajador, el corte sea visible o el dispositivo proporcione garantías de seguridad equivalentes, y no exista posibilidad de cierre intempestivo.</p> <p>2º Cuando los fusibles estén conectados directamente al primario de un transformador, será suficiente con la puesta a tierra y en cortocircuito del lado de alta tensión, entre los fusibles y el transformador.</p>
Línea aéreas desnudas y conductores de alta tensión	<p>1º. Se deberán colocar puestas a tierra y en cortocircuito a ambos lados de la zona de trabajo, y en cada uno de los conductores que entran en esta zona; al menos uno de los equipos o dispositivos de puesta a tierra y en cortocircuito debe ser visible desde la zona de trabajo. Estas reglas tienen las siguientes excepciones:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Para trabajos específicos en los que no hay corte de conductores durante el trabajo, es admisible la instalación de un solo equipo de puesta a tierra y en cortocircuito en la zona de trabajo.b). Cuando no es posible ver, desde los límites de la zona de trabajo, los equipos o dispositivos de puesta a tierra y en cortocircuito, se debe colocar, además, un equipo de puesta a tierra local, o un dispositivo adicional de señalización, o cualquier otra identificación equivalente. <p>Si el trabajo debe ser efectuado sobre líneas aéreas de alta tensión, podrán ser utilizadas las preceptivas tomas de tierra de los apoyos para la puesta a tierra, siempre que existan garantías de su correcto mantenimiento.</p> <p>Cuando el trabajo se realiza en un solo conductor de una línea aérea de alta tensión, no se requerirá el cortocircuito en la zona de trabajo, siempre que se cumplan las siguientes condiciones:</p> <ul style="list-style-type: none">a) En los puntos de la desconexión, todos los conductores están puestos a tierra y en cortocircuito de acuerdo con lo indicado anteriormente.b) El conductor sobre el que se realiza el trabajo y todos los elementos conductores, exceptuadas las otras fases, en el interior de la zona de trabajo, están unidos eléctricamente entre ellos y puestos a tierra por un equipo o dispositivo apropiado.c) El conductor de puesta a tierra, la zona de trabajo y el trabajador, están fuera de la zona de peligro determinada por los restantes conductores de la misma instalación eléctrica.
Línea aéreas aisladas y conductores aislados de alta tensión	<p>En los trabajos en líneas aéreas aisladas, cables u otros conductores aislados de alta tensión la puesta a tierra y en cortocircuito se colocará en los elementos desnudos de los puntos de apertura de la instalación o tan cerca como sea posible a aquellos puntos, a cada lado de la zona de trabajo.</p>



Ayuntamiento
de
Las Rozas de Madrid

Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico

Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico

Fecha: Marzo 2008

Revisión:

Instalaciones con condensadores que permitan una acumulación peligrosa de energía

Para dejar sin tensión una instalación eléctrica con condensadores se seguirá el siguiente proceso:

1. *Desconexión de todas las fuentes tensión ya sea mediante corte visible o testigos de ausencia de tensión fiables.*
2. *Descarga de los condensadores.* Se aplicará un circuito de descarga a los bornes de los condensadores, o bien, en los conductores conectados directamente a ellos. El circuito de descarga podrá ser el circuito de puesta a tierra y en cortocircuito.
3. *Puesta a tierra y en cortocircuito.* Se efectuará sobre los propios bornes de los condensadores, o bien, en los conductores conectados directamente a ellos. Es admisible un seccionador de tierra en caso de estar dispuesto para este fin.


Transformadores y máquinas de alta tensión

Para trabajar sin tensión en un *transformador de potencia o de tensión*, se dejarán sin tensión todos los circuitos del primario y todos los circuitos del secundario. Si es posible se efectuará primero la separación de los circuitos de menor tensión siguiendo el procedimiento de supresión de la tensión. Para la reposición se efectuará en orden inverso.

Para trabajar sin tensión en un *transformador de intensidad*, o sobre los circuitos que alimenta, se dejará sin tensión el primario del transformador. Si hay que abrir el circuito conectado al secundario del transformador, mientras el primario permanece en tensión, deben ser cortocircuitado previamente los bornes del secundario de forma segura.

Antes de manipular en el interior de un motor eléctrico o generador deberá comprobarse:

1. Que la máquina está completamente parada.
2. Que están desconectadas las alimentaciones.
3. Que los bornes están en cortocircuito y a tierra.
4. Que la protección contra incendios esta bloqueada.
5. Que la atmósfera no es nociva, tóxica o inflamable.

	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico</p>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

8.2. Trabajos en tensión

8.2.1. Disposiciones generales


- 1) Deberán ser realizados por *trabajadores cualificados, siguiendo un procedimiento* previamente estudiado y, cuando su complejidad o novedad lo requiera, ensayado sin tensión. Los trabajos en lugares donde la comunicación sea difícil, por su orografía, confinamiento u otras circunstancias, deberán realizarse estando presentes, al menos, dos trabajadores con formación en materia de primeros auxilios.
- 2) El método de trabajo y los equipos y materiales utilizados asegurarán la protección de trabajador frente al riesgo eléctrico.

Entre los métodos de trabajo se encuentran:

- Método de trabajo a distancia.
- Método de trabajo a contacto.

Entre los equipos y materiales citados se encuentran:

- Los accesorios aislantes (pantallas, cubiertas, vainas,...) para el recubrimiento de partes activas o masas.
 - Los útiles aislantes o aislados (herramientas, pinzas, puntas de prueba,...).
 - Las pértigas aislantes.
 - Los dispositivos aislantes o aislados (banquetas, alfombras, plataformas de trabajo,...).
 - Los equipos de protección individual frente a riesgos eléctricos (guantes, gafas, cascos,...).
- 3) Los equipos y materiales se elegirán entre los concebidos para este fin, teniendo en cuenta las características del trabajo y de los trabajadores y, en particular, la tensión en servicio. Estos equipos y materiales se utilizarán, mantendrán y revisarán siguiendo las instrucciones de su fabricante. Los equipos y materiales para la realización de estas operaciones se ajustarán a la normativa que les sea de aplicación.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

- 4) Los trabajadores dispondrán de apoyo sólido y estable y de una iluminación adecuada.
- 5) La zona de trabajo deberá señalizarse y/o delimitarse adecuadamente siempre que exista la posibilidad de que otros trabajadores o personas ajenas penetren en dicha zona y accedan a elementos en tensión.
- 6) Los trabajos al aire libre tendrán en cuenta las condiciones ambientales.

8.2.2. Disposiciones adicionales para trabajos en alta tensión


- 1) El trabajo se realizará bajo la dirección y vigilancia de un jefe de trabajo.
- 2) Los trabajadores cualificados serán autorizados por escrito por el empresario de la empresa que preste servicio en las instalaciones del Ayuntamiento de Las Rozas y trabajarán según procedimiento escrito que indicará:
 - Medidas de seguridad.
 - Materiales y medios de protección a utilizar y, si es preciso, las instrucciones para su uso y para la verificación de su buen estado.
 - Las circunstancias que pudieran exigir la interrupción del trabajo.
- 3) Las autorizaciones deberán permanecer en un archivo para su control.

La autorización tendrá que renovarse:

- ✓ Cambios significativos en el procedimiento de trabajo.
- ✓ El trabajador con más de un año sin realizar estos trabajos.

La autorización será retirada:

- ✓ El trabajador incumple las normas de seguridad.
- ✓ El trabajador no tiene la “aptitud médica”.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

8.2.3. Reposición de fusibles

En las instalaciones de baja tensión, no será necesario que efectúe esta operación un trabajador cualificado, cuando la maniobra del dispositivo portafusible conlleve la desconexión del fusible y el material de éste ofrezca una protección completa contra los contactos directos y los efectos de un posible arco eléctrico.


En estos trabajos no serán necesarios cumplir con lo establecido en las “disposiciones adicionales para trabajos en alta tensión” cuando se tomen las siguientes medidas de seguridad:

- 1) Si se adopta un método de trabajo a distancia, utilizando pértigas aislantes.
- 2) Si se adoptan las medidas de protección necesaria frente a los efectos de un cortocircuito. Estas medidas van encaminadas a evitar las consecuencias de un eventual arco eléctrico y entre ellas se encuentran el empleo de resguardos entre los portafusibles y el trabajador y los equipos de protección individual adecuados para la protección frente al arco eléctrico originado al realizar maniobras erróneas en alta tensión.

8.3. Mediciones, ensayos y verificaciones

8.3.1. Disposiciones generales

- 1) Las mediciones, ensayos y verificaciones sólo podrán ser realizadas por trabajadores autorizados. En el caso de instalaciones de alta tensión, deberán ser trabajadores cualificados, pudiendo ser auxiliados por trabajadores autorizados, bajo su supervisión y control.
- 2) El método de trabajo empleado y los equipos y materiales de trabajo y de protección utilizados deberán proteger al trabajador frente al riesgo de contacto eléctrico, arco eléctrico, explosión o proyección de materiales. Entre los equipos y materiales de protección citados se encuentran:
 - Los accesorios aislantes (pantallas, cubiertas, vainas, etc.) para el recubrimiento de


	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

partes activas o masas.

- Los útiles aislantes o aislados (herramientas, pinzas, puntas de prueba, etc.).
 - Las pértigas aislantes.
 - Los dispositivos aislantes aislados (banquetas, alfombras, plataformas de trabajo, etc.).
 - Los equipos de protección individual (pantallas, guantes, gafas, cascos, etc.).
- 3) Los equipos y materiales se elegirán entre los diseñados para este fin, teniendo en cuenta las características del trabajo y, en particular, la tensión de servicio, y se utilizarán, mantendrán y revisarán siguiendo las instrucciones de su fabricante. Los equipos y materiales para la realización de estas operaciones se ajustarán a la normativa que le sea de aplicación.
- 4) Los trabajadores dispondrán de apoyo sólido y estable y de una iluminación adecuada.
- 5) La zona de trabajo deberá señalizarse y/o delimitarse adecuadamente siempre que exista la posibilidad de que otros trabajadores o personas ajenas penetren en dicha zona y accedan a elementos en tensión.
- 6) Los trabajos al aire libre tendrán en cuenta las condiciones ambientales.

Para cada tipo de pruebas que se pueden llevar a cabo en las instalaciones, medición de tensiones, de intensidades, de resistencia, de temperatura, de corriente de fugas, etc., se planificará un procedimiento específico de trabajo seguro (no será necesario para medidas de tensión e intensidad en un circuito sencillo de baja tensión) que incluya:

- a) *La delimitación y señalización de la zona de trabajo.* Cuando exista la posibilidad de que otros trabajadores o personas ajenas entren en la zona de trabajo. La delimitación puede realizarse mediante vallas o barreras o bien utilizando cintas o bandas de colores.


	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico</p>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

- b) *Los aspectos relacionados con la puesta a tierra.* Las partes conductoras accesibles al trabajador que ejecuta los trabajos, deben ser conectadas a tierra durante el tiempo que duren los trabajos. Se ejecutará el procedimiento de puesta / retirada de la puesta tierra, antes de instalar esta puesta a tierra se ejecutará el procedimiento de supresión de la tensión.
- c) *La forma de utilizar los equipos de pruebas.* Los terminales o elementos accesibles de los equipos de medida y demás instrumentos estarán aislados. En el caso que los trabajadores deban permanecer en la zona de pruebas durante los trabajos en tensión, el jefe de trabajo o supervisor vigilará su desarrollo y dispondrá de medio de desconexión inmediata.

8.3.2. Disposiciones particulares para mediciones, ensayos y verificaciones

Las disposiciones particulares establecidas a continuación se consideran complementarias a las disposiciones generales establecidas en el punto 8.3.1.:

- 1) En los casos en que sea necesario retirar algún dispositivo de puesta a tierra colocado en las operaciones realizadas para dejar sin tensión la instalación, se tomarán las precauciones necesarias para evitar la realimentación intempestiva de la misma.
- 2) Cuando sea necesario utilizar una fuente de tensión exterior se tomarán precauciones para asegurar que:
 - a) La instalación no puede ser realimentada por otra fuente de tensión distinta de la prevista.
 - b) Los puntos de corte tienen un aislamiento suficiente para resistir la aplicación simultánea de la tensión de ensayo por un lado y la tensión de servicio por el otro.
 - c) Se adecuarán las medidas de prevención tomadas frente al riesgo eléctrico, cortocircuito o arco eléctrico al nivel de tensión utilizado.


	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

8.4. Maniobras en instalaciones eléctricas

8.4.1. Disposiciones generales

- 1) Las maniobras locales sólo podrán ser realizadas por trabajadores autorizados.
- 2) El método de trabajo empleado y los equipos y materiales de trabajo y de protección utilizados deberán proteger al trabajador frente al riesgo de contacto eléctrico, arco eléctrico, explosión o proyección de materiales. Entre los equipos y materiales de protección citados se encuentran:
 - Los accesorios aislantes (pantallas, cubiertas, vainas, etc.) para el recubrimiento de partes activas o masas.
 - Los útiles aislantes o aislados (herramientas, pinzas, puntas de prueba, etc.).
 - Las pértigas aislantes.
 - Los dispositivos aislantes aislados (banquetas, alfombras, plataformas de trabajo, etc.).
 - Los equipos de protección individual (pantallas, guantes, gafas, cascos, etc.).
- 3) Los equipos y materiales se elegirán entre los diseñados para este fin, teniendo en cuenta las características del trabajo y, en particular, la tensión de servicio, y se utilizarán, mantendrán y revisarán siguiendo las instrucciones de su fabricante. Los equipos y materiales para la realización de estas operaciones se ajustarán a la normativa que le sea de aplicación.
- 4) Los trabajadores dispondrán de apoyo sólido y estable y de una iluminación adecuada.
- 5) La zona de trabajo deberá señalizarse y/o delimitarse adecuadamente siempre que exista la posibilidad de que otros trabajadores o personas ajenas penetren en dicha zona y accedan a elementos en tensión.
- 6) Los trabajos al aire libre tendrán en cuenta las condiciones ambientales.

Para cada tipo de maniobra se elaborará una sistemática segura de ejecución que contemple:

	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico</p>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

- 1) La secuencia de operaciones a realizar.
- 2) Los equipos auxiliares y los de protección individual requeridos.
- 3) Las comprobaciones previas de dichos equipos.
- 4) Los casos que pueden obligar a suspender la ejecución de la maniobra.

8.4.2. Disposiciones particulares para maniobras locales con interruptores o seccionadores

Las disposiciones particulares establecidas a continuación se consideran complementarias a las disposiciones generales establecidas en el punto 8.4.1.:


- 1) El método de trabajo empleado debe prever tanto los efectos razonablemente posibles de los aparatos, como la posibilidad de que se efectúen maniobras erróneas (apertura de seccionadores en carga o cierre de los seccionadores en cortocircuito).
- 2) Para la protección frente al riesgo de arco eléctrico, explosión o proyección de materiales, no será obligatoria la utilización de equipos de protección cuando el lugar desde donde se realiza la maniobra esté totalmente protegido frente a dichos riesgos por alojamiento o interposición de obstáculos.

Cuando el trabajador tenga que realizar una maniobra en alta tensión de forma directa sobre el seccionador o interruptor, se emplearán equipos adecuados a la instalación, como son:

- Pértigas aislantes.
- Guantes aislantes para alta tensión.
- Banqueta o alfombra aislante.
- Conexión equipotencial entre el mando de accionamiento manual y demás elementos metálicos del entorno accesibles al trabajador.

Los equipos de protección individual necesarios para realizar maniobras en alta tensión son:

- ✓ Guantes aislantes para alta tensión.
- ✓ Gafas o pantalla facial adecuadas al arco eléctrico (inactivas).
- ✓ Arnés o cinturón de seguridad, si procede.
- ✓ Casco de seguridad aislante con barboquejo.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:


8.5. Trabajos en proximidad

El trabajador deberá permanecer fuera de las zonas de peligro (ver **anexo I**) y lo más alejado de ella que el trabajo lo permita. Para ello se tendrá en cuenta lo siguiente:

1. Las herramientas u objetos conductores que porte el trabajador se consideran una prolongación del cuerpo.
2. La distancia que se debe respetar respecto a la zona de peligro es la que exista entre esta y el punto de su cuerpo u objeto que aporte, más cercano a ella.

8.5.1. Preparación del trabajo

- 1) Antes de iniciar el trabajo en proximidad de elementos en tensión, un trabajador autorizado en el caso de trabajos en baja tensión, o un trabajador cualificado en el caso de trabajos en alta tensión, determinará la viabilidad del trabajo.
- 2) Si el trabajo es viable se adoptarán medidas de seguridad para reducir al mínimo posible:
 - El número de elementos en tensión.
 - Las zonas de peligro de los elementos que permanezcan en tensión, mediante la colocación de pantallas, barreras, envolventes o protectores aislantes cuyas características (mecánicas y eléctricas) y forma de instalación garanticen su eficacia protectora.
- 3) Si a pesar de las medidas adoptadas, siguen existiendo elementos en tensión con zonas de peligro accesibles, se deberá:
 - Delimitar la zona de trabajo respecto a las zonas de peligro. Esta delimitación será eficaz respecto a cada zona de peligro y se efectuará con el material adecuado. Para ello se requiere realizar un análisis previo de la situación, para conocer:
 - Tensión nominal de la instalación.
 - Operaciones que han de ser realizadas en proximidad.
 - Cuales de las operaciones se puede delimitar con precisión la zona en la que se realizan los trabajos y en cuales no (ver figuras del anexo 1).

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

- La proximidad máxima prevista en los trabajos con respecto a los elementos en tensión.
 - Informar a los trabajadores de los riesgos existentes, la situación de los elementos en tensión, los límites de la zona de trabajo y cuantas precauciones y medidas de seguridad deban adoptar para no invadir la zona de peligro.
- 4) Los trabajadores tendrán conocimientos para poder identificar las instalaciones eléctricas, detectar riesgos y obrar en consecuencia.

8.5.2. Realización del trabajo

- 1) Los trabajos serán realizados por trabajadores autorizados, o bajo vigilancia de uno de éstos, cuando tras haber llevado a cabo las medidas establecidas en el punto de “preparación del trabajo”, éstas no sean suficientes para proteger a los trabajadores frente al riesgo eléctrico.
- 2) Los trabajadores autorizados deberán vigilar el cumplimiento de las medidas de seguridad, el movimiento de los trabajadores y objetos en la zona de trabajo. La vigilancia no será exigible cuando los trabajos se realicen fuera de la zona de proximidad o en instalaciones de baja tensión.

Para planificar los trabajos en proximidad, se puede seguir la secuencia de la siguiente figura:



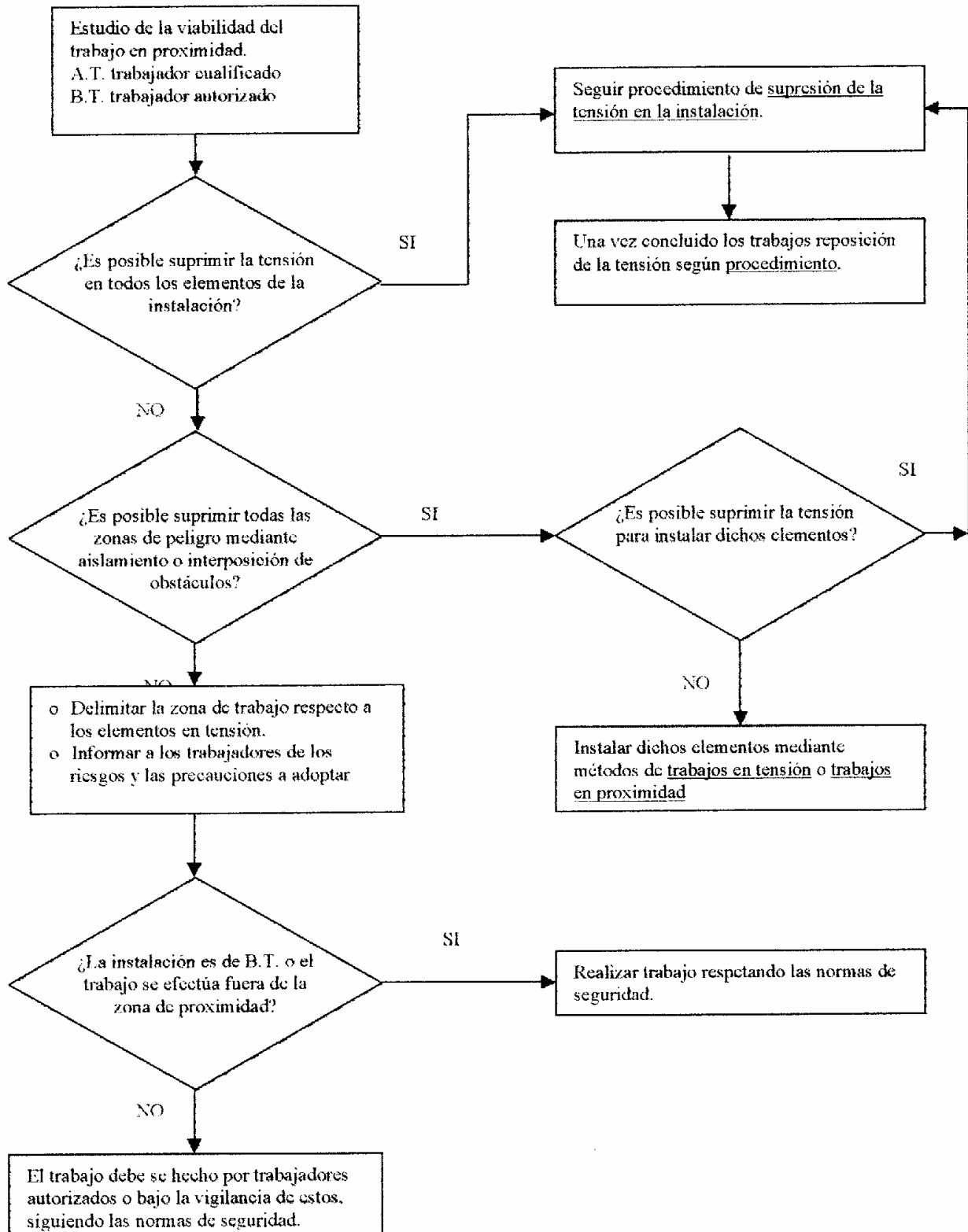
Ayuntamiento
de
Las Rozas de Madrid


Procedimiento para el trabajo con riesgo
eléctrico

Procedimiento para el trabajo
con riesgo eléctrico

Fecha: Marzo 2008

Revisión:



	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:


8.5.3. Acceso a recintos de servicios y envolventes de material eléctrico

- 1) El acceso a recintos independientes destinados al servicio eléctrico o a la realización de pruebas o ensayos eléctricos, estará restringido a trabajadores autorizados, o a personal, bajo la vigilancia continuada de éstos, que haya sido previamente informado de los riesgos existentes y las precauciones a tomar.
- 2) Las puertas de estos recintos deberán señalizarse indicando la prohibición de entrada al personal no autorizado. Cuando en el recinto no haya personal de servicio, las puertas deberán permanecer cerradas de forma que se impida la entrada del personal no autorizado.
- 3) La apertura de celdas, armarios y demás envolventes de material eléctrico estará restringida a trabajadores autorizados.
- 4) El acceso a estos recintos y apertura de las envolventes, sólo podrá hacerse con el permiso del titular de la instalación.

Disposiciones particulares para el acceso y realización de trabajos en centros de transformación por parte de trabajadores no autorizados.

Las siguientes disposiciones particulares se llevarán a cabo cuando trabajadores no autorizados de empresas contratadas tengan que acceder a centros de transformación para la realización de trabajos no relacionados con las instalaciones eléctricas (por ejemplo: mantenimiento de las instalaciones de protección contra incendios):

- 1) El acceso y realización de trabajos en centros de transformación de titularidad municipal por parte de trabajadores no autorizados estará permitido siempre que se realice bajo la vigilancia continuada de trabajadores autorizados y siempre que se cuente con la autorización previa por parte del Servicio de Prevención y de la Concejalía a la que pertenezca el centro de transformación.
- 2) Siempre que sea posible, los trabajos se realizarán fuera del recinto del centro de transformación (por ejemplo: revisión de extintores).
- 3) No se permitirá el acceso a los centros de transformación portando materiales sueltos metálicos que pudieran caer y entrar en contacto con elementos en tensión (herramientas manuales,...).

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:


- 4) No se permitirá el acceso a centros de transformación subterráneos en caso de lluvia o cuando existan charcos de agua en la zona de acceso.
- 5) No se permitirá la manipulación de ningún elemento de la instalación eléctrica del centro de transformación, ni la apertura de los elementos de protección (barreras, celdas, elementos distanciadores, envoltentes,...).

8.5.4. Obras y otras actividades en las que se produzcan movimientos o desplazamientos de equipos o materiales en la cercanía de líneas aéreas.

Para la prevención del riesgo eléctrico en actividades en las que se producen o pueden producirse movimientos o desplazamientos de equipos o materiales en la cercanía de líneas aéreas deberá actuarse de la siguiente forma:

- 1) Antes del comienzo de la actividad se identificarán las posibles líneas aéreas existentes en la zona de trabajo, o en sus cercanías, determinándose las distancias al terreno o diferentes elementos en proximidad (p.ej: árboles) y la tensión de la línea, solicitando estos datos, si fuese necesario, al responsable directo en el Ayuntamiento de los trabajos a realizar.
- 2) Se analizarán los movimientos de las máquinas, equipos y materiales que pudieran entrar en contacto con los elementos en tensión o invadir las zonas de peligro, realizando un estudio previo por parte de un “trabajador autorizado” en el caso de trabajos en baja tensión, o un “trabajador cualificado” en el caso de trabajos en alta tensión en el que se determine la viabilidad de los trabajos.
- 3) Si en el estudio previo se determinase que, en alguna de las fases de la actividad, la presencia de líneas aéreas puede suponer riesgo eléctrico para los trabajadores, antes del inicio de los trabajos se tomarán, por orden de prioridad, alguna de las medidas establecidas a continuación:
 - a) Solicitar a la compañía eléctrica el corte o desvío de la línea aérea en la zona de trabajos o la adopción de medidas como la colocación de pantallas, vainas aislantes, u otras medidas que reduzcan al mínimo posible:

- El número de elementos en tensión.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

➤ Las zonas de peligro de los elementos que permanezcan en tensión.

b) Delimitar mediante la interposición de barreras, obstáculos, pórticos limitadores de altura, instalación de dispositivos limitadores de amplitud de movimiento de la parte móvil de los equipos,... (ver ejemplos en las figuras) los desplazamientos y/o movimientos de las máquinas y el manejo manual de materiales alargados que puedan suponer riesgos eléctricos, de manera que no invadan las zonas de peligro en las situaciones más desfavorables (máximas elevaciones o desplazamientos de las partes móviles de las máquinas,...).

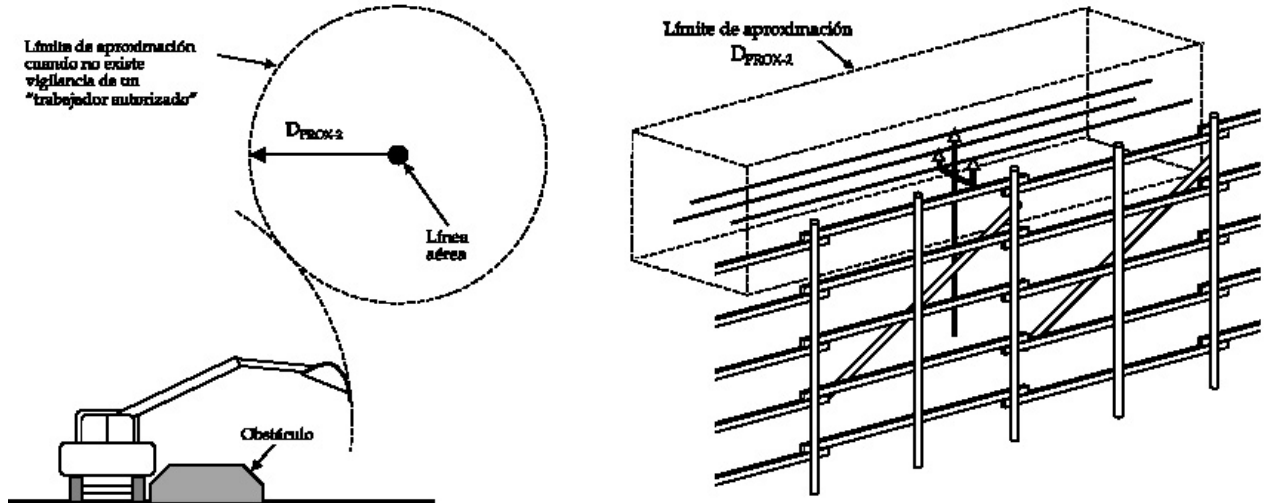
La adopción de estas medidas deberá reducir al mínimo posible:

➤ El número de elementos en tensión.

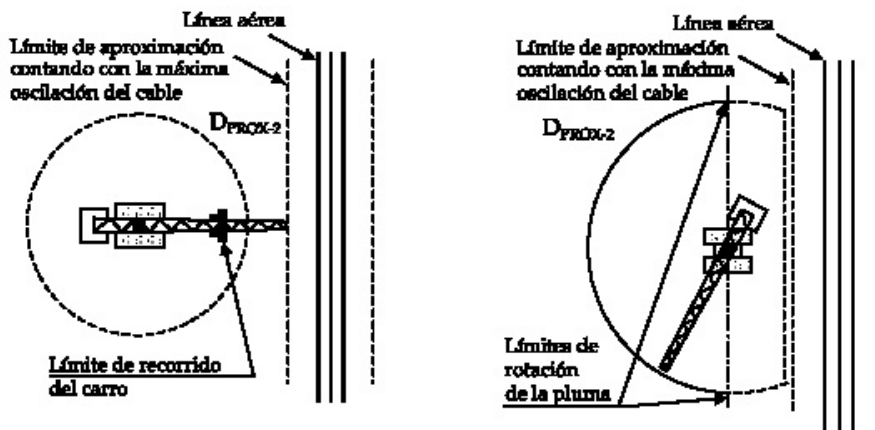
➤ Las zonas de peligro de los elementos que permanezcan en tensión.

Se deberá exigir la presencia de un “trabajador autorizado” en el caso de trabajos en baja tensión, o un “trabajador cualificado” en el caso de trabajos en alta tensión durante la implantación de estas medidas.

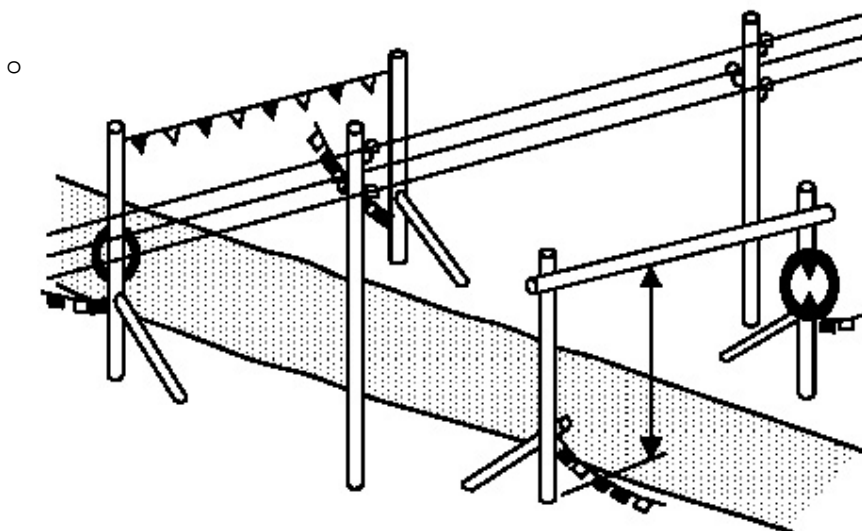
4) Si, a pesar de las medidas adoptadas, siguen existiendo elementos en tensión cuyas zonas de peligro son accesibles, se deberá informar a los trabajadores directa o indirectamente implicados, de los riesgos existentes, la situación de los elementos en tensión, los límites de la zona de trabajo y cuantas precauciones y medidas de seguridad deban adoptarse para no invadir la zona de peligro (por ejemplo, restricciones impuestas a la utilización de materiales tales como escaleras de mano u objetos metálicos de gran longitud). Estos trabajadores deberán recibir, como complemento a la información indicada anteriormente, la “ficha de información sobre trabajos en proximidad de instalaciones eléctricas” establecida en el anexo IV.




Ejemplos de interposición de barreras u obstáculos.



Ejemplos de medidas preventivas en trabajos en proximidad con grúas pluma mediante dispositivos de limitación de movimientos



Ejemplo de sistemas de protección para trabajos en proximidad de líneas aéreas

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:


- 5) Si las medidas adoptadas en el punto 3 no son suficientes para proteger a los trabajadores frente al riesgo eléctrico, los trabajos serán realizados, una vez informados los trabajadores según el punto anterior, por trabajadores autorizados, o bajo la vigilancia de uno de éstos.

En el desempeño de su función de vigilancia, los trabajadores autorizados deberán velar por el cumplimiento de las medidas de seguridad y controlar, en particular, el movimiento de los trabajadores y objetos en la zona de trabajo, teniendo en cuenta sus características, sus posibles desplazamientos accidentales y cualquier otra circunstancia que pudiera alterar las condiciones en que se ha basado la planificación del trabajo. La vigilancia no será exigible cuando los trabajos lo realicen fuera de la zona de proximidad o en instalaciones de baja tensión.

8.5.5. Trabajos de excavación o perforación manual o mediante maquinaria que puedan afectar a líneas eléctricas subterráneas.


Para la prevención del riesgo eléctrico en actividades de excavación o perforación manual o mediante maquinaria que puedan afectar a las líneas eléctricas subterráneas, deberá actuarse de la siguiente forma:

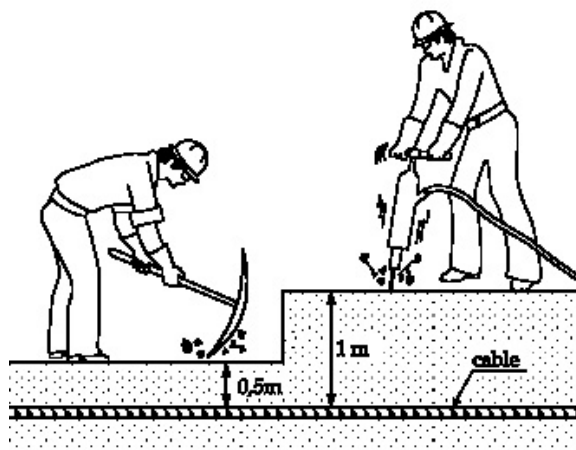
- 1) Antes de iniciar los trabajos de excavación o perforación, se deberá solicitar información al responsable directo en el Ayuntamiento de los trabajos a realizar, sobre la posible localización de líneas eléctricas enterradas que pudieran verse afectadas durante el desarrollo de los trabajos.
- 2) Se deberá estudiar la zona de trabajos antes de iniciar la actividad (terreno, edificaciones colindantes, alumbrado público,...), con el fin de identificar las posibles líneas eléctricas u otros suministros enterrados existentes en la zona o en sus cercanías. En el caso de las líneas eléctricas de alumbrado público, se deberá analizar la situación de las arquetas de los puntos de alumbrado, y ver si la zona donde se va a realizar la excavación está muy próxima a la línea recta o posible trazado que une las arquetas de alumbrado.
- 3) Las excavaciones de forma mecánica se deberán realizar practicando previamente calas manuales en el terreno, en número suficiente y adecuadamente distribuidas en

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:


la zona de excavación mediante las que se puedan detectar posibles suministros enterrados. También pueden utilizarse medios tecnológicos adelantados para la detección de líneas eléctricas enterradas y/o tuberías, como scanners y aparatos detectores.

- 4) Si no se detectaran suministros enterrados, se procederá a realizar la excavación mecánicamente en la zona prevista comprobando cada 5-10 centímetros en el avance de profundidad, si se ven afectados suministros.
- 5) Si se detectara algún suministro enterrado o la señalización de éste (bien durante la realización de calas o bien cuando se esté realizando la excavación mecánicamente), se comunicará al responsable de los trabajos que será quien determine tras el estudio de la situación si:
 - se elige otra zona de excavación, en el caso de que esto fuera posible.
 - se continúa la excavación en la zona en la que se ha detectado el suministro, tomando medidas para que éste no se vea afectado (se tendrá en cuenta para ello la profundidad y el trazado del suministro).
- 6) Cuando la finalidad de los trabajos sea dejar al descubierto una línea eléctrica subterránea se recomienda suprimir la tensión antes de iniciar la excavación. Con máquinas excavadoras se recomienda no llegar a menos de 1 metro de la línea, y con martillos neumáticos hasta 0,5 metros. Los últimos centímetros de la excavación se realizarán con la ayuda de herramientas manuales, para reducir el riesgo de perforar el cable. El pico se sustituirá por una pala al detectar el suministro o la señalización de éste.
- 7) Cuando tras haberse detectado un trazado de suministro enterrado, se decida continuar los trabajos de excavación en la zona mediante máquinas excavadoras, se recomienda no alcanzar una profundidad desde la que la conducción del suministro quede a menos de 1 metro. En el caso de martillos esta distancia puede reducirse hasta 0,5 metros, concluyendo la excavación con la ayuda de herramientas manuales, para reducir el riesgo de perforar el cable. El pico se sustituirá por una pala al detectar el suministro o la señalización de éste.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Revisión:



- 8) Cuando la finalidad de los trabajos sea dejar al descubierto una línea eléctrica subterránea se recomienda suprimir la tensión antes de iniciar la excavación. Con máquinas excavadoras se recomienda no llegar a menos de 1 metro de la línea, y con martillos neumáticos hasta 0,5 metros, concluyendo los últimos centímetros con la ayuda de herramientas manuales, para reducir el riesgo de perforar el cable.
- 9) Cuando tras haberse detectado un trazado de suministro enterrado, se decida continuar los trabajos de excavación en la zona mediante máquinas excavadoras, se recomienda no alcanzar una profundidad menor de 1 metro de la línea, y con martillos neumáticos hasta 0,5 metros, concluyendo los últimos centímetros con la ayuda de herramientas manuales, para reducir el riesgo de perforar el cable.
- 10) En el caso de verse afectado un suministro eléctrico durante la excavación con implementos de excavación de equipos automotores (cazos de pala, ahoyadores, martillos,...) el operador no saltará al suelo, ni tocará cualquier otra parte de la máquina. Deberá permanecer en la cabina y retirar el implemento de la zona afectada moviéndolo en sentido contrario al que ha provocado el contacto. Si el implemento no pudiera separarse, el operador deberá permanecer dentro de la cabina hasta que la línea sea desconectada.
- 11) Las excavaciones practicadas en el terreno serán protegidas frente al riesgo de caídas, mediante cubrición de la zona excavada con materiales adecuados y/o señalizando todo el perímetro de la zona afectada a una distancia de seguridad con respecto al borde de la excavación.

	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico</p>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

9. PROCEDIMIENTOS ESPECÍFICOS Y MÉTODOS DE TRABAJO

9.1 Procedimiento de puesta / retirada de la puesta a tierra


9.1.1. Puesta / retirada de la puesta a tierra en alta tensión

Puesta a tierra en alta tensión

1. Comprobación visual del buen estado del equipo de puesta a tierra y cortocircuito.
2. Comprobar que el verificador de ausencia de tensión es el apropiado.
3. Comprobación visual del buen estado del equipo de protección individual, especialmente los guantes aislantes para alta tensión.
4. Comprobar el buen funcionamiento del verificador de ausencia de tensión, prestando especial atención a la tensión o gama de tensiones nominales y al estado de las baterías.
5. Conectar la pinza o grapa de puesta a tierra al electrodo de tierra (pica, punto fijo, estructura metálica, etc.) y, en su caso, desarrollar totalmente el conductor de puesta a tierra.
6. Ponerse los guantes aislantes, las gafas inactínicas, la pantalla facial y el casco de seguridad (si la pantalla facial es inactínica no será necesaria las gafas).
7. Situarse, si es factible, sobre la alfombra aislante.
8. Verificar la ausencia de tensión en cada una de las fases.
9. Comprobar de nuevo el correcto funcionamiento del verificador de ausencia de tensión.
10. Conectar las pinzas del equipo de puesta a tierra y en cortocircuito a cada una de las fases mediante la pértiga aislante.

Retirada de la puesta a tierra en alta tensión

1. Comprobación visual del buen estado del equipo de protección individual, especialmente los guantes aislantes para alta tensión, ponérselo.
2. Situarse, si es factible, sobre alfombra aislante.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

- Desconectar mediante la pértiga aislante las pinzas del equipo de cada una de las fases y, después, desconectar la pinza o grapa del electrodo de tierra (pica, punto fijo o estructura metálica del apoyo)


Los equipos de protección individual necesarios son:

- Guantes aislantes para alta tensión.
- Gafas o pantalla facial adecuadas al arco eléctrico.
- Arnés o cinturón de seguridad, si procede.
- Casco de seguridad aislante con barboquejo, si procede.
- Guantes de protección contra los riesgos mecánicos y arco eléctrico, si procede.
- Ropa de trabajo adecuada frente al arco eléctrico.
- Calzado de seguridad con puntera reforzada de material aislante.

9.1.2. Puesta / retirada de la puesta a tierra en baja tensión

Puesta a tierra en baja tensión

- Comprobación visual del buen estado del equipo de puesta a tierra y cortocircuito.
- Comprobar que el verificador de ausencia de tensión es el apropiado.
- Comprobación visual del buen estado del equipo de protección individual, especialmente los guantes aislantes para baja tensión.
- Ponerse los guantes aislantes, las gafas inactivas, la pantalla facial y el casco de seguridad (si la pantalla facial es inactiva no serán necesarias las gafas).
- Situarse sobre la banqueta, tarima o alfombra aislante, cuando proceda.
- Verificar la ausencia de tensión entre fases y entre cada fase y neutro.
- Conectar la pinza de puesta a tierra en el conductor neutro o en la toma a tierra del cuadro de baja tensión.
- Conectar las pinzas del equipo a cada una de las tres fases mediante las pértigas adecuadas para baja tensión, si se trata de líneas aéreas, o bien, mediante los terminales adecuados si se trata de cuadros de baja tensión.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

Retirada de la puesta a tierra en baja tensión

1. Comprobar el buen estado del equipo de protección individual, especialmente de los guantes aislantes para baja tensión, y ponérselos.
2. Situarse sobre la banqueta, tarima o alfombra aislante, cuando proceda.
3. Desconectar las pinzas del equipo de cada una de las fases.
4. Desconectar la pinza de puesta a tierra del conductor neutro o de la toma del cuadro de baja tensión.


Equipos de protección individual necesarios

- Guantes aislantes para baja tensión.
- Gafas o pantalla facial adecuadas al arco eléctrico.
- Arnés o cinturón de seguridad, si procede.
- Casco de seguridad aislante con barboquejo, si procede.
- Guantes de protección contra los riesgos mecánicos y arco eléctrico, si procede.
- Ropa de trabajo adecuada frente al arco eléctrico.
- Calzado de seguridad con puntera reforzada de material aislante.

9.2. Método de trabajo a distancia

En este método, el trabajador permanece al potencial de tierra, bien sea en el suelo, o en apoyos de una línea aérea o en cualquier otra estructura o plataforma. El trabajo se llevará a cabo mediante herramientas acopladas al extremo de pértigas aislantes, diseñadas para el trabajo que se va a realizar.

- Los equipos y materiales se elegirán entre los diseñados para este fin, teniendo en cuenta las características del trabajo y, en particular, la tensión de servicio. Los equipos y materiales para la realización de estas operaciones se ajustarán a la normativa que le sea de aplicación. Para llevar a cabo el trabajo mediante este método se deberán utilizar, cuando sean necesarios, diferentes clases de protectores aislantes destinados al recubrimiento de conductores, herrajes, aisladores y otros elementos de la instalación. Estos protectores aislantes deben ser seleccionados entre los fabricados

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

especialmente para este fin, y su aislamiento debe estar dimensionado para soportar con garantías de seguridad las tensiones de la instalación.

- Antes de iniciar los trabajos se comprobará el buen estado de las herramientas y pértigas aislantes. Dichos elementos deben ser revisados periódicamente mediante los oportunos ensayos, de acuerdo con las normas técnicas aplicables.
- Se planificará el procedimiento de trabajo, de forma que durante la secuencia de ejecución se mantengan en todo momento las distancias mínimas de aproximación (Dpel) en las condiciones más desfavorables. Para garantizar estas distancias se trabajará con un margen de seguridad que aumente la distancia mínima de aproximación.

Los equipos de protección individual necesarios para los trabajos a distancia son:

- Gafas o pantalla facial adecuadas al arco eléctrico.
- Arnés o cinturón de seguridad, si procede.
- Casco de seguridad aislante con barboquejo, si procede.
- Guantes de protección contra los riesgos mecánicos y arco eléctrico, si procede.
- Ropa de trabajo adecuada frente al arco eléctrico.
- Calzado de seguridad con puntera reforzada de material aislante.


9.3. Método de trabajo en contacto

Este método se empleará principalmente para trabajos en baja tensión, requiriendo para ello de la utilización de guantes aislantes.

Para poder aplicarlo es necesario que las herramientas manuales utilizadas (alicates, destornilladores, etc.) dispongan del recubrimiento aislante adecuado, conforme con las normas técnicas que les sean de aplicación.

En baja tensión las principales precauciones a adoptar son:

- Mantener las manos protegidas mediante los guantes aislantes.
- Realizar el trabajo sobre una alfombra o banqueta aislante.
- Vestir ropa de trabajo sin cremalleras u otros elementos conductores.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:


- No llevar pulseras, cadenas u otros elementos conductores.
- Usar herramientas aisladas, específicamente diseñadas para estos trabajos.
- Aislar, en la medida de lo posible, las partes activas y elementos metálicos en la zona de trabajo mediante protectores adecuados.

En alta tensión las principales precauciones a adoptar son:

- Mantener las manos protegidas mediante los guantes aislantes adecuados a la tensión nominal de la instalación y, si es preciso, usar manguitos aislantes para los brazos.
- Realizar el trabajo sobre un soporte aislante (plataforma, barquilla, etc.) que asegure el aislamiento de trabajador respecto a tierra y proporcione un apoyo seguro y estable.
- El trabajador mantendrá la distancia de seguridad (Dpel) respecto a otros puntos de diferente potencial que no estén apantallados o protegidos.
- Vestir ropa de trabajo sin cremalleras u otros elementos conductores.
- No llevar pulseras, cadenas u otros elementos conductores.
- Usar herramientas aisladas, específicamente diseñadas para estos trabajos.
- Aislar, en la medida de lo posible, las partes activas y elementos metálicos en la zona de trabajo mediante protectores adecuados.

Los quipos de protección individual necesarios para los trabajos en contacto son:

- Guantes aislantes y si es preciso manguito aislantes.
- Pantalla facial inactiva adecuada para la protección de proyecciones por el arco eléctrico.
- Gafas inactivas (salvo que la pantalla facial usada lo sea).
- Arnés o cinturón de seguridad, si procede.
- Casco de seguridad aislante con barboquejo, si procede.
- Guantes de protección contra los riesgos mecánicos y arco eléctrico, si procede.
- Ropa de trabajo adecuada frente al arco eléctrico.
- Calzado de seguridad con puntera reforzada de material aislante.

	Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

ANEXO I - DISTANCIAS LÍMITES DE LAS ZONAS DE TRABAJO

U_n	D_{PEL-1}	D_{PEL-2}	D_{PROX-1}	D_{PROX-2}
≤ 1	50	50	70	300
3	62	52	112	300
6	62	53	112	300
10	65	55	115	300
15	66	57	116	300
20	72	60	122	300
30	82	66	132	300
45	98	73	148	300
66	120	85	170	300
110	160	100	210	500
132	180	110	330	500
220	260	160	410	500
380	390	250	540	700

U_n = tensión nominal de la instalación (kV).

Para valores de tensión intermedios las distancias se calcularán por interpolación lineal.

D_{PEL-1} = distancia hasta el límite exterior de la zona de peligro cuando exista riesgo de sobretensión por rayo (cm).

D_{PEL-2} = distancia hasta el límite exterior de la zona de peligro cuando no exista el riesgo de sobretensión por rayo (cm).

D_{PROX-1} = distancia hasta el límite exterior de la zona de proximidad cuando resulte posible delimitar con precisión la zona de trabajo y controlar que ésta no se sobrepasa durante la realización del mismo (cm).

D_{PROX-2} = distancia hasta el límite exterior de la zona de proximidad cuando no resulte posible delimitar con precisión la zona de trabajo y controlar que ésta no se sobrepasa durante la realización del mismo (cm).



