



FT-MS-026c

Edición 01.01

# **DOCUMENTO DE SEGURIDAD Y SALUD PARA EMPRESAS EXTERNAS**

---

## CONTENIDO

<b>1.</b>	<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>MARCO NORMATIVO.....</b>	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS .....</b>	<b>5</b>
<b>3.1.</b>	<b>Riesgos y medidas preventivas asociados a la carga física .....</b>	<b>5</b>