Ayuntamiento
de
Las Rozas de Madrid

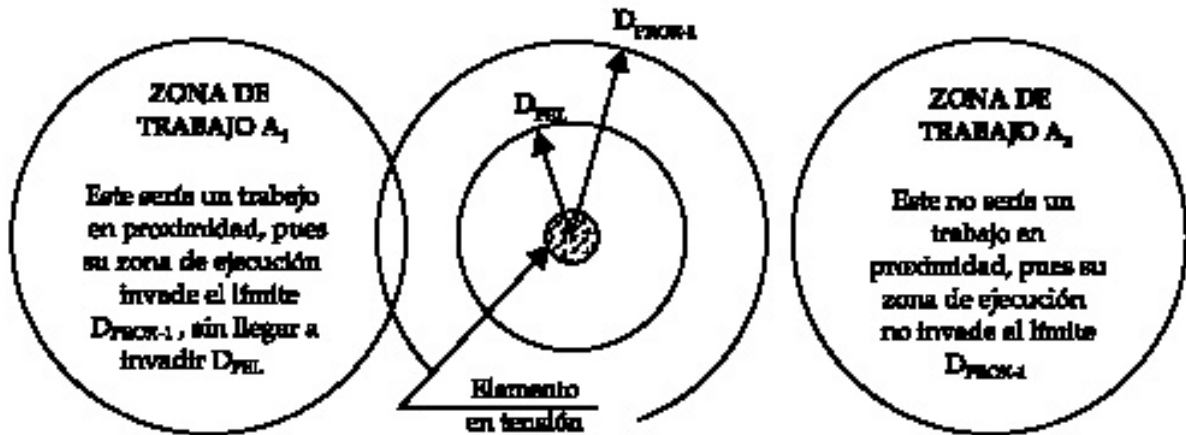
Procedimiento para el trabajo con riesgo
eléctrico

Procedimiento para el trabajo
con riesgo eléctrico

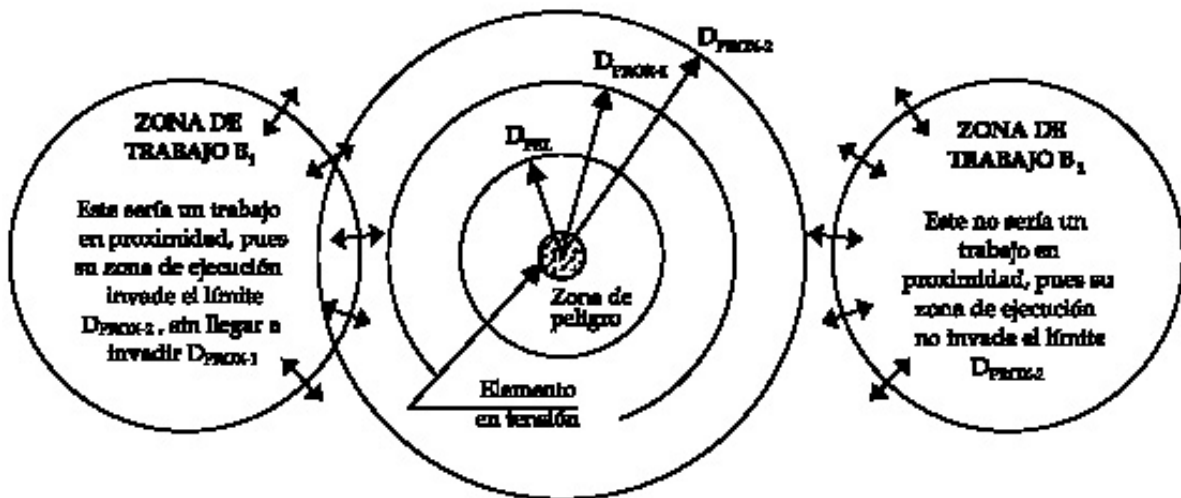
Fecha: Marzo 2008

Revisión:

A) TRABAJOS CUYA ZONA DE EJECUCIÓN SE PUEDE DELIMITAR CON PRECISIÓN
(La precisión que interesa para la delimitación está en relación con el elemento o elementos en tensión)



B) TRABAJOS CUYA ZONA DE EJECUCIÓN NO SE PUEDE DELIMITAR CON PRECISIÓN
(La precisión que interesa en la delimitación está en relación con el elemento o elementos en tensión)





*Ayuntamiento
de
Las Rozas de Madrid*

Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico


Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico

Fecha: Marzo 2008

Revisión:

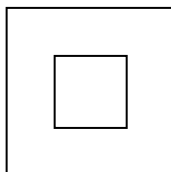
ANEXO II - FORMACIÓN-CAPACITACIÓN MÍNIMA DE LOS TRABAJADORES

		Trabajos sin Tensión		Trabajos en Tensión		Maniobras, Mediciones, Ensayos y Verificaciones		Trabajos en proximidad	
		Supresión y reposición de la Tensión	Ejecución de Trabajos Sin Tensión	Realización	Reposición Fusibles	Mediciones, Ensayos y verificaciones	Maniobras locales	Preparación	Realización
Baja Tensión	Capacitación R.D. 614/2001	A	T	C	A	A	A	A	T
	Nivel según procedimiento	3 o 4	1	4	4	4 (3 sólo verificar ausencia de tensión)	4	4	2
	Trabajador municipal*	S	S	N	N	S (sólo verificar ausencia de tensión)	N	N	S
Alta Tensión	Capacitación R.D. 614/2001	C	T	C + AE Con vigilancia de un Jefe de trabajo	C (a distancia)	C o C auxiliado por A	A	C	A o T vigilado por A
	Nivel según procedimiento	4	2	4	4	4	4	4	3 o 4
	Trabajador municipal*	N	N	N	N	N	N	N	S
T = Cualquier Trabajador A = Autorizado C = Cualificado C + AE = Cualificado y Autorizado por Escrito		1.- Los Trabajos con riesgos eléctrico en AT no podrán ser realizados por trabajadores de una Empresa de Trabajo temporal (Real Decreto 616/1999) 2.- La realización de las distintas actividades contempladas se harán según lo establecido en las disposiciones del Real Decreto 614/2001 * Indica si el trabajo puede ser realizado (S) o no (N) por un trabajador del ayuntamiento							
Ejemplo: Los trabajos sin tensión de supresión y reposición de la tensión tendrán que ser realizados por un trabajador "autorizado", que podrá ser trabajador del Ayuntamiento de las Rozas y de nivel III, o IV según procedimiento.									


	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

ANEXO III - FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE RIESGO ELÉCTRICO

- No se desconectará ningún equipo tirando del cable. Para desconectar la clavija de un enchufe, siempre tirar de ella y no del cable de alimentación.
- No conectar ningún equipo eléctrico introduciendo los cables pelados en el enchufe, se utilizarán las clavijas adecuadas a la base de enchufe.
- No eliminar el conductor de protección de puesta a tierra (cable amarillo-verde) de la instalación eléctrica ni de los equipos eléctricos que lo posean.
- En caso de utilizar algún tipo de prolongador, elegir el más idóneo en cuanto al número de hilos, tipo de clavija y aislamiento. Para trabajar en la intemperie se utilizarán solamente cables de prolongación homologados para su uso en exteriores.
- Conectar en bases de enchufe con puesta a tierra los equipos eléctricos que necesiten de la toma de tierra para su correcta protección.
- Los equipos eléctricos de doble aislamiento, no necesitan de la puesta a tierra para ofrecer el nivel de protección adecuado. Estos equipos se reconocen porque en alguna parte llevan la siguiente marca:



- Revisar el perfecto estado de conservación de cualquier receptor, útil o herramienta eléctrica en uso, de su toma de corriente, así como el correcto aislamiento de los conductores de conexión. si estuviera deteriorado se deberá informar al responsable que sea reparado o sustituido.
- Evitar el daño a los conductores eléctricos protegiéndolos de quemaduras, productos corrosivos, cortes, pasos de vehículos, etc...; así como colocar los cables sobre hierros, tuberías, radiadores u objetos metálicos para evitar facilitar las corrientes de fuga.
- En ningún momento, el agua u otros líquidos deben de penetrar en los equipos eléctricos.
- No exponer los equipos eléctricos a la lluvia.
- No manipular en el interior de equipos eléctricos.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nunca utilizar equipos eléctricos con los pies mojados o sobre suelo mojado o encharcado. ➤ No se utilizará un equipo eléctrico, ni se trabajará sobre éstos desde escaleras de mano metálicas, andamios,... cuando se encuentren apoyados sobre terreno mojado o encharcado. ➤ Si se observa alguna anomalía como chispas y arcos eléctricos, sensación de descarga, olores extraños, calentamiento anormal de la herramienta, etc., desconectar de inmediato y colocar un aviso para que la reparen, pero no intentar repararla si se desconoce el origen de la avería. ➤ No realizar reparaciones provisionales de los cables con cinta aislante ya que ésta con el tiempo se va secando y consecuentemente va perdiendo su poder adhesivo pudiendo llegar incluso a absorber humedad. ➤ Tener en cuenta factores tales como las características conductoras del lugar de trabajo (posible presencia de superficies muy conductoras, agua o humedad), la presencia de atmósferas explosivas, materiales inflamables o ambientes corrosivos y cualquier otro factor que pueda incrementar significativamente el riesgo eléctrico. ➤ No alterar los dispositivos de seguridad de la instalación eléctrica. No anular ni puntear nunca los elementos de seguridad. 	
Empresa:	
Nombre y apellidos:	Fecha:
Puesto de trabajo:	Firma:



*Ayuntamiento
de
Las Rozas de Madrid*

Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico

Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico

Fecha: Marzo 2008

Revisión:

ANEXO IV - FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE TRABAJOS EN PROXIMIDAD DE INSTALACIONES ELÉCTRICAS

- Se considerará **trabajo en proximidad**, aquel durante el cual el trabajador entra, o puede entrar, en la *zona de proximidad*, sin entrar en la **zona de peligro*** bien sea con una parte de su cuerpo, o con las herramientas, equipos, dispositivos o materiales que manipula.
- El trabajador deberá permanecer siempre **fuera de las zonas de peligro** y *lo más alejado de ella* que el trabajo lo permita. Se debe tener en cuenta que las herramientas u objetos conductores que porte el trabajador se consideran una prolongación del cuerpo, y por lo tanto nunca se debe invadir con estos objetos la zona de peligro (escaleras de mano, tubos o perfiles metálicos alargados,...).

Distancias límites de la zona de peligro y de la zona de proximidad

U_n	D_{PEL-1}	D_{PEL-2}	D_{PROX-1}	D_{PROX-2}
≤ 1	50	50	70	300
3	62	52	112	300
6	62	53	112	300
10	65	55	115	300
15	66	57	116	300
20	72	60	122	300
30	82	66	132	300
45	98	73	148	300
66	120	85	170	300
110	160	100	210	500
132	180	110	330	500
220	260	160	410	500
380	390	250	540	700

U_n = tensión nominal de la instalación (kV).

Para valores de tensión intermedios las distancias se calcularán por interpolación lineal.

D_{PEL-1} = distancia hasta el límite exterior de la zona de peligro cuando exista riesgo de sobretensión por rayo (cm).

D_{PEL-2} = distancia hasta el límite exterior de la zona de peligro cuando no exista el riesgo de sobretensión por rayo (cm).

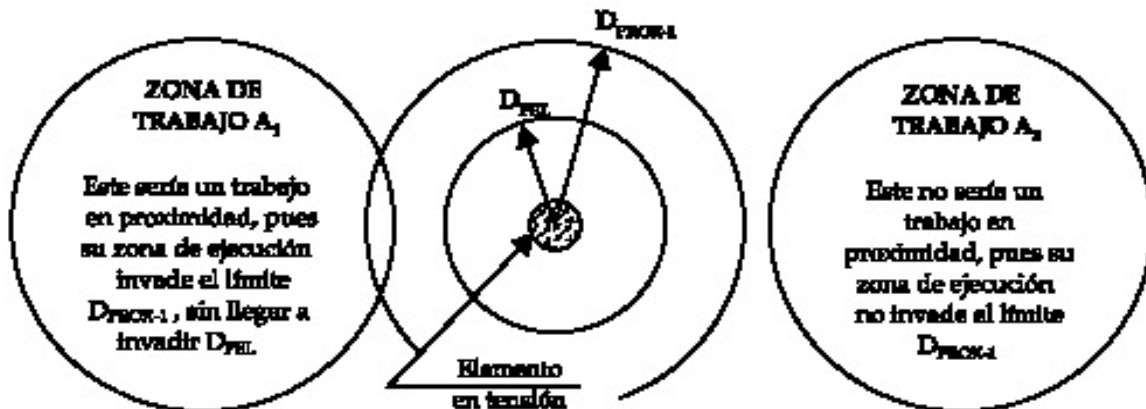
D_{PROX-1} = distancia hasta el límite exterior de la zona de proximidad cuando resulte posible delimitar con precisión la zona de trabajo y controlar que ésta no se sobrepasa durante la realización del mismo (cm).

D_{PROX-2} = distancia hasta el límite exterior de la zona de proximidad cuando no resulte posible delimitar con precisión la zona de trabajo y controlar que ésta no se sobrepasa durante la realización del mismo (cm).

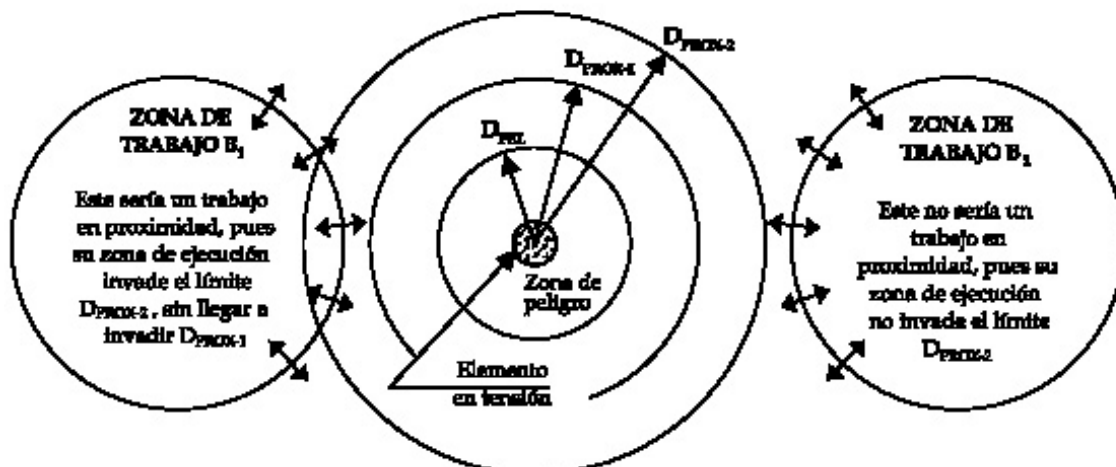
* **Zona de peligro, zona de trabajos en tensión:** espacio alrededor de los elementos en tensión en el que la presencia de un trabajador desprotegido supone un riesgo grave e inminente de que se produzca un arco eléctrico, o un contacto directo con el elemento en tensión, teniendo en cuenta los gestos o movimientos normales que pueda efectuar el trabajador sin desplazarse



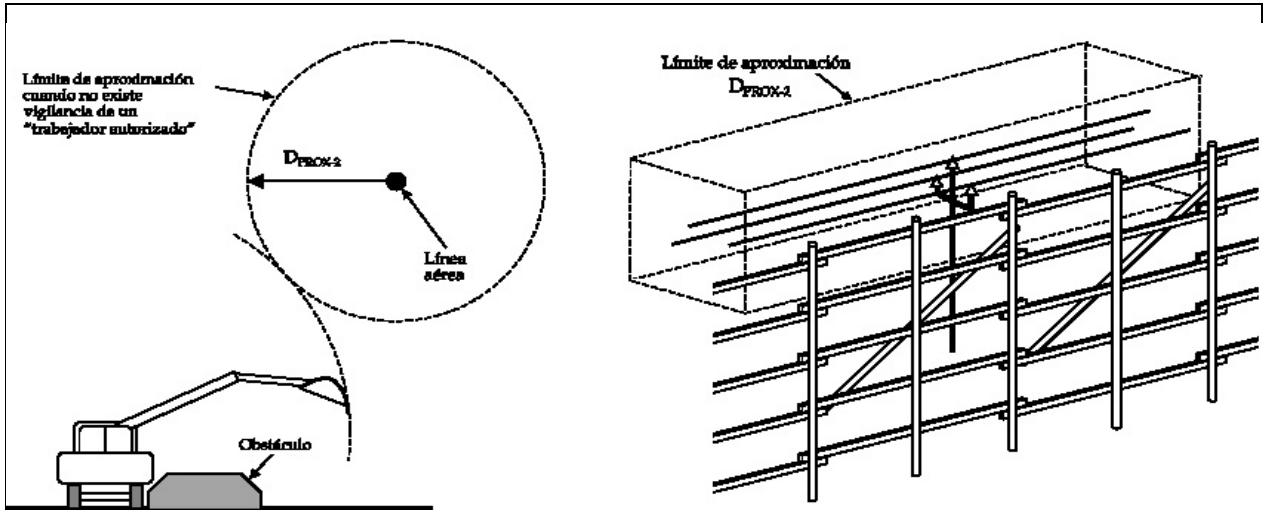
A) TRABAJOS CUYA ZONA DE EJECUCIÓN SE PUEDE DELIMITAR CON PRECISIÓN
(La precisión que interesa para la delimitación está en relación con el elemento o elementos en tensión)



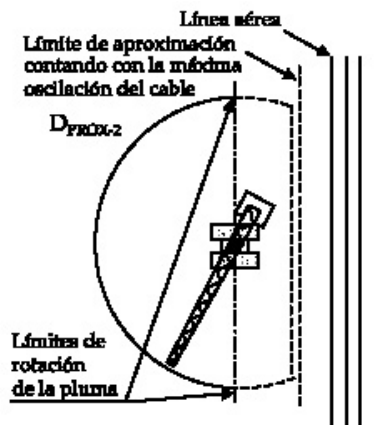
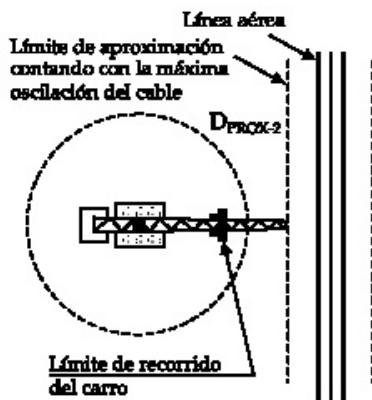
B) TRABAJOS CUYA ZONA DE EJECUCIÓN NO SE PUEDE DELIMITAR CON PRECISIÓN
(La precisión que interesa en la delimitación está en relación con el elemento o elementos en tensión)



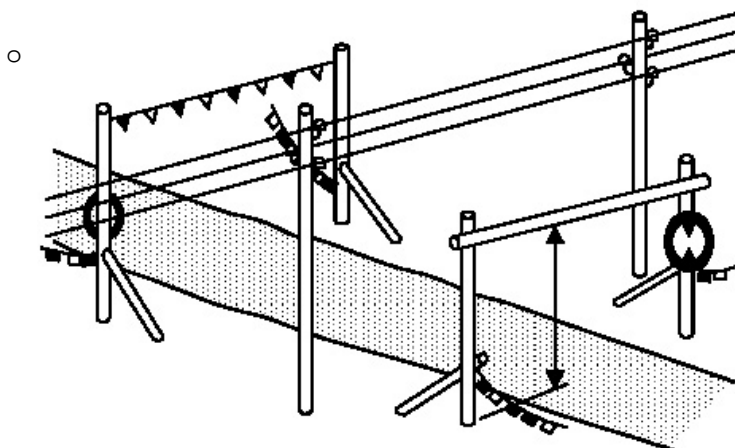
- Los trabajos en proximidad deberán ser realizados por trabajadores autorizados, o bajo vigilancia de uno de éstos, cuando tras haberse llevado a cabo medidas protección (ver ejemplos indicados en figuras), éstas no sean suficientes para proteger a los trabajadores frente al riesgo eléctrico.
- Los trabajadores autorizados deberán vigilar el cumplimiento de las medidas de seguridad, el movimiento de los trabajadores y objetos en la zona de trabajo. La vigilancia no será exigible cuando los trabajos se realicen fuera de la zona de proximidad o en instalaciones de baja tensión.
- Los trabajos realizados fuera de la zona de proximidad podrán ser realizados por cualquier trabajador, siempre y cuando hayan sido informados de las medidas a adoptar.




Ejemplos de interposición de barreras u obstáculos.



Ejemplos de medidas de preventivas en trabajos en proximidad con grúas pluma mediante dispositivos de limitación de movimientos



Ejemplo de sistemas de protección para trabajos en proximidad de líneas aéreas

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

Acceso a recintos de servicios y envolventes de material eléctrico.

- El acceso a recintos independientes destinados al servicio eléctrico (por ejemplo: centros de transformación), estará restringido a trabajadores autorizados, o a personal, bajo la vigilancia continuada de éstos, que haya sido previamente informado de los riesgos existentes y las precauciones a tomar.
- Cuando en el recinto no haya personal de servicio, las puertas deberán permanecer cerradas de forma que se impida la entrada del personal no autorizado.
- El acceso a estos recintos, así como la apertura de celdas, armarios y demás envolventes de material eléctrico sólo podrá hacerse con el permiso del titular de la instalación.
- La apertura de celdas, armarios y demás envolventes de material eléctrico está restringido a personal especializado que deberá se cualificado para el trabajo a realizar.
- No está permitido el acceso al interior de centros de transformación en los que haya encharcamientos de agua u otros líquidos conductores.
- No se permitirá el acceso a los centros de transformación subterráneos, con lluvia o con presencia de agua sobre las puertas o trampillas de acceso.

Trabajos de excavación o perforación manual o mediante maquinaria que puedan afectar a líneas eléctricas subterráneas.

- Antes de iniciar los trabajos de excavación o perforación, se deberá haber recabado la mayor información posible, por parte del responsable de los trabajos, sobre la posible localización de líneas eléctricas enterradas que pudieran verse afectadas durante el desarrollo de los trabajos.
- Se deberá estudiar la zona de trabajos antes de iniciar la actividad, con el fin de identificar las posibles líneas eléctricas enterradas existentes en la zona o en sus cercanías. En el caso de la red eléctrica de alumbrado, se deberá analizar la situación de las arquetas de los puntos de alumbrado, y ver si la zona donde se va a realizar la excavación está muy próxima a la línea recta que une las arquetas de alumbrado. Si se presentase esta situación, se realizarán los trabajos siguiendo lo dispuesto en el siguiente punto y extremando las precauciones.
- Antes de realizar una excavación de forma mecánica se llevarán a cabo técnicas de detección de posibles suministros enterrados, practicando en el terreno calas manuales, en número suficiente y adecuadamente distribuidas en la zona de excavación, o



*Ayuntamiento
de
Las Rozas de Madrid*

**Procedimiento para el trabajo con riesgo
eléctrico**

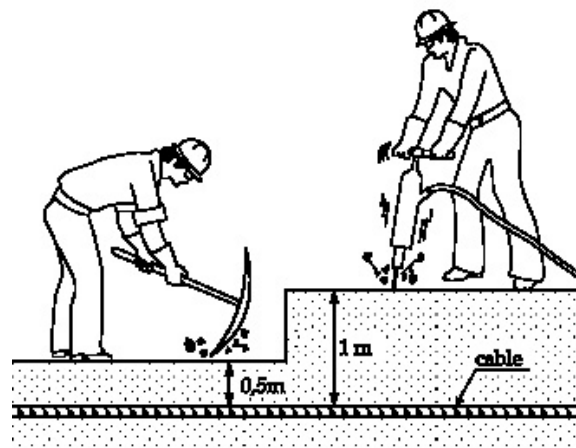
Procedimiento para el trabajo
con riesgo eléctrico


Fecha: Marzo 2008

Revisión:

mediante la utilización de medios tecnológicos adelantados para la detección de líneas eléctricas enterradas y/o tuberías, como scanners y aparatos detectores.

- Si no se detectaran suministros enterrados, se procederá a realizar la excavación mecánicamente en la zona prevista comprobando cada 5-10 centímetros en el avance de profundidad, si se ven afectados suministros.
- Si se detectara algún suministro enterrado o la señalización de éste, se comunicará al responsable de los trabajos que será quien determine tras el estudio de la situación las medidas a adoptar.
- Cuando la finalidad de los trabajos sea dejar al descubierto una línea eléctrica subterránea se recomienda suprimir la tensión antes de iniciar la excavación. Con máquinas excavadoras se recomienda no llegar a menos de 1 metro de la línea, y con martillos neumáticos hasta 0,5 metros. Los últimos centímetros de la excavación se realizarán con la ayuda de herramientas manuales, para reducir el riesgo de perforar el cable. El pico se sustituirá por una pala al detectar el suministro o la señalización de éste.
- Cuando tras haberse detectado un trazado de suministro enterrado, se decida continuar los trabajos de excavación en la zona mediante máquinas excavadoras, se recomienda no alcanzar una profundidad desde la que la conducción del suministro quede a menos de 1 metro. En el caso de martillos esta distancia puede reducirse hasta 0,5 metros, concluyendo la excavación con la ayuda de herramientas manuales, para reducir el riesgo de perforar el cable. El pico se sustituirá por una pala al detectar el suministro o la señalización de éste.



	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

- En el caso de verse afectado un suministro eléctrico durante la excavación con implementos de excavación de equipos automotores (cazos de pala, ahoyadores, martillos,...) el operador no saltará al suelo, ni tocará cualquier otra parte de la máquina. Deberá permanecer en la cabina y retirar el implemento de la zona afectada moviéndolo en sentido contrario al que ha provocado el contacto. Si el implemento no pudiera separarse, el operador deberá permanecer dentro de la cabina hasta que la línea sea desconectada.
- Se deberán proteger las excavaciones practicadas en el terreno frente al riesgo de caídas, mediante cubrición de la zona excavada con materiales adecuados y/o señalizando todo el perímetro de la zona afectada a una distancia de seguridad con respecto al borde de la excavación.

Empresa:	
Nombre y apellidos:	Fecha:
Puesto de trabajo:	Firma:




ANEXO V - FICHA DE INFORMACIÓN. NORMAS DE SEGURIDAD EN LA MANIPULACIÓN DE DISPOSITIVOS DE MANDO Y PROTECCIÓN DE LOS CUADROS ELÉCTRICOS


- Nunca manipular los dispositivos de los cuadros eléctricos con las manos mojadas.
- Nunca manipular los dispositivos de los cuadros eléctricos estando sobre suelo mojado.
- No manipular las *conexiones* de los diferentes elementos del cuadro eléctrico.
- Todos los circuitos eléctricos de la instalación deben estar correctamente identificados los elementos del cuadro eléctrico.
- Nunca manipular los dispositivos de los cuadros eléctricos sujetando algún elemento metálico.
- No dejar sobre el suelo bajo el cuadro eléctrico elementos metálicos.
- Está terminantemente prohibido modificar los dispositivos de mando y protección de la instalación eléctrica. No anular ni puntear nunca los dispositivos de protección.
- Para saber si un circuito que “cuelgue” de un dispositivo de mando y protección está cerrado (permite el paso de corriente) o está abierto (no permite el paso de corriente) se tendrá que mirar en el mecanismo de accionamiento del interruptor, donde se indicará la posición mediante “on” / “off”, o por colores verde-rojo o por símbolos I / O. Por norma general, la posición “on” (paso de corriente) es con el mecanismo hacia arriba.



- El cuadro eléctrico debe permanecer cerrado, para evitar que sea manipulado por personal no autorizado, o que pueda penetrar agua u otros líquidos, o acumularse polvo que podrían anular a los dispositivos de protección.


	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

<ul style="list-style-type: none"> ➤ El armario y la puerta del cuadro eléctrico (en caso de ser metálicos) deberán estar conectados mediante un conductor de protección (cable amarillo-verde) a la red de tierra. ➤ Se recomienda pulsar una vez al mes el botón de prueba (pulsador de test) del interruptor diferencial. 	
Empresa:	
Nombre y apellidos:	Fecha:
Puesto de trabajo:	Firma:


	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

ANEXO VI - FICHA DE INFORMACIÓN. TRABAJOS EN PISCINAS Y FUENTES

- En ningún caso se realizarán trabajos de reparación o mantenimiento de la instalación eléctrica desde el interior del vaso de piscinas y fuentes, o desde su proximidad, salvo que no existan restos de agua; en este caso estos trabajos se realizarán sin tensión.
- En ningún caso se utilizarán equipos eléctricos desde el interior del vaso, o desde su proximidad, salvo que no existan restos de agua en la zona de trabajos ni en sus proximidades.
- El vaciado del vaso no supone que puedan realizarse trabajos que entrañen riesgos eléctricos ya que podrían quedar charcos o zonas con agua.
- Nunca realizar trabajos de reparación o mantenimiento de la instalación eléctrica con los pies mojados o sobre suelo mojado o encharcado.
- Nunca utilizar equipos eléctricos con los pies mojados o sobre suelo mojado o encharcado.
- Los trabajos de mantenimiento y limpieza con equipos eléctricos en piscinas se realizarán cuando no exista nadie en el recinto.
- Los equipos eléctricos utilizados para trabajos de limpieza y mantenimiento de piscinas serán específicos para este uso, y deberán mantenerse en perfecto estado, especialmente el aislamiento de las partes eléctricas.
- Los equipos de eléctricos de uso específico para el mantenimiento y limpieza de piscinas se utilizarán según las instrucciones del fabricante. El mantenimiento de estos equipos se realizará según las indicaciones del fabricante.
- El uso de equipos eléctricos en el recinto de la piscina se limitará exclusivamente a aquellos que sean adecuados para este uso, únicamente cuando sea estrictamente necesario para el desarrollo de actividades (equipos de música, ...) y siempre y cuando se dispongan en un lugar alejado del agua y de posibles salpicaduras (como mínimo 3 metros de distancia con respecto al vaso de la piscina). Una vez finalizado el uso de estos equipos se desconectarán y se depositarán en lugar adecuado (armario o almacén fuera del recinto de la piscina).

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico</p>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

Empresa:	
Nombre y apellidos:	Fecha:
Puesto de trabajo:	Firma:

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

ANEXO VII - PROGRAMA DEL CURSO DE FORMACIÓN EN RIESGO ELÉCTRICO EN BAJA TENSIÓN

OBJETIVOS


Suministrar la formación necesaria para hacer frente a los riesgos derivados de la energía eléctrica y a la selección de las medidas preventivas adecuadas para eliminar o minimizar al máximo las posibilidades de accidente y sus consecuencias.

DURACIÓN

4 horas

PROGRAMA

1. **Introducción.**
2. **Conceptos Básicos.** Definiciones y terminología.
3. **Obligaciones del empresario:** básicas, específicas.
4. **Procedimiento para el trabajo con el riesgo eléctrico establecido en el Ayuntamiento de las Rozas.**
5. **El Riesgo Eléctrico: concepto general y el particular en el Puesto de Trabajo.**
6. **Técnicas y procedimientos de trabajo:** concepto general.
7. **Trabajos sin tensión.** Directrices para procedimientos de trabajo.
8. **Trabajos con tensión.** Directrices para procedimientos de trabajo.
9. **Trabajos en la proximidad** de instalaciones o equipos en tensión. Directrices para procedimientos de trabajo.
10. **Protección contra contactos eléctricos directos e indirectos:** medidas de seguridad a tener en cuenta en cada caso.
11. **Factores que influyen en el accidente de trabajo.**
12. **Equipos de trabajo, de protección colectiva e individual.**
13. **Electricidad estática.**
14. **Efectos fisiológicos** de la corriente eléctrica en el organismo.
15. **Uso seguro de herramientas eléctricas fijas y portátiles.**
16. **Procedimientos específicos de trabajos** en pequeñas reparaciones o reposiciones de lámparas de alumbrado en instalaciones eléctricas de baja tensión.
17. **Normas de seguridad en la manipulación de dispositivos de mando y protección de los cuadros eléctricos**
18. Ruegos y preguntas.

	Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

ANEXO VIII - AUTORIZACIÓN DE TRABAJADORES PARA LA REALIZACIÓN DE TRABAJOS CON RIESGO ELÉCTRICO

Nombre y apellidos	
DNI	
Puesto de trabajo	
Centro de trabajo	
Concejalía	
Trabajos con riesgo eléctrico para los que ha sido autorizado (indicar trabajos)	<input type="checkbox"/> Manipulación de los mecanismos de mando y protección de los cuadros eléctricos. <input type="checkbox"/> Trabajos en proximidad de elementos de instalaciones eléctricas en tensión. <input type="checkbox"/> Reparaciones básicas de elementos de las instalaciones eléctricas (interruptores, enchufes,...), sustitución de lámparas siempre que se realicen sin tensión y en instalaciones eléctricas de baja tensión. <input type="checkbox"/> Acceso a centros de transformación. <input type="checkbox"/> Otros:
Capacitación profesional (indicar formación y/o experiencia profesional)	


La concejalía de _____ del Ayuntamiento de las Rozas de Madrid autoriza a este trabajador para la realización de los trabajos con riesgo eléctrico anteriormente indicados en base a su capacitación profesional, aptitud médica y a la formación en materia de prevención de riesgos laborales recibida (formación específica en riesgo eléctrico).

Fdo:

Fdo:


Trabajador

Concejal delegado

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico	Revisión:

ANEXO IX – BOLETÍN DE CONTROL. SUPRESIÓN DE LA TENSIÓN

Boletín de control. Supresión de la tensión *			
Fecha:		Hora:	
Instalación:			
Trabajo a realizar:			
Responsable de los trabajos:			
	1. DESCONEXIÓN EFECTUADA.		
	Abiertas con corte visible todas las fuentes de tensión o mediante corte efectivo (apertura de los interruptores, interruptores automáticos, seccionadores o mediante la retirada de fusibles o apertura de los puentes existentes en la instalación eléctrica).		
	2. PREVENCIÓN DE CUALQUIER POSIBLE REALIMENTACIÓN.		
	Bloqueados, en caso de ser posible, los mecanismos de maniobra en posición de apertura y señalizado la prohibición de accionar (mediante modelo de etiqueta indicada en anexo II).		
	3. VERIFICADA LA AUSENCIA DE TENSIÓN.		
	Comprobada la ausencia de tensión en cada uno de los conductores separados de las fuentes de tensión mediante el detector apropiado.		
	4. PUESTA A TIERRA Y EN CORTOCIRCUITO.		
	Conectados los equipos de puesta a tierra (primero a la toma de tierra y después a cada uno de los conductores de la instalación) en caso de ser necesario.		
	5. PROTECCIÓN FRENTE A ELEMENTOS PRÓXIMOS EN TENSIÓN.		
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Colocados, si es posible, los elementos de protección, barreras u obstáculos. ➤ Delimitada y señalizada la zona de trabajo. 		
Firma			
<small>* Este boletín deberá ser cumplimentado por trabajador capacitado (autorizado o cualificado en función del tipo de trabajo y la tensión de la instalación) indicando en las casillas previas a los apartados el OK o visto bueno (✓)</small>			

	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico</p>	Procedimiento para el trabajo con riesgo eléctrico
		Fecha: Marzo 2008
		Revisión:

ANEXO X – SEÑALIZACIÓN Y BALIZAMIENTO

Figura 1. Etiqueta de “prohibición de maniobrar”



Figura 2. Señal riesgo eléctrico




Figura 3. Cinta de señalización




Figura 4. Postes y cadenas




	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i>	Procedimiento de trabajo en vía pública
	Procedimiento de trabajo en vía pública	Fecha: julio de 2009
		Revisión:

PROCEDIMIENTO DE TRABAJO EN VÍA PÚBLICA

	Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid Procedimiento de trabajo en vía pública	Procedimiento de trabajo en vía pública
		Fecha: julio de 2009
		Revisión:

INDICE DE CONTENIDOS

1. OBJETO DEL PROCEDIMIENTO	3
2. ÁMBITO DE APLICACIÓN	3
3. NORMATIVA DE REFERENCIA	4
4. OBJETO DE LA SEÑALIZACIÓN	5
5. CRITERIOS GENERALES DE SEÑALIZACIÓN	6
6. COLOCACIÓN Y RETIRADA DE LA SEÑALIZACIÓN	10
6.1. COLOCACIÓN DE LA SEÑALIZACIÓN	10
6.2. RETIRADA DE LA SEÑALIZACIÓN	10
6.3. ANULACIÓN DE LA SEÑALIZACIÓN PERMANENTE	11
ANEXO I – EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL	12
ANEXO II – EJEMPLOS DE SEÑALIZACIÓN DE TRABAJOS Y OBRAS EN VÍA PÚBLICA DENTRO DE POBLADO	13

	Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid Procedimiento de trabajo en vía pública	Procedimiento de trabajo en vía pública
		Fecha: julio de 2009
		Revisión:

1. OBJETO DEL PROCEDIMIENTO

El objeto del presente procedimiento es establecer las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la protección de los trabajadores frente al riesgo de accidente durante las obras o trabajos en vía pública, cuya titularidad corresponda al Ayuntamiento de Las Rozas.


Este procedimiento pretende establecer, desarrollar e implantar las actuaciones mínimas de señalización y balizamiento temporal de las obras o trabajos que se realicen en la vía pública de titularidad municipal.

2. ÁMBITO DE APLICACIÓN

Las disposiciones recogidas en este procedimiento serán de aplicación a las obras o trabajos cuya ejecución precise la ocupación de vía pública, pudiéndose ver afectadas o afectando a la circulación de vehículos, y llevadas a cabo por trabajadores del Ayuntamiento y personal de las empresas o autónomos que presten obra o servicio para este Ayuntamiento.

Cuando el resultado de la evaluación de riesgos determine la exposición de un trabajador al riesgo de atropello durante trabajos en vía pública, será de aplicación el presente procedimiento conforme a lo establecido en el párrafo anterior.

En cualquier caso, la aplicación de este procedimiento podrá ser total o parcialmente modificado por disposiciones establecidas por la Policía Local, como autoridad encargada de la regulación del tráfico en las vías públicas municipales.

	Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid Procedimiento de trabajo en vía pública	Procedimiento de trabajo en vía pública
		Fecha: julio de 2009
		Revisión:

3. NORMATIVA DE REFERENCIA

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

R.D. 11428/2003, de 21 de noviembre, por el que se aprueba el Reglamento General de Circulación.

R.D. 956/2006, de 1 de septiembre, por el que se modifica el Reglamento General de Circulación, aprobado por el Real Decreto 1428/2003.


R.D. 208/1989, de 3 de febrero, por el que se añade el artículo 21 bis y se modifica la redacción del artículo 171.b).A del Código de la Circulación.

ORDEN MINISTERIAL, de 31 de agosto de 1987, por la que se aprueba la Instrucción 8.3 - IC sobre señalización, balizamiento, defensa, limpieza y terminación de obras fijas fuera de poblado. (*)

ORDENANZA reguladora de la señalización y balizamiento de las ocupaciones de las vías públicas por realización de obras y trabajos. Ayuntamiento de Madrid. Fecha de disposición: 27/5/1992.

R.D. 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de los equipos de protección individual.

(*) NOTA: normativa de referencia, aunque no de obligado cumplimiento.


	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Procedimiento de trabajo en vía pública</p>	Procedimiento de trabajo en vía pública
		Fecha: julio de 2009
		Revisión:

4. OBJETO DE LA SEÑALIZACIÓN

Cuando en una vía existan circunstancias relacionadas con la ejecución de trabajos u obras que puedan representar un peligro para la circulación, interfiriendo en su desarrollo normal, la señalización y balizamiento tendrá por objeto:

- Informar al usuario de la presencia de trabajos u obras.
- Ordenar la circulación en la zona afectada.
- Modificar el comportamiento de la circulación, adaptándolo a la nueva situación creada por los trabajos u obras.


Con ello se pretende conseguir una mayor seguridad tanto para los usuarios de la vía como para los trabajadores de la obra.

	Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid Procedimiento de trabajo en vía pública	Procedimiento de trabajo en vía pública
		Fecha: julio de 2009
		Revisión:

5. CRITERIOS GENERALES DE SEÑALIZACIÓN

En la señalización de los trabajos y obras en las vías públicas aptas para la circulación, habrán de tenerse en cuenta siempre que sea posible los siguientes criterios:


- No deberán iniciarse actividades que afecten a la libre circulación por cualquier vía pública del término municipal sin que se haya colocado la correspondiente señalización y balizamiento.
- La señalización debe estar adecuadamente diseñada en cada caso particular, teniendo en cuenta distintas circunstancias como:
 - El tipo de obra.
 - El tipo de vía.
 - La visibilidad disponible antes y durante la zona de obra.
 - Intensidad y velocidad de circulación antes y durante la zona ocupada.
 - La importancia de la ocupación.
 - El tiempo de ocupación y la peligrosidad que reviste la presencia de la obra en el caso que un vehículo invada la zona reservada a ella.
- Previamente a la realización de cualquier tipo de trabajo que afecte a la ocupación de la vía pública, se debe dar comunicación a la Policía Local con la suficiente antelación, la cual valorará la necesidad de regular el tráfico, la adopción de medidas complementarias y la instalación de la correspondiente señalización y balizamiento.
- La señalización y balizamiento deberá ser modificada y/o retirada por quien la colocó, tan pronto como varíe o desaparezca el obstáculo que originó su colocación. No deberá prolongarse en el tiempo más allá de lo necesario.
- Se debe modificar o anular la señalización permanente contradictoria a las nuevas circunstancias, señalización y balizamiento provisional de la obra. Las señales

	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Procedimiento de trabajo en vía pública</p>	Procedimiento de trabajo en vía pública
		Fecha: julio de 2009
		Revisión:

que no responden a razones aparentes o comprensibles reducen la credibilidad del sistema.


Una vez restablecidas las condiciones normales de circulación en la vía, se debe dejar operativa la señalización permanente.

- La señalización y balizamiento deberán acoplarse al tipo de vía y a la importancia de la ocupación. El usuario no debe verse sorprendido por situaciones no advertidas o de difícil comprensión.
- Puede ser necesario complementar la señalización y balizamiento general de la obra o trabajo en la vía, con la señalización y balizamiento de circunstancias especiales del trazado como resaltes, badenes, cortes laterales, etc.
- No se deberán disponer más limitaciones a la libre circulación, especialmente en lo relativo a la velocidad, que las que resulten creíbles y, por tanto, puedan ser razonablemente exigidas y necesarias.
- En vías con más de un carril asignado a un sentido de circulación se debe evitar en la medida de lo posible el cierre de más de uno de ellos.
- Las restricciones al tráfico deberán proyectarse, en la medida de lo posible, para que puedan ser recorridas a velocidades que no produzcan retenciones.
- No deberán emplearse más señales, balizas o defensas de las necesarias (ver anexo II); evitando el empleo de mensajes escritos y, sobre todo, recargar la atención.
- Las señales y paneles de balizamiento deben colocarse siempre perpendiculares a la visual del conductor, y nunca sesgados respecto a su trayectoria.
- Se deberá evitar, en la medida de lo posible, que las restricciones al tráfico permanezcan durante la noche. En caso contrario puede ser necesario disponer de balizamiento con marcas viales provisionales y/o captafaros, así como con


	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Procedimiento de trabajo en vía pública</p>	Procedimiento de trabajo en vía pública
		Fecha: julio de 2009
		Revisión:

elementos luminosos, cuyo funcionamiento constante deberá ser vigilado, y reflectantes (colocados a intervalos máximos de 10 m).

- Los trabajos en vía pública deberán planificarse y considerarse teniendo en cuenta las condiciones de visibilidad y climatológicas en la zona.
- Especialmente en ordenaciones de la circulación en sentido único alternativo, deberá considerarse la longitud de las retenciones de vehículos, de forma que éstos no se detengan antes de la señalización y balizamientos previstos.
- Se deberá tener en cuenta la posibilidad de que las retenciones de vehículos alcancen zonas de visibilidad restringida o afecten a otras vías, pudiendo ser necesario la adopción de medidas complementarias que garanticen la seguridad, como el apoyo por parte de miembros de la Policía Local en la regulación del tráfico, establecimiento de itinerarios alternativos para la totalidad o parte de la circulación, ampliación de la señalización, reducción del tiempo de retención, etc.
- En caso de que las condiciones de circulación (velocidad, densidad del tráfico, visibilidad, etc) así lo aconsejen y en función de la gravedad de las consecuencias de la invasión de la zona de obras por un vehículo, debe considerarse la conveniencia del empleo de barreras de seguridad o defensas (vallas, barrera New Jersey) para proteger la zona de trabajo. Las barreras de seguridad o defensas deben estar situadas detrás de la señalización y balizamiento, del lado de la zona de trabajo.
- Las señales y balizas deberán ajustarse a las disposiciones legales vigentes.
- Los trabajadores encargados de la colocación y retirada de la señalización y balizamiento de los trabajos en vía pública, así como los encargados de ejecutar trabajos deberán utilizar los equipos de protección individual que se señalan en el anexo I.

	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Procedimiento de trabajo en vía pública</p>	Procedimiento de trabajo en vía pública
		Fecha: julio de 2009
		Revisión:

En el anexo II del presente procedimiento se establecen una serie de ejemplos de señalización y balizamiento de trabajos y obras en vías públicas dentro de poblado, atendiendo a las características de las mismas.

	Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid Procedimiento de trabajo en vía pública	Procedimiento de trabajo en vía pública
		Fecha: julio de 2009
		Revisión:

6. COLOCACIÓN Y RETIRADA DE LA SEÑALIZACIÓN


Para garantizar la seguridad tanto de los usuarios como de los trabajadores, la colocación y retirada de la señalización y balizamiento se debe realizar de acuerdo con las siguientes recomendaciones:

6.1. COLOCACIÓN DE LA SEÑALIZACIÓN

- El material de señalización y balizamiento se descargará y colocará en el orden en que haya de encontrarlo el usuario de la vía. De esta forma el personal encargado de la colocación trabajará bajo la protección de la señalización precedente.
- La señalización y balizamiento se debe ir colocando, siempre que sea posible, desde zona protegida a la circulación (exterior de la calzada).
- Si no se pudieran transportar todas las señales y balizas en un solo viaje, se irán disponiendo primeramente fuera de la calzada y de espaldas al tráfico.
- Se cuidará que todas las señales y balizas queden bien visibles para el usuario, evitando que puedan quedar ocultas por vehículos aparcados, plantaciones, etc.


6.2. RETIRADA DE LA SEÑALIZACIÓN

- En general, la señalización y balizamiento se retirará en orden inverso al de su colocación, de forma que en todo momento siga resultando lo más coherente posible el resto de la señalización que queda por retirar.
- La retirada de la señalización y balizamiento se hará, siempre que sea posible, desde la zona vedada al tráfico o desde el arcén.
- Una vez retirada la señalización de obra, se restablecerá la señalización permanente que corresponda.

	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Procedimiento de trabajo en vía pública</p>	Procedimiento de trabajo en vía pública
		Fecha: julio de 2009
		Revisión:

6.3. ANULACIÓN DE LA SEÑALIZACIÓN PERMANENTE


- Se recomienda anular dicha señalización cuando no sea coherente con la de la obra tapando para ello las señales necesarias, mientras la señalización de obras este en vigor.

	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Procedimiento de trabajo en vía pública</p>	Procedimiento de trabajo en vía pública
		Fecha: julio de 2009
		Revisión:

ANEXO I – EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Los trabajadores, durante las obras o trabajos en vía pública, deberán utilizar los siguientes equipos de protección individual:

- Ropa homologada de alta visibilidad (chaleco reflectante, etc).
- Calzado de seguridad.
- Los necesarios en función de las características del trabajo que se vaya a realizar: casco de seguridad, guantes de protección frente a riesgos mecánicos, gafas de protección frente a la proyección de partículas, protectores auditivos, protección respiratoria, etc.
- Los necesarios para protegerse de las inclemencias del tiempo: ropa de abrigo, gafas de protección solar, etc.

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Procedimiento de trabajo en vía pública</p>	Procedimiento de trabajo en vía pública
		Fecha: julio de 2009
		Revisión:

ANEXO II – EJEMPLOS DE SEÑALIZACIÓN DE TRABAJOS Y OBRAS EN VÍA PÚBLICA DENTRO DE POBLADO

Ej. 1.1.: VÍA DE ÚNICO SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON UN CARRIL.


Zona de trabajo u obra: fuera del arcén.

Ej. 1.2.: VÍA DE ÚNICO SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON UN CARRIL.

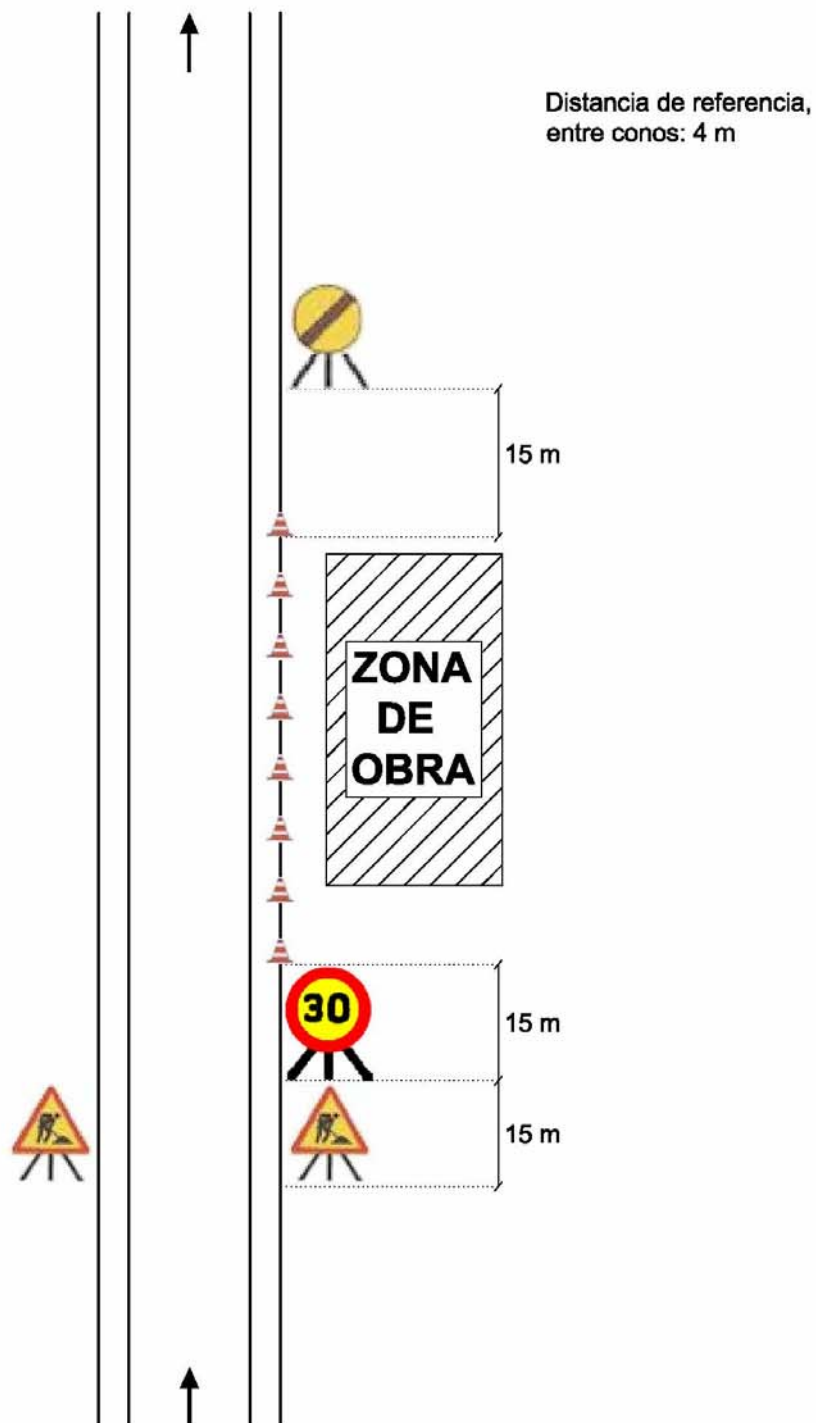
Zona de trabajo u obra: en el arcén.

Ej. 1.3.: VÍA DE ÚNICO SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON UN CARRIL.

Zona de trabajo u obra: en el arcén y parte del carril (con espacio suficiente en el carril para la circulación: ≥ 3 m).

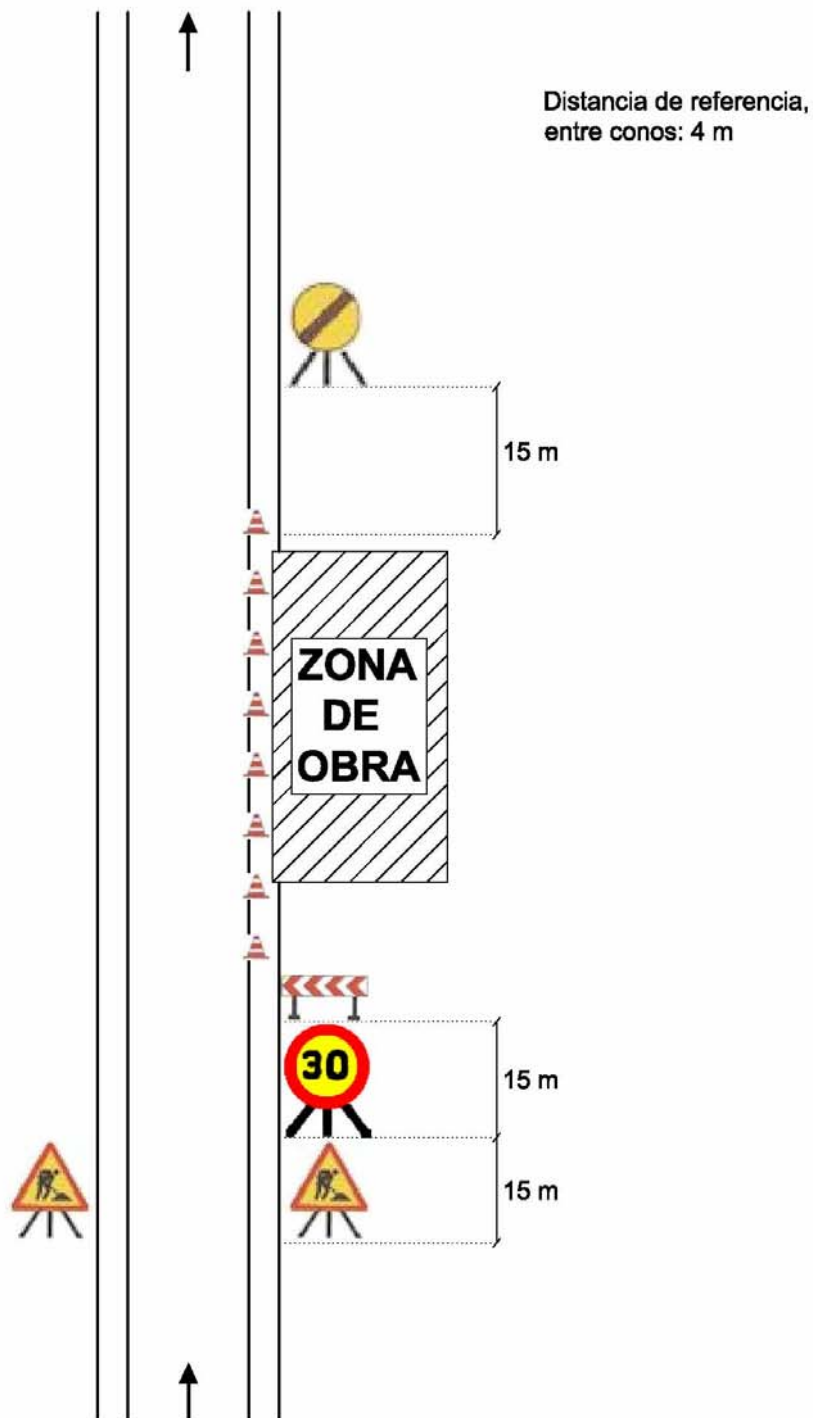
	Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid Procedimiento de trabajo en vía pública	Procedimiento de trabajo en vía pública
		Fecha: julio de 2009
		Revisión:

**Ej. 1.1.: VÍA DE SENTIDO ÚNICO DE CIRCULACIÓN.
CALZADA CON UN CARRIL.
Zona de trabajo u obra: fuera del arcén**





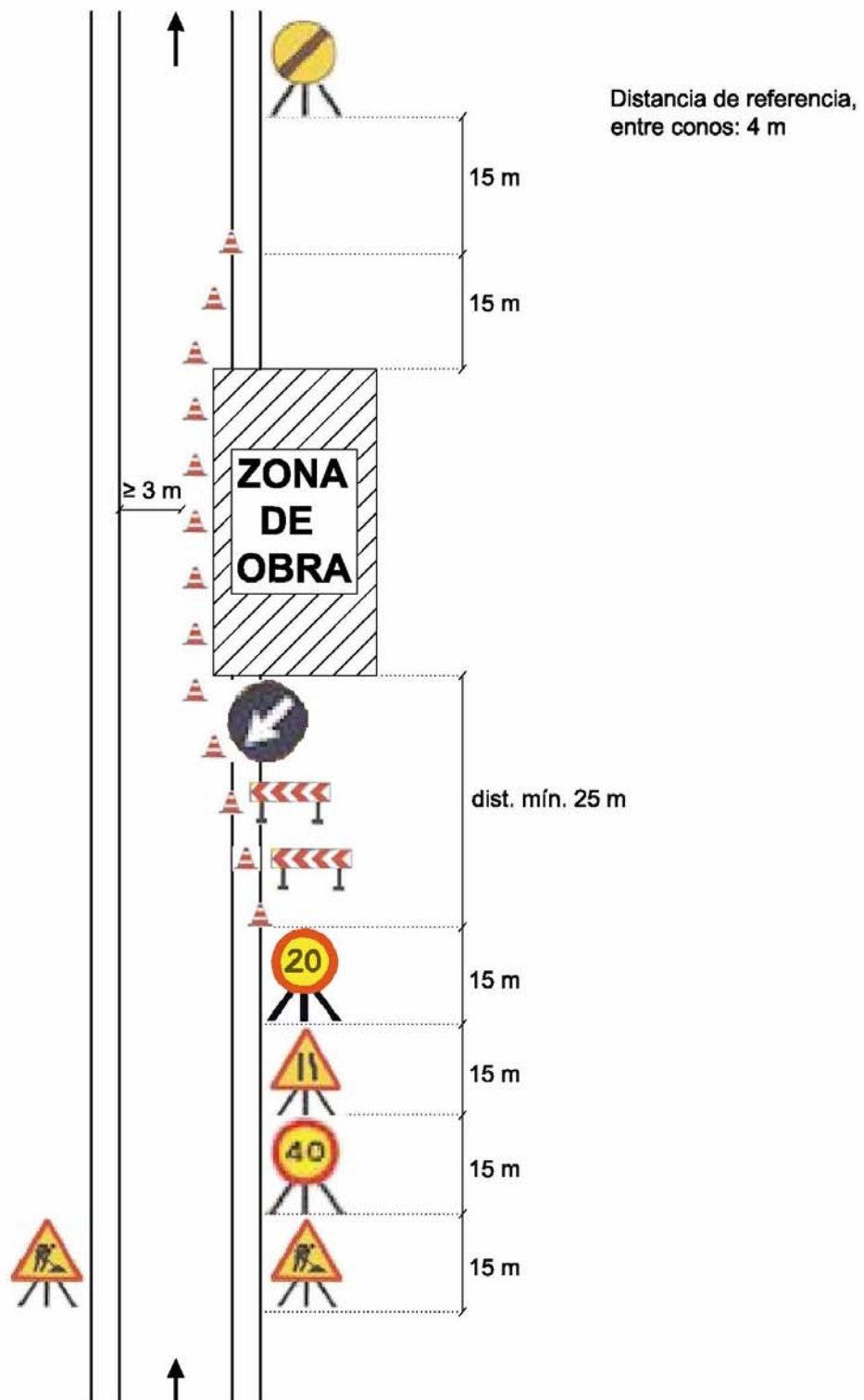
**Ej. 1.2.: VÍA DE SENTIDO ÚNICO DE CIRCULACIÓN.
CALZADA CON UN CARRIL.
Zona de trabajo u obra: en el arcén**






**Ej. 1.3.: VÍA DE SENTIDO ÚNICO DE CIRCULACIÓN.
CALZADA CON UN CARRIL.**

Zona de trabajo u obra: en el arcén y parte del carril (con espacio suficiente en el carril para la circulación: ≥ 3 m).



	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Procedimiento de trabajo en vía pública</p>	Procedimiento de trabajo en vía pública
		Fecha: julio de 2009
		Revisión:

Ej. 2.1.: VÍA DE ÚNICO SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON 2 Ó MÁS CARRILES.


Zona de trabajo u obra: fuera del arcén.

Ej. 2.2.: VÍA DE ÚNICO SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON 2 Ó MÁS CARRILES.

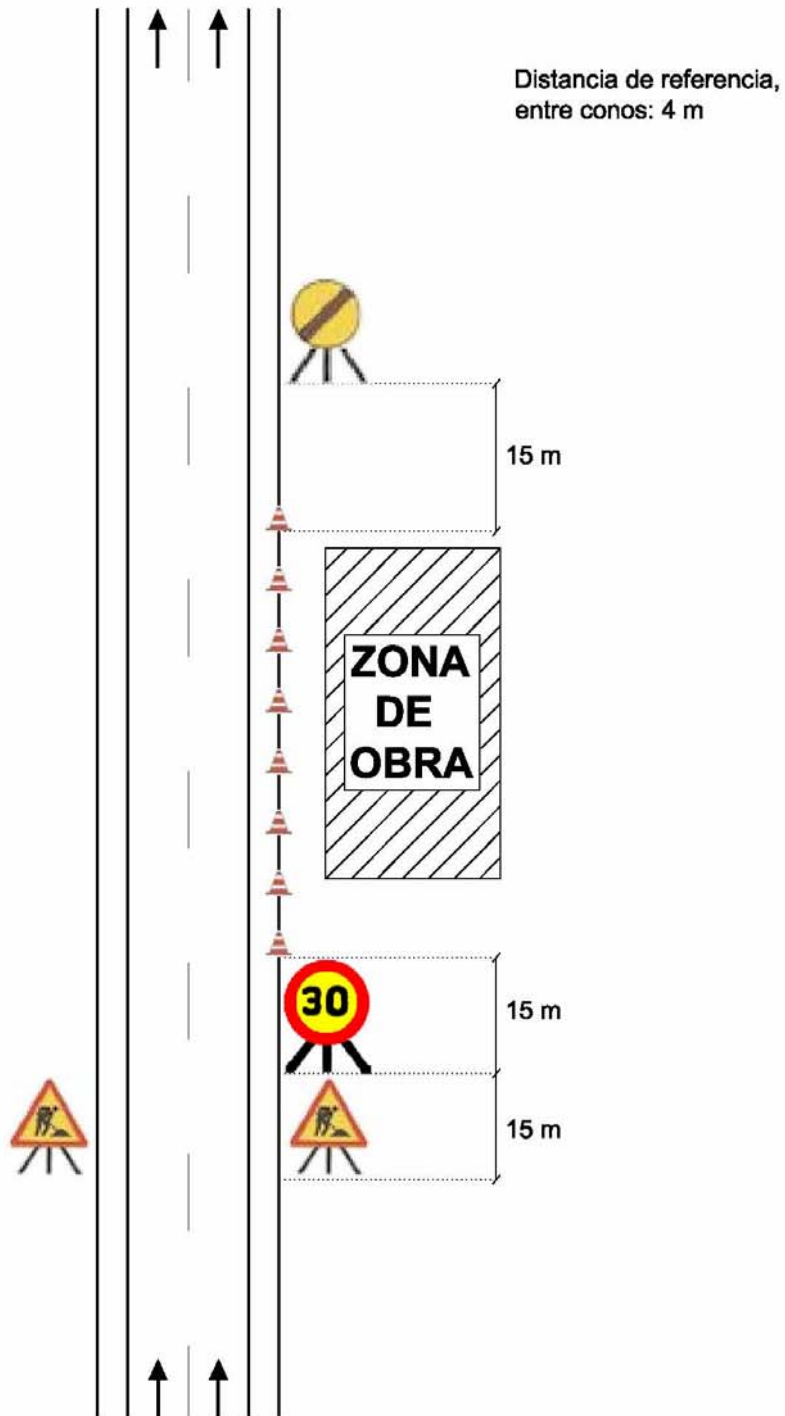
Zona de trabajo u obra: en el arcén.

Ej. 2.3.: VÍA DE ÚNICO SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON 2 Ó MÁS CARRILES.

Zona de trabajo u obra: en el arcén y un carril.

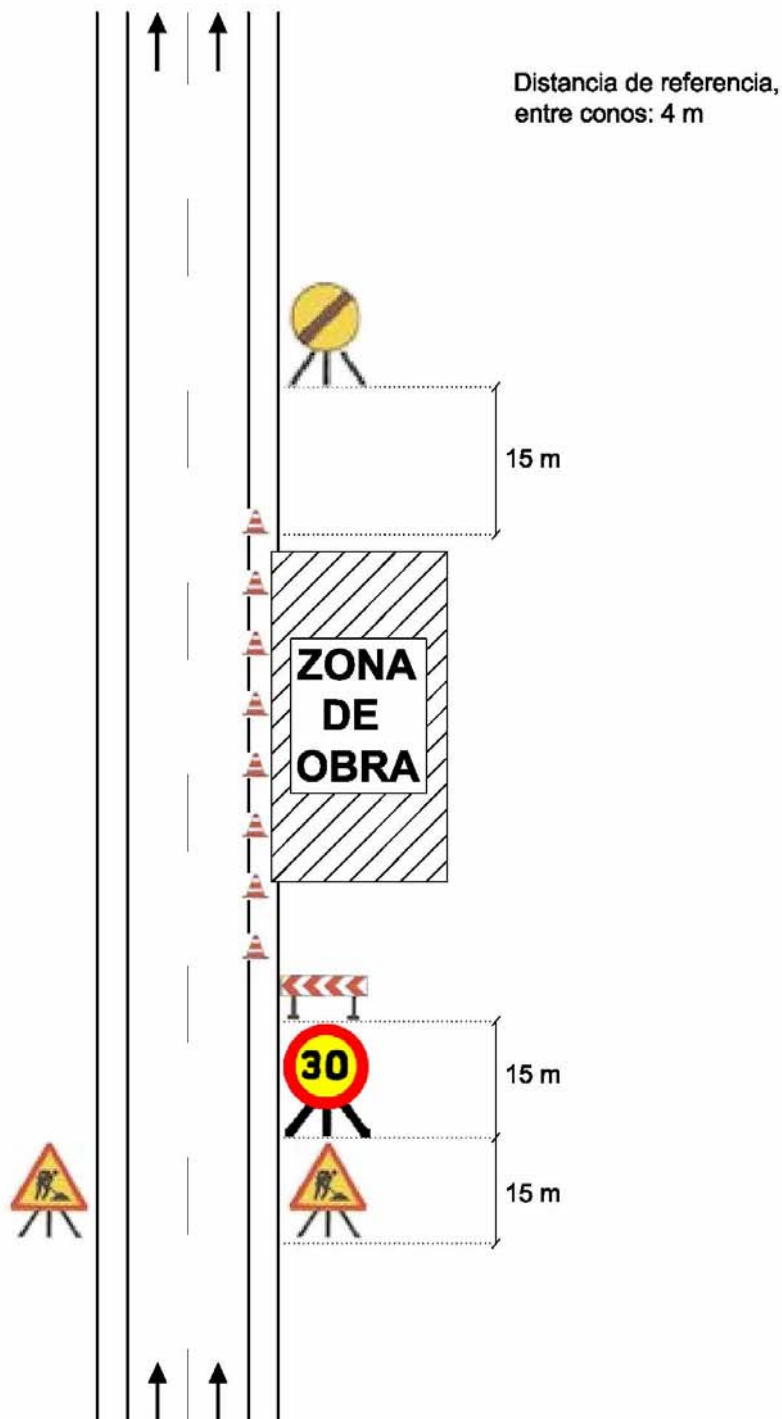
	Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid Procedimiento de trabajo en vía pública	Procedimiento de trabajo en vía pública
		Fecha: julio de 2009
		Revisión:

**Ej. 2.1.: VÍA DE SENTIDO ÚNICO DE CIRCULACIÓN.
CALZADA CON 2 Ó MÁS CARRILES.
Zona de trabajo u obra: fuera del arcén**





**Ej. 2.2.: VÍA DE SENTIDO ÚNICO DE CIRCULACIÓN.
CALZADA CON 2 Ó MÁS CARRILES.
Zona de trabajo u obra: en el arcén**





*Ayuntamiento
de
Las Rozas de Madrid*

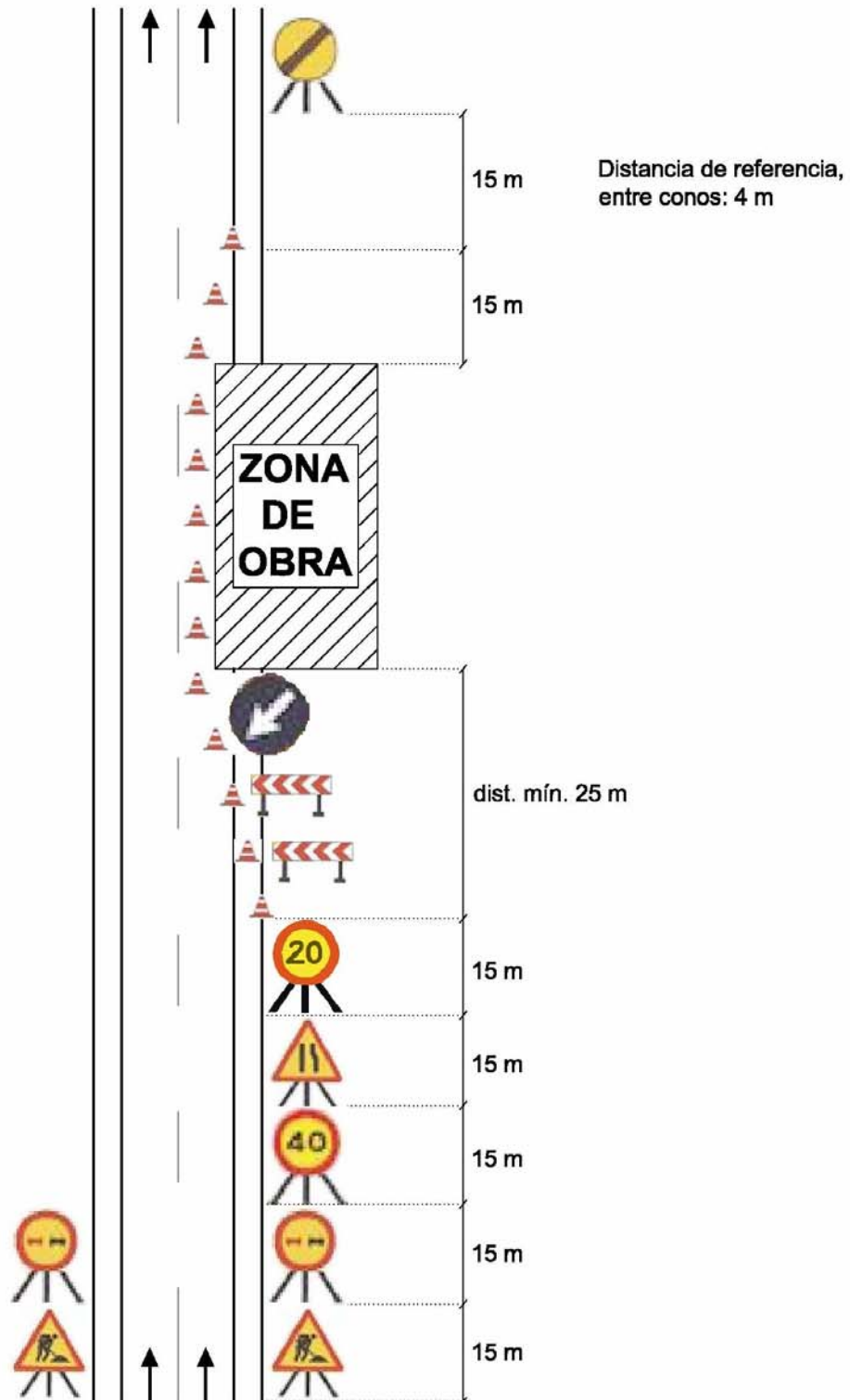
**Procedimiento de trabajo en vía
pública**


Procedimiento de trabajo en vía
pública

Fecha: julio de 2009

Revisión:

**Ej. 2.3.: VÍA DE SENTIDO ÚNICO DE CIRCULACIÓN.
CALZADA CON 2 Ó MÁS CARRILES.
Zona de trabajo u obra: en el arcén y un carril.**



	Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid Procedimiento de trabajo en vía pública	Procedimiento de trabajo en vía pública
		Fecha: julio de 2009
		Revisión:

Ej. 3.1.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA ÚNICA CON 2 CARRILES.

Zona de trabajo u obra: fuera del arcén.

Ej. 3.2.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA ÚNICA CON 2 CARRILES.

Zona de trabajo u obra: en el arcén.

Ej. 3.3.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA ÚNICA CON 2 CARRILES.

Zona de trabajo u obra: en el arcén y parte del carril (con espacio suficiente en el carril para la circulación: ≥ 3 m).

Ej. 3.4.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA ÚNICA CON 2 CARRILES.

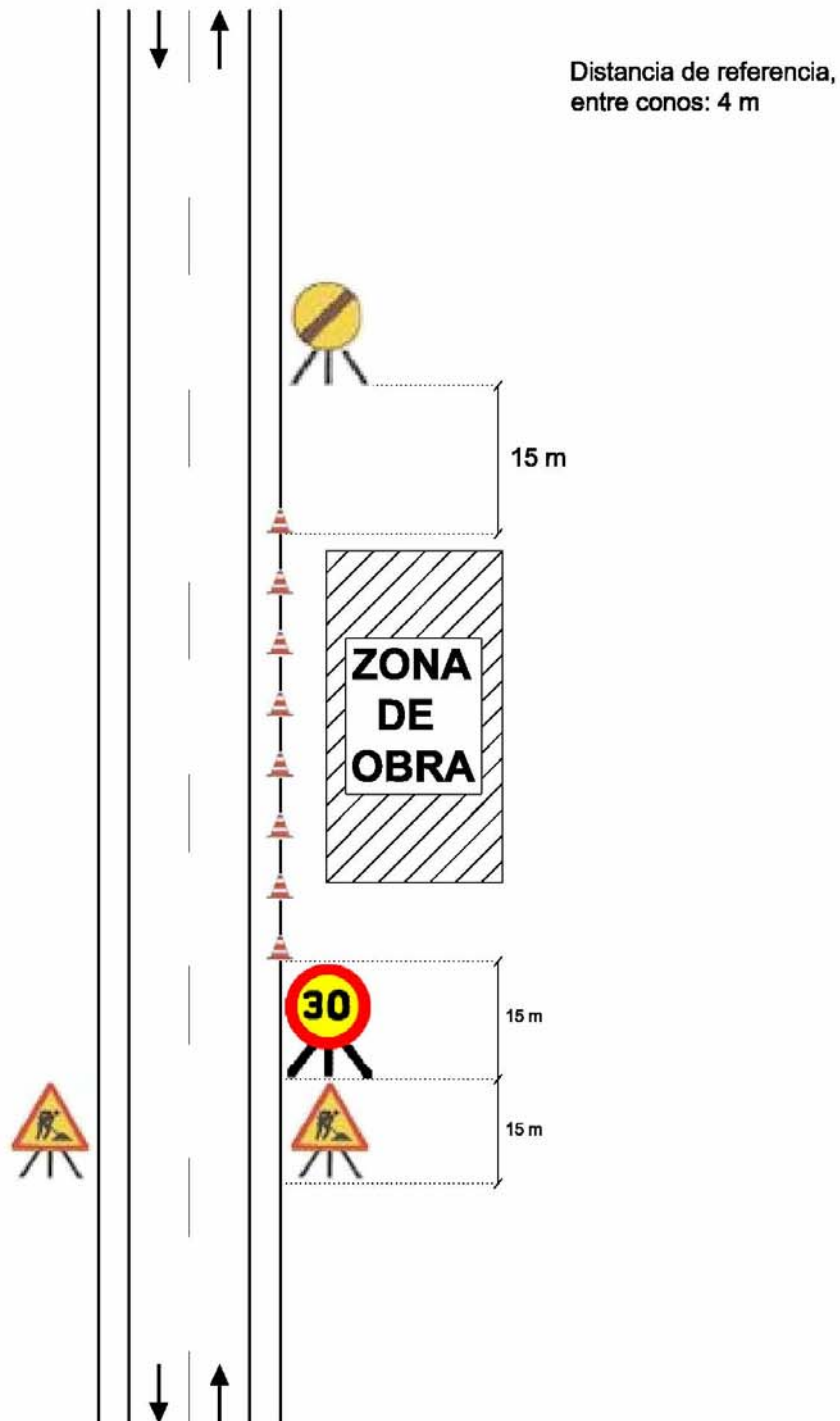
Zona de trabajo u obra: dejando libre un carril para los dos sentidos de circulación (circulación escasa).

Ej. 3.5.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA ÚNICA CON 2 CARRILES.

Zona de trabajo u obra: dejando libre un carril para los dos sentidos de circulación (circulación densa).

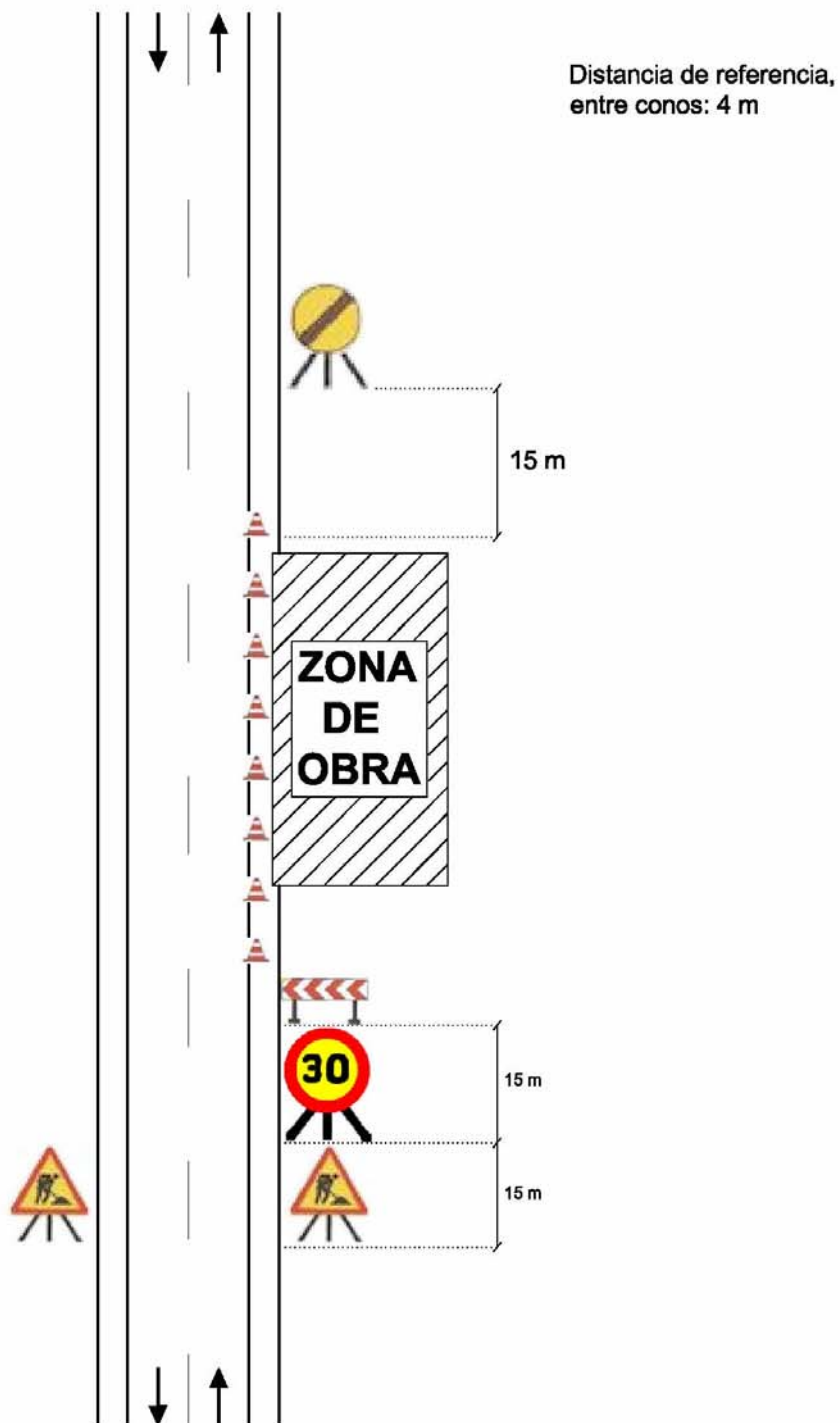



**Ej. 3.1.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN.
CALZADA ÚNICA CON 2 CARRILES.
Zona de trabajo u obra: fuera del arcén.**





**Ej. 3.2.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN.
CALZADA ÚNICA CON 2 CARRILES.
Zona de trabajo u obra: en el arcén.**

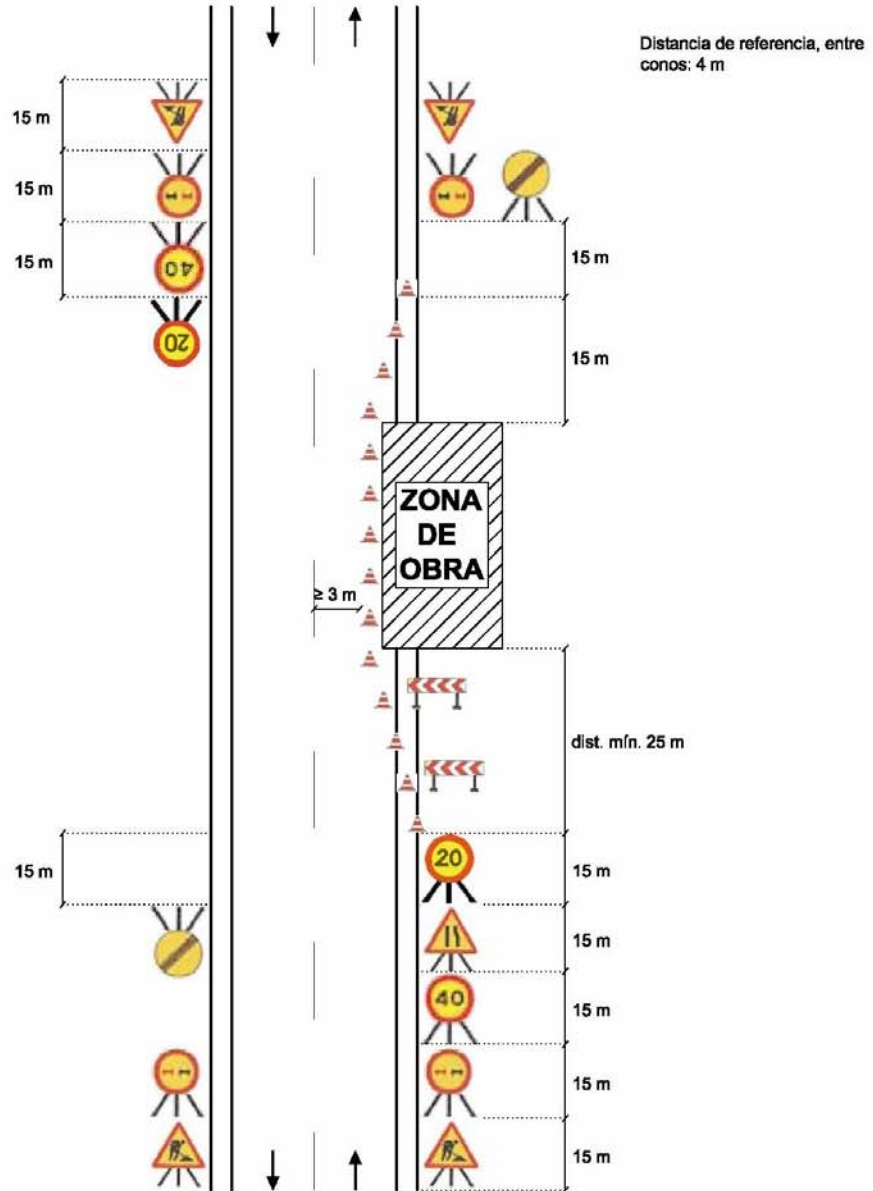


	Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid	Procedimiento de trabajo en vía pública
		Fecha: julio de 2009
	Procedimiento de trabajo en vía pública	Revisión:

Ej. 3.3.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN.

CALZADA ÚNICA CON 2 CARRILES.

Zona de trabajo u obra: en el arcén y parte del carril (con espacio suficiente en el carril para la circulación: ≥ 3 m).





Ayuntamiento
de
Las Rozas de Madrid

Procedimiento de trabajo en vía
pública

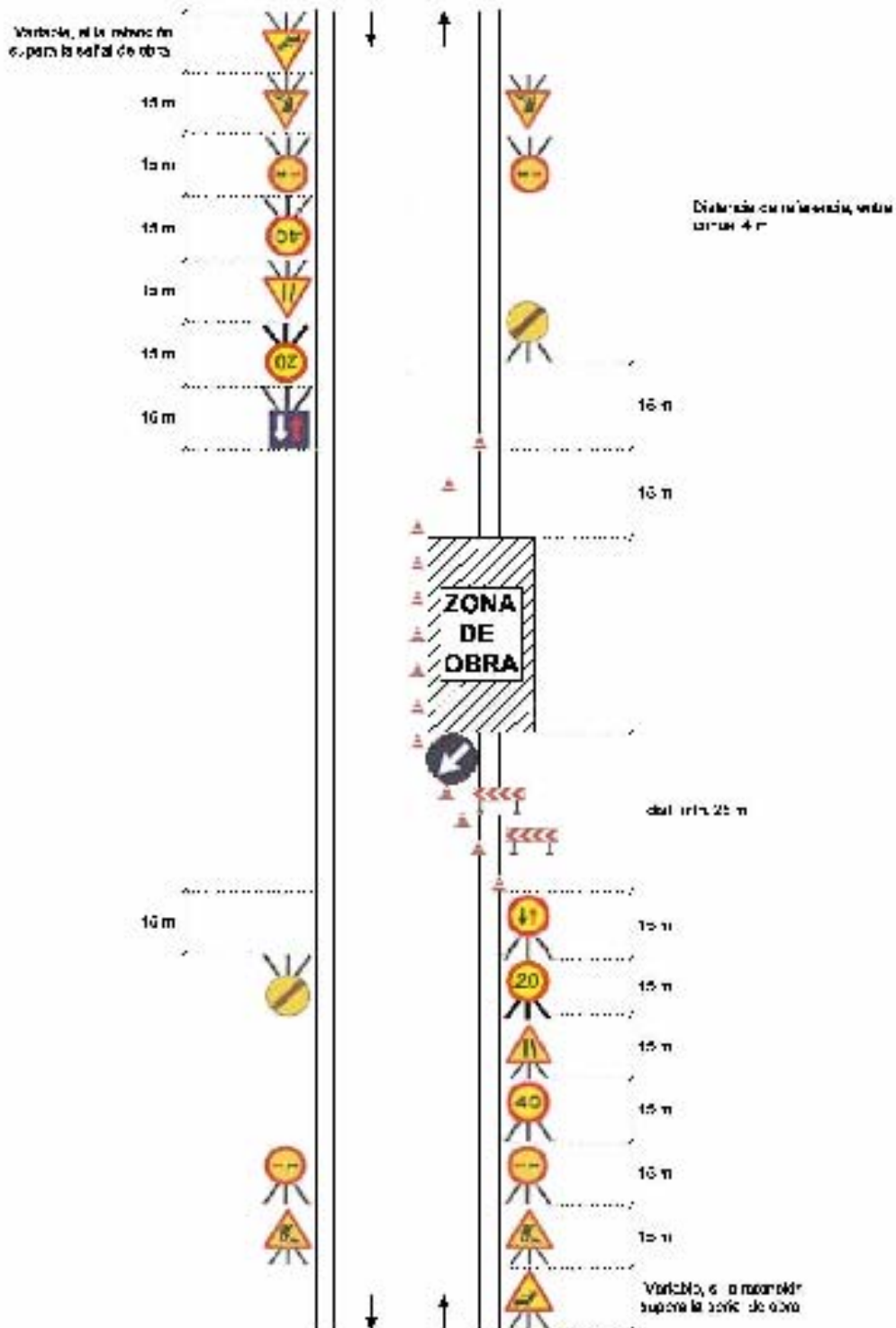
Procedimiento de trabajo en vía
pública

Fecha: julio de 2009

Revisión:

**EJ. 3.4.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN.
CALZADA ÚNICA CON 2 CARRILES.**

Zona de trabajo u obra: dejando libre un carril para los dos
sentidos de circulación (circulación escasa).

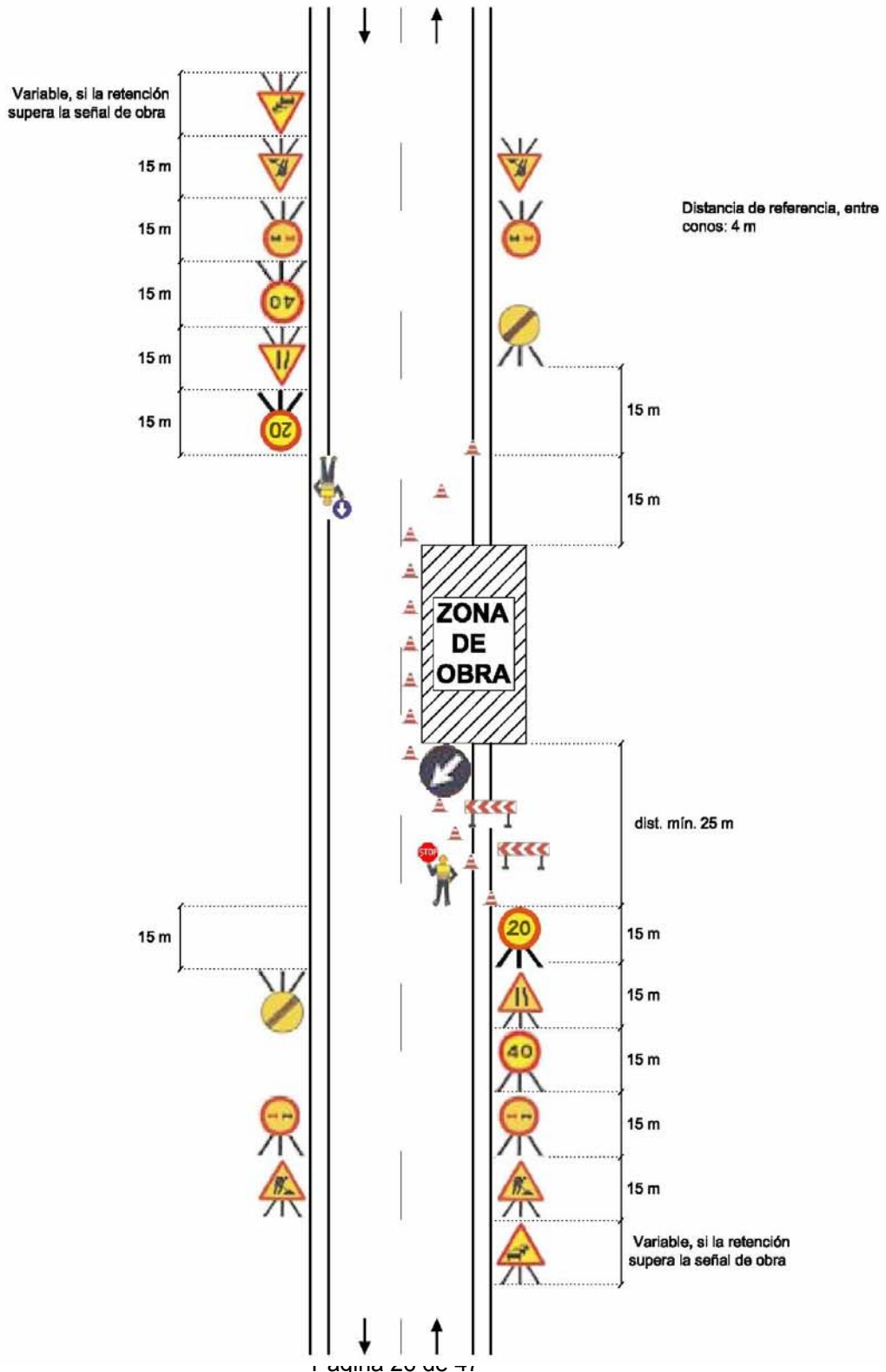





Ej. 3.5.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN.

CALZADA ÚNICA CON 2 CARRILES.

Zona de trabajo u obra: dejando libre un carril para los dos sentidos de circulación (circulación densa).



	Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid Procedimiento de trabajo en vía pública	Procedimiento de trabajo en vía pública
		Fecha: julio de 2009
		Revisión:

Ej. 4.1.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON MÁS DE UN CARRIL PARA CADA SENTIDO. SIN MEDIANA.

Zona de trabajo u obra: fuera del arcén.

Ej. 4.2.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON MÁS DE UN CARRIL PARA CADA SENTIDO. SIN MEDIANA.

Zona de trabajo u obra: en el arcén.

Ej. 4.3.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON MÁS DE UN CARRIL PARA CADA SENTIDO. SIN MEDIANA.

Zona de trabajo u obra: en el arcén y parte del carril (con espacio suficiente en el carril para la circulación: ≥ 3 m).

Ej. 4.4.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON MÁS DE UN CARRIL PARA CADA SENTIDO. SIN MEDIANA.

Zona de trabajo u obra: ocupando un carril y el arcén.

Ej. 4.5.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON MÁS DE UN CARRIL PARA CADA SENTIDO. SIN MEDIANA.

Zona de trabajo u obra: ocupando un carril en cada sentido.



*Ayuntamiento
de
Las Rozas de Madrid*

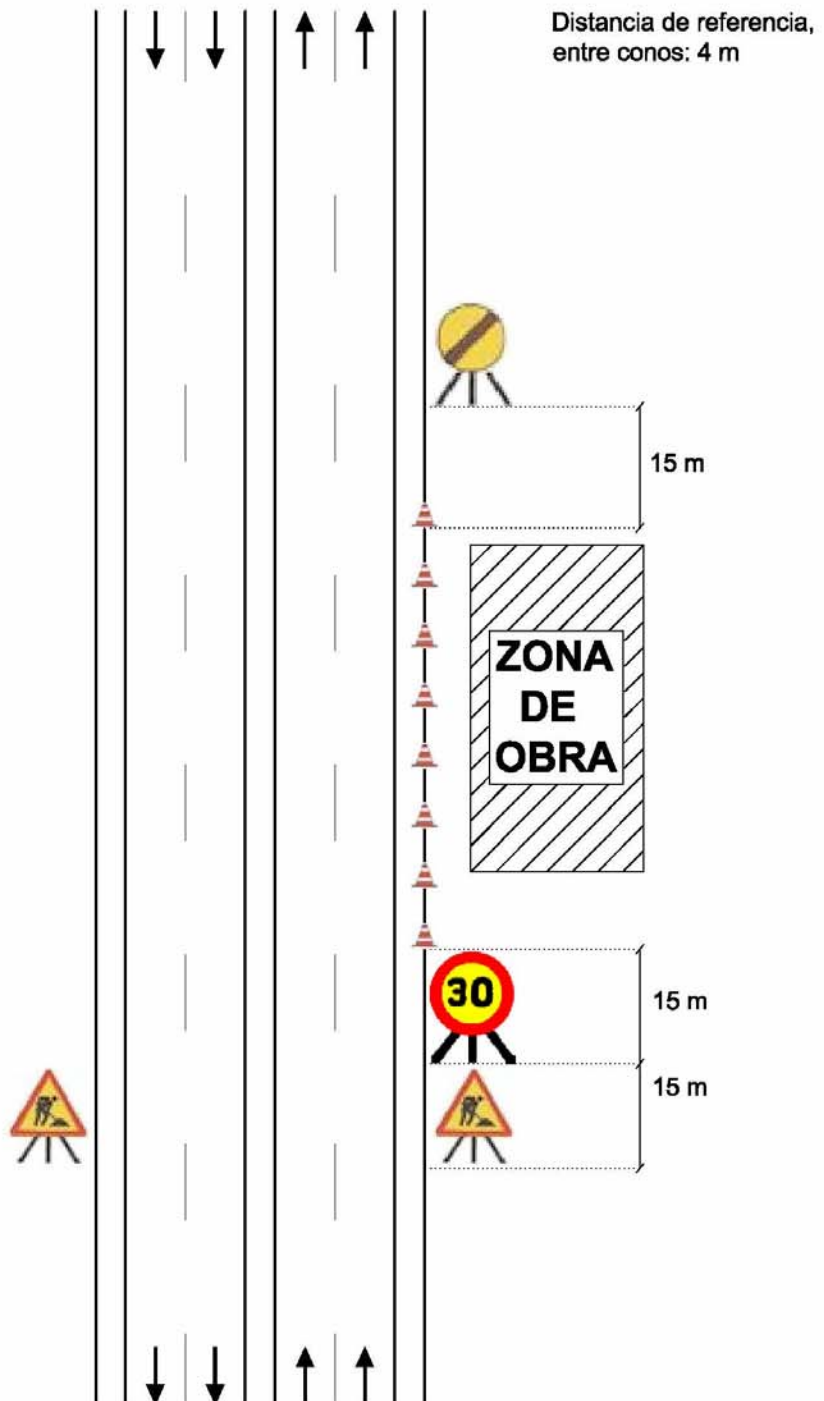
**Procedimiento de trabajo en vía
pública**

Procedimiento de trabajo en vía
pública

Fecha: julio de 2009

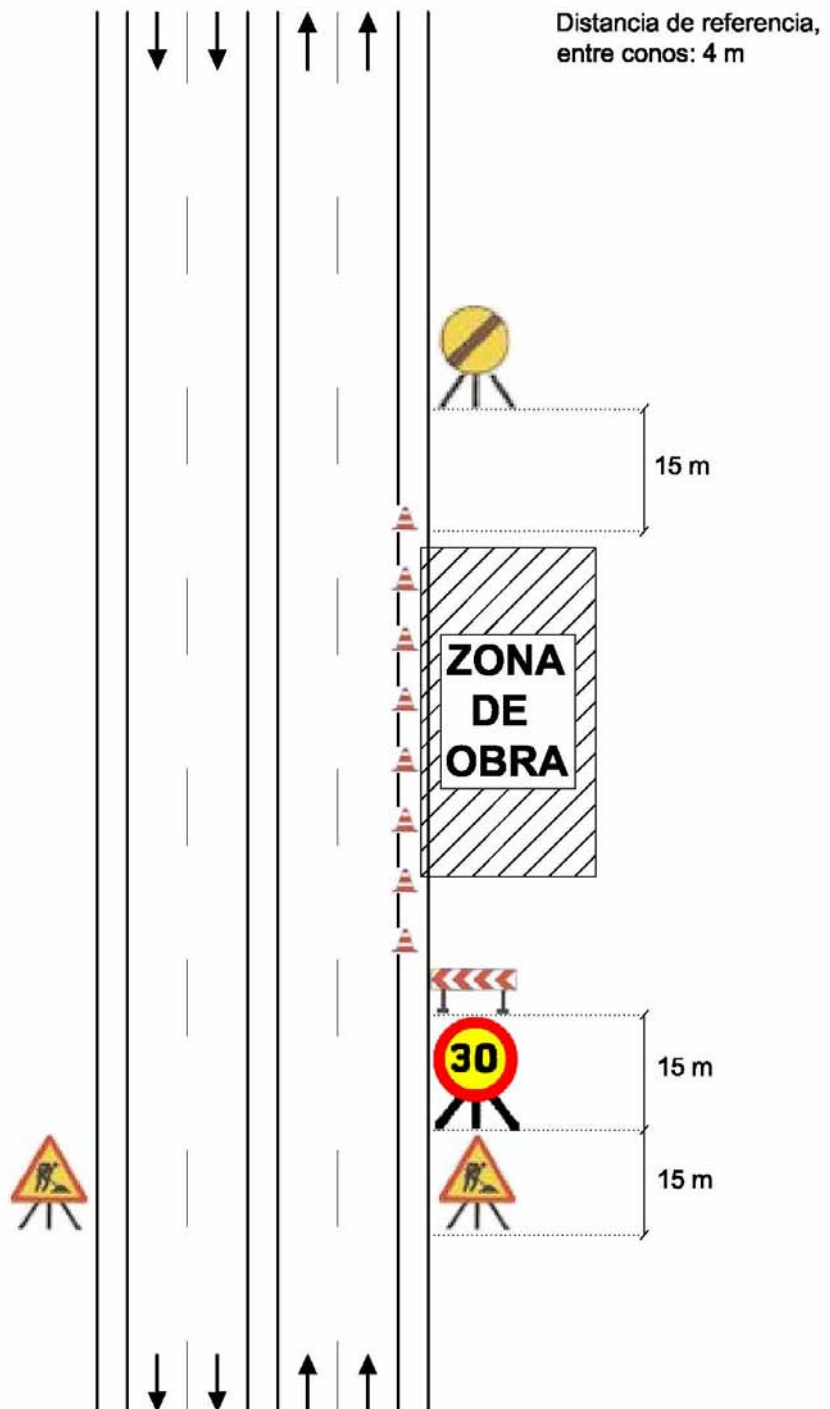
Revisión:

**Ej. 4.1.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON
MÁS DE UN CARRIL PARA CADA SENTIDO. SIN MEDIANA.
Zona de trabajo u obra: fuera del arcén**





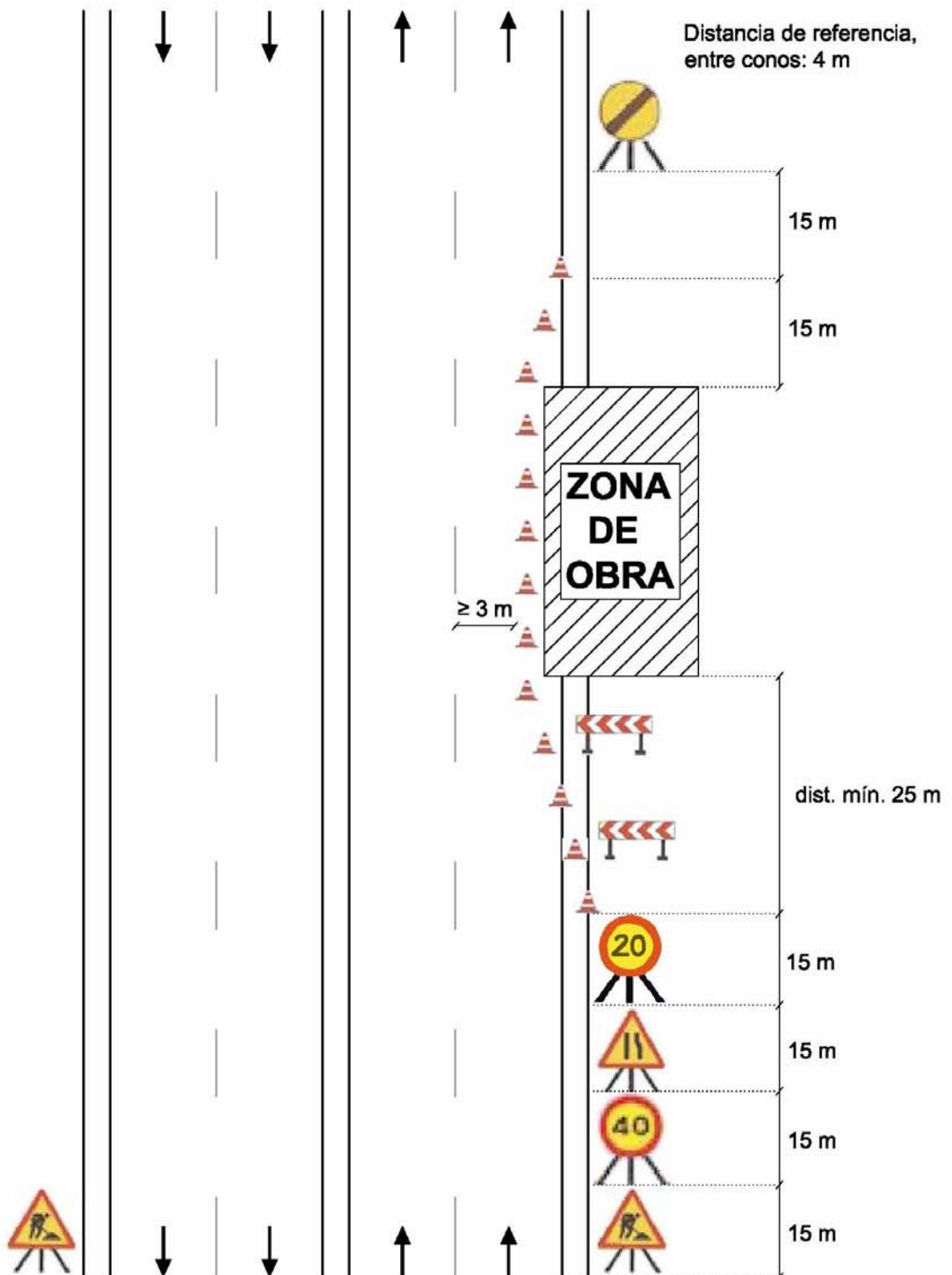
**Ej. 4.2.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON
MÁS DE UN CARRIL PARA CADA SENTIDO. SIN MEDIANA.
Zona de trabajo u obra: en el arcén**





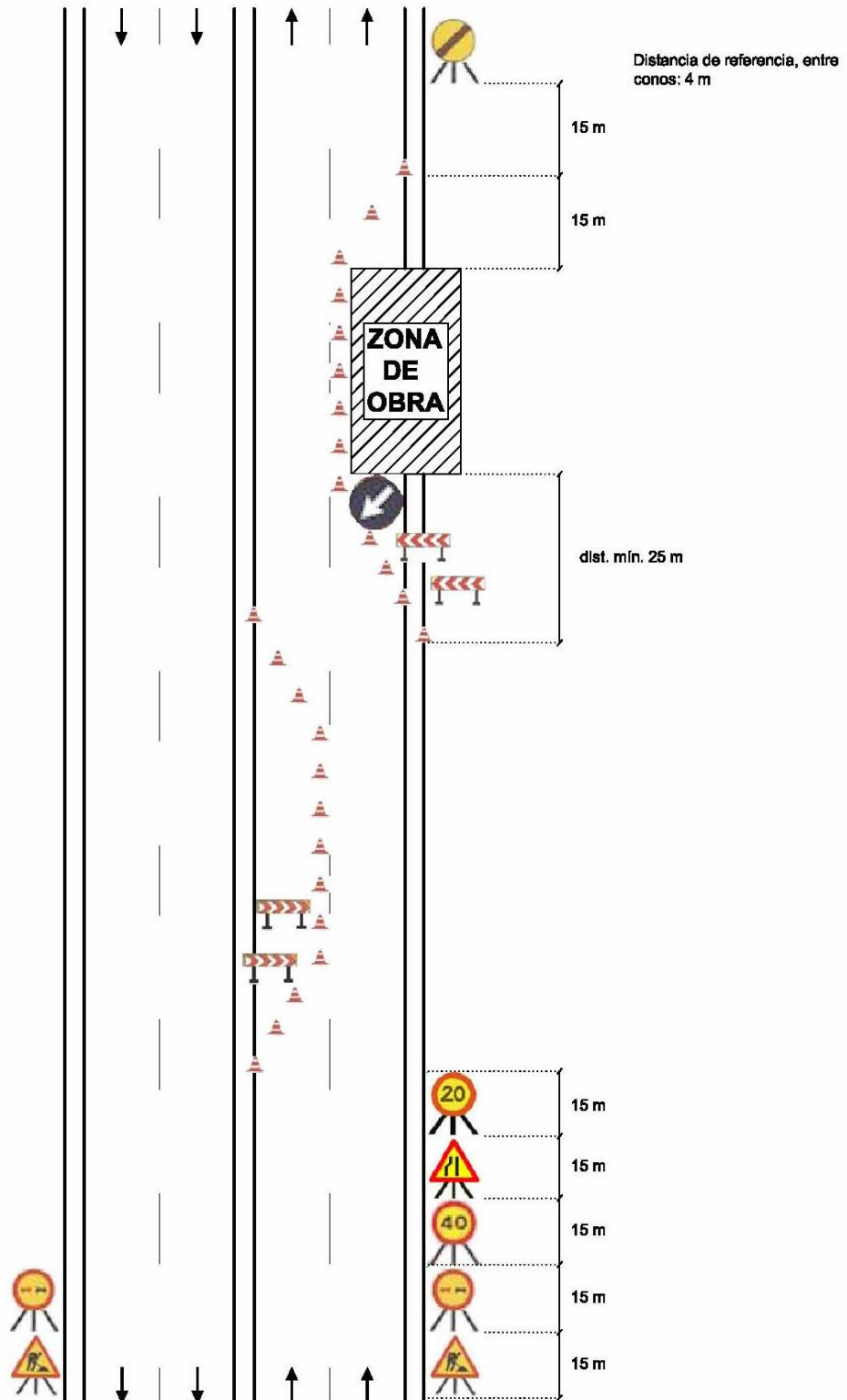
**Ej. 4.3.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON
MÁS DE UN CARRIL PARA CADA SENTIDO. SIN MEDIANA.**


Zona de trabajo u obra: en el arcén y parte del carril (con
espacio suficiente en el carril para la circulación: ≥ 3 m).





**Ej. 4.4.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON
MÁS DE UN CARRIL PARA CADA SENTIDO. SIN MEDIANA.
Zona de trabajo u obra: ocupando un carril y el arcén.**



	Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid Procedimiento de trabajo en vía pública	Procedimiento de trabajo en vía pública
		Fecha: julio de 2009
		Revisión:

Ej. 5.1.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON MÁS DE UN CARRIL PARA CADA SENTIDO. CON MEDIANA.

Zona de trabajo u obra: fuera del arcén.

Ej. 5.2.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON MÁS DE UN CARRIL PARA CADA SENTIDO. CON MEDIANA.

Zona de trabajo u obra: en el arcén.

Ej. 5.3.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON MÁS DE UN CARRIL PARA CADA SENTIDO. CON MEDIANA.

Zona de trabajo u obra: en el arcén y parte del carril (con espacio suficiente en el carril para la circulación: ≥ 3 m).

Ej. 5.4.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON MÁS DE UN CARRIL PARA CADA SENTIDO. CON MEDIANA.


Zona de trabajo u obra: ocupando un carril y el arcén.

Ej. 5.5.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON MÁS DE UN CARRIL PARA CADA SENTIDO. CON MEDIANA.

Zona de trabajo u obra: en la mediana, fuera del arcén.

Ej. 5.6.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON MÁS DE UN CARRIL PARA CADA SENTIDO. CON MEDIANA.

Zona de trabajo u obra: en la mediana, en el arcén y parte de un carril (con espacio suficiente en el carril para la circulación: ≥ 3 m), en cada sentido.

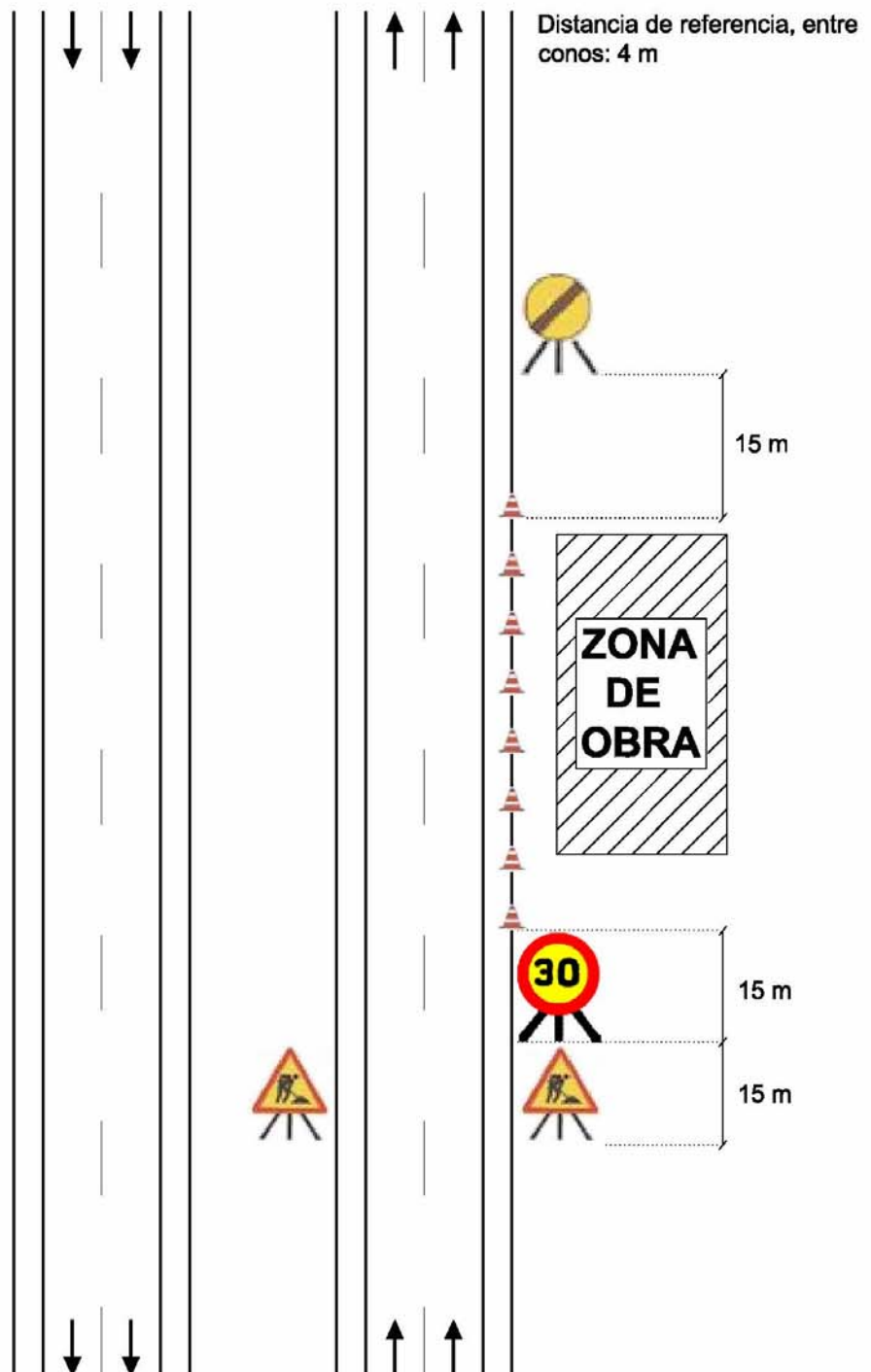
	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Procedimiento de trabajo en vía pública</p>	Procedimiento de trabajo en vía pública
		Fecha: julio de 2009
		Revisión:

Ej. 5.7.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON MÁS DE UN CARRIL PARA CADA SENTIDO. CON MEDIANA.

Zona de trabajo u obra: en la mediana y ocupando un carril en cada sentido.

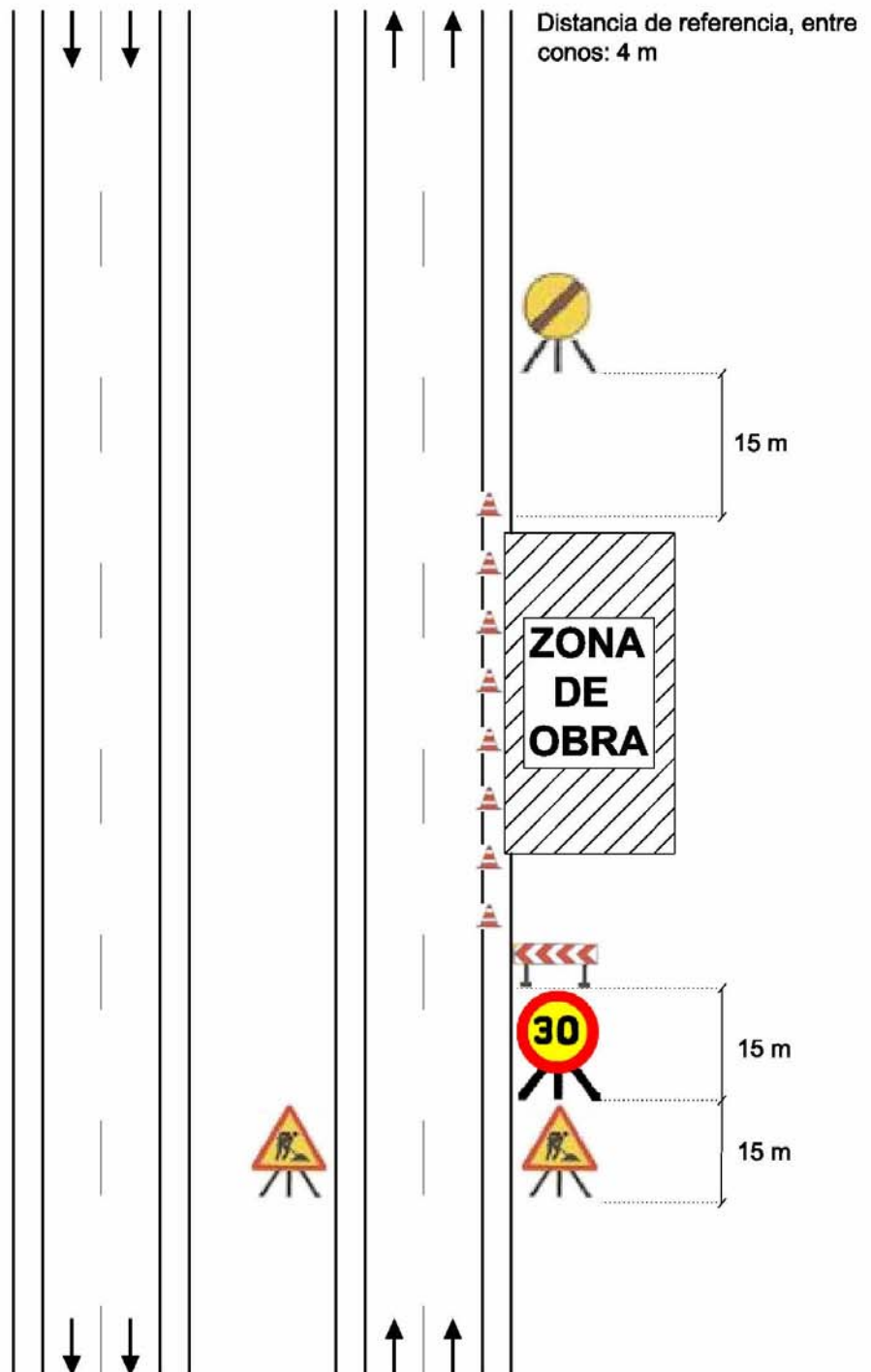


**Ej. 5.1.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON
MÁS DE UN CARRIL PARA CADA SENTIDO. CON MEDIANA.
Zona de trabajo u obra: fuera del arcén**



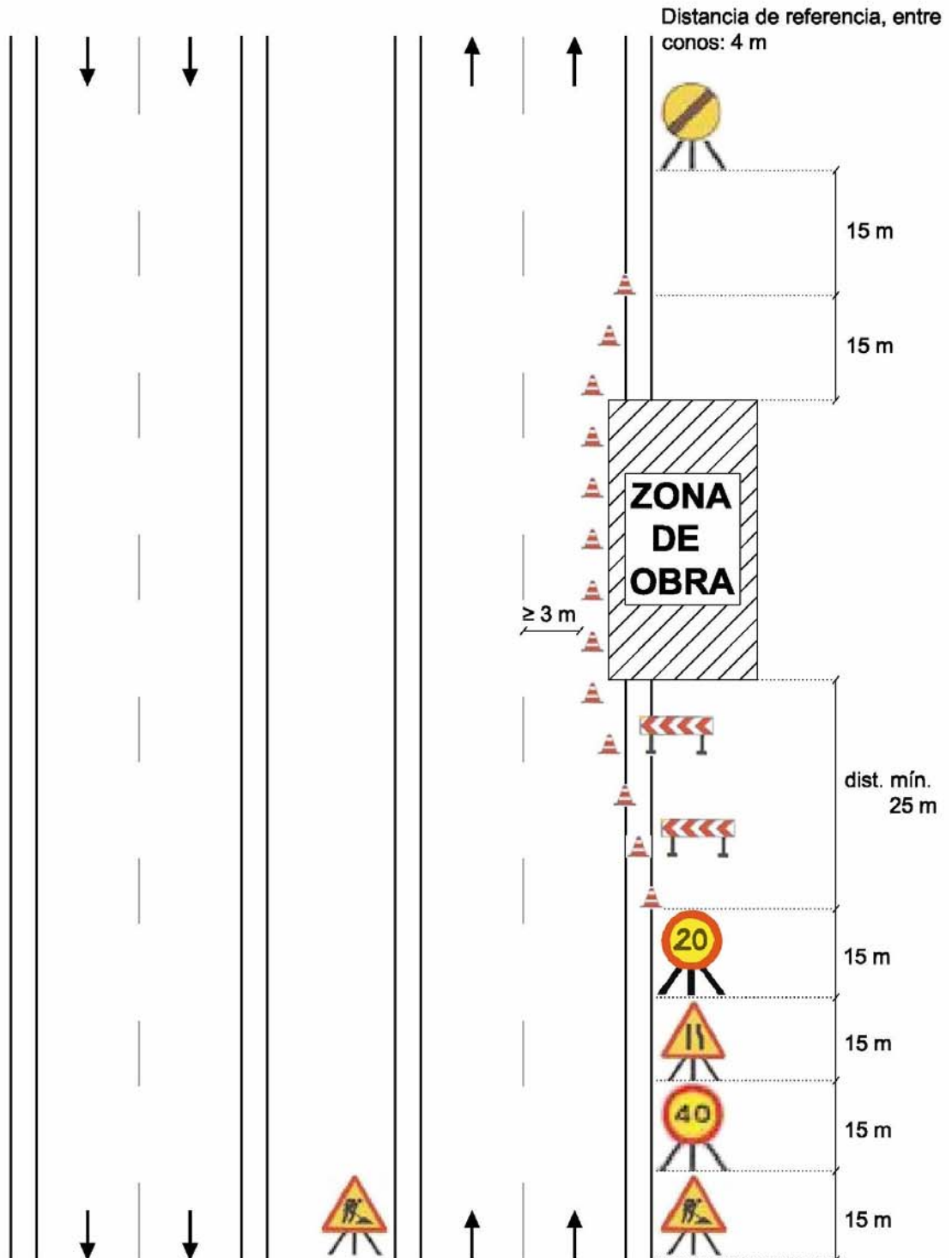


**Ej. 5.2.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON
MÁS DE UN CARRIL PARA CADA SENTIDO. CON MEDIANA.
Zona de trabajo u obra: en el arcén**



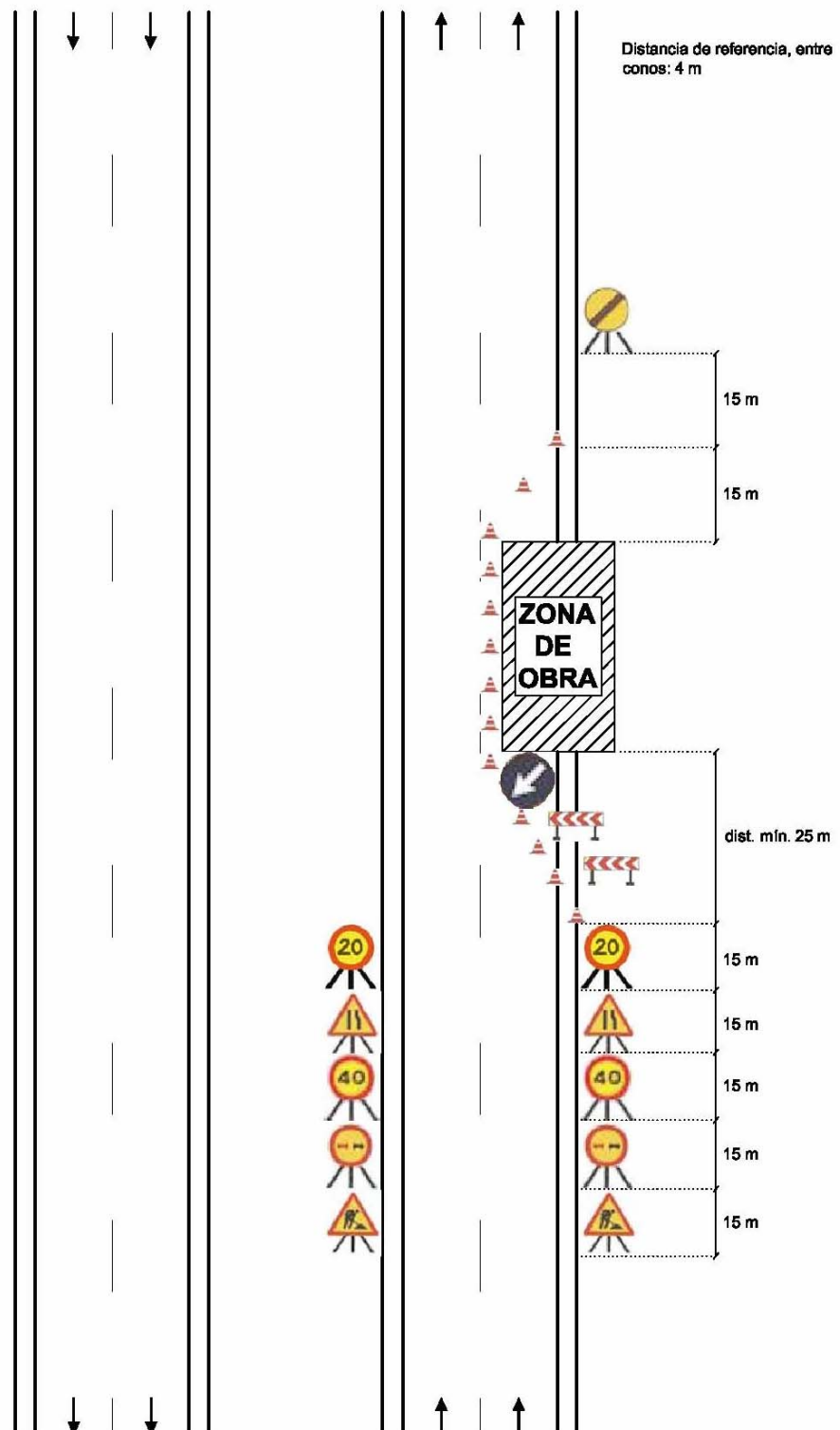


**Ej. 5.3.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON
MÁS DE UN CARRIL PARA CADA SENTIDO. CON MEDIANA.
Zona de trabajo u obra: en el arcén y parte del carril (con
espacio suficiente en el carril para la circulación: ≥ 3 m).**



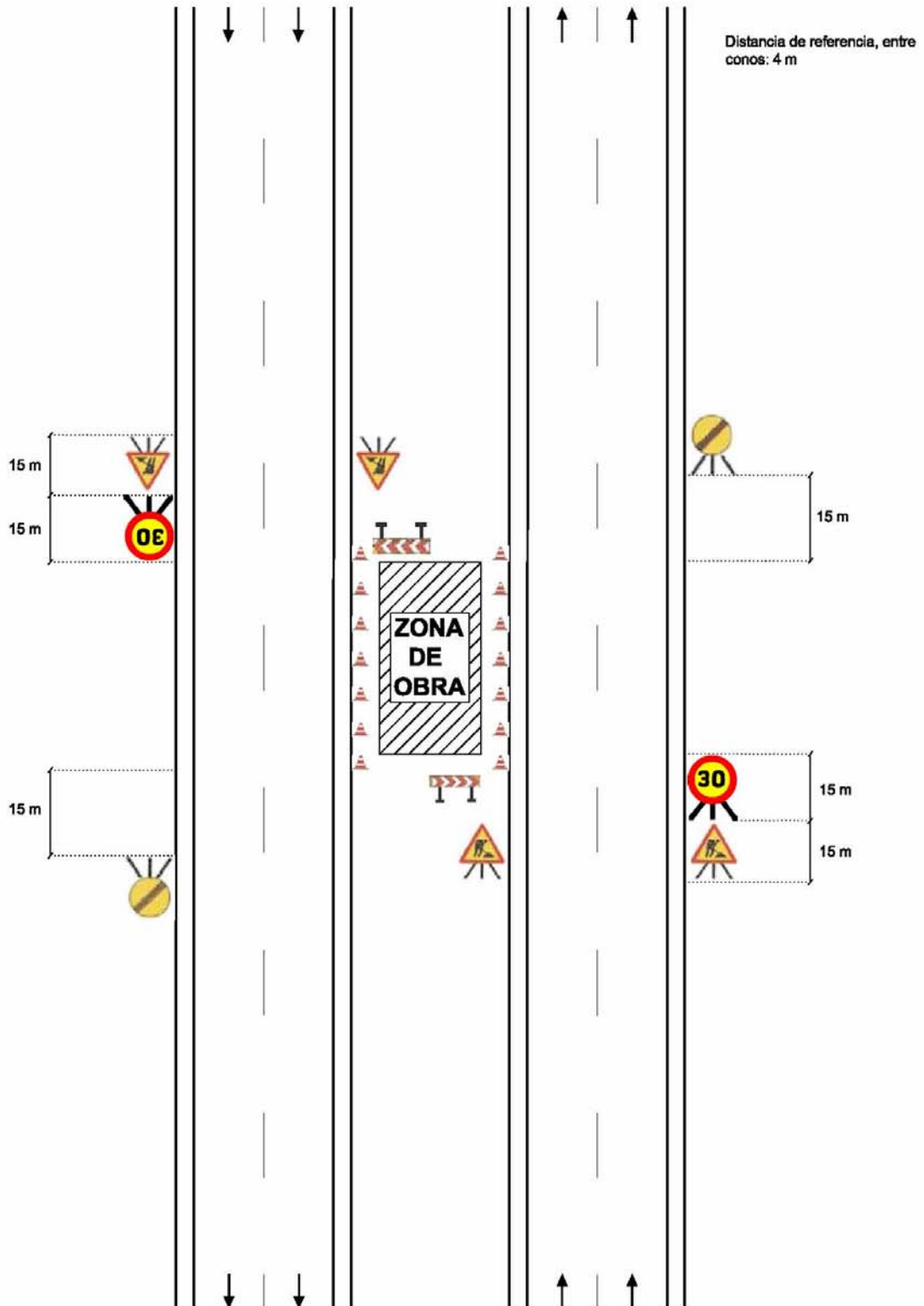


**Ej. 5.4.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON
MÁS DE UN CARRIL PARA CADA SENTIDO. CON MEDIANA.
Zona de trabajo u obra: ocupando un carril y el arcén.**



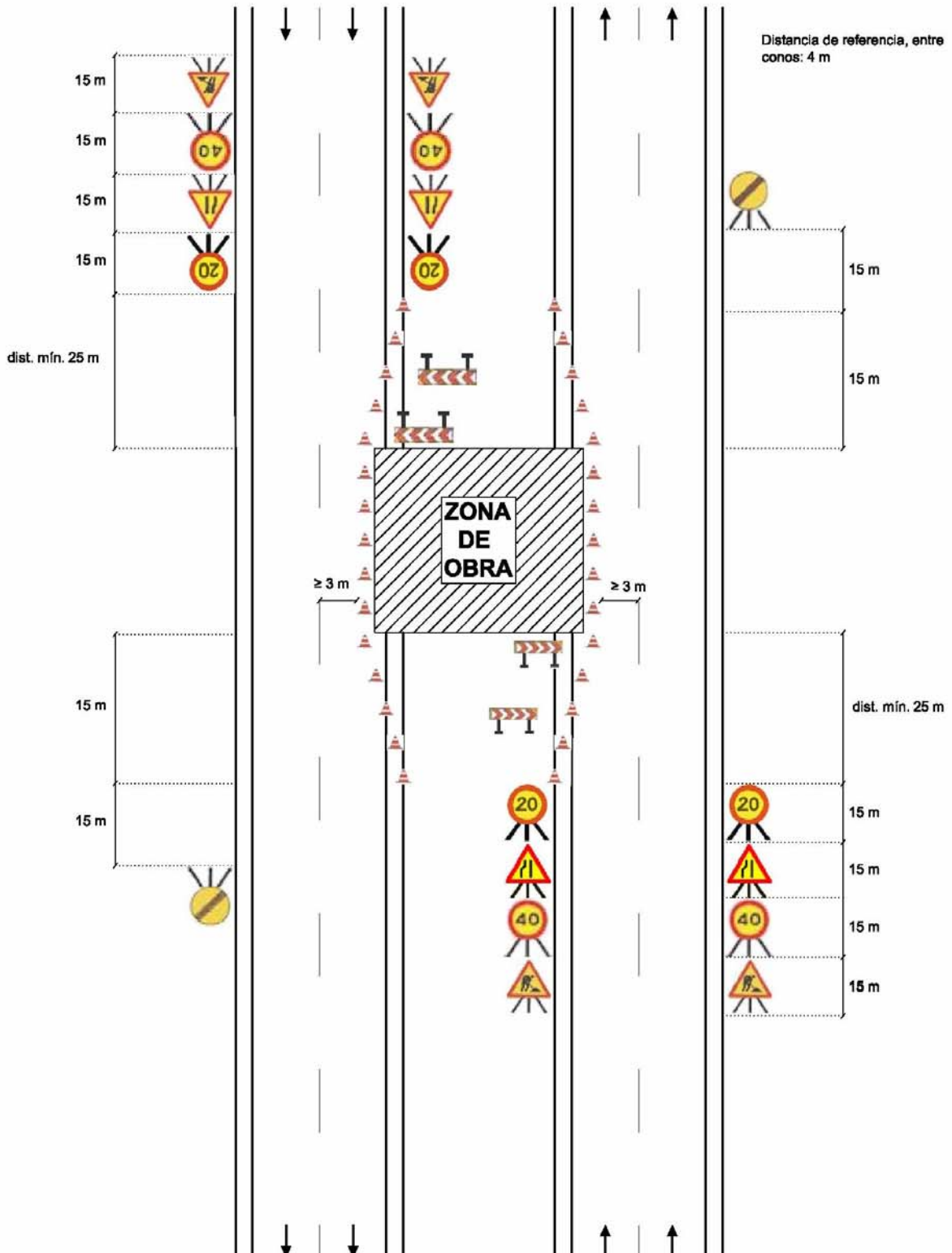


**Ej. 5.5.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON
MÁS DE UN CARRIL PARA CADA SENTIDO. CON MEDIANA.
Zona de trabajo u obra: en la mediana, fuera del arcén.**



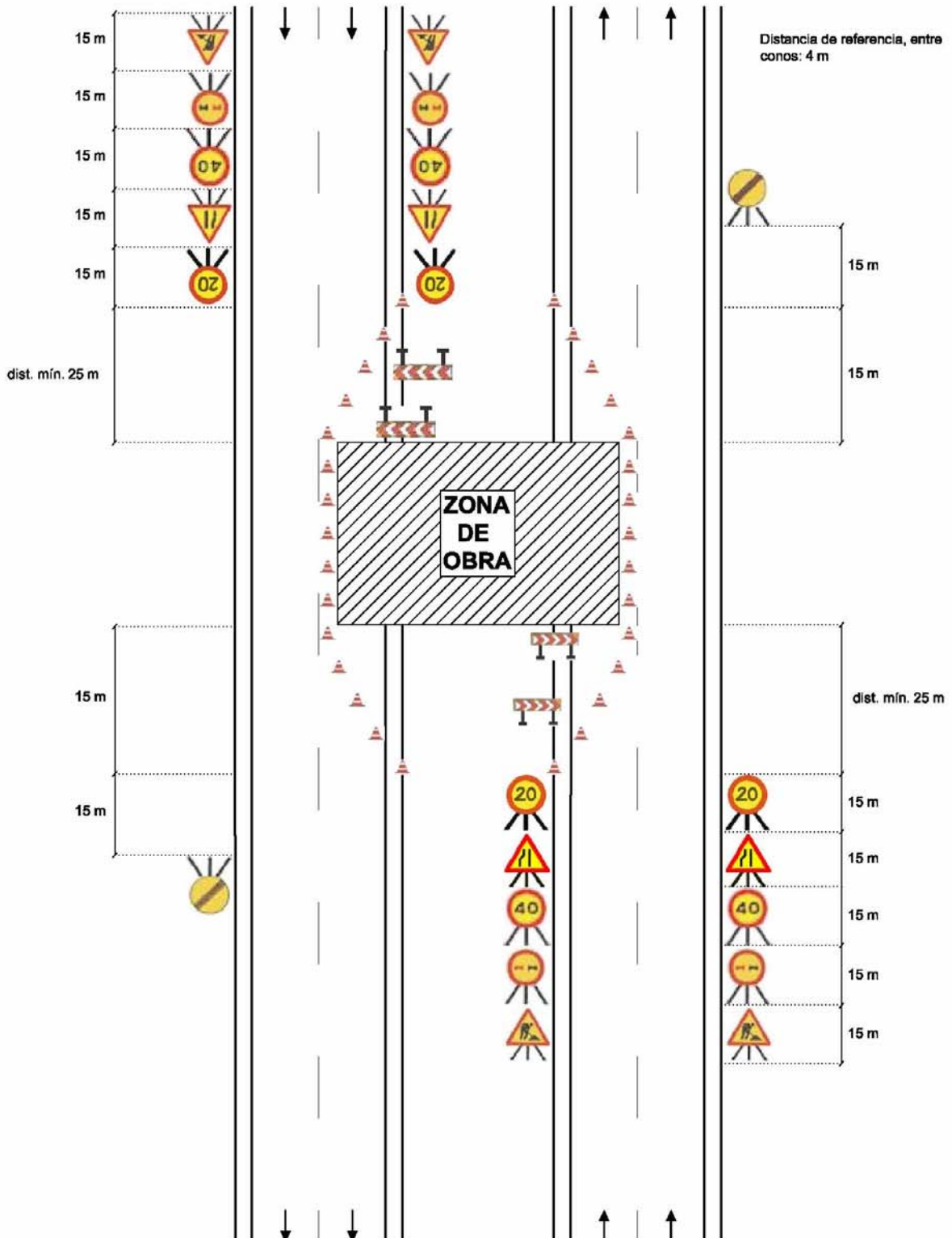



**Ej. 5.6.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON
MÁS DE UN CARRIL PARA CADA SENTIDO. CON MEDIANA.
Zona de trabajo u obra:** en la mediana, en el arcén y parte de un carril
(con espacio suficiente en el carril para la circulación: ≥ 3 m), en cada sentido.





**Ej. 5.7.: VÍA DE DOBLE SENTIDO DE CIRCULACIÓN. CALZADA CON
MÁS DE UN CARRIL PARA CADA SENTIDO. CON MEDIANA.
Zona de trabajo u obra: en la mediana y ocupando un carril en cada
sentido.**



	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Procedimiento de trabajo en vía pública</p>	Procedimiento de trabajo en vía pública
		Fecha: julio de 2009
		Revisión:

Ej. 6.1.: ROTONDA

Zona de trabajo u obra: fuera del arcén.

Ej. 6.2.: ROTONDA

Zona de trabajo u obra: en el arcén.

Ej. 6.3.: ROTONDA

Zona de trabajo u obra: en el arcén y parte del carril (con espacio suficiente en el carril para la circulación: ≥ 3 m).

Ej. 6.4.: ROTONDA

Zona de trabajo u obra: interior de la rotonda, fuera del arcén.

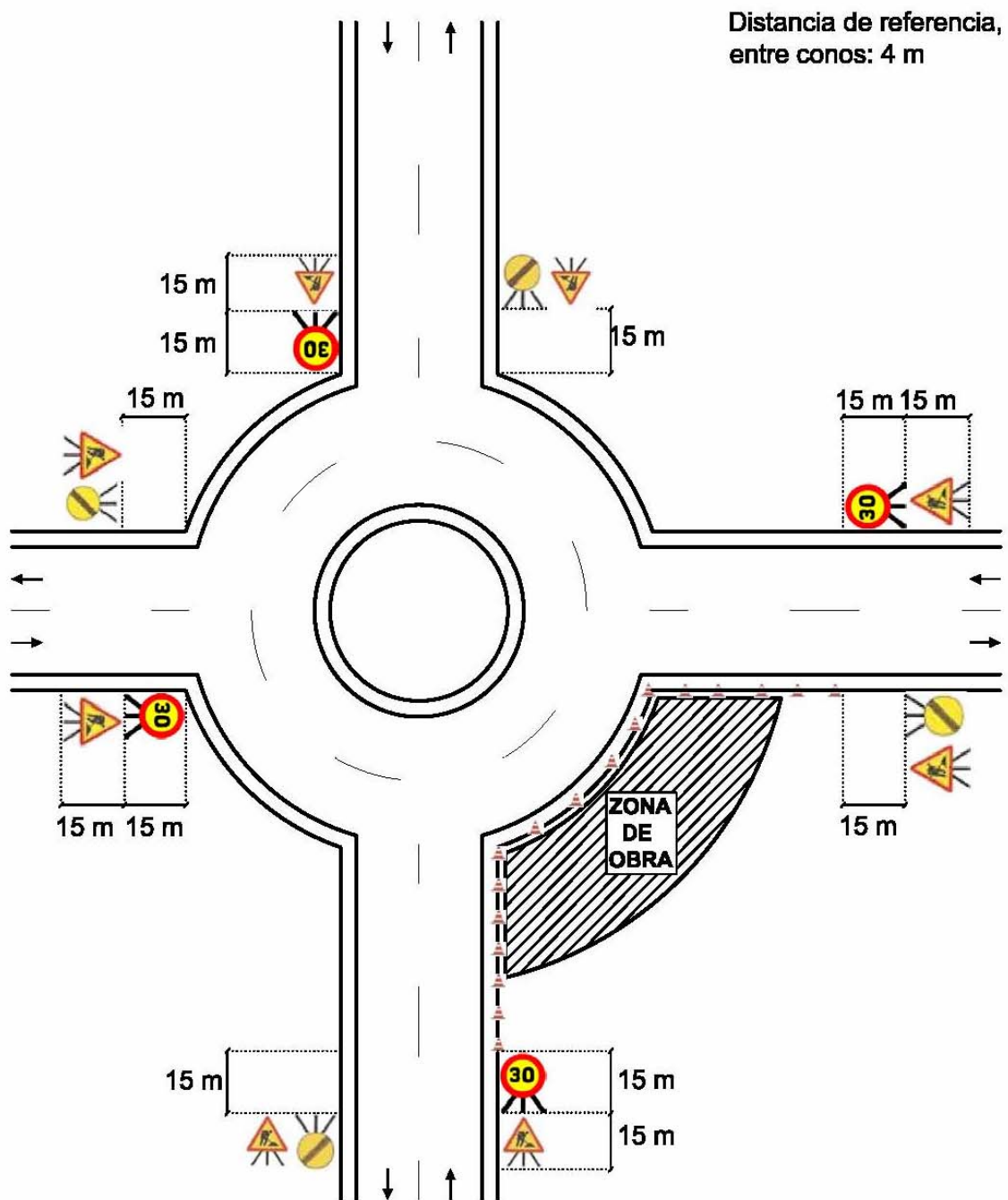
Ej. 6.5.: ROTONDA

Zona de trabajo u obra: ocupando el carril interior.



Ej. 6.1.: ROTONDA.

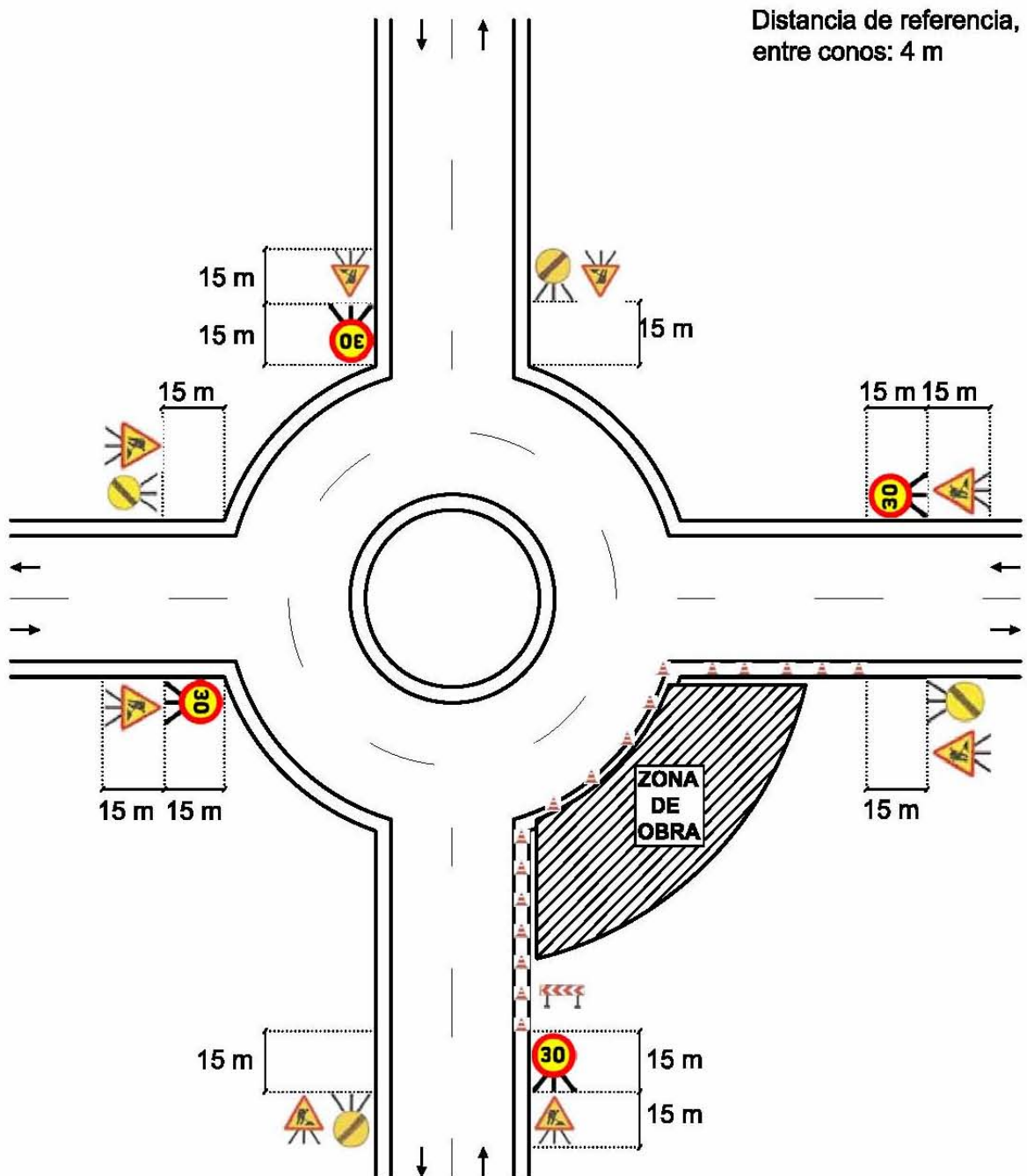
Zona de trabajo u obra: fuera del arcén.





Ej. 6.2.: ROTONDA.

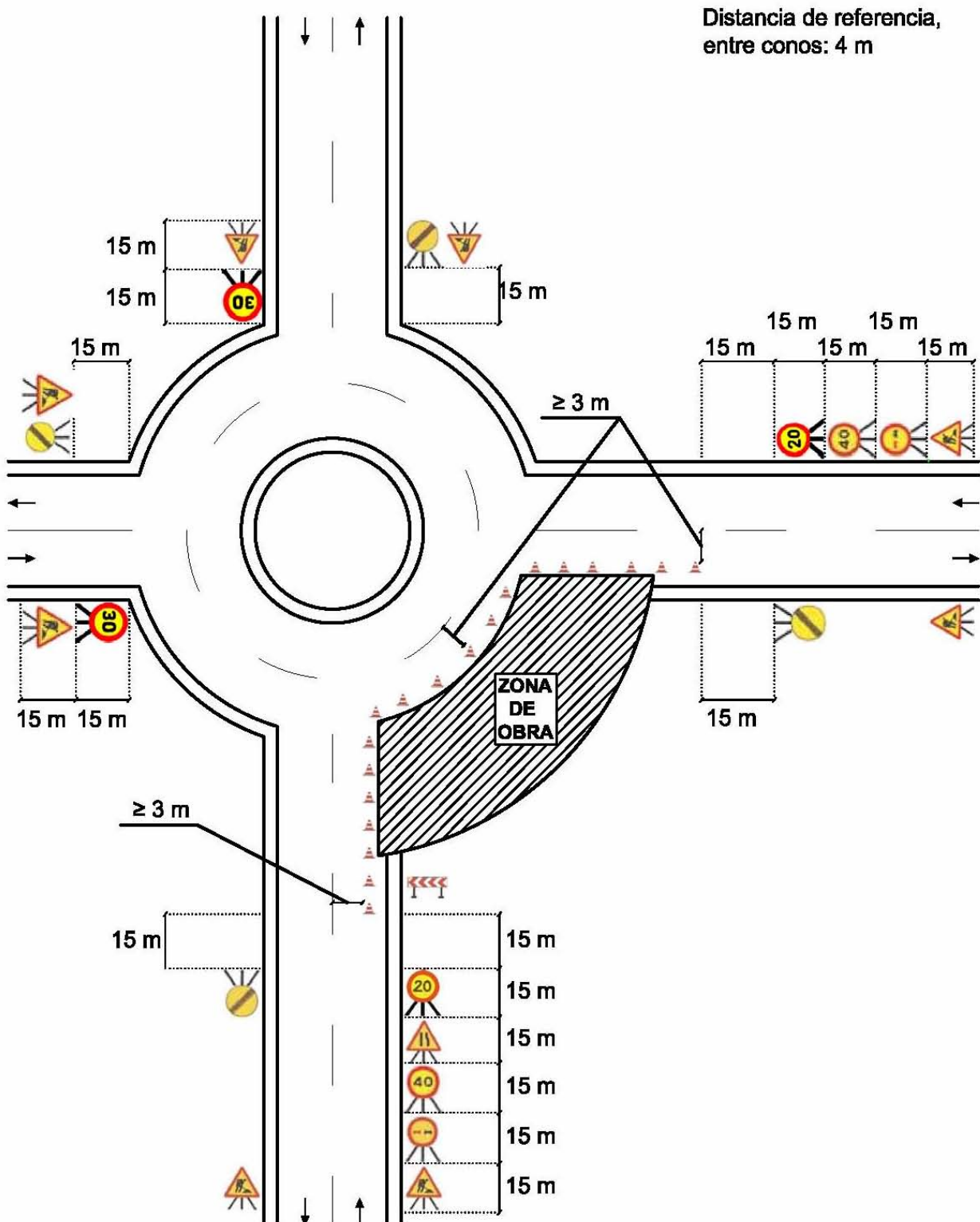
Zona de trabajo u obra: en el arcén.





Ej. 6.3.: ROTONDA.

Zona de trabajo u obra: en el arcén y parte del carril (con espacio suficiente en el carril para la circulación: ≥ 3 m).





Ayuntamiento
de
Las Rozas de Madrid

Procedimiento de trabajo en vía
pública

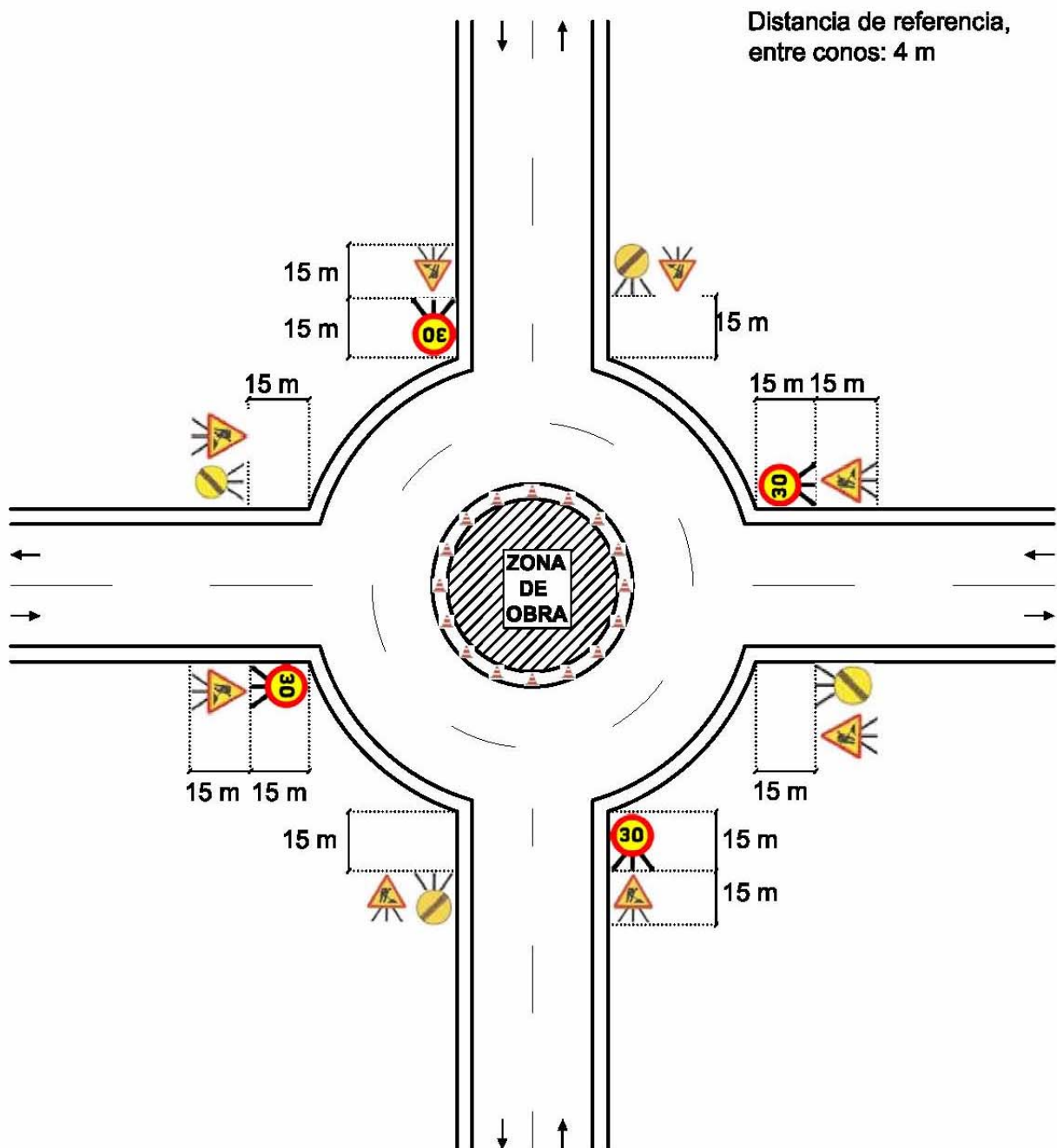
Procedimiento de trabajo en vía
pública

Fecha: julio de 2009

Revisión:

Ej. 6.4.: ROTONDA.

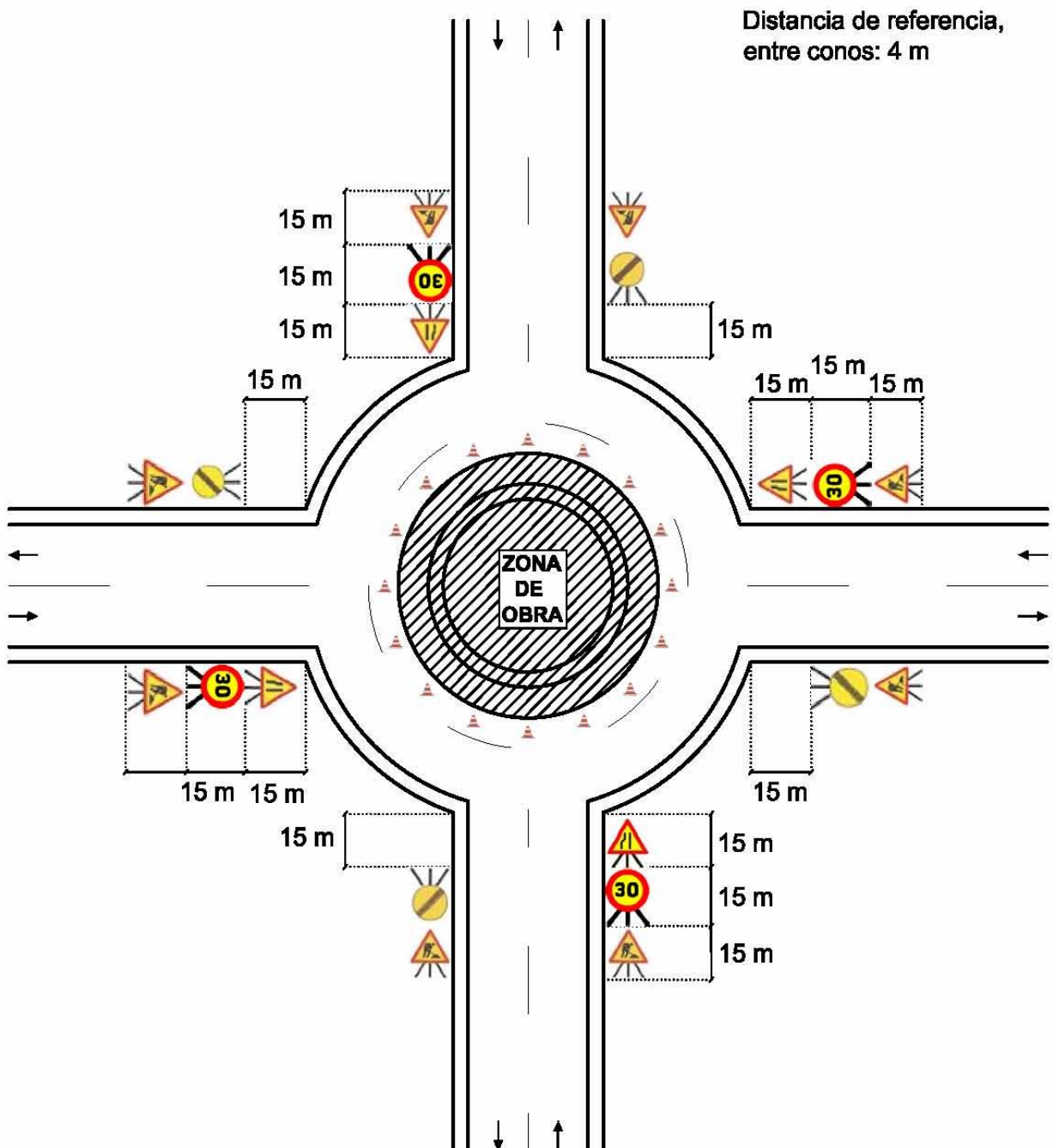
Zona de trabajo u obra: interior de la rotonda, fuera del arcén.





Ej. 6.5.: ROTONDA.

Zona de trabajo u obra: ocupando el carril interior.



NORMAS DE ACTUACION PARA TRABAJOS A LA INTEMPERIE CON ALTAS TEMPERATURAS

Cuando la temperatura ambiental es elevada, el cuerpo humano dispone de una serie de mecanismos para evitar que la temperatura corporal aumente.

Dichos mecanismos son principalmente la vasodilatación de los capilares cutáneos y la sudoración.

Normalmente, el organismo va aclimatándose de forma paulatina a la temperatura exterior elevada hasta conseguir la adaptación, que suele ocurrir en torno a las tres semanas de actividad física. Durante este periodo de aclimatación, se deberán tomar un gramo de sal por litro de agua potable. Es importante tener en cuenta que, tras 3 ó 4 días de inactividad se pierde la aclimatación conseguida.

En algunas ocasiones, cuando la temperatura exterior es muy elevada y nos exponemos a ella durante tiempo prolongado, especialmente cuando la humedad ambiental es alta, puede ocurrir que los mecanismos de compensación de nuestro organismo fallen, y comencemos a acumular calor en el interior, elevándose la temperatura de la sangre y consecuentemente la temperatura cerebral, apareciendo las manifestaciones propias de las enfermedades asociadas al calor.

Una situación muy frecuente de fallo de dichos mecanismo de compensación del calor es la que ocurre cuando realizamos actividad física en ambientes calurosos en los que además existe un porcentaje de humedad elevado que dificulta la sudoración y por tanto falla la eficacia de este sistema de refrigeración corporal. Por todo ello, es fácil entender que, en circunstancias de temperatura ambiente muy elevada, la realización de ejercicio físico, es un elemento “negativo” y “peligroso” desde el punto de vista fisiológico y preventivo, ya que la realización de éste, aumenta aún más la temperatura interior del organismo.

Por lo tanto, en situaciones de calor extremo, los trabajadores que hayan de realizar trabajos forzosos a la intemperie, deberán adoptar las precauciones reflejadas en los Anexos adjuntos.

Existen dos tipos principales de alteraciones producidas por el exceso de calor, agotamiento por calor o golpe de calor.

AGOTAMIENTO POR CALOR

Se desarrolla después de VARIOS DÍAS de exposición a altas temperaturas y un reemplazo inadecuado de líquidos.

Los trabajadores que realicen sus tareas en ambientes muy calurosos, especialmente con hipertensión arterial son los mas susceptibles de padecerlo.

Los síntomas son:

- Sudor excesivo
- Palidez
- Calambres musculares
- Cansancio y debilidad
- Mareos, náuseas, vómitos
- Piel húmeda y fría.
- Pulso rápido y débil.
- Respiración rápida y profunda.

Si no se atiende un agotamiento por calor, se puede convertir en el GOLPE DE CALOR, que constituye una urgencia médica que puede llegar a producir la muerte.

GOLPE DE CALOR O INSOLACIÓN

Es un proceso **AGUDO Y GRAVE**, ya que el organismo es incapaz de controlar la temperatura y realizar los intercambios de calor, por lo que la temperatura orgánica, se incrementa progresivamente y con rapidez. Durante el 2006, murieron 21 personas a causa del golpe de Calor.

Los síntomas del Golpe de Calor son:

- Sensación intensa de calor.
- Malestar general.
- Dolor palpitante de cabeza de intensidad variable
- Fatiga intensa repentina.
- Sensación de mareo o inestabilidad.
- Confusión e irritabilidad inexplicable.
- Calambres musculares.
- Interrupción del sudor: piel seca y caliente.
- Bajada de tensión, mareos, náuseas y vómitos.
- Pulso cardíaco acelerado.
- Aumento de la temperatura corporal, pudiendo llegar a 42 °C
- Shock y coma.



Si un compañero suyo sufre un golpe de calor, las MEDIDAS DE PRIMEROS AUXILIOS A ADOPTAR deben de ser:

- Pedir ayuda y trasladar al trabajador a un Servicio de Urgencias lo más rápido posible, intentando utilizar para ello un vehículo con aire acondicionado (cuando con las temperaturas extremas de enfriamiento).
- Mientras se espera o se traslada a la persona afectada, y según la situación, deberemos colocar al trabajador tumbado en el suelo y enfriar el cuerpo, colocando a la persona afectada en un lugar con temperatura más fresca (si es posible) y a la sombra.
- Aplicar compresas de agua fría sobre el cuerpo (frente, nuca axilas) e incluso, si es posible, llegar a darle un baño de agua fría.
- Si no existe disminución del nivel de conciencia, intentar reponer la pérdida de líquido. Dándole pequeñas cantidades de agua repentinamente.



**ANEXO I
MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR POR EL AREA.**

- Se deberá informar a los trabajadores:
 - Sobre la carga de trabajo y el nivel de stress por calor, así como de los riesgos de sufrir un golpe de calor.
 - Sobre los síntomas de los trastornos producidos por el calor.
 - Sobre las medidas de primeros Auxilios que se deben adoptar en los golpes de calor.

- Se deberá suministrar a los trabajadores.
 - Ropa amplia y ligera con tejidos que favorezcan la transpiración.
 - Gorras o cascos para proteger la cabeza.
 - Cremas de alta protección solar.

- Se deberá prever el suministro de agua potable próximas a los puestos de trabajo.

- Se deberá adecuar la organización de las jornadas de trabajo, de manera que:
 - Se evite o se reduzca el esfuerzo físico durante las horas más calurosas del día.
 - Se distribuyan ciclos de trabajo-descanso breve y frecuente.
 - Se vaya incrementando paulatinamente la duración de la exposición laboral hasta conseguir la aclimatación de trabajador.

**ANEXO II.
INFORMACIÓN DE MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL TRABAJADOR.**

- Los días en los que la temperatura ambiente sea excesivamente alta (olas de calor), y cuando la humedad relativamente esté por encima de 60-70%, se deberá disminuir la intensidad del trabajo en las horas de mayor insolación (de 12 a 16 horas) o realizar descansos periódicos en lugares frescos y a la sombra.
- Se deberá incrementar la ingesta de líquidos (agua fresca o bebidas isotónicas) de forma frecuente y en pequeñas cantidades: aproximadamente un vaso cada 15/30 minutos. No se deben tomar bebidas excesivamente frías ni con cafeína, alcohol o grandes cantidades azúcar.
- Se deberán cubrir la cabeza con gorras o cascos.
- Estas medidas son especialmente importantes en los siguientes grupos de trabajadores:
 - Con enfermedades crónicas, sobre todo cardiovasculares, respiratorias, renales y metabólicas.
 - En tratamiento con medicación con contraindicaciones como anticolinérgicos, antihistamínicos, diuréticos, betabloqueantes.....
 - Con problemas de alcoholismo o drogadicciones.
 - Con sobrepeso.
 - En trabajadoras embarazadas.
 - Con edad avanzada (mayores de 60 años).

Recuerde que, durante el periodo de aclimatación a altas temperaturas, la duración de la exposición laboral se deberá ir incrementando paulatinamente hasta alcanzar la totalidad de la jornada.

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

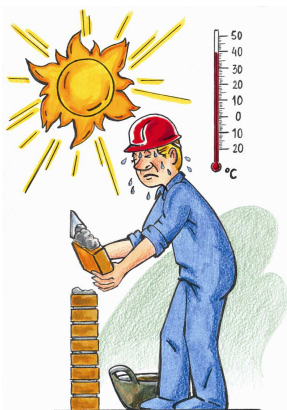
RIESGOS GENERALES

Los trabajos al aire libre realizados en épocas estivales, y en concreto, los realizados en el sector de la construcción, pueden suponer situaciones de riesgo importante con consecuencias graves o muy graves e incluso, mortales para el trabajador debido a las altas temperaturas soportadas durante la realización de las tareas habituales.

El **calor** es un peligro para la salud. El cuerpo humano, para poder funcionar con normalidad, necesita mantener una temperatura en torno a los 37°C. Por encima de 38°C se podrán producir daños a la salud y, a partir de los 40,5°C, la muerte.

El aumento de la temperatura corporal puede ser debido a factores ambientales (temperatura, humedad, carga solar y velocidad del aire) o al trabajo físico realizado.

El **estrés térmico** por calor no es un efecto patológico que el calor puede originar en los trabajadores, sino la causa de los diferentes efectos patológicos que se producen cuando se acumula excesivo calor en el cuerpo.



La radiación solar puede producir cáncer de piel

El **riesgo de estrés térmico**, para una persona expuesta a un ambiente caluroso, depende de la producción de calor de su organismo como resultado de su actividad física y de las características del ambiente que le rodea, que condiciona el intercambio de calor entre el ambiente y su cuerpo. Cuando el calor generado por el organismo no puede ser emitido al ambiente, se acumula en el interior del cuerpo, aumentando la temperatura y finalmente, produciendo daños.

Un exceso de calor en el organismo también puede agravar dolencias previas (enfermedades cardiovasculares, respiratorias, renales, cutáneas, diabetes, etc.).

Los riesgos generados por estrés térmico debidos al calor, pueden presentarse de repente y las consecuencias pueden ser irreversibles

Los factores de riesgo que hay que controlar son:

- El tiempo de exposición (duración del trabajo).
- Factores personales como edad, forma física, medicación, patologías, sobrepeso, consumo de alcohol, drogas, falta de aclimatación, etc.

La **aclimatación al calor** es el mecanismo por el cual el organismo es capaz de adaptarse a las distintas temperaturas por medio de repetidas exposiciones, permitiendo de esta manera una mejor tolerancia al calor.

Es un proceso gradual y dura entre 1 y 2 semanas.

En ausencias prolongadas, entorno a un mes, se pierde la aclimatación al calor.

CONSECUENCIAS DEL CALOR

- Golpe de calor.
- Insolación.
- Calambres musculares.
- Colapso por calor.

GOLPE DE CALOR

Es el cuadro médico grave que se produce cuando el cuerpo es incapaz de regular su propia temperatura y se produce una situación de desajuste térmico (T^a máxima crítica > 42°C).

Los síntomas son:

- Taquicardia.
- Tensión arterial variable.
- Irritabilidad.
- Confusión.
- Alteraciones del sistema nervioso central.
- Respiración rápida y débil.
- Disminución de sudoración.
- Piel caliente, roja y seca.
- Desmayo.

¿CÓMO ACTUAR FRENTE A UN GOLPE DE CALOR?

- Colocar al afectado en zona de sombra.



- Enfriarlo rápidamente por cualquier método disponible: duchas, mangueras, compresas de agua fría, abanicándolo, etc.
- Cuando la temperatura corporal se encuentre por encima de 40,5°, se debe pedir ayuda médica de urgencia.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJOS A LA INTEMPERIE EN VERANO

- Conocer la previsión meteorológica de las olas de calor y el plan de prevención previsto por la Comunidad Autónoma.
- Durante las olas de calor, intensificar la adopción de las medidas preventivas.

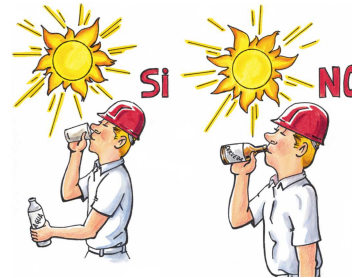


- Evitar realizar las tareas de mayor esfuerzo físico en horario de máxima carga solar (de 14:00 a 17:30), así como las tareas pesadas, peligrosas y en solitario.



- Acordar una jornada de trabajo racional, en verano, con el fin de evitar las horas de más calor.
- Utilizar ropa amplia, ligera, de color claro y transpirable.
- Evitar la exposición solar directa sobre cabeza y cuerpo (ropa, casco/gorro o sombrero y crema de protección solar).
- Habilitar lugares de descanso frescos o a la sombra con previsión de bebidas y duchas.

- Beber agua o bebidas isotónicas con frecuencia aunque no se tenga sed, para reponer agua y las sales perdidas al sudar.
- No ingerir alcohol ni drogas. Evitar tomar el café o las bebidas con cafeína.



- No realizar comidas copiosas y con grasa. Tomar sal en las comidas.
- Autorregular las pausas en el trabajo. En caso de encontrarse mal, cesar la actividad y descansar en lugar fresco.
- Adaptar el ritmo de trabajo a la tolerancia al calor.

En caso de emergencia médica contactar urgentemente con:

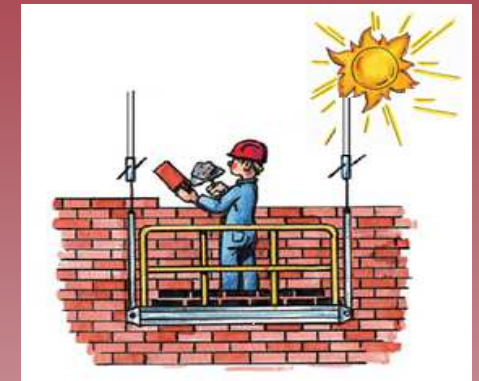
Samer..... 916407272
Emergencias.....112
Mutua (FREMAP).....900610061

**SERVICIO DE PREVENCIÓN
AYUNTAMIENTO DE LAS ROZAS**

© FREMAP
Ctra. de Pozuelo nº 61
28220 Majadahonda (Madrid)

Recomendaciones para la prevención de riesgos en

TRABAJOS A LA INTEMPERIE




Con la colaboración de:




FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Número 61


	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Normas de trabajo	Normas de trabajo con escaleras de mano
		Fecha: Marzo 2006
		Revisión: Marzo 2007

NORMAS DE TRABAJO CON ESCALERAS
DE MANO

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p>	Normas de trabajo con escaleras de mano
		Fecha: Marzo 2006
	Normas de trabajo	Revisión: Marzo 2007

ÍNDICE

1. OBJETO
2. ALCANCE
3. DEFINICIONES
 - 3.1. TIPOS
4. ESCALERAS DE MANO SIMPLES
 - 4.1. REQUISITOS Y CONDICIONES DE SEGURIDAD
 - 4.2. NORMAS DE UTILIZACIÓN
5. ESCALERAS DE MANO DE TIJERA
 - 5.1. REQUISITOS Y CONDICIONES DE SEGURIDAD
 - 5.2. NORMAS DE UTILIZACIÓN
6. CONSERVACIÓN Y MANTENIMIENTO
7. TRANSPORTE
8. NORMATIVA Y DOCUMENTACIÓN DE REFERENCIA

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo con escaleras de mano
		Fecha: Marzo 2006
		Revisión: Marzo 2007

1. OBJETO

El objeto del presente documento es establecer las medidas de seguridad mínimas que se deben cumplir durante la utilización de escaleras de mano en trabajos tanto en el interior como en el exterior de los Edificios Municipales de Las Rozas.

2. ALCANCE

Afecta a todo trabajo realizado por el personal del Ayuntamiento, así como a contratistas, subcontratistas y trabajadores autónomos que desarrollen trabajos para el Ayuntamiento con escaleras de este tipo ya sea en interior o en exterior en las Dependencias Municipales.


Las medidas señaladas en este documento se establecen como condiciones mínimas, que se podrán aumentar en función de las condiciones particulares en las que se haga uso de las mismas.

El presente documento no incluye las medidas preventivas exigibles y que se tendrán que utilizar por el empleo de otros equipos de trabajo, de las zonas o lugares de trabajo, actividades, materiales y productos utilizados.

3. DEFINICIONES

Escalera de mano:

Aparato portátil que consiste en dos piezas paralelas o ligeramente convergentes unidas a intervalos por travesaños y que sirve para subir o bajar una persona de un nivel a otro.

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo con escaleras de mano
		Fecha: Marzo 2006
		Revisión: Marzo 2007

Pueden estar fabricadas en diferentes materiales: madera, acero, aleaciones ligeras (aluminio, etc) o materiales sintéticos (fibra de vidrio).

3.1. TIPOS

Escalera simple de un tramo:

Escalera portátil no autopulsada y no ajustable en longitud, compuesta de dos largueros.

Escalera doble de tijera:

Escalera cuya unión de las secciones se realiza mediante un dispositivo metálico de articulación que permite su plegado.

Escalera extensible:


Es una escalera compuesta de dos simples superpuestas y cuya longitud varía por desplazamiento relativo de un tramo sobre otro. Pueden ser mecánicas (cable) o manuales.

Escalera transformable:


Es una escalera extensible de dos o tres tramos (mixta de una doble y extensible).

4. ESCALERAS DE MANO SIMPLES


4.1. REQUISITOS Y CONDICIONES DE SEGURIDAD

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo con escaleras de mano
		Fecha: Marzo 2006
		Revisión: Marzo 2007

- Deben cumplir con la norma **UNE-EN 131**.
- Para trabajos en **instalaciones eléctricas o con riesgo eléctrico** se utilizarán escaleras de mano fabricadas con materiales aislantes que cumplan la norma **UNE-EN 61478:2002**.- Trabajos en tensión. Escaleras de material aislante.
- Disponer de las **instrucciones de uso del fabricante**.
- Los elementos de la escalera (listones, peldaños, etc) **no presentarán deficiencias que afecten a la seguridad**.
- Retirar de uso las escaleras que no cumplan las condiciones de seguridad.
- Las reparaciones en las escaleras de mano se realizarán únicamente por personal especializado.
- Los **elementos de apoyo de la escalera serán adecuados** para evitar su deslizamiento sobre la superficie de apoyo (por ejemplo zapatas de caucho o neopreno ranuradas o estriadas para suelo de cemento, zapatas abrasivas para suelos secos, zapata en forma de sierra para suelos helados, puntas de hierro en suelos de madera, etc).
- Cuando la estabilidad lo requiera, dispondrá de **estabilizadores laterales** que aumenten la longitud de apoyo.
- La escalera extensible debe tener dispositivos que aseguren la inmovilidad de un tramo sobre otro.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Normas de trabajo	Normas de trabajo con escaleras de mano
		Fecha: Marzo 2006
		Revisión: Marzo 2007


- De las escaleras de **más de 5 m de longitud**, se dispondrá de **garantías de resistencia**.
- Las **escaleras de mano de madera** cumplirán los siguientes requisitos:
 - **No** deben estar **pintadas**. Si se deben proteger, por ejemplo de condiciones climatológicas, estarán recubiertas por productos que no oculten los defectos, como barnices transparentes, aceites vegetales protectores o sustancias incoloras.
 - Los largueros tienen que ser de una sola pieza y los peldaños estarán ensamblados y no claveteados, sin holgura.
 - La madera debe estar desprovista de nudos.
- Las escaleras metálicas que no sean de material inoxidable deben recubrirse de pintura anticorrosiva.
- Cuando se utilice en **superficies inclinadas**, la escalera **dispondrá de zapatas ajustables de nivelación**.
- Cuando por condiciones de estabilidad sea necesario, debe contar con dispositivos que adaptados a los largueros proporcionen resistencia al deslizamiento y vuelco: ganchos, abrazaderas para apoyos en postes, etc.
- **Mantener la escalera libre de sustancias**, especialmente los peldaños, que dificulten su manipulación y utilización, grasas, aceites, barro, etc.

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p>	Normas de trabajo con escaleras de mano
		Fecha: Marzo 2006
	<p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Revisión: Marzo 2007

4.2. NORMAS DE UTILIZACIÓN


Antes de su uso:

- El trabajador, antes de utilizar la escalera, deberá **conocer las instrucciones de uso**.
- Utilizar escaleras normalizadas (que cumplan con la norma **EN-UNE 131**).
- Comprobar el estado de la escalera, **no utilizándola si presenta deficiencias** en sus elementos (listones, peldaños, apoyos, etc) **que puedan comprometer la seguridad**.
- No emplear escaleras de mano de cuya construcción no se tengan garantías de seguridad.
- Informar al responsable, con carácter previo al trabajo con la escalera, de las deficiencias que se observen en la misma.
- Reconocer la superficie sobre la que se va a apoyar para determinar el tipo de suelo y las zapatas o sistema de sujeción que evite el deslizamiento de los pies de la escalera, y comprobar la resistencia y estabilidad del punto de apoyo.
- Retirar los objetos de las proximidades del punto de apoyo de la escalera.
- No situar la escalera de mano en zonas de paso, o si no es posible, señalar y proteger convenientemente la zona para evitar colisiones con peatones y vehículos.


	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Normas de trabajo	Normas de trabajo con escaleras de mano
		Fecha: Marzo 2006
		Revisión: Marzo 2007

Durante su uso:


- **Hacer uso** de la escalera de mano simple **siguiendo las instrucciones** del fabricante.
- **No utilizarla para fines para los que no haya sido diseñada.**
- No utilizar la escalera de mano para el transporte de cargas.
- **Levantar la escalera** siguiendo los siguientes pasos:
 - Por una sola persona (escalera de peso inferior a 25 kg o condiciones favorables – poca longitud, suelo adecuado, etc-):
 - Tumbiar la escalera en el suelo apoyando los pies de la misma sobre un obstáculo que evite que se deslice.
 - Situarse en el extremo opuesto a los pies de la escalera, comenzando a elevarla por el mismo quedando apoyada en los pies.
 - Avanzar lentamente desde el extremo de la escalera hacia los pies, pasando las manos de escalón a escalón y levantándola hasta una posición vertical.
 - Inclinar la cabeza de la escalera hasta el punto de apoyo.
 - Por dos personas (escalera de peso superior a 25 kg o condiciones desfavorables – gran longitud, suelo inadecuado, etc-):
 - Una persona se sitúa agachada sobre el primer escalón, en la parte inferior, y con las manos agarradas al tercer escalón, haciendo contrapeso mientras la segunda persona levanta la escalera.

	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo con escaleras de mano
		Fecha: Marzo 2006
		Revisión: Marzo 2007


- La segunda persona actúa con en el caso anterior (por una sola persona).
- La escalera se colocará de forma que se **garantice su estabilidad**.
- Cuando no sea posible asegurar la estabilidad de la escalera, **fijarla en la parte superior** anclándola a punto estable y resistente.
- Apoyar la escalera sobre **superficies estables, resistentes y horizontales**.
- En superficies inclinadas utilizar zapatas ajustables para su nivelación.
- No situar la escalera sobre elementos inestables o móviles (cajas, bidones, materiales, sillas, etc).
- Colocarla de forma que los travesaños queden en posición horizontal.
- Si la escalera de mano está suspendida, se fijará de forma segura.
- Evitar el deslizamiento de los pies en el apoyo de la escalera mediante los dispositivos antideslizantes de apoyo de la propia escalera, la fijación de la parte superior o inferior de los largueros, o cualquier otra solución de eficacia equivalente.
- Utilizar escaleras de mano con **elementos de apoyo adecuados a las características de la superficie** sobre la que se utilizan (por ejemplo zapatas de caucho o neopreno ranuradas o estriadas para suelo de cemento, zapatas abrasivas para suelos secos, zapata en forma de sierra para suelos helados, puntas de hierro en suelos de madera, etc).

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo con escaleras de mano
		Fecha: Marzo 2006
		Revisión: Marzo 2007

- La **escalera de mano simple con fines de acceso**, deberá tener una longitud tal que **sobresalga al menos 1 m por encima del plano de acceso**.
- La escalera de mano compuesta por varios elementos, deberá utilizarse asegurando la inmovilidad recíproca de los distintos elementos.
- En la escalera de mano compuesta por varios elementos, no situar las manos en las zonas de recorridos de los elementos.
- **Apoyar la escalera de mano simple formando un ángulo aproximado de 75°** con la horizontal.
- El **ascenso y descenso** por la escalera se efectuarán **de frente** a ésta.
- Utilizar la escalera disponiendo en todo momento de un punto de apoyo y de sujeción segura. No realizar movimientos bruscos sobre la misma.
- En general tratar de **evitar los trabajos desde la escalera de mano**, sustituyéndola por otros medios como plataformas de trabajo. Si esto no es posible, tener en cuenta las siguientes medidas:
 - Los **trabajos desde la escalera que requieran movimientos o esfuerzos peligrosos**, y siempre en los que los pies estén situados a más de 2 m del suelo, **se efectuarán utilizando protección individual anticaídas** (arnés de seguridad, etc) a punto estable y resiste o medidas de protección alternativas de similar eficacia.
 - No inclinarse peligrosamente fuera de la vertical de la misma. Desplazar la posición de la escalera.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Normas de trabajo	Normas de trabajo con escaleras de mano
		Fecha: Marzo 2006
		Revisión: Marzo 2007

- Dejar como mínimo cuatro escalones libres por encima de la posición de los pies.
 - Situar la escalera de forma que no sea necesario estirarse o colgarse.
 - Realizar los trabajos de frente a la escalera.
- **No transportar cargas** en la mano por la escalera que no permitan una sujeción segura. Llevar el objeto a transportar colgado al cuerpo o cintura, en cinturón portaherramientas.
 - No transportar o manipular cargas por o desde la escalera que por su peso (mayor de 25 kg) o dimensiones comprometan la seguridad del trabajador.
 - No utilizar la escalera de mano simple por dos o más trabajadores simultáneamente.
 - No hacer uso de escaleras de mano de construcción improvisada.
 - No utilizar escaleras de madera pintadas.
 - No trabajar con escaleras de mano metálicas o conductoras de la electricidad a menos de 5 m de **instalaciones eléctricas desprotegidas** con tensión nominal menor o igual a 220 Kv o 7 m para instalaciones con tensión nominal 380 Kv. En caso necesario utilizar escaleras aisladas adecuadamente (cumplirán la norma UNE-EN 61478:2002), como por ejemplo escaleras de fibra de vidrio aisladas.
 - **No utilizar** las escaleras de mano por **personas que sufran vértigos o similares**.
 - No situar la escalera detrás de una puerta que no se ha bloqueado impidiendo abrirla accidentalmente.


	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo con escaleras de mano
		Fecha: Marzo 2006
		Revisión: Marzo 2007

- Durante el uso de la escalera de mano llevar calzado que se sujete bien a los pies, con las suelas limpias de sustancias resbaladizas (barros, grasas, aceite, etc).
- No utilizar las escaleras de mano en posición horizontal a modo de pasarelas o plataformas.
- No permitir el paso de personas bajo las escaleras.
- No dejar objetos o materiales sobre los peldaños de la escalera. Disponer de elementos para su transporte como por ejemplo bolsas o cinturones portaherramientas.
- No mover una escalera con el trabajador subido.
- Utilizar la escalera del derecho y no del revés.


5. ESCALERAS DE MANO DE TIJERA

5.1. REQUISITOS Y CONDICIONES DE SEGURIDAD

- Deben cumplir con la norma **UNE-EN 131**.
- Para trabajos en **instalaciones eléctricas o con riesgo eléctrico** se utilizarán escaleras de mano fabricadas con materiales aislantes que cumplan la norma **UNE-EN 61478:2002**.- Trabajos en tensión. Escaleras de material aislante.
- Disponer de las **instrucciones de uso del fabricante**.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Normas de trabajo	Normas de trabajo con escaleras de mano
		Fecha: Marzo 2006
		Revisión: Marzo 2007

- Los elementos de la escalera (listones, peldaños, etc) **no presentarán deficiencias que afecten a la seguridad.**
- Retirar de uso las escaleras que no cumplan las condiciones de seguridad.
- Las reparaciones en las escaleras de mano se realizarán únicamente por personal especializado.
- Las escaleras de tijera **dispondrán de dispositivos de seguridad efectivos que limiten su apertura.**
- Los dispositivos que limiten la apertura, totalmente abiertos, no deben permitir una apertura de la escalera superior a 30°.
- Los elementos de apoyo de la escalera serán adecuados para evitar su deslizamiento sobre la superficie de apoyo.
- Cuando la estabilidad lo requiera, dispondrá de estabilizadores laterales que aumenten la longitud de apoyo.
- Las **escaleras de mano de madera** cumplirán los siguientes requisitos:
 - **No** deben estar **pintadas**. Si se deben proteger, por ejemplo de condiciones climatológicas, estarán recubiertas por productos que no oculten los defectos, como barnices transparentes, aceites vegetales protectores o sustancias incoloras.
 - Los largueros tienen que ser de una sola pieza y los peldaños estarán ensamblados y no claveteados, sin holgura.
 - La madera debe estar desprovista de nudos.


	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo con escaleras de mano
		Fecha: Marzo 2006
		Revisión: Marzo 2007

- Las escaleras metálicas que no sean de material inoxidable deben recubrirse de pintura anticorrosiva.
- Cuando se utilice en superficies inclinadas, la escalera dispondrá de zapatas ajustables de nivelación.
- **Mantener la escalera libre de sustancias**, especialmente los peldaños, que dificulten su manipulación y utilización, grasas, aceites, barros, etc.

5.2. NORMAS DE UTILIZACIÓN

Antes de su uso:


- El trabajador, antes de utilizar la escalera, deberá **conocer las instrucciones de uso**.
- Utilizar escaleras normalizadas (que cumplan con la norma **EN-UNE 131**).
- Comprobar el estado de la escalera, **no utilizándola si presenta deficiencias** en sus elementos (listones, peldaños, apoyos, etc) **que puedan comprometer la seguridad**.
- No emplear escaleras de mano de cuya construcción no se tengan garantías de seguridad.
- Informar al responsable, con carácter previo al trabajo con la escalera, de las deficiencias que se observen en la misma.
- Reconocer la superficie sobre la que se va a apoyar para determinar el tipo de suelo y comprobar la resistencia y estabilidad del punto de apoyo.

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo con escaleras de mano
		Fecha: Marzo 2006
		Revisión: Marzo 2007


- Retirar los objetos de las proximidades del punto de apoyo de la escalera.
- No situar la escalera de mano de tijera en zonas de paso, o si no es posible, señalar y proteger convenientemente la zona para evitar colisiones con peatones y vehículos.

Durante su uso:


- **Hacer uso** de la escalera de mano de tijera **siguiendo las instrucciones** del fabricante.
- **No utilizarla para fines para los que no haya sido diseñada.**
- No utilizar la escalera de mano para el transporte de cargas.
- La escalera se colocará de forma que se **garantice su estabilidad.**
- Apoyar la escalera sobre **superficies estables, resistentes y horizontales.**
- En superficies inclinadas utilizar zapatas ajustables para su nivelación.
- No situar la escalera sobre elementos inestables o móviles (cajas, bidones, materiales, sillas, etc).
- Colocarla de forma que los travesaños queden en posición horizontal.
- Durante su utilización **abrir totalmente la escalera de tijera**, de manera que el dispositivo limitador de apertura resulte efectivo.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i>	Normas de trabajo con escaleras de mano
		Fecha: Marzo 2006
	Normas de trabajo	Revisión: Marzo 2007

- En la escalera de tijera no situar las manos en el dispositivo de articulación durante su apertura o cierre, ni entre las dos partes de la escalera durante el cierre.
- El **ascenso y descenso** por la escalera se efectuarán **de frente** a ésta.
- Utilizar la escalera disponiendo en todo momento de un punto de apoyo y de sujeción segura. No realizar movimientos bruscos sobre la misma.
- En general tratar de **evitar los trabajos desde la escalera de mano de tijera**, sustituyéndola por otros medios como plataformas de trabajo. Si esto no es posible, tener en cuenta las siguientes medidas:
 - Los **trabajos desde la escalera que requieran movimientos o esfuerzos peligrosos**, y siempre en los que los pies estén situados a más de 2 m del suelo, **se efectuarán utilizando protección individual anticaídas** (arnés de seguridad, etc) anclado a punto estable y resistente o medidas de protección alternativas de similar eficacia.
 - No inclinarse peligrosamente fuera de la vertical de la misma. Desplazar la posición de la escalera.
 - Dejar como mínimo cuatro escalones libres por encima de la posición de los pies o barra de apoyo de longitud equivalente.
 - Situar la escalera de forma que no sea necesario estirarse o colgarse.
 - Realizar los trabajos de frente a la escalera.
- **No transportar cargas** en la mano por la escalera que no permitan una sujeción segura. Llevar el objeto a transportar colgado al cuerpo o cintura, en cinturón portaherramientas.

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo con escaleras de mano
		Fecha: Marzo 2006
		Revisión: Marzo 2007

- No transportar o manipular cargas por o desde la escalera que por su peso (mayor de 25 kg) o dimensiones comprometan la seguridad del trabajador.
- No utilizar la escalera de mano por dos o más trabajadores simultáneamente. No utilizar simultáneamente por una persona una a cada lado.
- No pasarse de un lado a otro de la escalera por la parte superior, ni trabajar a “caballo”.
- No utilizar las escaleras de tijera como escaleras simples.
- No hacer uso de escaleras de mano de construcción improvisada.
- No utilizar escaleras de madera pintadas.
- No trabajar con escaleras de mano metálicas o conductoras de la electricidad a menos de 5 m de **instalaciones eléctricas desprotegidas** con tensión nominal menor o igual a 220 Kv o 7 m para instalaciones con tensión nominal 380 Kv. En caso necesario utilizar escaleras aisladas adecuadamente (cumplirán la norma UNE-EN 61478:2002), como por ejemplo escaleras de fibra de vidrio aisladas.
- **No utilizar** las escaleras de mano por **personas que sufran vértigos o similares**.
- No situar la escalera detrás de una puerta que no se ha bloqueado impidiendo abrirla accidentalmente.


	<p><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p>Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo con escaleras de mano
		Fecha: Marzo 2006
		Revisión: Marzo 2007

- Durante el uso de la escalera de mano llevar calzado que se sujete bien a los pies, con las suelas limpias de sustancias resbaladizas (barros, grasas, aceite, etc).
- No utilizar las escaleras de mano en posición horizontal a modo de pasarelas o plataformas.
- No permitir el paso de personas bajo las escaleras.
- No dejar objetos o materiales sobre los peldaños de la escalera. Disponer de elementos para su transporte como por ejemplo bolsas o cinturones portaherramientas.
- No mover una escalera con el trabajador subido.

6. CONSERVACIÓN Y MANTENIMIENTO

Revisiones:

- **Comprobación** del estado de la escalera por parte del trabajador **antes y después de su uso.**
- **Revisión periódica** del estado de las escaleras de mano (como máximo cada 6 meses reduciendo la periodicidad en función del uso y las condiciones de utilización).
- **Después de cualquier circunstancia que pueda afectar a su estado.**
- En las revisiones **se comprobará:**

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Normas de trabajo	Normas de trabajo con escaleras de mano
		Fecha: Marzo 2006
		Revisión: Marzo 2007


- Peldaños flojos, mal ensamblados, rotos, con grietas, o indebidamente sustituidos por barras o sujetos con alambres o cuerdas.
- Largueros con deficiencias (roturas, abolladuras, golpes, grietas, etc).
- Mal estado de los sistemas de sujeción y apoyo (zapatas, estabilizadores laterales, etc).
- Defectos en elementos auxiliares (cuerdas, poleas, etc)

Cualquier defecto llevará aparejada la retirada de uso de la escalera hasta que sea reparado por personal especializado o reemplazada por otra adecuada.

- Cualquier defecto en un montante, peldaño, etc no debe repararse, soldarse, enderezarse, etc. Sustituirlo, si es posible, (por personal autorizado) o reemplazar la escalera.

Almacenamiento:

- Almacenarlas **protegidas de la acción de agentes atmosféricos** y posibles **agresiones mecánicas** (golpes, aplastamientos, etc).
- Almacenarlas permitiendo su chequeo y control.
- **Almacenarlas en posición horizontal, sujetas por soportes fijos**, adosados a paredes. No almacenarlas en posición inclinada.

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo con escaleras de mano
		Fecha: Marzo 2006
		Revisión: Marzo 2007


7. TRANSPORTE

Por una sola persona:

- **No transportar** por una sola persona **escaleras de mano de peso superior a 55 kg** o que por sus dimensiones sean **difíciles de manipular**.
- **Transportarla situándose aproximadamente en el centro de gravedad**, introduciendo el brazo entre el hueco comprendido entre largueros y **apoyando el larguero sobre el hombro**.
- No se debe transportar horizontalmente. Hacerlo **con la parte delantera hacia abajo**.
- No hacerla pivotar ni transportarla sobre la espalda o entre montantes.
- Transportar las **escaleras de tijera plegadas**.
- Las **escaleras extensibles, se transportarán plegadas**, bloqueando los elementos entre sí de forma que no se desplacen.

Por dos personas:


- **Transportar la escalera de mano situándose una persona en la parte delantera y otra en la trasera** de la misma, introduciendo el brazo entre el hueco comprendido entre largueros y **apoyando el larguero sobre el hombro**. Situarse las dos personas al mismo lado de la escalera.
- Las **escaleras extensibles, se transportarán plegadas**, bloqueando los elementos entre sí de forma que no se desplacen.

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo con escaleras de mano
		Fecha: Marzo 2006
		Revisión: Marzo 2007

- No arrastrar las cuerdas de las escaleras por el suelo, si dispusiera de ellas.


En vehículos:

- Protegerlas situándolas sobre apoyos de goma.
- Siempre que sea posible, transportarlas en el interior del vehículo sujetas para evitar su desplazamiento. Si se deben transportar en el exterior, fijarlas sólidamente al porta-objetos del vehículo evitando que cuelgue o sobresalga lateralmente.
- La escalera no debe sobrepasar la parte anterior del vehículo más de 2 m en caso de automóviles.
- En vehículos de longitud superior a 5 m podrán sobresalir por la parte posterior hasta 3 m. En vehículos de longitud inferior no deberá sobresalir ni por la parte posterior ni anterior más de 1/3 de su longitud total.
- Cuando la escalera sobresalga por la parte posterior del vehículo se señalizará colocando la señal V-20, según R.D. 2822/1998 Reglamento General de Vehículos (señal cuadrada reflectante de bandas diagonales rojas y blancas), en el extremo posterior de la carga de manera que quede constantemente perpendicular al eje del vehículo. De noche llevará una luz roja o dispositivo reflectante que refleje en ese color la luz que reciba.

	<i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i> Normas de trabajo	Normas de trabajo con escaleras de mano
		Fecha: Marzo 2006
		Revisión: Marzo 2007

8. NORMATIVA Y DOCUMENTACIÓN DE REFERENCIA

- Ley del 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 1215/1997, de 18 julio por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.
- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Real Decreto 1627/1997, de 24 de octubre, por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y salud en las obras de construcción.
- Real Decreto 2177/2004, de 12 de noviembre, por el que se modifica el Real Decreto 1215/97, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo, en materia de trabajo temporales en altura.
- Real Decreto 487/1997, 14 de abril, disposiciones mínimas de riesgos relativos a manipulación de cargas.
- Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- Real Decreto 2822/1998, de 23 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento General de Vehículos.
- Norma UNE-EN 131.

	<p style="text-align: center;"><i>Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid</i></p> <p style="text-align: center;">Normas de trabajo</p>	Normas de trabajo con escaleras de mano
		Fecha: Marzo 2006
		Revisión: Marzo 2007

- Norma UNE-EN 61478:2002.- Trabajos en tensión. Escaleras de material aislante.
- NTP 239: Escaleras de mano.
- Manuales, instrucciones, etc.

R&MP Casa Consistorial



Información sobre Riesgos y Medidas Preventivas

Acceda a las fichas de los equipos y las áreas de trabajo del centro, pinchando en el siguiente enlace.

Aquí puede descargarse la información sobre los riesgos y medidas preventivas de la evaluación de riesgos de sus áreas, equipos y puestos de trabajo

Indicaciones para el trabajador:

– Busque su nombre y apellidos en el listado de trabajadores. Puede utilizar la herramienta de búsqueda F3.

– Pinchando en el enlace de las fichas informativas de las columna/s de “Ficha ESP. PUESTO” y “Ficha OFIC.”, si procede, se descarga la/s ficha/s informativa/s de la evaluación de riesgos de su puesto de trabajo.

– Completar las fichas del puesto de trabajo con las fichas de equipos y áreas de trabajo asociadas, que se relacionan en la parte final de la ficha “Ficha ESP. PUESTO”. No se debe descargar la información de los equipos de trabajo que a continuación de su nombre aparece “(INFORMACIÓN GENERAL)”, ya que la información de los mismos está en la ficha de su puesto de trabajo. Acceda a las mismas pinchando en los enlaces que aparecen en el centro de trabajo.

– Descárguese el recibí de la información pinchando en el enlace “**JUSTIFICANTE DE ENTREGA DE INFORMACIÓN**”. Rellene los apartados habilitados y remítalo firmado y fechado al Servicio de Prevención, físicamente o por correo electrónico a PREVENCIONRRL@lasrozas.es.

Puesto de trabajo	Área	Ficha Ofic.	Ficha esp.puesto
PO2 Arquitecto Técnico(Aparejador)	Urbanismo	CCON/-04/13	FI/SU/CCON/ATAP02/08/16
P21 Interventor	Intervención	CCON/-04/13	FI/AE/CCON/GWET15-08/16
P15 Informática-Gestión Web e Intranet	Informática	CCON/-04/13	FI/AE/CCON/GWET15-08/16

P38 Administrativo/Aux. Administrativo Secretaría	Secretaría	CCON/- 04/13	FI/CG/CCON/AAAS38-08/16
P01 Arquitecto	Urbanismo	CCON/- 04/13	FI/SUCCON/ARQU01-08/16
P24 Administrativo Intervención	Intervención	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/ADIN24-08/16
P8 Administrativo/Auxiliar Administrativo Urbanismo	Urbanismo	CCON/- 04/13	FI/SU/CCON/ADAX08-08/16
P38 Administrativo/Auxiliar Administrativo Secretaría	Secretaría	CCON/- 04/13	FI/CG/CCON/AAAS38-08/16
P48 Adjunto Departamento RRHH	RRHH	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/ADRR48-08/16
P25 Auxiliar Administrativo Intervención	Intervención	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/AAIN25 -08/16
P24 Administrativo Intervención	Intervención	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/ADIN24 -08/16
P23 Técnico Intervención	Intervención	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/TEIN23 -08/16
P35 Adjunto Coordinación Jurídica	Contratación	CCON/- 04/13	FI/CG/CCON/ACJU35 -08/16
P08 Administrativo/Auxiliar Administrativo Urbanismo	Urbanismo	CCON/- 04/13	FI/SU/CCON/ADAX08 -08/16
P03 Ingeniero de Caminos	Urbanismo	CCON/- 04/13	FI/SU/CCON/INCA03 -08/16
P25 Auxiliar Administrativo Intervención	Intervención	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/AAIN25 -08/16
P10 Abogado Disciplina Urbanística	Urbanismo	CCON/- 04/13	FI/SU/CCON/ADUR10 -08/16

P66 Interventor Adjunto	Intervención	CCON/- 04/13	FI/SU/CCON/INAD66 -08/16
P26 Tesorero	Tesorería	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/TESO26 -08/16
P11 Informática Coordinador Nuevas Tecnologías	Informática	CCON/- 04/13	FI/AE/CCON/CONT11 -08/16
P30 Caja Tesorería	Tesorería	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/CAJA30-08/16
P25 Auxiliar Administrativo Intervención	Intervención	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/AAIN25 -08/16
P25 Auxiliar Administrativo Intervención	Intervención	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/AAIN25-08/16
P24 Administrativo Intervención	Intervención	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/ADIN24 -08/16
P27 Vicetesorera	Tesorería	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/VTES27 -08/16
P15 Informática-Gestión Web e Intranet	Informática	CCON/- 04/13	FI/AE/CCON/GWET15 -08/16
P08 Administrativo/Auxiliar Administrativo Urbanismo	Urbanismo	CCON/- 04/13	FI/SU/CCON/ADAX08 -08/16
P41 Registro	Secretaría	CCON/- 04/13	FI/CG/CCON/REGI41 -08/16
P33 Administrativo/Auxiliar Administrativo Tesorería	Tesorería	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/AAXT33 -08/16
P29 Notificador Tesorería	Tesorería	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/NOTE29 -08/16
P33 Administrativo/Auxiliar Administrativo Tesorería	Tesorería	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/AAXT33 -08/16

P50 Administrativo/Auxiliar Administrativo RRHH	RRHH	CCON/-04/13	FI/HR/CCON/ADAA50 -08/16
P39 Administrativo/Auxiliar Administrativo Padrón	Secretaría	CCON/-04/13	FI/CG/CCON/AAAP39 -08/16
P36 Auxiliar Administrativo Contratación	Contratación	CCON/-04/13	FI/CG/CCON/AACO36 -08/16
P04 Ingeniero Técnico de Obras Públicas	Urbanismo	CCON/-04/13	FI/SU/CCON/ITOP04 -08/16
P41 Registro	Secretaría	CCON/-04/13	FI/CG/CCON/REGI41 -08/16
P41 Registro	Secretaría	CCON/-04/13	FI/CG/CCON/REGI41 -08/16
P24 Administrativo Intervención	Intervención	CCON/-04/13	FI/HR/CCON/ADIN24 -08/16
P50 Administrativo/Auxiliar Administrativo RRHH		CCON/-04/13	FI/HR/CCON/ADAA50 -08/16
P25 Auxiliar Administrativo Intervención	Intervención	CCON/-04/13	FI/HR/CCON/AAIN25 -08/16
P33 Administrativo/Auxiliar Administrativo Tesorería	Tesorería	CCON/-04/13	FI/HR/CCON/AAXT33 -08/16
P33 Administrativo/Auxiliar Administrativo Tesorería	Tesorería	CCON/-04/13	FI/HR/CCON/AAXT33 -08/16
P39 Administrativo/Auxiliar Administrativo Padrón	Secretaría	CCON/-04/13	FI/CG/CCON/AAAP39 -08/16
P38 Administrativo/Auxiliar Administrativo Secretaría	Secretaría	CCON/-04/13	FI/CG/CCON/AAAS38 -08/16
P25 Auxiliar Administrativo Intervención	Intervención	CCON/-04/13	FI/HR/CCON/AAIN25 -08/16

P25 Auxiliar Administrativo Intervención	Intervención	CCON/-04/13	FI/HR/CCON/AAIN25 -08/16
P24 Administrativo Intervención	Intervención	CCON/-04/13	FI/HR/CCON/ADIN24 -08/16
P41 Registro	Secretaría	CCON/-04/13	FI/CG/CCON/REGI41 -08/16
P40 Conserje	Secretaría	CCON/-04/13	FI/HR/CCON/CONS40 -08/16
P25 Auxiliar Administrativo Intervención	Intervención	CCON/-04/13	FI/HR/CCON/AAIN25 -08/16
P08 Administrativo/Auxiliar Administrativo Urbanismo	Urbanismo	CCON/-04/13	FI/SU/CCON/ADAX08 -08/16
P19 Técnico Administración General de Patrimonio	Patrimonio	CCON/-04/13	FI/HR/CCON/TAGP19 -08/16
P35 Adjunto Coordinación Jurídica	Contratación	CCON/-04/13	FI/CG/CCON/ACJU35 -08/16
P34 Técnico Contratación	Contratación	CCON/-04/13	FI/CG/CCON/TECO34 -08/16
P33 Administrativo/Auxiliar Administrativo Tesorería	Tesorería	CCON/-04/13	FI/HR/CCON/AAXT33 -08/16
P02 Arquitecto Técnico/Aparejador	Urbanismo	CCON/-04/13	FI/SU/CCON/ATAP02 -08/16
P50 Administrativo/Auxiliar Administrativo RRHH	RRHH	CCON/-04/13	FI/HR/CCON/ADAA50 -08/16
P25 Auxiliar Administrativo Intervención	Intervención	CCON/-04/13	FI/HR/CCON/AAIN25 -08/16
P16 Informática Soporte Técnico	Informática	CCON/-04/13	FI/AE/CCON/SOTE16 -08/16

P24 Administrativo Intervención	Intervención	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/ADIN24 -08/16
P24 Administrativo Intervención	Intervención	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/ADIN24 -08/16
P08 Administrativo/Auxiliar Administrativo Urbanismo	Urbanismo	CCON/- 04/13	FI/SU/CCON/ADAX08 -08/16
P12 Informática Responsable de Aplicaciones	Informática	CCON/- 04/13	FI/AE/CCON/REAP12 -08/16
P30 Caja Tesorería	Tesorería	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/CAJA30 -08/16
P25 Auxiliar Administrativo Intervención	Intervención	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/AAIN25 -08/16
P25 Auxiliar Administrativo Intervención	Intervención	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/AAIN25 -08/16
P18 Auxiliar Administrativo Régimen Interior	Régimen Interior	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/ADRI18 -08/16
P22 Viceinterventor	Intervención	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/VICE22 -08/16
P35 Adjunto Coordinación Jurídica	Contratación	CCON/- 04/13	FI/CG/CCON/ACJU35 -08/16
P25 Auxiliar Administrativo Intervención	Intervención	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/AAIN25 -08/16
P37 Secretario	Secretaría	CCON/- 04/13	FI/CG/CCON/SECRE37 -08/16
P38 Administrativo/Auxiliar Administrativo Secretaria	Secretaría	CCON/- 04/13	FI/CG/CCON/AAAS38 -08/16
P25 Auxiliar Administrativo Intervención	Intervención	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/AAIN25 -08/16

P57 Supervisor de Seguridad	Seguridad	CCON/- 04/13	FI/SC/CCON/SUSE57 -08/16
P14 Informática Administrador de Sistemas	Informática	CCON/- 04/13	FI/AE/CCON/IASI14 -08/16
P33 Administrativo/Auxiliar Administrativo Tesorería	Tesorería	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/AAXT33 -08/16
P46 Director de Servicio de RRHH	RRHH	CCON/- 04/13	FI/HR(CCON/DIRH46 -08/16
P33 Administrativo/Auxiliar Administrativo Tesorería	Tesorería	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/AAXT33 -08/16
P40 Conserje	Secretaría	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/CONS40 -08/16
P36 Auxiliar Administrativo Contratación	Contratación	CCON/- 04/13	FI/CG/CCON/AACO36 -08/16
P31 Contabilidad Tesorería	Tesorería	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/CONT31 -08/16
P68 Técnico Contable	Intervención	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/TECO68 -08/16
P08 Administrativo/Auxiliar Administrativo Urbanismo	Urbanismo	CCON/- 04/13	FI/SU/CCON/ADAX08 -08/16
P43 Conserje (Registro)	RRHH	CCON/- 04/13	FI/CG/CCON/CORE43 -08/16
P23 Técnico Intervención	Intervención	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/TEIN23 -08/16
P38 Administrativo/Auxiliar Administrativo Secretaría	Secretaría	CCON/- 04/13	FI/CG/CCON/AAAS38 -08/16
P02 Arquitecto Técnico/Aparejador	Urbanismo	CCON/- 04/13	FI/SU/CCON/ATAP02 -08/16

P06 Delineante	Urbanismo	CCON/- 04/13	FI/SU/CCON/DELI06 -08/16
P41 Registro	Secretaría	CCON/- 04/13	FI/CG/CCON/REGI41 -08/16
P14 Informática Administrador de Sistemas	Informática	CCON/- 04/13	FI/AE/CCON/IASH14 -08/16
P33 Administrativo/Auxiliar Administrativo Tesorería	Tesorería	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/AAXT33 -08/16
P28 Recaudador Tesorería	Tesorería	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/RECA28 -08/16
P06 Delineante	Urbanismo	CCON/- 04/13	FI/SU/CCON/DELI06 -08/16
P25 Auxiliar Administrativo Intervención	Intervención	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/AAIN25 -08/16
P07 Técnico Urbanista	Urbanismo	CCON/- 04/13	FI/SU/CCON/TEUR07 -08/16
P25 Auxiliar Administrativo Intervención	Intervención	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/AAIN25 -08/16
P20 Auxiliar Administrativo de Patrimonio	Patrimonio	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/AAPA20 -08/16
P50 Administrativo/Auxiliar Administrativo RRHH	RRHH	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/ADAA50 -08/16
P08 Administrativo/Auxiliar Administrativo RRHH	RRHH	CCON/- 04/13	FI/SU/CCON/ADAX08 -08/16
P36 Auxiliar Administrativo Contratación	Contratación	CCON/- 04/13	FI/CG/CCON/AACO36 -08/16
P33 Administrativo/Auxiliar Administrativo Tesorería	Tesorería	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/AAXT33 -08/16

P49 Técnico Administración General	RRHH	CCON/-04/13	FI/HR/CCON/TEAG49 -08/16
P50 Administrativo/Auxiliar Administrativo RRHH	RRHH	CCON/-04/13	FI/HR/CCON/ADAA50 -08/16
P08 Administrativo/Auxiliar Administrativo Urbanismo	Urbanismo	CCON/-04/13	FI/SU/CCON/ADAX08 -08/16
P33 Administrativo/Auxiliar Administrativo Tesorería	Tesorería	CCON/-04/13	FI/HR/CCON/AAXT33 -08/16
P50 Administrativo/Auxiliar Administrativo RRHH	RRHH	CCON/-04/13	FI/HR/CCON/ADAA50 -08/16
P33 Administrativo/Auxiliar Administrativo Tesorería	Tesorería	CCON/-04/13	FI/HR/CCON/AAXT33 -08/16
P56 Actos Civiles	RRHH	CCON/-04/13	FI/HR/CCON/ACCI56 -08/16
P33 Administrativo/Auxiliar Administrativo Tesorería	Tesorería	CCON/-04/13	FI/HR/CCON/AAXT33 -08/16
P09 Técnico Medio Ambiente	Urbanismo	CCON/-04/13	FI/SU/CCON/TMAM09 -08/16
P09 Técnico Medio Ambiente	Urbanismo	CCON/-04/13	FI/SU/CCON/TMAM09 -08/16
P32 Recaudación Voluntaria Tesorería	Tesorería	CCON/-04/13	FI/HR/CCON/REVO32 -08/16
P33 Administrativo/Auxiliar Administrativo Tesorería	Tesorería	CCON/-04/13	FI/HR/CCON/AAXT33 -08/16
P08 Administrativo/Auxiliar Administrativo Urbanismo	Urbanismo	CCON/-04/13	FI/SU/CCON/ADAX08 -08/16
P38 Administrativo/Auxiliar Administrativo Secretaría	Secretaría	CCON/-04/13	FI/CG/CCON/AAAS38 -08/16

P40 Conserje	Secretaría	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/CONS40 -08/16
P41 Registro	Secretaría	CCON/- 04/13	FI/CG/CCON/REGI41 -08/16
P29 Notificador Tesorería	Tesorería	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/NOTE29 -08/16
P08 Administrativo/Auxiliar Administrativo Urbanismo	Urbanismo	CCON/- 04/13	FI/SU/CCON/ADAX08 -08/16
P01 Arquitecto	Urbanismo	CCON/- 04/13	FI/SU/CCON/ARQU01 -08/16
P25 Auxiliar Administrativo Intervención	Intervención	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/AAIN25 -08/16
P23 Técnico Intervención	Intervención	CCON/- 04/13	FI/HR/CCON/TEIN23 -08/16

R&MP Edificio Policía Local



Información sobre Riesgos y Medidas Preventivas

Acceda a las fichas de los equipos y las áreas de trabajo del centro, pinchando en el siguiente enlace.

Aquí puede descargarse la información sobre los riesgos y medidas preventivas de la evaluación de riesgos de sus áreas, equipos y puestos de trabajo

Indicaciones para el trabajador:

- Busque su nombre y apellidos en el listado de trabajadores. Puede utilizar la herramienta de búsqueda F3.
- Pinchando en el enlace de las fichas informativas de las columna/s de “Ficha ESP. PUESTO” y “Ficha OFIC.”, si procede, se descarga la/s ficha/s informativa/s de la evaluación de riesgos de su puesto de trabajo.
- Completar las fichas del puesto de trabajo con las fichas de equipos y áreas de trabajo asociadas, que se relacionan en la parte final de la ficha “Ficha ESP. PUESTO”. No se debe descargar la información de los equipos de trabajo que a continuación de su nombre aparece “(INFORMACIÓN GENERAL)”, ya que la información de los mismos está en la ficha de su puesto de trabajo. Acceda a las mismas pinchando en los enlaces que aparecen en el centro de trabajo.
- Descárguese el recibí de la información pinchando en el enlace “**JUSTIFICANTE DE ENTREGA DE INFORMACIÓN**” . Rellene los apartados habilitados y remítalo firmado y fechado al Servicio de Prevención, físicamente o por correo electrónico a PREVENCIONRRL@lasrozas.es .

Apellidos y Nombre	Puesto de Trabajo	Área	Ficha ESP. PUESTO
	P01 Responsable Técnico del Laboratorio	Sanidad	19-SC-ECHE-P-ECHE01
	P02 Técnico Superior de Microbiología	Sanidad	19-SC-ECHE-P-ECHE02
	P03 Técnico Superior de Microbiología	Sanidad	19-SC-ECHE-P-ECHE03

	P04 Ayudante de Laboratorio	Sanidad	19-SC-ECHE-P-ECHE04
	P04 Ayudante de Laboratorio	Sanidad	19-SC-ECHE-P-ECHE04
	P05 Operario Lavacoques	Sanidad	19-SC-ECHE-P-ECHE05
	P06 Operario de Control de Plagas	Sanidad	19-SC-ECHE-P-ECHE06
	P06 Operario de Control de Plagas	Sanidad	19-SC-ECHE-P-ECHE06
	P08 Coordinador de la Concejalía	Concejalía	19-SC-ECHE-P-ECHE08
	P09 Auxiliar Administrativo (Policía Local)	Policía Local	19-SC-ECHE-P-ECHE09
	P10 Secretaria del Comisario de la Policía Local	Policía Local	19-SC-ECHE-P-ECHE10
	P11 Secretaria del Concejal	Policía Local	19-SC-ECHE-P-ECHE11
E-10	P12 Plana Mayor (Escala de Mando/Técnica)	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE12
F-101	P12 Plana Mayor (Escala de Mando/Técnica)	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE12
M-01	P12 Plana Mayor (Escala de Mando/Técnica)	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE12

J-100	P13 Plana Mayor (Ejecutiva)	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE13
F-104	P13 Plana Mayor (Ejecutiva)	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE13
F-103	P13 Plana Mayor (Ejecutiva)	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE13
R-122	P14 Personal de Gestión Técnico-Administrativa-Atención Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE14
R-165	P14 Personal de Gestión Técnico-Administrativa-Atención Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE14
R-141	P14 Personal de Gestión Técnico-Administrativa-Atención Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE14
R-108	P14 Personal de Gestión Técnico-Administrativa-Atención Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE14
R-140	P15 CECOP	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE15
R- 144	P15 CECOP	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE15
R- 148	P15 CECOP	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE15
R- 132	P15 CECOP	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE15
R- 125	P15 CECOP	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE15
R- 134	P15 CECOP	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE15
R- 126	P15 CECOP	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE15
R- 153	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16

R- 252	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 128	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 124	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 228	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 149	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 207	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 221	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 211	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 204	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
J- 118	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 238	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 234	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 212	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 135	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16

R- 224	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 233	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 250	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 260	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 208	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 217	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 232	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 160	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 257	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 202	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 194	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
J- 120	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
J- 116	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
J- 121	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16

R- 223	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 152	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 189	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 167	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 142	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 206	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 244	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 163	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 218	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 227	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 169	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 168	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
J- 111	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 239	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16

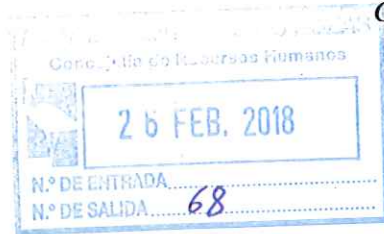
R- 182	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 197	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 150	P18 Unidad Canina	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 200	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
J- 115	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 183	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R-245	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
J- 107	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
J- 110	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 202	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 231	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 191	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 225	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 251	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16

R- 157	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 180	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 219	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 131	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 120	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
J- 106	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 209	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 205	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 220	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 133	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 161	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 123	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 236	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 195	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16

R- 112	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 171	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 255	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 139	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 137	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 235	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 210	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 262	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 151	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
J- 113	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 190	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 240	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 259	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 216	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16

R- 263	P16 Unidad de Seguridad Ciudadana	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE16
R- 198	P17 Unidad Polivalente	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE17
R- 253	P17 Unidad Polivalente	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE17
R- 130	P17 Unidad Polivalente	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE17
R- 258	P17 Unidad Polivalente	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE17
R- 247	P17 Unidad Polivalente	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE17
R- 185	P17 Unidad Polivalente	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE17
R- 146	P17 Unidad Polivalente	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE17
R- 199	P17 Unidad Polivalente	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE17
R- 164	P19 Agentes Tutores y Educación Vial	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE19
R- 187	20 Investigación y Atestados	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE20
R- 178	P20 Investigación y Atestados	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE20
R- 230	P20 Investigación y Atestados	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE20
R- 166	P20 Investigación y Atestados	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE20
R- 159	P20 Investigación y Atestados	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE20
R- 193	P20 Investigación y Atestados	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE20

R- 246	P20 Investigación y Atestados	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE20
R- 188	P20 Investigación y Atestados	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE20
R- 226	P20 Investigación y Atestados	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE20
R- 176	P20 Investigación y Atestados	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE20
R- 215	P20 Investigación y Atestados	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE20
R- 186	P20 Investigación y Atestados	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE20
R- 214	P20 Investigación y Atestados	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE20
R- 237	P20 Investigación y Atestados	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE20
R- 173	P20 Investigación y Atestados	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE20
R- 127	P21 Unidad Medioambiente	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE21
R- 121	P21 Unidad Medioambiente	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE21
R- 115	P21 Unidad Medioambiente	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE21
R- 129	P22 Grupo Alcaldía	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE22
R-155	P22 Grupo Alcaldía	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE22
J-117	P23 Monitor de Tiro	Policía Local	18-SC-ECHE-P-ECHE23



DE: SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

A: TODOS LOS TRABAJADORES MUNICIPALES

ASUNTO: INFORMACIÓN ACCIONES DERIVADAS DE LA EVALUACIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES

La evaluación de riesgos psicosociales en nuestro Ayuntamiento se inició en noviembre de 2016 y se finalizaron los trabajos en Septiembre de 2017.

Los resultados obtenidos se presentaron en el Comité de Seguridad y Salud de 30 de noviembre de 2017.

Una vez informados de los resultados todos los integrantes del Comité de Seguridad y Salud, se decidió formar un "Grupo de Trabajo" para informar a los trabajadores y para gestionar las diferentes medidas a llevar a cabo para eliminar o minimizar los riesgos detectados. Estas medidas se encuentran englobadas en la Planificación preventiva, priorizándose cada una de ellas en virtud de la cuantificación de cada factor de riesgo en cada una de las unidades de análisis.

El *Grupo de Trabajo* creado para la implantación de las medidas preventivas está formado por técnicos del Servicio de Prevención, técnicos de RRHH y delegados de prevención.

El 26 de enero de 2018 se comenzó a realizar la información de los riesgos psicosociales a los trabajadores incluidos en cada unidad de análisis, en cumplimiento de las obligaciones establecidas en el artículo 18 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. El criterio para establecer los calendarios de actuación se basa en la magnitud de los riesgos, dando prioridad a aquellas unidades donde la evaluación refleja mayor exposición al riesgo.

Si en la unidad analizada se detectan en los resultados de la evaluación situaciones de especial gravedad, se hace necesario también realizar entrevistas individualizadas a toda la plantilla al objeto de poder identificar la entidad, magnitud y causas posibles que estén incidiendo en la situación detectada en la evaluación, al objeto de poder actuar sobre éstas, proponiendo la adopción de las medidas necesarias y específicas para minimizar riesgos.



Actualmente se han iniciado las gestiones en tres unidades de las 24 resultantes.

Con este escrito queremos informar a todos los trabajadores que se están realizando las informaciones de los resultados de las evaluaciones en cada unidad de análisis según prioridades y que se continuará haciéndolo hasta haber informado a todos los trabajadores municipales, ya que todos los trabajadores incluidos en todas y cada una de las unidades tienen los mismos derechos en materia preventiva pero, desgraciadamente, no nos resulta posible abarcarlos todos a la vez y es por ello por lo que se está siguiendo el calendario establecido según prioridades.

No obstante, os recordamos que estamos a vuestra disposición para cualquier consulta o aclaración que consideréis necesaria.

En Las Rozas de Madrid a 26 de febrero de 2018.

Pilar Palacio Moreno
Jefe Dpto. Servicio de Prevención



La Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales establece que **TODOS los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en su trabajo.**

Este derecho de los trabajadores se traduce en la correlativa obligación del Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid de **PROTEGER a sus empleados frente a CUALQUIER RIESGO laboral.**

El Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid, el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y los Delegados de Prevención (representantes sindicales con funciones específicas en materia preventiva) trabajamos para que ese derecho de los empleados municipales se cumpla efectivamente. Para ello se va a proceder a realizar una evaluación de riesgos psicosociales, utilizando el método de evaluación F-PSICO 3.1 que **ha sido acordado entre la representación de los trabajadores y de la administración**, en reunión del Comité de Seguridad y Salud en sesión del 15.07.2013.

El F-PSICO 3.1 es un método cuya validez y fiabilidad están avalados por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, es participativo y en todo momento **GARANTIZA LA CONFIDENCIALIDAD Y ANONIMATO.** Debemos resaltar que **se van a evaluar las condiciones de trabajo, NUNCA A LAS PERSONAS.**

Para que la evaluación de riesgos psicosociales se pueda llevar a cabo y para que sea válida es crucial vuestra **IMPLICACIÓN, COMPROMISO y PARTICIPACIÓN**, con la finalidad de mejorar las condiciones de trabajo, la salud y bienestar de todos los trabajadores.

En las fechas y lugares que a continuación señalamos miembros del Servicio de Prevención, representantes de la administración y representantes de los trabajadores acompañados por técnicos de apoyo de una empresa especializada, realizaremos unas breves charlas informativas(*) de sensibilización en las que se detallará el procedimiento a seguir y os resolveremos las dudas que puedan surgir.

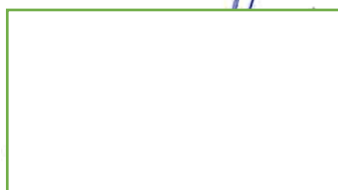
LUGAR	FECHA	HORARIO
Casa Consistorial (Salón de Plenos)	Miércoles 19-10-2016	08:30 a 09:00
Edificio Policía Local	Miércoles 19-10-2016	12:30 a 13:00
Casa de la música (Sala Polivalente)	Miércoles 19-10-2016	15:30 a 16:00

LUGAR	FECHA	HORARIO
Centro Municipal "El Abajón"	Viernes 21-10-2016	08:30 a 09:00
Centro Cívico Las Matas	Viernes 21-10-2016	14:00 a 14:30
Edificio SAMER-Protección Civil	Miércoles 26-10-2016	08:30 a 09:00

(* Si a algún trabajador no le fuese posible asistir a estas charlas informativas podrán acudir al Servicio de Prevención y/o a los Delegados de Prevención.

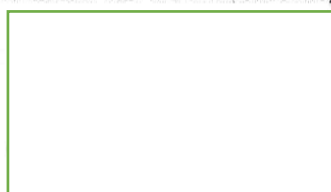
Las Rozas de Madrid, a 13 de octubre de 2016

Ayuntamiento,



Fdo.: José Luis Álvarez de Francisco
Concejal de RR.HH.

Servicio de Prevención,



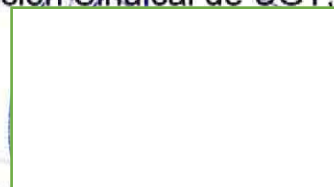
Fdo.: Pilar Palacio Moreno
Responsable Servicio Prevención

Sección Sindical de CC.OO.,



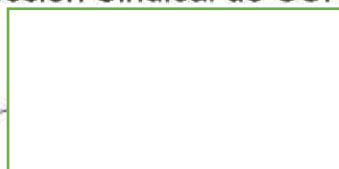
Secretario General

Sección Sindical de UGT,



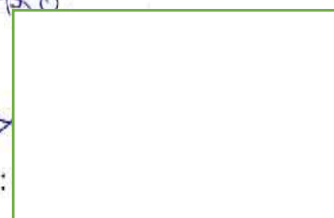
Fdo.: Sagrario Gomez Reoyo
Secretaria General

Sección Sindical de CSI-F,



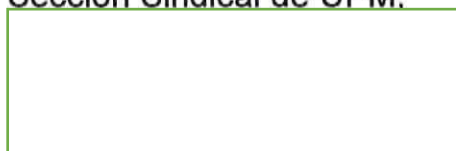
Fdo.: David Gonzalo Cuens
Delegado Sindical

Sección Sindical de CSIT-UP,



Fdo.:

Sección Sindical de UPM,



Fdo.: David Lago Llorente
Delegado Sindical



Ayuntamiento de
Las Rozas



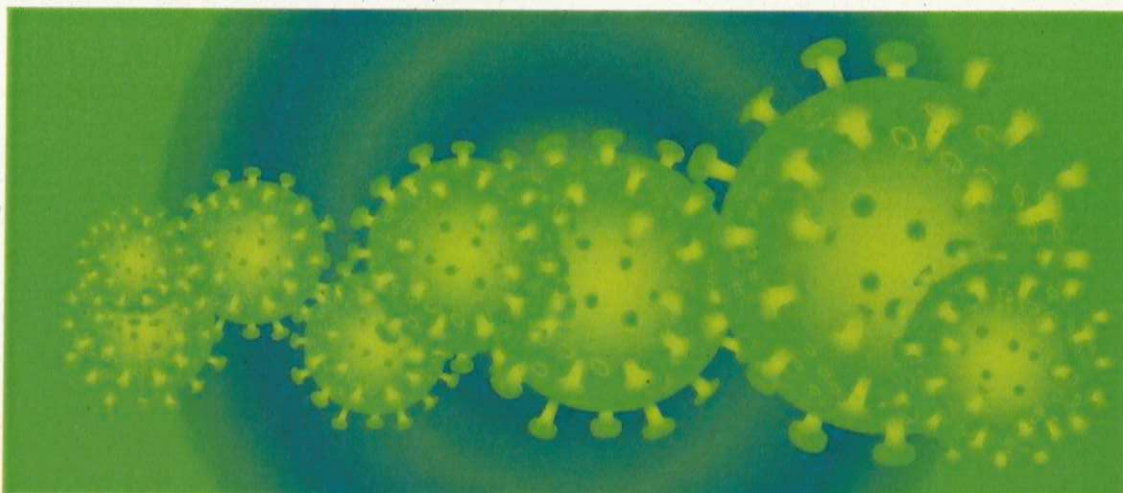
Ref: 200305024-06

Dpto. Prevención de Riesgos Laborales

DE: SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

A: TODOS LOS TRABAJADORES

ASUNTO: INFORMACIÓN SOBRE POSIBLE EXPOSICIÓN AL CORONAVIRUS SARS-CoV-2 Y MEDIDAS PREVENTIVAS



QUÉ ES UN CORONAVIRUS

Los coronavirus son una amplia familia de virus. Producen cuadros clínicos que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves. El nuevo coronavirus detectado en China a finales de 2019 se denomina SARS-CoV-2, también conocido como COVID-19.

Este coronavirus es un virus nuevo, desconocido anteriormente en la patología humana, y actualmente hay cuestiones que se desconocen.

Las recomendaciones incluidas en el presente documento están en continua revisión en función de la evolución y nueva información que se disponga de la infección por el nuevo coronavirus (COVID-19)

SÍNTOMAS

Los síntomas que presenta este virus son muy similares a los procesos catarrales o a la gripe común, destacando los siguientes:

- Tos seca
- Dolor de garganta
- Fatiga



- Mocos (poca cantidad)
- Fiebre y escalofríos
- Dificultad respiratoria (disnea)
- Dolores musculares (mialgias)
- En algunos casos, síntomas digestivos: diarrea y dolor abdominal

En ocasiones, pueden causar neumonía y derivar en cuadros más graves, incluso mortales.

EVOLUCIÓN Y PRONÓSTICO

Según datos actuales, la enfermedad por COVID19, en más del 80% de los casos, son cuadros leves y los enfermos se recuperan sin necesidad de realizar ningún tratamiento especial.

En el 20% restante, puede llegar a causar neumonía y requerir ingreso hospitalario, pudiendo llegar en unos pocos casos a ser crítica o incluso mortal, principalmente en población de especial riesgo:

POBLACIÓN DE ESPECIAL RIESGO

La edad avanzada (a partir de 60 años) y la existencia de enfermedades previas (problemas cardiovasculares, respiratorios, diabetes, hipertensión, inmunosupresión, etc....) aumentan la probabilidad de desarrollar una enfermedad más grave tras infectarse por COVID19.

Los trabajadores en esta situación, deberán extremar las medidas higiénicas que eviten la exposición y ponerlo en conocimiento del Servicio médico de Prevención.

PERIODO DE INCUBACIÓN

Según los datos actuales, se piensa que el periodo de incubación oscila entre 2 y 14 días, con una media de 5 días desde que la persona se infecta hasta que comienzan a aparecer los síntomas.

MECANISMO DE TRANSMISIÓN DEL COVID19

Los coronavirus se transmiten de modo similar al virus de la gripe. Se puede transmitir de dos modos:

POR VÍA RESPIRATORIA



De persona a persona se transmite a través de microgotas respiratorias expulsadas por la persona contagiada al toser, estornudar o hablar y que puedan entrar en contacto con las mucosas de ojos, nariz o boca de la persona sana. Su contagiosidad depende de la cantidad del virus en las vías respiratorias.

Como se transmite en gotas respiratorias de tamaño superior a 5 micras, no queda suspendido en el aire y, por ello, es poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de dos metros, ya que las gotas no pueden trasladarse a mayor distancia.

La probabilidad de contagio es más alta si la persona contagiada por COVID-19 desarrolla los síntomas y empieza a toser o estornudar. Hasta al momento, no hay evidencias suficientes de que se pueda transmitir desde personas infectadas asintomáticas.

POR CONTACTO

Es posible contagiarse también por tocar con las manos superficies que hayan estado recientemente contaminadas por el virus (a través de las secreciones respiratorias de la persona infectada) si, a continuación, la persona sana se toca las mucosas de nariz, boca, ojos. Por eso es muy importante **no tocarse la cara sin lavarnos antes las manos**.

Al parecer, el virus puede persistir sobre las superficies unos días, pero puede ser inactivado de las superficies de forma eficaz con una solución de alcohol, agua oxigenada o lejía, tras solo unos minutos de contacto con el desinfectante.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Los niveles y medidas de protección se establecen en función de la naturaleza de las actividades, la evaluación del riesgo para los trabajadores y las características de propagación del virus.

En nuestro medio laboral, a excepción del colectivo médico, los contactos que se realizan en los trabajos de atención al público se suponen inicialmente con personas sanas o asintomáticas.

El lavado de manos frecuente con agua y jabón es la manera más eficaz de evitar un posible contagio.



El lavado de manos deberá durar unos 20 segundos y se realizará con frecuencia a lo largo de la jornada laboral.

- Se deberá intentar mantener una distancia de seguridad de 2 metros (1 metro mínimo en todo momento) con las personas a las que atiende, especialmente importante si presentan síntomas de infección respiratoria aguda (tos, estornudos, dificultad respiratoria...)
- Evitar tocarse la cara, ya que a través de las manos podemos transmitir el virus desde las superficies contaminadas a nuestras mucosas de ojos, nariz o boca.
- Intentar evitar darse la mano, besos o abrazos, ya que aumenta la probabilidad de contagios.

*Se adjuntan a este escrito tres posters informativos facilitados por FREMAP, disponibles también en la intranet.



- Intentar no compartir objetos de uso manual.
- Aumentar la frecuencia de limpieza de instalaciones, especialmente superficies donde se hayan podido depositar secreciones contaminadas y los objetos o accesorios de uso común.
- Para prevenir convertirnos en un posible foco de contagio, nos deberemos cubrir la boca y la nariz con pañuelos desechables al toser o estornudar (y depositarlos después en una papelera) o bien hacerlo en el ángulo interno del codo para no contaminarnos las manos con los virus que podamos expulsar.
- En la situación actual, en las tareas de atención al público, NO está indicado el uso de mascarillas.

En España, no hay que tomar precauciones especiales con animales, ni alimentos, para evitar esta infección.

TRATAMIENTO

El tratamiento actual es sintomático, ya que no existe un tratamiento específico. Se están empleando recientemente algunos antivirales que han demostrado cierta eficacia.

SITUACIONES ESPECIALES DERIVADAS DEL COVID19

- El Servicio de Prevención necesita identificar los **trabajadores especialmente sensibles** frente a este virus (embarazadas o población de especial riesgo), por lo que dichos trabajadores deberán ponerlo en conocimiento del Servicio médico de Vigilancia de la Salud, con la finalidad de valorar, en cada caso individualizado, si resulta necesario adoptar medidas de prevención adicionales y específicas en el medio laboral. Para gestionarle la cita con el servicio médico, póngase en contacto con el Servicio de Prevención (9210).

- En caso de que algún trabajador municipal haya estado en contacto con un caso confirmado o en estudio por COVID19, deberá comunicarlo a la Autoridad Sanitaria y una vez consultado, si se derivasen medidas especiales en el ámbito laboral, deberá también comunicarlo a la Concejalía de Recursos Humanos del Ayuntamiento.
- En el caso de precisar el aislamiento preventivo, según criterio 2/2020 del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, serán considerados dichos periodos de aislamiento preventivo como de Incapacidad Temporal derivada de Enfermedad Común.
- Si algún trabajador presenta síntomas compatibles con coronavirus COVID19 y ha estado en contacto con un caso confirmado o ha viajado recientemente a zonas de riesgo, no debe acudir al Hospital ni al centro de salud, utilice el teléfono 112 y comunique lo antes posible su situación a la Concejalía de Recursos Humanos.

FUENTES DISPONIBLES DE INFORMACIÓN

Para información general sobre COVID19 a los ciudadanos, la Comunidad de Madrid ha facilitado el teléfono gratuito **900 102 112**.

No utilice el 112 para pedir información sobre el coronavirus, sino sólo para urgencias reales o sintomatología en casos sospechosos.

El Ministerio de Sanidad ha activado una comisión permanente de seguimiento donde se evalúa la evolución de la situación del coronavirus, con actualizaciones diarias mediante informes sobre la situación del brote, accesibles para el público general:

<https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/alertActu.htm>

Los trabajadores municipales también pueden obtener información actualizada en todo momento, a través de los enlaces disponibles en la intranet municipal en el apartado de Prevención de Riesgos Laborales> Documentos> Coronavirus.

En Las Rozas de Madrid, a 05 de marzo de 2020



Pilar Palacio Moreno
Jefe Dpto. Servicio de Prevención



BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

Sigue estos pasos durante el lavado de manos



Mójate las manos



Deposita la cantidad suficiente de jabón en las palmas



Frótate las palmas de las manos



Frótate las palmas con los dedos entrelazados



Frótate los dedos de una mano con la palma de la opuesta



Enjuágate las manos con agua



Sécate las manos con una toalla desechable



Usa la misma toalla para cerrar el grifo



Tira la toalla a la basura



FREMAP

Mutua Colaboradora con la





BUENAS PRÁCTICAS EN LA PREVENCIÓN FRENTE AL NUEVO CORONAVIRUS (COVID-19)

SIGUE ESTAS RECOMENDACIONES



En caso de sufrir una infección respiratoria, evita el contacto cercano con otras personas

Procura no tocarte los ojos, la nariz ni la boca



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón

Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable



Si notas síntomas de fiebre, tos o sensación de falta de aire, contacta telefónicamente con el **112**

REDUCE EL RIESGO DE CONTAGIO



FREMAP

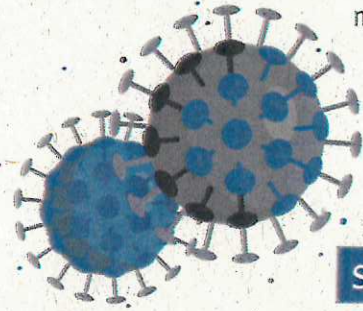
Mutua Colaboradora con la



Qué debes saber del nuevo coronavirus

Los coronavirus son virus que **circulan entre algunos animales** pero algunos de ellos también pueden afectar a seres humanos, normalmente con síntomas leves.

El nuevo coronavirus fue identificado en China a finales del 2019 y es una nueva cepa que **no se había visto previamente en humanos.**



Los **Síntomas** más comunes de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) son:

FIEBRE

TOS

SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE

La desinformación y los prejuicios frente al coronavirus generan discriminación

Hagámosle frente

AL LLEGAR DE UN VIAJE DESDE UNA ZONA DE RIESGO

Vida normal

en familia, con amigos y en el ámbito escolar y laboral

+

Observar síntomas durante los siguientes 14 días

Sin síntomas

VIDA NORMAL

(no es necesario tomar medidas)



Con síntomas

Contactar **telefónicamente** con el

112



Medidas generales de prevención de este y otros virus respiratorios

En caso de sufrir una infección respiratoria, evitar el contacto cercano con otras personas



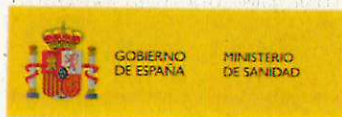
Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca

Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable



Lavarse las manos frecuentemente

Si quieres más información <https://www.mscbs.gob.es/>



DE: SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

A: TODOS LOS TRABAJADORES

ASUNTO: ACTUALIZACIÓN MEDIDAS PREVENTIVAS COVID19

Las medidas preventivas a seguir por parte de los trabajadores municipales para intentar evitar el contagio entre portadores del virus SARS-CoV-2, se basan en el cumplimiento de las pautas de prevención que se relacionan en este informe, donde se actualizan algunas de las medidas preventivas genéricas ya comunicadas con anterioridad, y que vienen siendo aplicadas. Se incide en algunas medidas en base a las últimas publicaciones del Ministerio de Sanidad, considerando el escenario actual derivado de los actuales **índices de incidencia**, de la **relevancia de transmisión mediante aerosoles**, y de la circulación de **nuevas variantes del SARS Cov-2 de mayor contagiosidad y virulencia**. Estas medidas van especialmente dirigidas a evitar la transmisión del virus mediante aerosoles, incidiendo en la importancia de la adecuada ventilación en interiores y en el refuerzo de la protección individual en determinadas actividades.

Estas consignas preventivas están dirigidas a los trabajadores con actividad presencial en el interior de instalaciones municipales. No se incluyen en este escrito las pautas específicas COVID dirigidas a otros colectivos municipales, como personal sanitario, policía local, etc.

Las siguientes medidas son complementarias entre sí y ninguna excluye a la siguiente. La adecuada prevención del riesgo de contagio se consigue con el cumplimiento simultáneo de todas ellas.

En base a la información publicada en el momento actual, el Servicio de Prevención considera necesario el seguimiento de las siguientes consignas preventivas por parte de los trabajadores municipales:

1. USO CORRECTO DE MASCARILLA ADECUADA.

COLOCACIÓN Y AJUSTE FACIAL

Para evitar generar riesgos adicionales, las mascarillas requieren un uso correcto, por ello se deberá hacer siempre respetando las instrucciones de uso facilitadas. Es necesario lavarse las manos o desinfectarlas antes de su colocación y después de su retirada, que deberá realizarse a través de las gomas, sin tocar la parte delantera de la mascarilla

Se deberá utilizar en todo momento la mascarilla correctamente ajustada a la cara, sin dejar pliegues ni holguras entre mascarilla y piel que permitan la salida o entrada de aire a través de éstos.

Durante todo el tiempo de uso, se debe cubrir siempre nariz, boca y barbilla, desde el inicio del puente nasal hasta el final de la barbilla.

El Servicio de Prevención está proporcionando bandas de ajuste de silicona a los trabajadores que lo solicitan.

Al final de este informe se adjuntan unos gráficos informativos de FREMAP sobre la colocación correcta de mascarilla quirúrgica y FFP2.

Se puede acceder, también, a un video explicativo sobre ajuste de mascarillas quirúrgicas a través de este enlace, indicando el modo de evitar los pliegues laterales.

- [¿Cómo mejorar el ajuste facial de tu mascarilla? - YouTube](#)

Se deben respetar los criterios de almacenaje, reposición y, en su caso, de reutilización de mascarillas. En caso de reutilización, es preferible guardar la mascarilla en un sobre de papel antes que en plástico, ya que el plástico facilita la conservación de la humedad y proliferación de microorganismos.

MASCARILLA ADECUADA AL NIVEL DE RIESGO DE EXPOSICIÓN

- Los trabajadores que se encuentren dentro de los grupos vulnerables* para COVID deberán portar en todo momento la mascarilla FFP2. (*Ver apartado 8. **IDENTIFICACIÓN Y PROTECCIÓN DE PERSONAL SENSIBLE A COVID19**)
- En aquellos puestos de trabajo en interiores, donde sea necesario realizar trabajo presencial y, además, la mayor parte de la jornada exija la atención al público*, el Servicio de Prevención recomienda reforzar la prevención de contagios por aerosoles (durante el tiempo de atención al público), mediante el uso de mascarilla FFP2 por parte del trabajador municipal. En los tiempos de trabajo que no se esté atendiendo al público, se podrá sustituir la mascarilla FFP2 por la quirúrgica.

* Serán también entendidos como puestos de atención al público aquéllos donde se reciba o atiende, de modo presencial y con frecuencia, a trabajadores municipales o de contratistas, a proveedores, a empresas contratistas, etc.

Los trabajadores que, por su actividad laboral, deban acceder a domicilios o al interior de espacios cerrados, deberán portar también la mascarilla FFP2 en estas actividades.

- El resto de trabajadores de oficina (no sensibles COVID y no atención al público) y cuya actividad no resulte posible desarrollar por teletrabajo, o en las posibles presencias puntuales de trabajadores en espacios cerrados, deberán **portar en todo momento la mascarilla quirúrgica facilitada por el Servicio de Prevención correctamente ajustada**, ya que dicha mascarilla ofrece las garantías de seguridad en cuanto a filtración de partículas víricas que se pudiesen liberar al entorno en la espiración.

- En el caso de que el trabajador ocupe un despacho individualizado, debería utilizar también la mascarilla quirúrgica durante toda la jornada, aunque se encuentre solo, para evitar liberar aerosoles al ambiente, especialmente en los casos en los que no resulte posible asegurar la ventilación natural eficiente a través de ventanas practicables, y no se tenga constancia de la ausencia de recirculación de aire en la estancia.

Es importante recordar que:

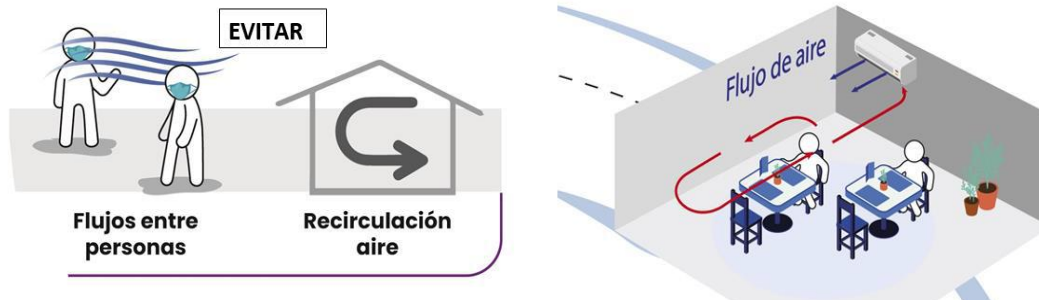
- La utilización de mascarillas son una medida más de prevención que **NO SUSTITUYE** al resto de medidas (distancias, ventilación, higiene de manos, etc)
- La mascarilla quirúrgica **NO PROTEGE** al trabajador de los contagios, simplemente evita la transmisión del virus de dentro hacia afuera, es decir, evita que el que lleve la mascarilla contagie al resto, no al revés.
- La mascarilla FFP2 correctamente ajustada, sí protege al portador de los contagios por vía respiratoria, pero esta "*falsa sensación de seguridad*", no debe derivar, en ningún caso, en menor adherencia a otras medidas preventivas como distancias de seguridad, higiene de las manos, distanciamiento físico, ventilación, etc.

2. VENTILACIÓN

- La adecuada ventilación en el interior de edificios municipales se considera actualmente esencial y, por ello, se reflejan las siguientes recomendaciones en base a publicaciones referidas al final de este escrito. Según estudios recientes, se confirma que mediante fenómenos de transporte y dispersión de aerosoles, algunas partículas víricas pueden permanecer en suspensión durante horas en el interior de ambientes cerrados y poco ventilados.
- En base a ello, se debería anular cualquier sistema de climatización con recirculación de aire interior que pudiese favorecer la dispersión de partículas víricas en suspensión, asegurando la ventilación exterior y renovación de aire circulante, (12,5 l/s/p, que equivale a unas 5-6 renovaciones a la hora).
- Las renovaciones de aire necesarias se podrán conseguir mediante ventilación natural cruzada con el aire exterior o mediante sistemas mecánicos de ventilación y climatización.
- El mejor sistema para renovar el aire es la ventilación natural, por ello, para minimizar la transmisión por aerosoles y asegurar una correcta ventilación de la estancia, en caso de que ésta posea ventanas practicables, se recomienda mantener abiertas las ventanas el mayor tiempo posible, principalmente en los periodos de mayor concurrencia de personas. Como orientación, para asegurar 6 renovaciones a la hora, se puede utilizar como referencia la apertura de ventanas cada 10 minutos, si bien hay que tener en cuenta dimensiones de la estancia, ocupación, actividad, condiciones ambientales exteriores, etc. En general, es preferible mantener varias ventanas de la estancia parcialmente abiertas durante tiempo continuado, que una única ventana totalmente abierta o tener que abrir todas cada 10 minutos)
- Lo ideal sería poder generar corrientes cruzadas que aseguren la renovación con el aire exterior, abriendo ventanas situadas en lados opuestos o, si no hay ventana, una puerta que genere corrientes de aire. La apertura de ventanas y puertas en lados opuestos de la

habitación, es más efectiva que la apertura en un solo lado, ya que en muy pocas ocasiones se alcanza la ventilación suficiente de la estancia sin ventilación cruzada.

- La posición de trabajadores y resto de ocupantes deberá evitar que se generen flujos de aire entre personas cercanas.
- En el caso de los sistemas con unidades terminales (fancoils, splits, unidades interiores de expansión directa, etc.) deben operarse a baja velocidad y de forma continua, evitando que puedan generar flujos de aire entre personas.



Las imágenes adjuntas están incluidas en el documento técnico del Ministerio de Sanidad de "Evaluación del riesgo de la transmisión SARS-Cov-2 mediante aerosoles. Medidas de Prevención y recomendaciones", de fecha 18 de noviembre de 2020

En cualquier caso, según indicaciones del Ministerio de Sanidad, durante la situación de emergencia sanitaria derivada de la pandemia COVID, se deberá **priorizar siempre la correcta ventilación para prevenir contagios COVID sobre el confort de trabajadores y usuarios** y sobre la eficiencia energética.

3. TRANSPORTE EN VEHÍCULOS MUNICIPALES

- En la medida de lo posible, se recomienda evitar desplazamientos de trabajo que no sean esenciales y puedan solventarse mediante llamada o video conferencia.
- Cualquier trabajador que utilice un vehículo municipal deberá desinfectarse las manos antes y después de su uso.
- Durante el transporte en el interior de vehículos municipales, se deberá intentar evitar el uso compartido. Si resultase necesario compartir vehículo, se deberá utilizar siempre con las ventanillas abiertas para asegurar la renovación de aire interior, anulando el sistema de recirculación de aire en el vehículo. Los ocupantes se deberán situar lo más alejado posible, preferiblemente en diagonal y mantener al menos 1,5 metros entre ellos. Todos los ocupantes deberán portar la mascarilla quirúrgica proporcionada por el Servicio de Prevención, perfectamente ajustada. En aquellas situaciones en las que no resultase posible mantener la distancia adecuada entre usuarios del vehículo, todos los ocupantes deberían usar una FFP2 durante el tiempo de permanencia en el interior.

- Después del uso del vehículo, especialmente en aquellos de uso compartido, se deberán higienizar adecuadamente las superficies de contacto del vehículo: tiradores, volante, palanca de cambio, mando de luces, mandos de navegador, radio, etc.... Si no existe seguridad de que tras la utilización del vehículo por el usuario anterior se haya realizado la correcta limpieza, se procederá a la limpieza de los mismos antes de su uso.
- Para realizar las maniobras de limpieza, en cada vehículo municipal deberá haber un *kit de desinfección* por vehículo con un envase de gel hidroalcohólico, bayeta o papel desechable, guantes y bolsa de recogida de residuos.

4. REUNIONES PRESENCIALES

- Cuando resulte necesario realizar reuniones presenciales, se debería ventilar la sala de reuniones eficazmente durante unos 15 minutos antes del inicio de la reunión. Esta medida resulta especialmente importante en caso de usos sucesivos de la misma sala por otros grupos de personas.
- Para facilitar la adecuada limpieza de las distintas zonas de la sala, se deberá intentar dejar el tiempo suficiente entre usos para poder asegurar la limpieza (incidiendo especialmente en superficies de contacto) y la adecuada ventilación.
- Antes y después de utilizar la sala, se deberá asegurar la correcta higiene de manos de todos los asistentes. Para ello, se deberá asegurar la disponibilidad de solución hidroalcohólica en la misma sala o en lugar adyacente a ésta.
- Se deberá adecuar el aforo, de modo que a la hora de ubicar a los asistentes se puedan colocar asegurando una distancia mínima de 1,5 metros entre ellos, situándose preferentemente en diagonal unos con otros.
- Todos los asistentes a la reunión deberán utilizar, como mínimo, la mascarilla quirúrgica suministrada por el Servicio de Prevención, que deberá estar perfectamente ajustada.
- Ya que este tipo de reuniones impiden evitar la presencia y la concurrencia, se deberá intentar limitar al máximo el tiempo de permanencia.
- Durante el tiempo que dure la reunión se deberá asegurar la correcta ventilación y renovación de aire del recinto manteniendo, si es posible, las ventanas abiertas. En su defecto, mantener parcialmente abiertas el mayor tiempo posible, asegurando siempre una renovación de aire cada 10 minutos.
- Las entradas y salidas a la sala de reuniones se deberán hacer de modo escalonado, para evitar cruzarse en la puerta de acceso sin guardar la distancia de seguridad.

5. USO DE ASEOS

- En la medida de lo posible, se intentará evitar permanecer más de dos personas en recinto del baño, y esperar fuera a que queden libres las cabinas.
- Se deberán lavar las manos al entrar y salir del inodoro. Si hay disponibilidad, se secarán las manos con papel desechable y en caso de no contar con sensor automático, se cerrará el grifo con este papel antes de tirarlo. Para el secado de manos sólo se usarán medios mecánicos desechables. No se utilizarán los secadores de aire.
- Se ha evidenciado la eliminación del virus por vía fecal en personas infectadas, por ello, tras usar el inodoro, es importante bajar la tapa de la taza antes de descargar la cisterna, ya que la

descarga de agua puede generar aerosoles que puedan contener el virus y dispersarse a otras partes del edificio.

- Las puertas del baño deberán mantenerse cerradas y se deberá evitar abrir las ventanas de los aseos al abrir la puerta para mantener la dirección correcta de ventilación.
- En caso de que los aseos cuenten con algún sistema de extracción, se deberá mantener funcionando permanentemente, las 24 horas durante los 7 días. Los sellos de agua deben funcionar también en todo momento.

6. OTRAS PAUTAS

Se recuerdan en el presente informe otras medidas de las ya comunicadas, que continúan en vigor, y que han venido siendo difundidas por el Servicio de Prevención en diferentes actualizaciones.

- Etiqueta respiratoria: Si tiene síntomas respiratorios (tos, estornudos), a pesar de llevar mascarilla, es conveniente cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo después en un contenedor de basura, a ser posible, con tapa y accionado por pedal. Una vez desechado el pañuelo, deberán lavarse las manos. Si no se tiene pañuelo de papel a mano, se debe toser o estornudar sobre su brazo, en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar sus manos con sus secreciones respiratorias. Si sufre un acceso de tos inesperado y se cubre accidentalmente con la mano, se deberá lavar las manos inmediatamente después y evitar tocar ninguna superficie hasta poder hacerlo.
- En el entorno laboral, se deberá interponer, en todo momento, una distancia interpersonal de seguridad de un mínimo de 1,5 metros (preferiblemente, 2 metros), incluyendo la entrada, salida y permanencia. Se deduce con ello, que no se pueden realizar saludos con contacto físico, ni siquiera juntando los codos, ya que ello implica acercarse y dificulta respetar la distancia interpersonal.
- El lavado frecuente de manos continúa siendo una medida preventiva muy eficaz para la prevención y control de la infección junto a evitar tocarse los ojos, boca y nariz con las manos. Lavarse las manos con agua y jabón, o con solución a base de alcohol, protege de igual modo y debe realizarse todos los días antes del comienzo de la jornada y con frecuencia a lo largo de ésta. Se deberán lavar las manos siempre después de estar en contacto con secreciones respiratorias y/o con objetos o materiales de uso común, potencialmente contaminados.
- Se intentará evitar el uso de ascensores, priorizando el uso de escaleras. Si no fuese posible, se hará un uso individual del ascensor portando la mascarilla en todo momento. Si tampoco fuese posible el uso individualizado del ascensor y sea necesario hacer uso compartido, en el interior de la cabina se deberá asegurar la distancia de seguridad entre todos los ocupantes, que deberán portar mascarilla quirúrgica correctamente ajustada y, a ser posible permanecer en silencio para evitar la emisión de aerosoles. Tras usar el ascensor, por haber entrado en contacto con superficies potencialmente contaminadas (pulsadores), se deberá realizar una correcta higiene de manos
- A pesar de utilizar la mascarilla durante el horario laboral, se deberá evitar hablar en voz alta o gritar, ya que ello aumenta notablemente la emisión de aerosoles. En el caso de que el nivel de ruido dificulte la comunicación, se deberá comunicar al superior directo para que se valoren las medidas a tomar, contando con el asesoramiento del servicio de Prevención.

7. IDENTIFICACIÓN Y CONTENCIÓN DE LAS FUENTES DE CONTAGIOS

Para poder colaborar con las autoridades sanitarias en la detección precoz de los casos compatibles con COVID y sus contactos en el entorno laboral, resulta primordial comunicar éstos al Servicio de Prevención, a la mayor brevedad posible, y siguiendo el procedimiento específico creado a tal efecto por el Servicio de Prevención del Ayuntamiento.

Definición de caso sospechoso COVID: “Cualquier persona con un cuadro clínico de infección respiratoria aguda de aparición súbita de cualquier gravedad que cursa, entre otros, con fiebre, tos o sensación de falta de aire. Otros síntomas como la odinofagia (dolor de garganta), anosmia (pérdida del olfato), ageusia (pérdida del gusto), dolor muscular, diarrea, dolor torácico o cefalea (dolor de cabeza), entre otros, pueden ser considerados también síntomas de sospecha de infección por SARS-CoV-2 según criterio clínico”.

- No se deberá acudir nunca al centro de trabajo si se presentan síntomas compatibles con COVID. Se deberá informar telefónicamente a su responsable y al Servicio de PRL y contactar con su centro de atención primaria y seguir sus instrucciones.
- Si algún trabajador presentara síntomas durante la jornada de trabajo, debe comunicarlo a su superior jerárquico, desplazarse a su domicilio lo antes posible, y comunicar su situación a su médico de atención primaria. Asimismo, el superior jerárquico o el propio trabajador debe comunicarlo, a la mayor brevedad posible, al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales para seguimiento de contactos y valoración de medidas.
- El Servicio médico de Prevención será el encargado de establecer los mecanismos para investigación y seguimiento de los casos de trabajadores municipales con síntomas compatibles con COVID 19 y de los contactos estrechos con casos posibles, probables o confirmados de COVID19, de forma coordinada con las autoridades de salud pública.

8. IDENTIFICACIÓN Y PROTECCIÓN DE PERSONAL SENSIBLE A COVID19

Con la evidencia científica disponible a fecha 15 de enero de 2021, el Ministerio de Sanidad ha definido como grupos vulnerables los siguientes:

- *Enfermedad cardiovascular, incluida hipertensión*
- *Enfermedad pulmonar crónica*
- *Diabetes*
- *Enfermedad renal crónica*
- *Inmunodepresión*

- *Cáncer en fase de tratamiento activo*
- *Enfermedad hepática crónica severa*
- *Obesidad mórbida (IMC>40)*
- *Embarazo*
- *Mayores de 60 años.*

Para **calificar a un trabajador como especialmente sensible** para SARS-CoV-2 no es suficiente con pertenecer a los grupos de riesgo señalados, sino que **se requiere el informe del Servicio médico de Prevención**, que servirá de referencia para adoptar las medidas técnico-preventivas adecuadas en cada caso.

Para poder evidenciar la especial sensibilidad resulta, por tanto, necesario que los trabajadores comuniquen todas estas situaciones, según procedimiento específico, creado al efecto por el Servicio de Prevención del Ayuntamiento.

DOCUMENTOS DE REFERENCIA

- Documento del Ministerio de Sanidad que rige las actuaciones preventivas durante la pandemia COVID **“Procedimientos de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo coronavirus (sars-cov-2)”**, versión actualmente en vigor, de fecha 15 de febrero de 2021.
- Documento técnico del Ministerio de Sanidad de **“Evaluación del riesgo de la transmisión SARS-Cov-2 mediante aerosoles. Medidas de Prevención y recomendaciones”**, de fecha 18 de noviembre de 2020.
- **“Recomendaciones de operación y mantenimiento de los sistemas de climatización y ventilación de edificios y locales para la prevención de la propagación del SARS-Cov-2”**, publicado por el Ministerio de Sanidad e IDEA, el 30 de julio de 2020.
- **“LA VENTILACIÓN COMO MEDIDA PREVENTIVA FRENTE AL CORONAVIRUS SARS-CoV-2”**, publicado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) en enero de 2021
- Libro blanco. **“La transmisión del SARS-CoV-2 en aerosol y mecanismos de protección”**, publicado por el Consejo Nacional de Enfermería e I.N.T.A. en enero de 2021.
- **“Impacto de los sistemas de ventilación en la transmisión del SARS-CoV-2. Recomendaciones generales para los edificios de uso público”**, publicado en octubre de 2020 por la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.



Ref: 210317039-09

Dpto. Prevención de Riesgos Laborales

Por último, se indica que las recomendaciones incluidas en el presente documento están en continua revisión en función de la evolución de la pandemia y nueva información científico-técnica que se disponga de la infección por el nuevo coronavirus (SARS-COV-2).

Se adjuntan a este escrito documentos gráficos de FREMAP que sirvan de refuerzo visual de las pautas preventivas.

Para cualquier consulta o aclaración al respecto, los trabajadores municipales pueden dirigirse al Servicio de Prevención Municipal.

En Las Rozas de Madrid, a 17 de marzo de 2021.

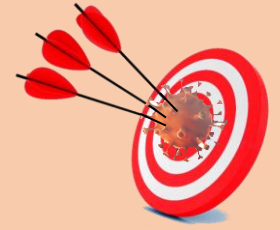
PALACIO
MORENO MARIA DEL PILAR -
31243268E

Firmado digitalmente
por PALACIO
MORENO MARIA DEL
PILAR - 31243268E
Fecha: 2021.03.17
11:56:34 +01'00'

Pilar Palacio Moreno
Jefe Dpto. Servicio de Prevención

EN LOS ASEOS

FRENTE A LA COVID-19



No te quites la mascarilla y asegúrate de llevarla colocada correctamente

Lava tus manos con agua y jabón **con la técnica adecuada**



Seca tus manos, a ser posible, con toallitas de papel desechable. Deposítalas en un cubo que cuente con tapa y pedal

Baja la tapa del inodoro antes de accionar la descarga



FREMAP

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61

DECÁLOGO PARA FRENAR LA COVID-19

Tú, como persona **trabajadora** ◀ ▶ Tú, como **empresa**



No acudas al trabajo si tienes síntomas de la COVID-19

Procura mantener una separación de, al menos, 1,5 m

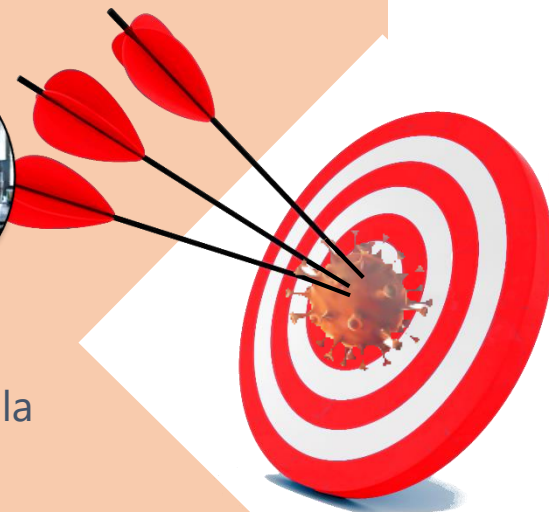


Utiliza correctamente la mascarilla

Lava tus manos con agua y jabón o utiliza una solución hidroalcohólica



Evita en lo posible las situaciones que requieran proximidad con otras personas



Dispón criterios para la detección precoz de situaciones de contacto



Establece y controla aforos



Mantén una ventilación suficiente en los espacios cerrados



Refuerza la limpieza y desinfección en puntos de contacto frecuentes (pulsadores, pomos, herramientas ...)



Gestiona adecuadamente los residuos



FREMAP

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61



MASCARILLAS AUTOFILTRANTES



EN 149:2001

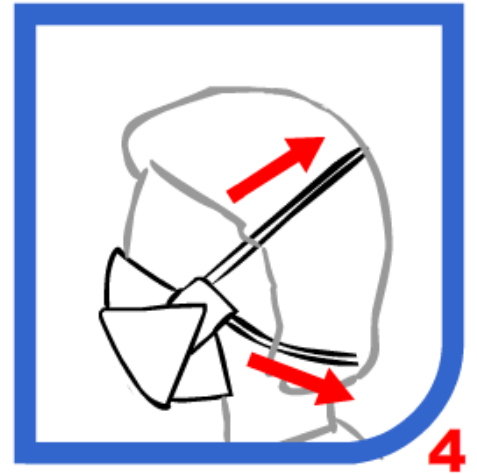
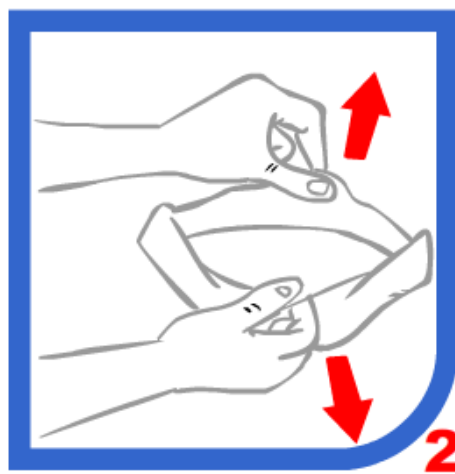
EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Evitan la inhalación de aerosoles que pueden contener agentes biológicos peligrosos

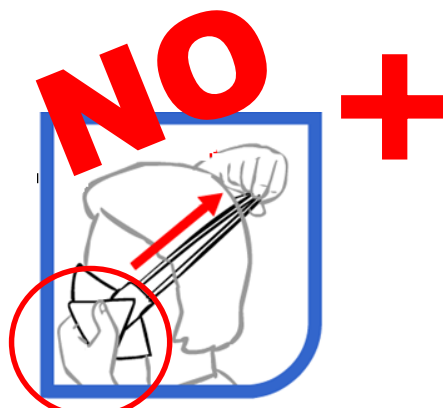
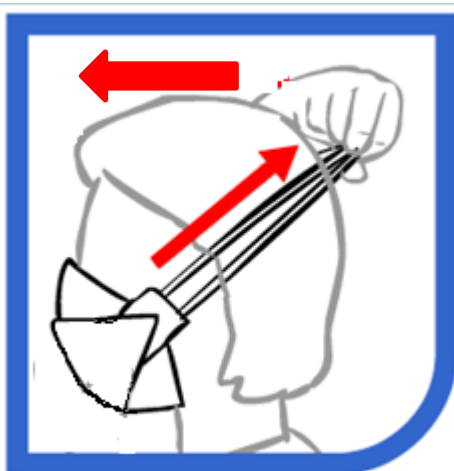
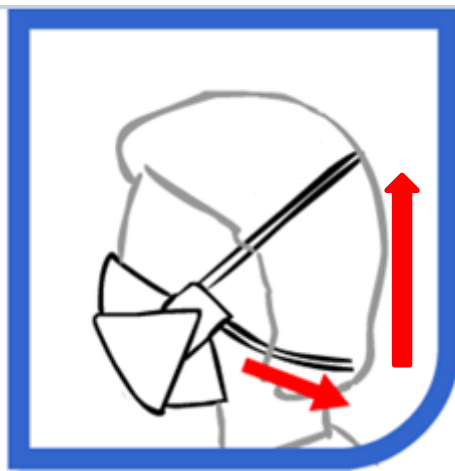
Protección de fuera hacia dentro



COLOCACIÓN Y AJUSTE



RETIRADA



sí

**¡NO TOQUES LA
PIEZA FACIAL!**

RECUERDA

Desecharla tras su uso en el contenedor adecuado e higieniza tus manos





MASCARILLAS AUTOFILTRANTES

EN 149:2001



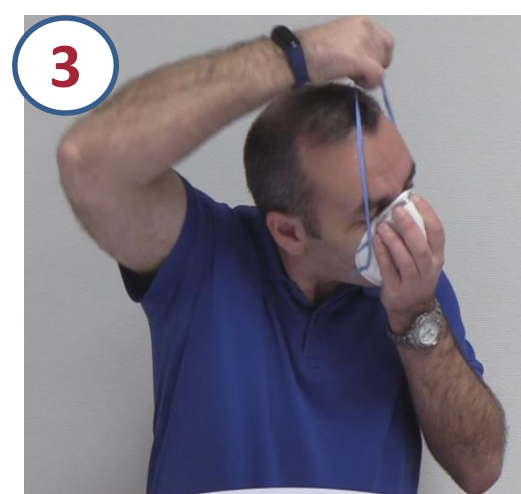
EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Evitan la inhalación de aerosoles que pueden contener agentes biológicos peligrosos

Protección de fuera hacia dentro



COLOCACIÓN Y AJUSTE



1	Antes de ponerte una mascarilla, desinfecta correctamente tus manos y recuerda que la cara debe estar limpia, seca y libre de vello facial en la zona de contacto. Sujeta la mascarilla con las cintas colgando hacia abajo.
2	Sujeta la mascarilla con un mano. Colocándola por debajo de la barbilla y sobre la nariz
3	Sujeta la mascarilla con una mano y con la otra, coloca las bandas de ajuste
4	Coloca la banda superior a la altura de la coronilla y la inferior a la altura de la nuca
5	Si existe, presiona el clip de ajuste con las dos manos hasta que se adapte bien al puente nasal
6	Realiza la comprobación de ajuste-estanqueidad cubriendo la mascarilla con las manos y exhalando. Si detectas fugas de aire entre la cara y la mascarilla reajústala.



MASCARILLAS AUTOFILTRANTES



EN 149:2001

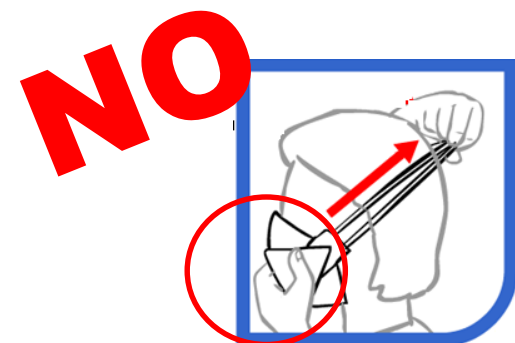
EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Evitan la inhalación de aerosoles que pueden contener agentes biológicos peligrosos

Protección de fuera hacia dentro



RETIRADA



**¡NO TOQUES
LA PIEZA FACIAL!**

1	En primer lugar quita la tira inferior situada en la nuca
2	Pasa la primera tira (inferior) por delante de la cara
3	Quita la segunda tira colocada en la coronilla
4	Pasar la segunda tira por delante de la cara. No hay que tocar la pieza facial en ningún momento y se desecha como residuo contaminado
5	Realiza una correcta higiene de manos



MASCARILLAS QUIRÚRGICAS



PRODUCTO SANITARIO UNE-EN 14683

Reducen la emisión de agentes infecciosos desde la nariz y la boca de un portador asintomático o de un paciente con síntomas clínicos

Protección de dentro hacia fuera



COLOCACIÓN

1. Lávate las manos antes de colocarte la mascarilla quirúrgica
2. Sigue las recomendaciones del fabricante.



La parte coloreada debe mantenerse como cara externa



En caso de mascarillas con cordones y no con gomas: asegurar los cordones por detrás de la cabeza, una a la altura de la nuca y otra en la mitad posterior de la cabeza.



Ajústate la mascarilla quirúrgica lo más pegado a la cara, cubriendo nariz y boca

RETIRADA



La retirada se efectúa desde las cintas o las gomas, nunca se tocará la parte externa de la mascarilla.

RECUERDA

Desecharla tras su uso en el contenedor adecuado e higieniza tus manos





Algunas claves para
el autocuidado psicológico
en el retorno al
trabajo presencial

Algunas claves para el autocuidado psicológico en el retorno al **trabajo presencial**

No volvemos a la presencialidad en el trabajo como si volviéramos de unas largas vacaciones. Hemos experimentado, aprendido, adquirido nuevas perspectivas y hábitos. Ahora, nuestra sensibilidad hacia nuestra calidad de vida y nuestra preocupación por la salud psicológica y no sólo por la salud fisiológica, son parte de nuestro día a día. Ahora, hemos ganado masivamente en resiliencia, es decir, en la **capacidad de aprender a superar situaciones difíciles**. No somos igual que antes, tenemos nuevas competencias, hemos roto fronteras, cambiado rutinas y hábitos y hasta modificado el espacio de nuestras casas para poder trabajar. La vuelta no debería consistir en volver a sentarse en un puesto sino en incorporar los nuevos valores, creencias y comportamientos que nos permitan un mayor bienestar psicológico y una adaptación más sostenible a la vida laboral.

Volver a la rutina del trabajo en las instalaciones de la empresa después del largo período del teletrabajo por el COVID va a requerir una especial atención a cómo afrontamos el trabajo. En parte por el miedo al contagio, en parte por el cambio de rutina, en parte por el valor que le demos al teletrabajo y, en parte, por la fatiga pandémica acumulada que incrementa nuestro nivel base de estrés. Para muchas personas será una situación de especial sensibilidad y, en algunos casos, una fuente de estrés importante debido al cambio de hábitos, la presión de la presencialidad, el gasto de tiempo en los traslados y la dificultad de conciliación.

Para algunos, **la vuelta será una fuente de renovación y alegría**, pero, para aquellos que el cambio les cueste, se van a encontrar en un **gradiente de inquietud, malestar, rechazo, angustia o, incluso, ansiedad**. En este último caso es cuando se requiere de ayuda de un profesional de la Psicología para lograr cuanto antes un bienestar psicológico adecuado y evitar los efectos sobre su salud de la ansiedad crónica tales como la depresión, el aumento de la irritabilidad o las dificultades en el sueño.

Lo que va a marcar la diferencia es la capacidad de cada uno para hacer frente a este estrés con los recursos que pone en marcha.

Hay tres áreas en las que tendremos que poner nuestra atención y actuar proactivamente: la **primera la adaptación a las nuevas circunstancias** y el cómo afrontamos la situación de cambio; la segunda, **la forma en que organizamos el trabajo** y programamos nuestras actividades y, la tercera, **cómo nos relacionamos con los compañeros, familiares y amigos**, recordando que el apoyo social es un factor de protección frente al estrés.

Por ello, queremos proponer unas pautas que nos refuercen psicológicamente y nos permitan afrontar los cambios con serenidad facilitando nuestro bienestar psicológico. Y, recordemos que cuando tengamos dificultades para afrontarlo recurrir a un profesional de la Psicología ayudará a superarlo.

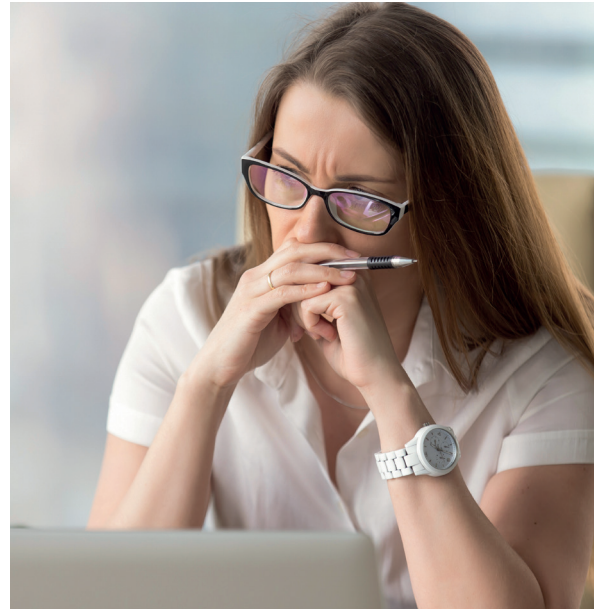
1 **AFRONTAMIENTO PERSONAL DEL CAMBIO**

Las personas tenemos diferentes formas de enfrentarnos a los desafíos que suponen las situaciones nuevas. Nuestra respuesta al cambio pasa por diferentes formas de afrontamiento personal. Así, ante el cambio drástico en nuestra vida que implica volver a la oficina podemos:

- a. Hacer un afrontamiento activo y tratar de minimizar las consecuencias negativas para acomodarnos cuanto antes a la nueva situación.
- b. Hacer un afrontamiento pasivo intentando aminorar cómo nos impacta la situación, aceptando la situación, hablando de ello, desahogando la tensión.
- c. Adoptar un afrontamiento de evitación, básicamente dejando que pase cuanto antes y hacernos a la idea.
- d. Realizar un afrontamiento proactivo, que consiste en centrarnos en lo que está bajo nuestro control, centrarnos en el trabajo y poner el foco en las soluciones. Además, si es posible, negociar con la empresa un formato híbrido, nuevos horarios y adaptarnos cuanto antes a los nuevos ritmos.

Concéntrate en este momento

La **necesidad de concentración**, de focalizar la mente ante la gran cantidad y velocidad de la información que recibimos en un entorno digital se beneficia con prácticas de mindfulness y procedimientos sencillos de relajación. Llevar nuestra atención al aquí y ahora hace que **mejore nuestra sensación de bienestar** y, simultáneamente, se activen nuestras capacidades cognitivas: **atención, percepción, discriminación, relativización, etc.** Algo que redundará no sólo en nuestra eficiencia sino en nuestra toma de decisiones. **Pon tu atención en lo que estás haciendo en este momento**, sin anticipar lo que vas a hacer después. Para ello, fíjate en los detalles, en los pasos a dar, en los matices de lo que estás haciendo. Y, si aún con estas claves tienes dificultades para manejarte en el día a día, consulta a un profesional de la Psicología para lograr cuanto antes el bienestar psicológico adecuado.



Céntrate en lo que está bajo tu control

Hay cosas que están en nuestra mano cambiar y cosas que no. En nuestro círculo de influencia se inscribe aquello sobre lo que podemos actuar y cambiar según queramos. Darnos cuenta de ello y **esforzarnos en lo que sí está bajo nuestro control** en nuestro círculo de influencia incrementa el rendimiento y reduce la ansiedad ante aquello que no podemos cambiar.



Enfócate en buscar soluciones, no en el problema

Si tu mente se centra en el problema, en lo mal que está algo, en lo mal que se hace algo, no puede encontrar soluciones. Desde esa perspectiva la creatividad no aparece y no puedes ver cómo salir del problema. Adopta siempre una actitud que responda a "esto es lo que hay y ¿cómo puede solucionarse?".

Ser consciente de lo que haces te permitirá ser el protagonista de lo que ocurre.



Algunas claves para el autocuidado psicológico en el retorno al **trabajo presencial**

2 RUTINAS Y HÁBITOS DE TRABAJO

Los aspectos más evidentes de la vuelta al trabajo presencial son el **desplazamiento y el ajuste de los horarios**. Estos dos aspectos tienen **un peso importante en nuestra salud**. Las personas tenemos unos ritmos biológicos que intervienen directamente en nuestra capacidad de estar alerta, concentrarnos, rendir y en la necesidad de nutrirnos y descansar. Los desplazamientos son en sí mismos una fuente de tensión por la alerta que requieren y por la premura del tiempo.

Nuestras prioridades han cambiado con la experiencia del COVID19, somos **más sensibles a la fragilidad de la vida y al equilibrio necesario entre nuestras actividades** y queremos tiempo para nosotros y nuestros intereses ahora, sin aplazamientos.

Por ello, es importante **organizarnos** para respetar esas nuevas prioridades y establecer un equilibrio en nuestras vidas entre todas nuestras actividades. Hacernos con los horarios es ponerse a ello y cuanto antes nos acostumbraremos mejor. Programar y respetar el tiempo de descanso facilita la adaptación.

Escribe tus horarios con “colchones” de tiempo

Es el momento de escribir los **tiempos de trabajo, de desplazamientos, de comidas, de descanso, de familia, deporte, etc.** Se trata de ver cómo encajan unas actividades con otras y buscar el mejor equilibrio después del aprendizaje adquirido. A la hora de organizar el horario deja márgenes de tiempo que te permitan hacer frente a los imprevistos, eso **evitará momentos de angustia** por no llegar a tiempo.



Organiza el día empezando por las prioridades

Esto supone tener claro lo que no puede quedarse sin hacer hoy y empezar por ahí. No es atender lo urgente sino hacer lo que **va primero porque tiene más valor**. Una vez resuelto esto puedes afrontar otras tareas con menos tensión.



Haz un ritual de conexión y desconexión del trabajo

Hemos aprendido la importancia de ponernos en modo on y off con el teletrabajo y deberíamos seguir haciéndolo. **Analizar las prioridades al inicio y, al acabar, revisar lo realizado**. Unos minutos de concentración antes de empezar y unos minutos para soltar antes de salir del trabajo.

Gestiona tu actividad, lo que haces sí está bajo tu control, el tiempo no.



3 RELACIONES PERSONALES

Volver a **reunirnos con los compañeros** es una **fuentes de energía positiva**, sabemos que la interacción social es clave para afrontar las dificultades antes y más fácilmente. Pero, también, es una fuente de tensión especialmente después de tanto tiempo sin la presencia física.

Seguramente seguiremos **manteniendo interacciones online y presenciales** y ello conlleva un **cambio en el modo en el que nos relacionamos en cada ocasión**. Hemos aprendido a golpe de reuniones online que la comunicación no es igual en presencia que virtualmente. En presencia, nos da tiempo a captar el conjunto de elementos que marcan la comunicación implícita, podemos ponerles más atención. Por un lado, significa que **podemos tomarnos con un poquito de más calma la conversación, no hay tanta prisa por entender las palabras**, los matices lingüísticos, los microgestos, el movimiento y las distancias sociales ahora modificadas y cambiantes, nos ayudan a comprender los mensajes. Por otro lado, significa, también, que perdemos la distancia con el otro que la pantalla nos aportaba. Ahora estamos cerca con lo que ello implica. Nos separan menos centímetros que seguimos entendiendo como un espacio para el contagio. Para muchos la cautela puede variar hacia una prevención por la cercanía y el surgimiento de **intensas emociones negativas al vivir la situación como potencialmente peligrosa**.

Además, en muchos casos, los **roles ejercidos en la relación se van a ver modificados por la presencialidad**. Utilizamos el espacio para expresarnos y, en algunos casos, **el ejercicio de la autoridad y el juego de roles se van a ver marcados por éste**. El dominio del espacio y el control de la conducta son las razones de muchos jefes para querer la presencialidad.

Por lo tanto, volver a interactuar con otras personas físicamente va a requerir un ejercicio de asertividad consciente.

Muestra asertividad

En vez de volver sin más a los modos de antes, es el momento de **mejorar las relaciones. La asertividad facilita unas relaciones positivas y eficientes**. No va a ser tan fácil cuando el entorno se perciba con cierta hostilidad entre el miedo al contagio y el malestar de algunos por la imposición de la vuelta.

En contra de lo que se suele decir habitualmente la asertividad **no consiste en saber decir no sino en saber decir sí**. Sí a lo que acepto y quiero en mi vida y, con ello, a lo que no quiero. **El respeto hacia uno mismo y hacia los demás es la clave, no la conducta defensiva**. Mostrarse asertivo es decir lo que tienes que decir y escuchar mostrando el máximo respeto a ti mismo y al otro. **Pedir y ofrecer ayuda o cambios; despersonalizar los temas; centrarse en las soluciones son algunas de las conductas esenciales**. Como resultado se construyen lazos y conductas que faciliten el bienestar de los interlocutores.



Algunas claves para el autocuidado psicológico en el retorno al **trabajo presencial**

Establece tiempos para interactuar en el trabajo

Fija momentos para charlar con los compañeros, compartir y hablar de lo que pasa y cómo nos sentimos mejora el equilibrio y bienestar psicológico.

Ten conversaciones positivas

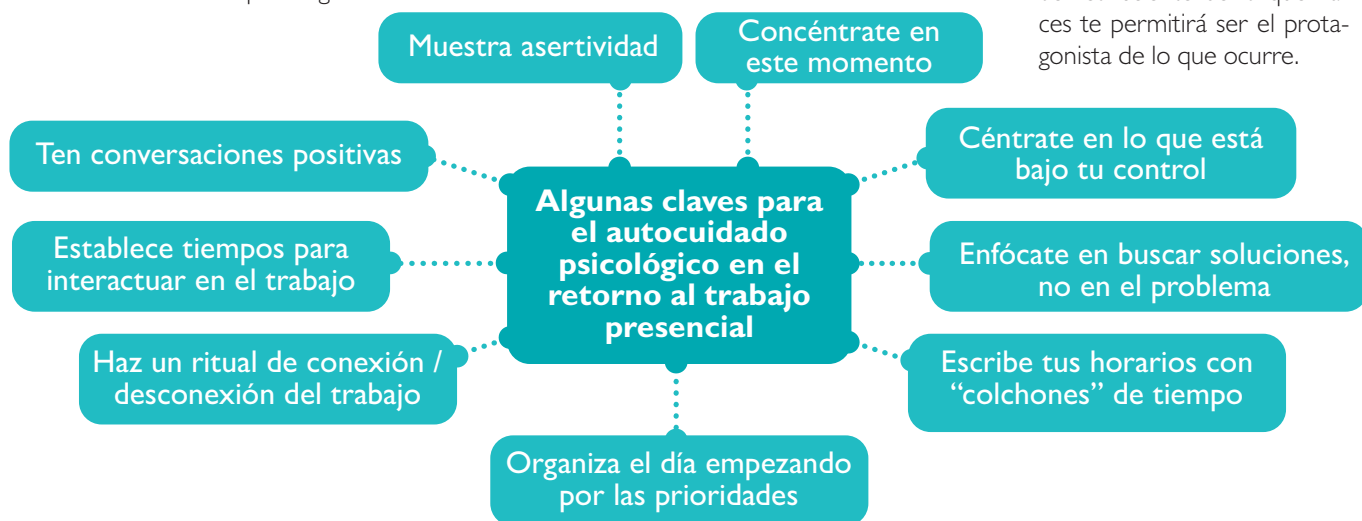
El victimismo no ayuda a afrontar la realidad. Todos, con mayor o menor intensidad, hemos sufrido la situación que el COVID y la fatiga pandémica posterior han generado. Es el momento de identificar lo bueno, lo que está por venir, de celebrar cada momento, ahora, con más sensibilidad después de lo pasado. Mantener conversaciones en tono positivo reforzará las relaciones y el valor que le damos a las personas y a la vida.

Las relaciones en tono positivo facilitan el bienestar psicológico



3. Relaciones personales

Las relaciones en tono positivo facilitan el bienestar psicológico.



2. Rutinas y hábitos de trabajo

Gestiona tu actividad, lo que haces sí está bajo tu control, no el tiempo.

1. Afrontamiento personal del cambio

Ser consciente de lo que haces te permitirá ser el protagonista de lo que ocurre.

Algunas claves para el autocuidado psicológico en el retorno al **trabajo presencial**

1

AFRONTAMIENTO PERSONAL DEL CAMBIO

Ser consciente de lo que haces te permitirá ser el protagonista de lo que ocurre.



Concéntrate en este momento

Pon tu atención en lo que estás haciendo en este momento, sin anticipar lo que vas a hacer después. Para ello, fija tu atención en los detalles, en los pasos a dar, en los matices de lo que estás haciendo.



Céntrate en lo que está bajo tu control

Hay cosas que están en tu mano cambiar y cosas que no. Darte cuenta de ello y esforzarte en lo que sí está bajo tu control incrementa el rendimiento y reduce la ansiedad ante aquello que no puedes hacer.



Enfócate en buscar soluciones, no en el problema

Si tu mente se centra en el problema, en lo mal que está algo, en lo mal que se hace algo, no puede encontrar soluciones. Adopta siempre una actitud que responda a "esto es lo que hay y ¿cómo puede solucionarse?".

2

RUTINAS Y HÁBITOS DE TRABAJO

Gestiona tu actividad, lo que haces sí está bajo tu control, el tiempo no.



Escribe tus horarios con "colchones" de tiempo

Escribe los tiempos de todas tus actividades y busca el mejor equilibrio después del aprendizaje adquirido en el teletrabajo. A la hora de organizar el horario deja márgenes de tiempo que te permitan hacer frente a los imprevistos, eso evitará momentos de angustia por no llegar a tiempo.



Organiza el día empezando por las prioridades

Esto supone tener claro lo que no puede quedarse sin hacer hoy y empezar por ahí. No es atender lo urgente sino hacer lo que va primero. Una vez resuelto puedes afrontar otras tareas con menos tensión.



Haz un ritual de conexión y desconexión del trabajo

Hemos aprendido la importancia de ponernos en modo on y off con el teletrabajo y deberíamos seguir haciéndolo. Unos minutos de concentración antes de empezar y unos minutos para soltar al finalizar.

3

RELACIONES PERSONALES

Las relaciones en tono positivo facilitan el bienestar psicológico.



Establece tiempos para interactuar en el trabajo

Fija momentos para charlar con los compañeros, compartir y hablar de cómo nos sentimos mejora el equilibrio y bienestar psicológico.



Ten conversaciones positivas

Es el momento de identificar lo bueno, lo que está por venir; de celebrar cada momento, ahora, con más sensibilidad después de lo pasado. Mantener conversaciones en tono positivo reforzará las relaciones y el valor que le damos a las personas y a la vida.



Muestra asertividad

Mostrarse asertivo es decir lo que tienes que decir y escuchar mostrando el máximo respeto a ti mismo y al otro. Fruto de ello puedes construir lazos y conductas que faciliten el bienestar de todos los interlocutores.

Y, recuerda, si te resulta difícil afrontar el retorno, acude a un profesional de la Psicología.



**Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid**

GUÍA ORIENTATIVA SOBRE MEDIDAS PREVENTIVAS ORGANIZATIVAS Y ESTRUCTURALES EN EL PROCESO DE DESESCALADA CORONAVIRUS (SARS-COV-2) EN EL AYUNTAMIENTO DE LAS ROZAS

En base al proceso de desescalada y en relación a las reincorporaciones a los centros de trabajo del personal del Ayuntamiento, el Servicio de Prevención, elabora esta Guía de asesoramiento incluyendo una serie de medidas de carácter organizativo y estructural, en base a la documentación técnico jurídica publicada por el Gobierno, por el Ministerio de Sanidad, Ministerio de Trabajo, Comunidad de Madrid y artículos técnicos del INSHT e IRSST y específicamente por el “*Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo Coronavirus (SARS-Cov-2)*”, de 30 de abril.

El “Plan para la Transición hacia una nueva normalidad” se ha planteado por el gobierno como algo gradual, asimétrico, coordinado con las comunidades autónomas, y adaptable a los cambios de orientación necesarios en función de la evolución de los datos epidemiológicos y del impacto de las medidas adoptadas. Las medidas reflejadas en esta Guía, por tanto, estarán sometidas a los mismos criterios de adaptabilidad a los cambios que la propia situación vaya marcando y su contenido está, en todo caso, supeditado a las instrucciones y procedimientos que se vayan publicando por el Ministerio de Sanidad y a la evolución de la pandemia. Todas las medidas referidas están basadas en los principios de precaución y cautela, junto con el de proporcionalidad, que deben regir el proceso.

Esta Guía elaborada por el Servicio de Prevención pretende ser un criterio técnico de referencia que sirva de asesoramiento sobre las pautas a seguir en el proceso de desescalada, favoreciendo la integración de las medidas preventivas específicas contra el COVID19 en los planes y decisiones de dirección y organización de las diferentes áreas, con la finalidad de asegurar al máximo las condiciones de seguridad y salud de los trabajadores municipales en la reincorporación progresiva a su actividad habitual

Durante la Fase 0 o de **preparación de la desescalada se** deberán acometer todas las acciones de preparación, tanto de las infraestructuras como de organización de recursos que aseguren la apertura de los centros bajo los parámetros de seguridad necesarios, como requisito previo y necesario para poder reiniciar la actividad.

Aparte de este documento, los responsables de los diferentes servicios municipales y los delegados de Prevención contarán en todo momento con el asesoramiento del Servicio de Prevención municipal.

Según obligaciones reflejadas en el artículo 39 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, se ha presentado previamente esta guía y las pautas preventivas dirigidas a los trabajadores en el Comité de Seguridad y Salud celebrado el 12 de mayo de 2020, como órgano paritario y colegiado destinado a la consulta de las actuaciones del Ayuntamiento en materia preventiva.

Para poder avanzar con las suficientes garantías resulta necesario conocer, con la suficiente antelación, la siguiente información de cada una de las áreas:

- Relación del personal que se pretende incorporar
- Previsión de incorporaciones escalonadas
- Tareas a desarrollar por los trabajadores a incorporar
- Información sobre posible interacción con terceros y modo de relacionarse
- Circunstancias o condiciones de trabajo: trabajo a turnos, horarios, compatibilidad con teletrabajo, horas presenciales, adaptaciones estructurales
- Posible concurrencia con otros trabajadores municipales o de contratas servicios con mayor carga de trabajo
- Medidas organizativas/estructurales adoptadas o previstas para antes de la incorporación

Este documento **complementa** al elaborado para información de los trabajadores que fue difundido ayer, con información de pautas preventivas COVID19.

En el “*Procedimiento de actuación para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al nuevo Coronavirus (SARS-Cov-2)*”, de 30 de abril, se identifican tres situaciones de riesgo COVID19 para los diferentes trabajadores:

- Exposición de riesgo: aquellas situaciones laborales en las que se puede producir un contacto estrecho con un caso posible, probable o confirmado de infección por el SARS-Cov-2, sintomático.
- Exposición de bajo riesgo: aquellas situaciones laborales en las que la relación que se pueda tener con un caso posible, probable o confirmado, no incluye contacto estrecho.
- Baja probabilidad de exposición: trabajadores que no tienen atención directa al público o, si la tienen, se produce a más de dos metros de distancia, o disponen de medidas de protección colectiva que evitan el contacto (mampara de cristal, separación de cabina de ambulancia, etc.).

La finalidad de las medidas propuestas en esta Guía es procurar que el mayor número de trabajadores municipales se incluyan dentro del grupo de **baja probabilidad de exposición** (salvo que las propias características del trabajo desempeñado no lo hagan viable).

Las medidas preventivas deben incluir tanto medidas de carácter general, como específicas para aquellos trabajadores con riesgo de exposición o bajo riesgo de exposición.

Para aquellos trabajadores con una baja probabilidad de exposición, y que por tanto mantienen además la distancia mínima de seguridad de 2 metros con el resto de trabajadores, las principales medidas preventivas son la limpieza de las áreas de trabajo, la higiene de manos y evitar tocarse ojos, nariz y boca. Todas las pautas preventivas dirigidas a los trabajadores han quedado recogidas en el documento específico elaborado por el Servicio de Prevención, que complementa al actual y que ya han sido difundidas.

PROPUESTA DE MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE CARÁCTER ESTRUCTURAL

OBJETIVO: Mantener la distancia de seguridad

Las medidas estructurales y de reorganización de espacios que se proponen tienen como objetivo el asegurar el mantenimiento de la distancia mínima de seguridad de 2 metros entre los trabajadores en su puesto de trabajo y entre éstos y los potenciales usuarios o público que puedan concurrir en el lugar de trabajo.

Deberá contemplarse el mantenimiento de la distancia de seguridad tanto a la entrada, salida y estancia en los lugares de trabajo.

Para ello, se deberá tener en cuenta las dimensiones de las diferentes estancias y calcular previamente los **aforos** que permitan asegurar el mantenimiento de la distancia de seguridad entre los ocupantes, tanto en actividades colectivas, como en cualquier otro uso de la instalación.

Para minimizar el contacto, se deberá calcular e informar de modo efectivo a trabajadores y usuarios sobre el aforo máximo que permita cumplir con las medidas dictadas por las autoridades sanitarias, sobre distancias de seguridad.

Se valorará como opción, la reubicación del mobiliario para asegurar la distancia de seguridad de dos metros, teniendo en cuenta no sólo la disposición de los puestos de trabajo estáticos, sino también las distancias en las zonas de circulación de trabajadores para acceder a sus puestos y las distancias con el resto de público que acceda a las instalaciones.

A partir de los límites del área que se haya acotado para cada puesto de trabajo, se establecerá la distancia anteriormente indicada en todos los sentidos de manera que se

mantenga esta distancia con otros trabajadores y/o vías de circulación desde cualquiera de los puntos en los que pueda situarse el trabajador durante la ejecución de sus tareas.

Si por las dimensiones del lugar de trabajo no fuera posible garantizar esas distancias de seguridad, se recurrirá a medidas organizativas para evitar una coincidencia excesiva de empleados en los centros de trabajo como turnos de trabajo, redistribución de la jornada de trabajo en días o semanas alternas, rotaciones, flexibilidad horaria, así como el trabajo no presencial (de manera continuada o alterna), etc, todo ello según las necesidades de cada centro de trabajo y actividades imprescindibles a realizar.

En los casos en los que las dimensiones o características de la estancia no permitan el distanciamiento necesario para asegurar los dos metros entre los empleados y usuarios que compartan zonas de trabajo, ni se pueda optar por las medidas organizativas que limiten el aforo, se podrá optar por medidas de protección colectiva, a modo de barreras físicas que eviten el riesgo de transmisión.

Se deberá valorar, preferentemente, la instalación de mamparas transparentes de cristal, metacrilato o policarbonato, con la resistencia suficiente, en zonas de atención al público o cuando no se puedan garantizar los dos metros de separación entre puestos muy próximos.

Para garantizar el mantenimiento de las distancias de seguridad en los desplazamientos o en los puestos de atención al público se podrán señalar en el suelo las vías de circulación y permanencia la distancia o colocar dispositivos de balizamiento, cartelería y señalización, con el objetivo de garantizar el mantenimiento de la distancia de seguridad de 2 metros.

A la hora de adoptar las medidas recomendadas en este documento para garantizar la separación entre trabajadores se debe tener en cuenta que las **vías de evacuación** establecidas en el Ayuntamiento para casos de emergencias no deben ser modificadas ni pueden verse obstruidas por ninguno de los elementos de separación física

Como norma general, en los mostradores de atención continua al público, se deberá priorizar la instalación de mamparas, ya que el usuario puede necesitar aproximarse al trabajador para entrega o recogida de documentación y esta medida refuerza la protección. Se optará por el modelo que resulta más seguro y útil, valorando la necesidad de abertura inferior que permita, en caso necesario, intercambio de documentación con el usuarios

Cuando se cuente con elementos de protección o barreras físicas, la distancia entre el ciudadano y el trabajador durante todo el proceso de atención al público será de al menos un metro. Sin estos elementos, será siempre de dos metros.

En aquellos centros de trabajo con actividades de atención **al público** se intentará reducir y acotar las zonas destinadas a ello, debiendo quedar claramente identificados los puntos de atención a los usuarios, mediante delimitación, acotación y señalización de los mismos.

Características de las mamparas

- No pueden suponer un elemento de riesgo adicional
- Deben ser de materiales resistentes y fáciles de limpiar y desinfectar, como el cristal, metacrilato, policarbonato o similar.
- Deben tener altura suficiente como para que no se produzca una interacción directa entre las dos personas, incluso cuando se encuentren de pie, por ello, se recomienda altura mínima de 2 m. deberán tener una señal a la altura de los ojos para evitar golpes por escasa visibilidad.

GESTIÓN DE ENTRADAS Y SALIDAS

Deberán analizarse las características de las entradas y salidas a los centros de Trabajo, y, dentro de ellos, en las diferentes estancias de uso compartido, asegurando en cada caso el mantenimiento de las distancias de seguridad mínimas en las entradas y salidas, evitando cruces y aglomeraciones. Se valorarán para ello las siguientes medidas:

- Entrada escalonada y/o por turnos, en su caso, en los centros de trabajo con el fin de evitar al máximo aglomeraciones o cruces.
- En las zonas de entrada y salida y en las de acceso a zonas comunes se señalará y establecerán dispositivos para garantizar la distancia mínima de seguridad entre personas. En los casos, en los que por motivos de diseño de la instalación o de espacio, esto no fuera posible, los trabajadores y usuarios deberán utilizar mascarilla tipo quirúrgico.
- Siempre que sea posible, se deberá habilitar una puerta de entrada y otra de salida para el acceso a los lugares de trabajo.
- En las zonas de entrada a los centros o sus proximidades, se deberá disponer de medios adecuados para el lavado de manos, que deberá realizarse SIEMPRE antes del comienzo de la jornada laboral.
- Siempre que sea posible, se dejarán las puertas abiertas para evitar tocar el pomo o picaporte por todos los usuarios.
- El fichaje con huella dactilar será sustituido por cualquier otro sistema de control horario que garantice las medidas higiénicas adecuadas para protección de la salud y la

seguridad de los trabajadores, o bien se deberá desinfectar el dispositivo de fichaje antes y después de cada uso, advirtiendo a los trabajadores de esta medida.

DESPLAZAMIENTOS POR LOS LUGARES DE TRABAJO

- Establecer, siempre que sea posible, zonas de circulación dentro de los centros de trabajo favoreciendo la distancia interpersonal.
- Delimitar vías de circulación interiores, definiendo y señalizando itinerarios, preferiblemente de sentido único, al objeto de evitar cruces y mantener la distancia social recomendada. También se deberá contemplar el tránsito por escaleras.
- En vías de circulación como pasillos, siempre que el ancho lo permita, definir sentidos de circulación separados, al menos de 2 m. y señalizarlos longitudinal y transversalmente, con cintas, pegatinas, elementos de balizamiento, etc.
- Señalizar en ascensores, el uso individualizado de los mismos, cuando no sea posible mantener en su interior la distancia social recomendada debido a las reducidas dimensiones de la cabina, deberán usar mascarilla quirúrgica los ocupantes.

USO DE ZONAS COMUNES

- Asimismo, las medidas de distancia previstas deberán cumplirse, en su caso, en los vestuarios, taquillas y aseos de los trabajadores, así como en las áreas de descanso, comedores, cocinas y cualquier otra zona de uso común.
- En caso de uso de los **vestuarios**, se debe tener en cuenta que su capacidad no debe exceder en ningún momento el número de personas que no aseguren una distancia mínima entre ocupantes de 2 metros. En el caso de uso de las duchas, alternar duchas asegurando distancias mínimas de 2 metros, siempre y cuando no estén individualizadas y bien separadas por barreras. Se intentará promover un uso por turnos y escalonadamente, tanto de vestuarios como duchas, asegurando la distancia de seguridad y extremando la limpieza de los mismos. En el interior de estas zonas, para facilitar la identificación de la distancia de seguridad, se podrán utilizar señalizaciones en el suelo.
- En los centros municipales, se deberá valorar la posibilidad de reservar aseos para el personal municipal exclusivamente.
- Cuando las dimensiones de alguna zona común (por ejemplo: aseos, ascensores, zona de taquillas, etc.) sean más reducidas, se hará un uso individualizado de dichas zonas. Para evitar que otro trabajador intente acceder a estos espacios cuando estén ocupados, y se produzcan cruces a corta distancia, se podrá utilizar una señal que le

indique que hay una persona en su interior y que debe esperar manteniendo la distancia de seguridad de la puerta.

- Otras medidas para zonas comunes: Se valorará el precinto temporal de las máquinas de VENDING, e inutilizar secadores de manos en baños y uso de máquinas enfriadoras de agua de bebida.

MATERIAL HIGIÉNICO A DISPOSICIÓN DE LOS TRABAJADORES

- Asegurar la presencia de productos de limpieza en los aseos: dispensadores de jabón y toallitas de papel desechables.
- Abastecimiento de contenedores independientes, según necesidades, para la recogida de residuos de higiene personal: pañuelos, mascarillas, guantes, etc. Preferiblemente con tapa de apertura mediante pedal.
- Se facilitará solución hidroalcohólica en los puestos de trabajo, especialmente en los de atención al público, con objeto de que el trabajador no tenga que estar levantándose continuamente a lavarse las manos, tras cada atención que realice.
- Se pondrá a disposición de los trabajadores que lo soliciten solución hidroalcohólica, toallitas de papel desechables y guantes, por si voluntariamente desean realizar la limpieza y desinfección de su zona de trabajo antes de su uso: teclado, teléfono y pantalla ordenador, así como equipos de uso común como fotocopiadoras.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

MEDIDAS ORGANIZATIVAS DIRIGIDAS AL PÚBLICO

- Para actuar sobre la principal medida preventiva, consistente en evitar al máximo la concurrencia, se informará y recomendará a los ciudadanos la tramitación electrónica, siempre que esta sea posible, y la atención telefónica y telemática. Si es posible, se habilitarán y se informará de los números de teléfono específicos para las gestiones telemáticas (Registro, Padrón, Licencias....)
- Se colocarán carteles informativos en la entrada de los centros municipales fomentando y potenciando el uso de los teléfonos habilitados para que los trámites de atención directa, se realicen con **cita previa**, indicando el asunto a tramitar, de forma que los técnicos o gestores valoren si es necesaria la presencia del ciudadano para resolver el asunto y si así fuera necesario, que su estancia en el centro de trabajo sea por el tiempo mínimo imprescindible.

- Se establecerá un control de entrada en los centros con atención al público limitando el aforo.
- Se dispondrá gel hidroalcohólico para los usuarios en la entrada a las instalaciones municipales, o en zonas próximas al mostrador donde se atienda al público, siendo obligatoria la higiene de manos antes de su acceso o atención por el trabajador municipal.
- El público que acceda a las instalaciones municipales, deberá colocarse una mascarilla quirúrgica o higiénica antes de acceder que se pondrá a su disposición en la entrada.
- Cuando el aforo no permita acceder a los usuarios y deban permanecer en el exterior, se deberá organizar a los ciudadanos de modo que permanezcan en el exterior del centro municipal en espera de acceder a él cuando lo permita el aforo.
- Todos los usuarios que esperen a ser atendidos por los trabajadores, incluido el que espera en el exterior, debe guardar rigurosamente la distancia de seguridad entre ellos y respecto a cualquier trabajador. Se señalará el suelo con una línea de espera que no debe ser traspasada hasta que toque el turno. En el exterior de los edificios donde se prevea que se puedan formar colas de espera se marcará también con cinta pegada al suelo o pintura la distancia de seguridad que deban guardar los que hagan cola para entrar.
- En el interior también se marcará en el suelo las distancias de seguridad para las colas de espera a ser atendidos.
- Se limitará, en la medida de lo posible, el acceso a ciudadanos que no vayan a realizar trámites y sean meros acompañantes. En caso de necesidad, se permitirá **solamente un acompañante**.
- Se habilitarán las salas de espera para que mantengan entre ellos una distancia de seguridad personal de 2 metros de separación. Si no hubiera espacio suficiente, se recomendará que esperen fuera del edificio.
- Se reforzará mediante **cartelería en lugares visibles** en las instalaciones municipales para informar a los usuarios (también a trabajadores la obligación de cumplir las medidas establecidas contra el COVID19, especialmente sobre mantenimiento de distancias de seguridad y la higiene frecuente de manos).
- Establecer elementos de higiene en los lugares necesarios de acceso a los usuarios (rollos de papel, papeleras, guantes y dosificadores de manos con solución hidroalcohólica).

- Valorar la necesidad de reforzar el número de personal de vigilancia en las instalaciones municipales para informar y asegurar el cumplimiento de las pautas preventivas dirigidas al personal externo al Ayuntamiento:
 - Regular el aforo según indicaciones en cada estancia y evitar aglomeraciones de personas
 - Recordar y vigilar uso de mascarilla y de higiene de manos
 - Indicar al usuario la necesidad de esperar fuera en caso necesario
 - Vigilar el mantenimiento de distancias de seguridad en todo momento, tanto en colas de espera en interior y exterior como durante la interacción con nuestros trabajadores

MEDIDAS ORGANIZATIVAS DIRIGIDAS A LOS TRABAJADORES

Siguiendo los PRINCIPIOS DE LA ACCIÓN PREVENTIVA del artículo 15 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, la primera medida que se deberá intentar contemplar será el de la evitar el riesgo (artículo 15.1.a), que en relación a la situación COVID actual, se traduce en intentar limitar al máximo posible la presencia de trabajadores y usuarios en los centros de trabajo mientras persista la epidemia y las autoridades sanitarias así lo aconsejen.

Esto se traduce en que, en todos los casos, es necesario que se prioricen al máximo la adopción de medidas organizativas, restringiendo el número de trabajos presenciales, el número de desplazamientos y de concurrencias.

En base a ello, como pautas organizativas genéricas se proponen medidas como el escalonamiento de turnos, con alternancia de permanencias compatibilizadas con teletrabajo, valorando incluso la posibilidad turnos rotatorios entre trabajos presenciales y teletrabajo, flexibilidad de horarios y cualesquiera otras que reduzcan los contactos personales y favorezcan las medidas preventivas. Todas estas medidas se intentarán compatibilizar con las necesidades de cada centro de trabajo y con las actividades imprescindibles a realizar.

- Se recomienda evitar al máximo desplazamientos de trabajo que no sean esenciales y que puedan solventarse mediante llamada o video conferencia.
- Se modificará el fichaje por huella y se realizará el marcaje de entrada y salida del puesto de trabajo directamente en el propio ordenador de trabajo.
- En puestos de atención al público de manera presencial, valorar hacer turnos de atención con la posibilidad de alternar tareas con otros compañeros cada dos o tres horas.
- Las actividades que impliquen riesgo de aglomeración debe programarse en último lugar dentro de cada fase.
- Los trabajadores incluidos en los grupos de riesgo del Ministerio de Sanidad, deberán incorporarse en último lugar.

- Se deberán diseñar con suficiente antelación las tareas a realizar diariamente, de modo que se evite al máximo la concurrencia, valorando las incorporaciones paulatinas y por turnos para intentar disminuir en todo momento el número de personas presentes.
- Se darán las debidas instrucciones y se organizarán los servicios de modo que se pueda promover el uso escalonado de zonas comunes (áreas de descanso, vestuarios, etc.) y garantizar la distancia de seguridad de 2 metros.
- Si el trabajo lo permite, se deberá mantener el teletrabajo o trabajo a distancia el máximo tiempo posible, con un reingreso progresivo y escalonado.
- Se deberán eliminar o, en su caso, reducir al mínimo, las reuniones de trabajo presenciales. Preferentemente, se utilizarán medios de reunión no presencial (correo electrónico, teléfono, video llamada o videoconferencia).
- Si resultase absolutamente necesario mantener reuniones presenciales, se deberá garantizar en todo caso la distancia mínima de seguridad y que se respete el aforo, según dimensiones de la sala.
- Como norma general, en los despachos de trabajo no deberá atenderse al público de manera presencial.

MEDIDAS DE LIMPIEZA, DESINFECCIÓN Y CLIMATIZACIÓN.

Previamente a la apertura de los centros de trabajo, se deberá asegurar la limpieza y desinfección de las instalaciones por la empresa especializada contratada para ello y en base a los protocolos marcados por la comunidad de Madrid.

Se asegurará que las empresas de limpieza cumplen con los procedimientos, protocolos y productos adecuados para garantizar una adecuada limpieza y desinfección de COVID-19.

Se reforzará la limpieza habitual de las instalaciones municipales, asegurando siempre:

- De modo continuado, se intensificarán los servicios de limpieza y desinfección de las instalaciones, especialmente vestuarios, aseos y zonas comunes, estableciendo ciclos periódicos de la misma, especialmente al finalizar y al iniciar la actividad, así como entre cambios de turnos. Esta limpieza se realizará de un modo mucho más exhaustivo, por este orden, en las instalaciones de SAMER y, a continuación, de Policía local.
- La limpieza con productos virucidas se realizará también en los diferentes puestos de trabajo entre turnos y al final de cada jornada, e incluirá mobiliario y accesorios del puesto de trabajo de uso individual o compartido. Cuando no resulte posible asegurar la desinfección de los puestos de trabajo, los trabajadores deberán contar con guantes de protección.

- A diario, se deberá incidir (mínimo 2 veces al día en jornada laboral, una siempre al final de la jornada) en la limpieza de elementos y superficies de contacto habituales de instalaciones, como manillas, pomos, ventanas, la recepción, los mostradores, interruptores, pasamanos de escaleras y barandillas, botoneras de ascensores, y similares.
- Reforzar la limpieza de los equipos e instalaciones de uso compartido, al menos dos veces al día, mediante los procedimientos de limpieza adecuados y pautados: impresoras, fotocopiadoras, máquinas de vending (si no están clausuradas).
- Se procederá a la ventilación de las distintas zonas tras la limpieza
- Para facilitar el trabajo a la contrata de limpieza, se deberá informar de cuáles son los despachos o instalaciones que en los que no haya habido ocupación, así como de aquellas instancias donde haya podido haber una ocupación mayor de la actividad laboral diaria, para poder reforzar la limpieza.
- Se deberán incluir en la limpieza habitual los vehículos de uso compartido. (especialmente, de Policía local)
- Se deberá incrementar la frecuencia de revisión de papeleras y retirada de residuos, garantizando así una limpieza y desinfección permanente de las instalaciones.
- Se incluirá la limpieza de las mamparas transparentes de protección colectiva
- Se adecuará la gestión de los residuos generados en los contenedores independientes, para la recogida de residuos de higiene personal: pañuelos, mascarillas, guantes, etc.
- Se revisarán a diario por SAMYL, los dispensadores de jabón y papel de secado en los baños.

NOTA: Aparte de la limpieza de los puestos de trabajo realizada por la contrata de limpieza, se facilitará a los trabajadores solución hidroalcohólica y toallas de papel para limpieza de las zonas de su puesto que considere necesario.

PROTOCOLO DE LIMPIEZA ESTANCIAS CASO SOSPECHA COVID19

- En caso de que el Ayuntamiento tenga conocimiento de que un trabajador con síntomas compatibles con COVID19 ha estado de modo presencial en nuestras instalaciones, se pondrá en conocimiento inmediato del responsable municipal de la contrata de limpieza y del Servicio de PRL para que se proceda a realizar la limpieza y desinfección de la zona. Se deberán localizar las áreas y baños utilizados por el trabajador para su desinfección procediendo inmediatamente a ventilar la zona.

- Dicha limpieza tiene que realizarse según protocolo establecido por las autoridades sanitarias y se deberá valorar las zonas que resulte necesario clausurar para su desinfección por el método adecuado.
- Se tendrá en cuenta también la eliminación de residuos del trabajador afectado (guantes, pañuelos, mascarillas) según procedimiento (doble bolsa)
- Se procederá a limpiar el área de ocupación del trabajador prestando atención a elementos que pudieron ser utilizados por éste, tales como interruptores, pomos, barandillas, puertas, armarios, aparatos o máquinas. En caso de vehículos (manetas de entrada y salida, volante, palanca de cambios, interruptores y mandos de regulación), equipos colectivos (walkie talkies, auriculares, etc) y elementos ofimáticos (Mesa de trabajo, teclado y ratón, teléfonos, elementos de oficina de uso compartido como grapadoras, escaner o fotocopiadoras).

NOTA. Los responsables del trabajador con clínica compatible deberán también analizar y notificar al Servicio de Prevención, según "Procedimiento de Notificación" elaborado por el Servicio de Prevención, cuáles han sido los trabajadores que hayan tenido contacto estrecho con el caso sospechoso.

PROTOCOLO DE LIMPIEZA DE PAQUETERÍA /DOCUMENTACIÓN

- Para la recepción de mercancías, paquetería y documentación y minimizar el contacto al máximo con el personal de reparto y con superficies potencialmente contaminadas de documentos o paquetería que se entregue en las diferentes áreas se depositarán en zonas habilitadas para ello, asegurando la distancia de seguridad en la entrega y recepción, así como durante el proceso de firma de albarán o de recepción de documentación o paquetería.
- Se valorará también establecer procedimientos pautados de desinfección de la carga, cuando sea posible (tanto de la recibida como de la enviada). Cuando por las características de la mercancía, no sea posible la desinfección de la carga:
 - Los trabajadores deberán contar con guantes de protección y mascarilla quirúrgica.
 - Se establecerán puntos para la limpieza y desinfección de manos en las zonas de recepción de documentos, cargas o paquetería.
 - En la medida de lo posible, serán siempre los mismos trabajadores, por turnos, los involucrados en estas actuaciones de recepción de pedidos.
 - Al acabar esta operación, los trabajadores deberán desprenderse de los guantes y desinfectarse las manos inmediatamente (lavado o gel) y, si es preciso, utilizar guantes nuevos.

GESTIÓN DE LOS RESIDUOS EN LOS CENTROS DE TRABAJO.

La gestión de los residuos ordinarios continuara realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.

Se recomienda que los pañuelos desechables que el personal emplee para el secado de manos o para el cumplimiento de la “etiqueta respiratoria” sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal.

Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en la fracción resto (agrupación de residuos de origen domestico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).

En caso de que un trabajador **presente síntomas** compatibles con COVID19 mientras se encuentre en su puesto de trabajo, será preciso aislar el contenedor donde haya depositado pañuelos u otros productos usados. Esa bolsa de basura deberá ser extraída y colocada en una segunda bolsa de basura, con cierre, para su depósito en la fracción resto.

VENTILACIÓN Y CLIMATIZACIÓN

- Se deberá reforzar la limpieza y desinfección de sistemas de ventilación y la renovación del aire, incluida la limpieza de filtros. También se desinfectarán semanalmente las salidas y entradas de aire de los puestos de trabajo. Aumentar el nivel de ventilación de los sistemas de climatización, para mayor renovación del aire en los espacios de trabajo, prestando especial atención a aquellos edificios en los que no es posible la ventilación natural con apertura de ventanas al exterior.
- Aparte de la ventilación realizada por la contrata de limpieza (SAMYL), se recomienda que se abran las ventanas practicables al menos 5 minutos cada dos horas durante la jornada laboral, todos los días, por los trabajadores municipales, según condiciones ambientales.
- Para mejorar la ventilación y facilitar las circulaciones, se deben mantener abiertas, siempre que sea posible, las puertas de acceso a los centros o estancias, principalmente en todos los espacios abiertos al público. En caso de climatización y deshumectación, mantener abiertos los sistemas de recirculación de aire para renovar con aire exterior.

COORDINACIÓN DE ACTIVIDADES EMPRESARIALES (CAE)

- Todas las medidas que se adopten deberán ser aplicadas a todos los trabajadores de empresas contratistas que desarrollen habitualmente su actividad en el mismo centro de trabajo en los que el Ayuntamiento actúe como empresario titular y/o principal. Todas las medidas que se establezcan se comunicarán por el Servicio de PRL a empresas municipales para la correcta realización de la Coordinación de Actividades Empresariales y, del mismo modo, se realzará el intercambio de información necesaria para asegurar el cumplimiento del Real Decreto 171/2004 de Coordinación de Actividades Empresariales.
- En todos los casos, se darán pautas a las contratistas municipales y al supervisor técnico municipal en cada caso, para eliminar o reducir al mínimo la presencia de trabajadores en nuestras instalaciones para evitar la concurrencia y, en caso necesario, se deberá planificar con suficiente antelación para poder adoptar las medidas necesarias.
- Se deberán valorar también los accesos a los centros de trabajo municipales de proveedores externos, a fin de reducir los contactos con el personal del centro. Se deberá valorar para estos casos la posibilidad de establecer rutas de entrada, salida y tránsito, así como el procedimiento de carga y descarga de mercancías o paquetería.
- Se deberá solicitar previamente a los diferentes proveedores la existencia de procedimientos de seguridad específicos para la entrega de mercancías. Se intentará valorar, en la medida de lo posible la posibilidad de evitar que los transportistas abandonen su vehículo.
- En ningún caso se permitirá la entrada de trabajadores externos a las instalaciones municipales sin cumplir previamente los requisitos preventivos de aplicación en cada caso (mascarilla quirúrgica, higiene de manos).
- Los empleados de las empresas contratistas deberán someterse a las mismas normas que el resto de empleados públicos o equivalentes si las tuvieran dentro de sus respectivos procedimientos de trabajo, asegurando siempre la aplicación del procedimiento de Coordinación de Actividades Empresariales en vigor. (Anexo específico COVID19)

PARTICULARIDADES ESPECÍFICAS POR ÁREAS DE ACTIVIDAD

Aparte de estas medidas genéricas, se ha publicado diversa documentación por sectores de actividad, tanto por el Ministerio de Sanidad como por la Comunidad de Madrid, que resultan de aplicación a determinadas áreas municipales y que no se reflejan en este informe.

En Las Rozas de Madrid, a 13 de mayo de 2020.



Pilar Palacio Moreno
Jefe Dpto. Servicio de Prevención

ANEXO I

Se revisa el documento del Servicio de Prevención: GUÍA ORIENTATIVA SOBRE MEDIDAS PREVENTIVAS ORGANIZATIVAS Y ESTRUCTURALES EN EL PROCESO DE DEESCALADA CORONAVIRUS (SARS-COV-2) EN EL AYUNTAMIENTO DE LAS ROZAS, ref.: 200513082- 15, de fecha 13/5/20, estableciéndose como anexo del mismo y con las siguientes consideraciones:

- La distancia de seguridad debe ser 2 m (mínimo 1,5 m). (1*) (2*)

(1) La distancia entre el trabajador y el usuario será de al menos, 1 m cuando se cuente con elementos de protección o barrera, o de 2 m (mínimo 1,5 m) sin los mismos.*

(2) **Nota aclaratoria:** a pesar de que en la nueva normalidad se marca mínimo 1,5 metros de distancia social, en las publicaciones del Ministerio de Sanidad se refleja claramente que el virus puede trasladarse a 2 metros de distancia. Por ello, en la ubicación de los puestos de trabajo se debería intentar mantener una separación entre estos, y entre estos y los usuarios, de 2 metros o, en su defecto, colocar elementos de separación, como mamparas.*

- Es **obligatorio el uso de mascarilla**, de modo que cubra desde parte del tabique nasal hasta la barbilla, en los espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado del centro de trabajo, con independencia del mantenimiento de la distancia de seguridad.

La mascarilla no será exigible:

- En los supuestos recogidos en el artículo 6.2 del R.D.-Ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.
- En el momento de realizar actividad deportiva al aire libre siempre que, teniendo en cuenta la posible concurrencia de personas y las dimensiones del lugar, pueda garantizarse el mantenimiento de la distancia de seguridad con otras personas no convivientes.
- Durante el consumo de bebidas y alimentos
- En los espacios de la naturaleza o al aire libre fuera de núcleos de población, siempre y cuando la afluencia de personas permita mantener la distancia interpersonal de seguridad de, al menos, 1,5 m.
- En las piscinas durante el baño y mientras se permanezca en un espacio determinado, sin desplazarse, y siempre que se pueda garantizar el respeto de la distancia de seguridad interpersonal entre todas las personas usuarias no convivientes. En cualquier caso, será obligatorio el uso de mascarillas en los accesos, desplazamientos y paseos que se realicen por estas instalaciones.

- Exclusivamente cuando los trabajadores permanezcan sentados en su puesto de trabajo siempre que se pueda garantizar la distancia de seguridad interpersonal de, al menos, 1,5 m con otros trabajadores y/o usuarios de las instalaciones.
- Sustituir “*productos virucidas*” por “*productos virucidas debidamente registrados y autorizados*”.
- Página 8. El párrafo “*El público que acceda a las instalaciones municipales, deberá colocarse una mascarilla quirúrgica o higiénica antes de acceder que se pondrá a su disposición en la entrada*” queda, “*El público que acceda a las instalaciones municipales, deberá colocarse una mascarilla quirúrgica o higiénica antes de acceder, que se podrá poner a su disposición en la entrada*”.

En Las Rozas de Madrid, a 25 de agosto de 2020.

Técnico Superior de Prevención.

Tu salud emocional:

Piensa y vive en positivo



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*



Índice

Presentación	5
1. Introducción: bienestar psicoemocional	7
2. Pensamientos, ¿sabemos lo que pensamos?	9
2.1 ¿Pensamientos distorsionados?	10
2.2 Aprendiendo a transformar los pensamientos	13
2.3 Pensamientos a debate	14
3. Emociones, el motor de nuestra vida	15
3.1 Reconociendo las emociones	19
3.2 Emociones y expresión	20
3.3 Canalizar las emociones	21
4. Relajarnos	25
5. Bibliografía	27

Edita:

FREMAP, Mutua Colaboradora con la Seguridad Social Nº 61

Autoras:

Olga Merino Suárez, Consultora del equipo de especialización de Riesgos Psicosociales del Área de Prevención de FREMAP.
Elisa Moreno Concejo, Psicóloga del Área de Psicología Clínica de FREMAP.

Coordinación editorial:

Ignacio Menéndez Medrano, Responsable Técnico del Área de Prevención de FREMAP.

Colabora: Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

Depósito legal:

M-30633-2018

Diseña e Imprime:

Imagen Artes Gráficas, S.A.

Presentación

Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

Desde el Grupo de Trabajo de Psicología y Salud Laboral del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, y en sintonía con nuestra filosofía de fomento de cultura de la salud psicológica y emocional en el ámbito laboral, queremos destacar la importancia del presente proyecto de divulgación y sensibilización.

Consideramos que la proximidad, la sencillez y la naturalidad con la que la presente guía aborda los diferentes conceptos relacionados con el bienestar emocional, contribuye a la generación y potenciación de una cultura preventiva en este ámbito, redundando en un mayor autoconocimiento y conciencia de la importancia de la Psicología en la salud y equilibrio personal. Además, cabe destacar la corrección técnica y científica con la que se abordan los contenidos.

Por último, también queremos recalcar que independientemente del manejo y conocimiento de los diferentes conceptos, cuando las herramientas individuales no son suficientes para prevenir los problemas psicológicos y emocionales, son los profesionales de la Psicología los que en última instancia están capacitados para abordar cualquier desequilibrio, procediendo a la prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de las alteraciones de la personalidad en sus aspectos cognitivos y emocionales individuales, en su adaptación al medio social, familiar y laboral.

Por ello, queremos resaltar la presente iniciativa de FREMAP en su objeto por sensibilizar y generar una cultura emocional saludable en el ámbito laboral, normalizando la labor de la Psicología y contribuyendo al desarrollo de la salud mental.



SECCIÓN DE
PSICOLOGÍA
DEL TRABAJO,
ORGANIZACIONES Y
RECURSOS HUMANOS

Introducción: bienestar psicoemocional

El ritmo frenético del mundo en el que vivimos ha hecho que la patología de origen psicológico y emocional haya sufrido un notable incremento en los últimos años, suponiendo actualmente un importante impacto para las personas, las empresas y la sociedad en general.

El estrés es la sensación de amenaza que surge cuando percibimos que las demandas a las que nos enfrentamos (trabajo, casa, familia, etc.) son superiores a la capacidad que tenemos para afrontarlas. La respuesta que nuestro cuerpo emite ante esta situación de alerta, supone un importante estímulo que nos impulsa a movilizar todos nuestros recursos con el fin de poder solventarla, suponiendo un importante mecanismo de activación que nos ayuda a adaptarnos al entorno. Por lo tanto, el estrés no siempre es negativo.

No obstante, en muchas ocasiones esta respuesta de estrés es muy brusca o se mantiene de forma prolongada en el tiempo, haciéndonos sentir desbordados y agotando nuestros recursos, lo que conlleva importantes consecuencias negativas para la salud. Asimismo, se producen múltiples alteraciones físicas y emocionales que influyen en nuestra forma de pensar y comportarnos, haciendo que no podamos actuar con normalidad.



Por ello, aprender a identificar y canalizar lo que sentimos o pensamos, es una herramienta fundamental para poder manejar tanto el estrés, como las distintas situaciones que surgen a diario, evitando así que nos afecten negativamente a nosotros o a los que nos rodean.



Tu salud emocional:

“piensa y vive en positivo”

Si te paras a pensar, al igual que es necesario estar en buena forma física, es fundamental estar en buena forma psicológica y, por tanto, resulta imprescindible aprender a encontrar pensamientos y actitudes adaptativos y saludables.



Conforme a lo expuesto y como complemento a las medidas preventivas que la empresa debe tomar para gestionar los riesgos psicosociales respecto a su organización y procesos, desde FREMAP apostamos por la salud emocional como valor añadido, y queremos invitarte a conocerla y potenciarla, ayudándote a mejorar tu calidad de vida.

Por ello, en esta guía podrás encontrar diferentes contenidos que podrán ayudarte a conocerte y mejorar

Tu salud emocional

Pensamientos, ¿sabemos lo que pensamos?

Los pensamientos son diálogos internos que nos permiten interpretar y comprender el mundo que nos rodea, condicionando nuestra forma de ver las cosas. La mayor parte de las veces no somos conscientes de los pensamientos que nos invaden y cuando lo hacemos, éstos parecen ser prácticamente automáticos.

Sin embargo, si prestamos atención, podremos darnos cuenta de que éstos se encuentran siempre presentes, condicionando nuestras decisiones y siendo responsables de que, ante idénticas situaciones, interpretemos y por tanto, reaccionemos de distinta manera.



Estas diferencias en la forma de pensar están influenciadas por varios factores, entre los que destacan algunos aspectos como la personalidad, las emociones y las experiencias previas.

Por su especial relevancia, cabe resaltar que existe una potente relación entre los pensamientos y las emociones, de forma que los pensamientos positivos se relacionan con emociones positivas, y los pensamientos negativos evocan emociones fundamentalmente negativas.

por ejemplo, si ante la pérdida de un autobús nuestro pensamiento es “voy a llegar tarde y fastidiaré la reunión”, nuestra reacción probablemente estará relacionada con el nerviosismo y la preocupación. Mientras que si el pensamiento que pasa por nuestra cabeza en ese momento es “llegaré tarde, pero no es el fin del mundo. Cuando lo haga, intentaré poner toda mi atención en la reunión y hacer un buen aporte para compensarlo”, entonces nuestra emoción será positiva provocando una actitud de tranquilidad y confianza.



Lo cierto es que la mayor parte de las veces, no somos conscientes de los pensamientos que pasan por nuestra cabeza. Pero sin duda, éstos son fundamentales para determinar la actitud que tenemos ante la vida.

Así, ante la pregunta sobre si ¿podemos elegir nuestra forma de pensar? Es obvio que cambiar no es sencillo, y modificar ciertos hábitos adquiridos a lo largo de nuestra vida sin duda requiere un gran esfuerzo. No obstante, la realidad es que podemos aprender a cambiar nuestros pensamientos.

**Ante una misma situación,
siempre podemos elegir qué actitud tomar**



Considerando lo anterior, para que nuestros pensamientos resulten saludables, en primer lugar, es fundamental aprender a identificar aquellos que resultan nocivos y que pueden generar malestar. A continuación, te presentamos algunas técnicas de ayuda que puedes poner en práctica, para hacerlos conscientes y analizar el impacto que te generan.

2.1 ¿Pensamientos distorsionados?

Con frecuencia estamos expuestos a una gran cantidad de estímulos que debemos procesar y nuestro cerebro pretende ahorrar energía para dedicarla a otras cosas, utilizando de forma inconsciente algunos patrones estereotipados para filtrar la realidad. Estos patrones globales son automáticos y pueden llevarnos a cometer ciertos errores de interpretación, deformando nuestra percepción de manera negativa y generando un importante foco de malestar: son los denominados **“pensamientos distorsionados”**.

Pensamientos, ¿sabemos lo que pensamos?

Para combatirlos, en primer lugar, es fundamental aprender a identificar este tipo de pensamientos, analizar sus efectos, y que nuestra interpretación se ajuste lo máximo posible a la realidad. Te presentamos de manera resumida las distorsiones más representativas:

- ✓ **“Los debería”**. Son autoexigencias basadas en creencias que están relacionadas con los valores y que se mantienen de forma rígida e inflexible acerca de cómo deberíamos ser nosotros, los demás o los acontecimientos (por ejemplo, *“debería ser una buena madre”*, *“tendría que anteponer las necesidades de los demás a las mías”*, etc.).



¿De verdad es necesario terminar esto ahora?

¿Podría aprovechar para ayudarte y seguir después?

¿Qué es lo peor que podría pasar si termino más tarde?

- ✓ **Catastrofismo**. Es la tendencia que tenemos de percibir o anticipar situaciones críticas sin tener una base sólida, exagerando la posibilidad de que ocurra algo que tememos o sus consecuencias (por ejemplo, *“y si esto sale mal”*, *“seguro que si lo hago, se enteran”*, *“ya verás cómo mi hija suspende”*, etc.).



¿En qué me baso para pensar que al final todo saldrá mal?

¿Puedo hacer algo para solucionarlo?

¿Es necesario preocuparme por algo que no es seguro que suceda?

- ✓ **Efecto blanco/negro (“los todo/nada”)**. Son pensamientos catastróficos con los que interpretamos la realidad en términos absolutos, sin valorar la existencia de posibles matices o términos intermedios (todo/nada, siempre/nunca, etc.). De este modo, polarizamos los pensamientos en forma de éxito/fracaso, todo/nada (por ejemplo, *“siempre me pasa a mí”*, *“nunca me reconocen nada”*, *“o lo hago bien o no lo hago”*, *“si lo hago bien seré un genio y si lo hago mal seré un desastre...”*).



*¿Siempre, siempre, siempre?
¿Va esto a arruinar mi día?
¿Es un problema tan grave?*

- ✓ **Efecto tinta china.** Se caracteriza por producir una especie de “visión de túnel”, en la que resaltamos una característica de la situación, obviando el resto. De esta forma tendemos a magnificar los aspectos negativos minimizando aquéllos positivos. Su nombre se debe a su similitud con el efecto que genera una gota de tinta china en un vaso de agua, oscureciendo todo su contenido (por ejemplo, “ha sido un día nefasto”, “soy un desastre”, etc.).



*¿En qué me baso para juzgar el resto del día?
¿Qué otras cosas han sucedido?
¿Es tan malo?
¿Me ha pasado alguna otra cosa positiva?*

- ✓ **Culpabilitis.** Es la asignación extrema de responsabilidad a nosotros mismos o a los demás, sobre acontecimientos que en realidad no se pueden modificar, sin contemplar otras posibles causas (por ejemplo, “mi hijo no aprueba por mi culpa”, “la culpa la tiene mi jefe porque no me deja avanzar”, etc.).






*¿Por qué es mi culpa?
¿Puede haber alguna otra causa?
¿En qué me baso para pensar eso?
¿Hay algo que pueda hacer para solucionarlo?*

2.2 Aprendiendo a transformar los pensamientos

Como se habrá podido observar, con frecuencia cometemos distorsiones a la hora de interpretar la realidad, por lo que una vez que somos capaces de identificarlas, solo tenemos que cambiar nuestros pensamientos por otros más ajustados. Llegados ya a este punto, es importante no perder de vista que este paso no consiste en sustituir los pensamientos distorsionados por otros falsamente optimistas, sino buscar alternativas más adaptadas a la realidad.

A continuación, encontrarás un modelo de auto-registro para facilitar esta tarea. Para cumplimentarlo, debes partir de diferentes situaciones que hayan podido generarte malestar a lo largo del día, para posteriormente analizar los pensamientos que has experimentado y ver si éstos pueden encajar con alguna distorsión de las descritas anteriormente. En tal caso, deberás buscar un pensamiento alternativo libre de estos errores: puedes pensar en alguna frase que le dirías a un amigo para apoyarle, si detectaras que fuera él quien tuviera dicho pensamiento.

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	DISTORSIÓN	PENSAMIENTO MODIFICADO (alternativa de pensamiento racional)
<i>Ejemplo: mi hijo ha suspendido</i>	<i>“la culpa es mía por no ayudarlo suficiente”</i>	<i>CULPABILITIS</i>	<i>Yo puedo ser en parte responsable de no dedicarle el suficiente tiempo y de aquí en adelante lo haré. No obstante, la calificación de su rendimiento no depende por completo de mí.</i>
<i>Ejemplo: a última hora en el trabajo tengo una discusión con mi jefe</i>	<i>“ha sido un día negro”</i>	<i>TINTA CHINA</i>	<i>He tenido una discusión puntual, pero a pesar de ello ha habido momentos positivos con mis compañeros y compañeras durante el día y mi jefe a primera hora me ha felicitado por el día anterior. Por tanto, mi balance global del día es bueno.</i>
			
			
			

2.3 Pensamientos a debate

Además de transformar los pensamientos distorsionados en otros más ajustados a la realidad, puede ser de utilidad analizar de forma objetiva cada uno de ellos, contrastando los errores que ciertas creencias o estereotipos puedan haber generado.

Para ello, cada vez que seas consciente de un pensamiento distorsionado, puedes plantearte algunas preguntas como las siguientes:

- ✓ ¿Qué pasaría en el peor de los casos?
- ✓ ¿Qué probabilidad hay de que realmente suceda la peor de las consecuencias? En el caso de que eso suceda, ¿qué opciones tendría?
- ✓ ¿Cómo veré esta situación dentro de un año? ¿qué importancia le atribuiría a lo que ha pasado cuando pase el tiempo?
- ✓ ¿En qué me baso para pensar que algo malo sucederá?
- ✓ ¿Cuántas veces han sucedido consecuencias negativas? En dichas ocasiones, ¿en qué medida han tenido un impacto negativo en mi vida?
- ✓ ¿Qué importancia ha tenido esta situación concreta en toda mi vida?
- ✓ ¿Qué parte de la situación depende directamente de mí?, y en tal caso, ¿cómo puedo mejorarlo?
- ✓ ¿Qué podría aprender de esta situación para mejorar en un futuro?



Emociones, el motor de nuestra vida

Las emociones son estados afectivos que surgen como respuesta a las situaciones que percibimos. Tienen un objetivo vital adaptativo, ya que nos informan sobre las mismas y nos impulsan a actuar, ayudando a movilizar nuestros recursos para la acción.

Cada persona experimenta las emociones de una forma particular, en función de sus experiencias, creencias y respuestas previas. Algunas de las reacciones que generan las emociones son innatas, mientras que otras se aprenden a través de la experiencia. De ahí la importancia de expresar y manejarlas adecuadamente, no solo por su efecto en nuestras vidas, sino también por el modelo que con ellas transmitimos, en especial a los más pequeños.



Debemos tener claro que cualquier emoción es adaptativa en intensidades moderadas, siendo nociva cuando es excesiva tanto por defecto como por exceso (por ejemplo, el miedo es útil para detectar peligros y protegerse ante ellos, pero si éste es excesivo puede llegar a paralizar y bloquear, mientras que su déficit puede conllevar conductas temerarias).

Por tanto, y pese a que las emociones son coloquialmente clasificadas como positivas y negativas, la realidad es que **las emociones no son buenas ni malas**, sino que **siempre son adaptativas**. Su clasificación en positivas o negativas en realidad responde al estado agradable o desagradable que éstas nos suelen provocar, **pero todas las emociones son necesarias**.



Se puede decir que en términos generales, existen diversas emociones primarias o básicas que son comunes a todas las personas y para las que estamos predeterminados, tanto para expresar como para identificar.

Las principales emociones primarias son:

Ira. Es la emoción que surge ante la sensación de haber sido perjudicado, estando relacionada con la idea de injusticia. La ira nos ayuda a movilizar nuestros recursos hacia la lucha, siendo una importante forma de autoprotegernos, estableciendo límites y tomando las riendas de la situación.

La sentimos cuando las cosas no salen como queremos o entendemos que algo no es justo.

Ejemplo. Podemos sentir ira cuando nos hablan de forma desagradable o nos sentimos insultados.

Utilidad. Nos ayuda a coger fuerza para enfrentarnos a los problemas, aprendiendo a poner límites a aquello que nos disgusta.



Tristeza. Es la reacción fundamental ante la percepción de una pérdida personal o material, así como ante la decepción o el incumplimiento de expectativas. Nos sirve para valorar los aspectos positivos, ayudándonos a reestructurar nuestros ideales y a pedir ayuda.

Sentimos tristeza cuando creemos que hemos perdido algo importante o nos han decepcionado.

Ejemplo. Podemos sentir tristeza cuando nos sentimos defraudados porque alguien que es importante para nosotros nos ha engañado.

Utilidad. Nos sirve para replantearnos nuestros objetivos y prioridades, así como para valorar las relaciones que mantenemos y lo que invertimos o esperamos de ellas.



Miedo. Es la respuesta ante una posible amenaza, sea real o percibida. Sirve para alertarnos sobre posibles peligros ante los que debemos reaccionar, ayudándonos a tomar las precauciones necesarias para no sufrir daños.

Sentimos miedo cuando estamos ante un peligro, que puede ser real o imaginario.

Ejemplo. En un espacio cerrado, solitario, en el que creemos oír unos pasos o ruidos extraños, podemos sentir miedo imaginando que alguien nos persigue y nos pueda suceder algo malo.

Utilidad. Ese miedo nos ayuda a ser cautelosos y a prevenir, tomando ciertas precauciones que, en su justa medida, nos facilitan a protegernos de posibles riesgos.



Alegría. Es la reacción que experimentamos al valorar un suceso como altamente gratificante, estando frecuentemente asociada a situaciones concretas. La alegría aumenta nuestra vitalidad, la sensación de bienestar y de proximidad a los demás, siendo parte importante de la felicidad.

Es la sensación de bienestar que tiene lugar cuando sucede algo que nos gusta.

Ejemplo. Podemos sentir alegría al conseguir algo que deseábamos mucho, como al obtener un reconocimiento que estábamos esperando en el trabajo y para el que nos hemos esforzado mucho.

Utilidad. Nos produce una fuerte sensación de bienestar y satisfacción, fomentando nuestro vínculo y proximidad con los demás.



Asco. Es la reacción de defensa y de rechazo a situaciones potencialmente peligrosas, siendo un importante mecanismo de defensa y precaución.

Es el disgusto o rechazo que sentimos hacia algo que tenemos delante.

Ejemplo. Podemos sentir asco cuando nos dan a probar un nuevo alimento que no huele bien.

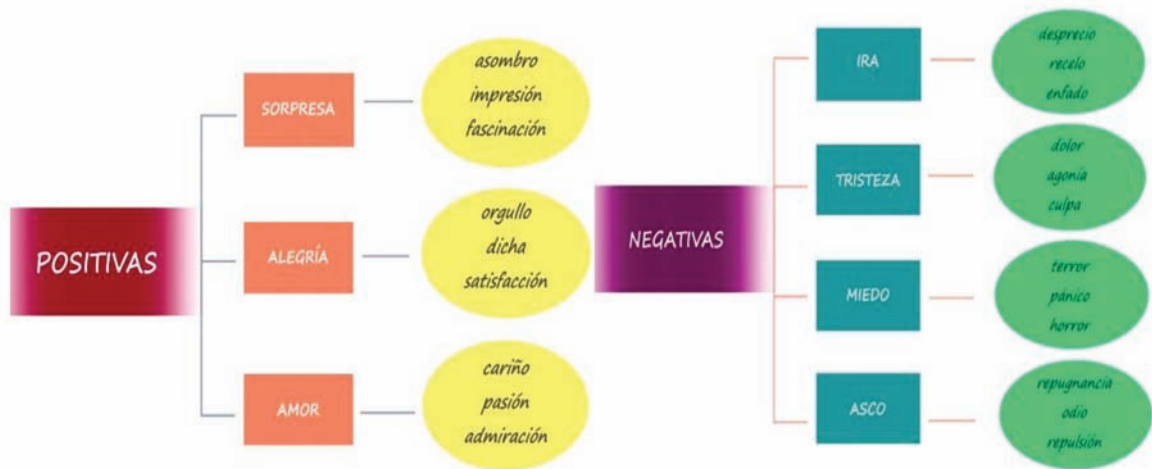
Utilidad. Nos ayuda a rechazar sustancias, personas o situaciones que pueden ser potencialmente peligrosas para nosotros, protegiéndonos de ellas.





Cada una de estas emociones primarias lleva asociadas una serie de expresiones corporales concretas, acompañadas de ciertos movimientos característicos (por ejemplo, la alegría genera una contracción en la musculatura de alrededor de la boca y los ojos, haciendo que sea sencillo distinguirla de una sonrisa falsa en la que la musculatura de los ojos no está implicada), que resultan fácilmente identificables y nos permiten entender los estados afectivos de los demás.

Además, de estas emociones primarias se desprenden una infinidad de sentimientos o emociones secundarias, también denominadas autoconscientes, dado que para experimentarlas se requiere de un componente de interpretación social y cultural.



Emociones primarias y secundarias (“autoconscientes”).

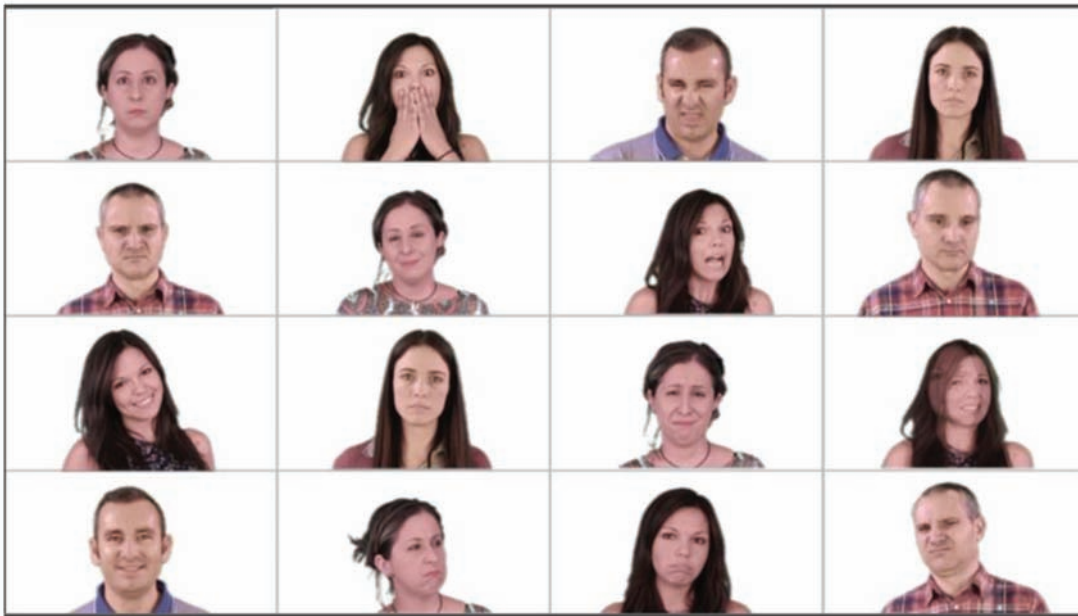
Si bien las emociones no se pueden controlar totalmente, es posible regular su intensidad y expresión, canalizándolas de una forma saludable.

Como se ha podido observar, las emociones son inherentes a las personas y no se pueden evitar, pero siempre podemos elegir qué hacer con ellas (por ejemplo, ante la ira podemos elegir gritar y golpear, o canalizarla de otra forma que no nos haga daño a nosotros mismos ni a los demás).

En todo caso, aprender a manejar las emociones no significa reprimirlas, sino expresarlas de acuerdo con la situación y el contexto concretos.

■ *“Las emociones no se pueden evitar,
pero siempre podemos elegir qué hacer con ellas”* ■

A continuación, podrás encontrar de una forma sencilla y resumida, algunas técnicas para mejorar su identificación, manejo y expresión.





3.1 Reconociendo las emociones

El primer paso para manejar las emociones consiste en aprender a reconocerlas. Identificar las emociones implica que debemos prestar atención a las señales que tanto el cuerpo como el cerebro nos envían. Dado que las emociones se asocian a situaciones concretas, te presentamos el siguiente modelo de auto-registro que puede ser de utilidad para facilitar su detección y análisis, cuyos objetivos son:

- ✓ Describir tanto las emociones primarias como las secundarias que has sentido.
- ✓ Analizar su manifestación física e intensidad.
- ✓ Valorar la diferencia de esta intensidad a lo largo del tiempo.



SITUACIÓN	EMOCIÓN BÁSICA	INTENSIDAD (0-10)	EMOCIÓN SECUNDARIA	MANIFESTACIÓN	INTENSIDAD AL FINAL DEL DÍA (0-10)
<i>Al llegar a casa, mi hija me enseña un collar que me ha hecho en el colegio</i>	ALEGRÍA	7	ORGULLO	<i>Sensación de fuerza y de energía, coloración y rubor facial, energía, expansión, etc.</i>	5
<i>Vuelvo de vacaciones y me encuentro que han robado en casa</i>	IRA	8	FRUSTRACIÓN	<i>Enfurecimiento, tensión en la musculatura facial y mandíbulas, puños cerrados, estómago encogido, etc.</i>	6
					
					

3.2 Emociones y expresión

Las emociones son parte de nuestra vida y, por tanto, debemos aceptar su existencia. Las reacciones que se generan en nosotros mismos a partir de ellas no son permanentes, sino que forman parte de un proceso transitorio más amplio de aceptación de la realidad. Es por ello que **no debemos intentar evitarlas ni bloquearlas**, sino aprender a entenderlas y expresarlas de la forma más apropiada posible de manera acorde a cada contexto y situación concreta.

Expresar nuestras emociones, hablar de cómo nos sentimos y compartir nuestras sensaciones, puede ayudarnos a adaptarnos y entender mejor lo que nos sucede. Para ello, además del cuadro de auto-registro presentado anteriormente, podemos utilizar algunas preguntas como:

- ✓ ¿Cómo te sientes?
- ✓ ¿Qué ha generado ese malestar/bienestar?
- ✓ ¿Qué ha pasado para que te sientas así?
- ✓ ¿Qué te dices a ti misma?
- ✓ ¿En qué medida puede ser útil esta emoción?
- ✓ ¿Cuál sería su finalidad?
- ✓ ¿Qué puedes hacer con ella?

A partir de las respuestas a dichas preguntas, podremos plantearnos varias acciones que contrarresten el malestar que nos ha generado la emoción.



3.3 Canalizar las emociones

Regular las emociones significa modificar nuestra experiencia emocional respecto a su intensidad, forma y duración, haciendo que sea más fácil relacionarnos con los demás y con nosotros mismos.

A continuación, se presentan algunas herramientas para contrarrestar el malestar generado por determinadas emociones. Una vez identificada la emoción, se pueden adoptar, entre otros, los siguientes planteamientos:

- **Cambiar de actividad.** Existen cantidad de cosas alternativas que podemos hacer ante una emoción intensa. La elección dependerá de cada persona y cada momento concreto, por ejem-



Tu salud emocional:

“piensa y vive en positivo”

plo, alejarnos de la situación y no volver hasta que estemos en calma, contar hasta 20, respirar profundo, pensar en otras cosas, planificar el fin de semana...

- **Realizar ejercicio moderado y otras actividades.** El ejercicio, sin duda, es un buen aliado para aumentar la sensación de bienestar y focalizar nuestra atención en otros aspectos diferentes a aquello que nos provoca malestar. Del mismo modo, otras acciones como pintar, leer, escuchar música, hablar con algún amigo, pasear, etc., pueden ser de gran utilidad.



- **Visualizar situaciones agradables y divertidas** que se han vivido o que te gustaría experimentar, como imaginarse en la playa o en la montaña, por ejemplo, recreando cada detalle de la situación para poder visualizarlo mejor, rememorando los olores, los sonidos, las sensaciones...
- **Repasar mentalmente las experiencias positivas del día:** focalizar la atención en otras situaciones que hayan sucedido, tratando de compensar el malestar con emociones positivas asociadas a cualquier momento de satisfacción que hayamos podido tener (por ejemplo, un desayuno con compañeros, una llamada de algún amigo, la sonrisa de un hijo al llegar a casa, etc.).
- **Emplear la técnica del semáforo:**



✓ **ROJO.** Cuando estamos muy nerviosos, nuestro cuerpo lanza señales que nos indican que no estamos actuando de forma natural, sino que al volante de nuestro coche está una emoción que lo dirige precipitadamente hacia algún lugar peligroso. Es el momento de decir “STOP” y detenernos.

✓ **AMARILLO.** La emoción ha disminuido en intensidad y podemos ver las cosas de una forma más clara. Es el momento de valorar la situación, de pensar en lo que nos ha sucedido y considerar las posibles soluciones que tenemos para poder tomar acción.

✓ **VERDE.** Ahora somos capaces de pensar con mayor nitidez y la emoción casi ha desaparecido. Es el momento de poner en marcha las acciones que hemos valorado cuando estábamos en amarillo, ¡a solucionarlo!

Por último, te mostramos una serie de cuadros con unas breves orientaciones generales para el manejo de algunas de las emociones que con más frecuencia nos afectan:

Manejar el miedo

- **Analizar cuál es la causa de nuestro miedo**, valorando si está basado en evidencias o son pensamientos y falsas creencias que nos limitan.
- **Compartir nuestros miedos con alguien especial**, dado que esto puede aportarnos un punto de vista diferente que nos ayude a enfocarlo mejor y a relativizar su impacto.
- **Minimizar su importancia**, valorando lo que realmente supone y qué podemos y no podemos hacer, en función de nuestras capacidades, en lugar de en relación con nuestros temores.
- **Aceptarlo**. Todos tenemos derecho a sentir miedo. Ser prudentes y cautelosos con aquello que es nuevo o nos asusta puede ayudarnos a poner atención y hacer las cosas bien.

Manejar la tristeza

- **Hablar con los demás**, expresar a algún amigo, familiar o compañero lo que sentimos. En muchas ocasiones, ver las cosas desde otro punto de vista ayuda a generar soluciones y a desdramatizar.
- **Pensar en cosas positivas que sí tenemos y hemos conseguido**, focalizándonos en otros aspectos positivos para poder relativizar nuestros problemas.
- **Establecer nuevas metas**: aprender a aceptar que la vida no es como a nosotros nos gustaría y que podemos encontrar muchos otros caminos que nos hagan felices.
- **Buscar actividades positivas que nos proporcionen pequeños momentos de satisfacción**. Cuando estamos tristes, tendemos a encerrarnos en nosotros mismos y a evitar cualquier situación agradable que en otro momento nos gustaría (por ejemplo, salir, quedar con amigos, ir al cine, hacer deporte, etc.). Retomarlas es un paso importante para seguir adelante.



Manejar la ira

- **Detenerte cuando “el semáforo está en rojo”**, respirando profundo y evitando actuar precipitadamente de una forma de la que probablemente te puedas arrepentir después.
- **Descargar el exceso de tensión con otras actividades y no con los demás** (manualidades, deporte, etc.).
- **Comprender qué es lo que ha causado el enfado** y por qué te has sentido tan mal; es un paso fundamental para saber qué posibles soluciones tenemos.
- **Hablar pausadamente con la persona que nos ha hecho daño**, intentando explicar honestamente y sin herirle, cómo nos hemos sentido.
- **Buscar qué es lo que está en tu mano** para solucionar el problema.

Manejar la alegría

- **Guardar esos momentos** (con imágenes mentales, fotos, recuerdos, etc.) para poder acudir a ellos y recordar el bienestar que te produjeron en momentos en que lo puedas necesitar.
- **Compartir con los demás tu alegría.**
- **Buscar** pequeños momentos de satisfacción; es importante no acudir sólo a la gente cuando nos encontramos mal.
- Aprovechar la fuerza que ha generado la alegría para **contagiarla y ayudar a los demás.**
- **Ser cautelosos con el exceso de alegría**, con la euforia y con las decisiones que se puedan tomar cuando estamos “poseídos” por ella.

Relajarnos

Las técnicas de relajación nos ayudan a disminuir los elevados niveles de tensión que percibimos cuando no nos encontramos bien. Estas técnicas están basadas fundamentalmente en la respiración, dado que ésta no solo es necesaria para oxigenar nuestro organismo, sino que influye en la regulación de nuestro cerebro y sistema nervioso.

Controlando de forma intencionada nuestra respiración, podemos mejorar nuestro estado físico y mental, facilitar la relajación. La **respiración abdominal o diafragmática** favorece una mejor y mayor ventilación, asociándose además a los momentos de calma y tranquilidad, logrando un estado de serenidad.

Para conseguirlo, sólo es necesario aplicar unas breves pautas que te exponemos a continuación:

- Toma aire por la nariz de forma suave y progresiva, dirigiendo el mismo a la zona baja del abdomen, por lo que éste se elevará (aproximadamente 5 segundos);
- Retén ligeramente el aire (2 segundos);
- Espira el aire expulsándolo suavemente por la boca a la vez que el abdomen desciende (10 segundos).

Junto con esta respiración, podemos realizar una serie de ejercicios que nos ayuden a conseguir un estado de relajación y tranquilidad. Para ello, deberemos procurar las siguientes condiciones:

- ✓ Ambiente tranquilo, libre de ruidos y con una temperatura y condiciones agradables.
- ✓ Llevar ropa cómoda evitando presiones.
- ✓ Permanecer en posición de sentado y con buen apoyo sobre un respaldo. En su defecto, en posición tumbada en una superficie cómoda con las rodillas ligeramente flexionadas.
- ✓ Realizar la práctica durante 10-15 minutos todos los días.



Partiendo de la posición elegida, se repiten internamente las frases que seguidamente se detallan, intentando concentrar toda la atención a la respuesta que genera en nuestro cuerpo.

Para ello, se llevará a cabo un recorrido que nos haga concentrarnos en cada zona corporal de forma individual, procurando visualizar el efecto que provocan las sensaciones descritas (por ejemplo, podemos empezar por el pie, el gemelo y el muslo de la pierna izquierda para a continuación, pasar al mismo recorrido por la parte derecha. Seguir con el abdomen, el brazo, la muñeca y la mano izquierda, así como lo mismo del miembro superior derecho, etc.).

Una vez realizado este recorrido y con los ojos cerrados, se presentan algunos ejemplos de las frases que nos harán evocar las diferentes sensaciones:

1. **Sensación de pesadez:** *“Mi pie, gemelo y pierna derecha pesan mucho y me siento tranquilo”* (continuaremos concentrados en la respuesta de nuestro cuerpo por todo el recorrido que anteriormente hemos elegido).
2. **Sensación de calor:** *“Siento un confortable calor y me siento tranquilo”.*
3. **Sensación de hormigueo.** *“Noto un ligero hormigueo en mi pie, gemelo y pierna derecha y me siento tranquilo”.*
4. **Regulación cardiaca:** *“Mi corazón late tranquilo y en calma”.*
5. **Consciencia de respiración:** *“Respiro tranquilamente”, “Respiro suavemente”, “Respiro suave y tranquilamente”, “Mi corazón late tranquilo y mi respiración es suave y pausada”, etc.*
6. **Sensación de frescor:** *“Me siento agradablemente fresco y tranquilo”.*
7. **Vuelta a la calma.** Una vez terminada la sesión, se recomienda realizar unas inspiraciones profundas e ir moviendo paulatinamente los dedos, brazos, etc., con movimientos suaves y progresivos, manteniendo nuestros ojos abiertos durante unos segundos mirando al frente, moviendo cada zona del cuerpo lentamente.

Bibliografía

- Álvarez, M. (Coord.) et al. (2001). Diseño y evaluación de programas de educación emocional. Barcelona: Ciss-Praxis.
- Asociación Española contra el Cáncer (AECC). Las emociones. Disponible en <https://www.aecc.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/las-emociones.pdf>
- Benenti, N. (2014). Principios de psicología-Las distorsiones cognitivas, Inventario de pensamientos automáticos.
- Bisquerra, R. (2010). Educación Emocional y Bienestar. Barcelona: Praxis.
- Encinas, F. J. L., de la Puente Muñoz, M. L., & López, M. C. (2001). Técnicas de control de la activación: relajación y respiración. In Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta (pp. 367-395).
- Fernández Abascal (2008). Emociones Positivas. Madrid. Pirámide.
- Goleman, D. (1996). Inteligencia Emocional. Argentina: Javier Vergara Editor S.A.
- Payne, R. A.(2005). Técnicas de relajación. Editorial Paidotribo.
- Redorta, J., Obiols, M., y Bisquerra, R. (2006). Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones. Barcelona: Paidós.
- Vázquez, M. I. (2001). Técnicas de relajación y respiración. Síntesis.

Notas



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*

www.fremap.es

<http://prevencion.fremap.es>

Con la colaboración de:





Consejos para evitar la hipercolesterolemia

La **alimentación** y el **sedentarismo** desempeñan un papel esencial en el desarrollo de la **hipercolesterolemia**, por lo que el **ejercicio** y la **dieta** son factores clave tanto en su **prevención como en su tratamiento**.

Ambos factores de riesgo están además estrechamente ligados al **sobrepeso y la obesidad**, por lo que adelgazar hasta obtener el peso adecuado es una condición fundamental para reducir convenientemente el colesterol.

En este caso, la dieta debe ser inicialmente **hipocalórica**, hasta adquirir el **peso idóneo** y posteriormente debe establecerse un **plan de alimentación basado en los siguientes criterios**:

- Las **grasas** no deben superar el **25%** de la dieta.
- **Reducir las grasas saturadas y los alimentos ricos en colesterol**: carnes grasas, embutidos, huevos, lácteos, grasas hidrogenadas (margarinas, alimentos precocinados, etc.), productos elaborados con aceite de coco, palma o palmiste (bollería industrial, alimentos envasados con la etiqueta de aceites vegetales que no están identificados, etc.). **No se debe ingerir más de 300 mg. de colesterol al día**. Las carnes deben ser preferiblemente magras y se debe eliminar la grasa antes de cocinarlas.
- **Aumentar la ingesta de verduras, legumbres y frutas**.
- Utilizar preferiblemente **aceite de oliva** en la preparación y elaboración de las comidas, pero siempre en las cantidades indicadas por los especialistas.
- **Comer al menos dos veces por semana pescado** y particularmente pescado azul (sardinas, caballa, boquerones, etc.) o con aceites esenciales omega-3 (salmón).
- **Aumentar el consumo de fibra dietética** (verduras, hortalizas, fruta y cereales integrales).
- **Evitar los alimentos precocinados**.
- **Cocinar sano**: alimentos a la plancha, verduras al vapor, papillote, etc., evitando los fritos, rebozados, etc.
- **Evitar el azúcar** (pastelería, golosinas, refrescos, helados cremosos, mermeladas, etc.)



Además de la dieta equilibrada, el **ejercicio físico** debe formar también parte de la actividad diaria.

Una hora al día es lo ideal. Se puede caminar a paso rápido, correr, nadar, hacer bicicleta.

Lo importantes es que el ejercicio sea aeróbico.



Otro consejo muy importante es **dejar el tabaco** si se es fumador, pues este hábito está muy relacionado con el metabolismo del colesterol.

Se ha comprobado que al dejar de fumar se eleva en un 5% el nivel de HDL (colesterol bueno) en sangre, lo que contribuye a reducir los niveles de colesterol total.

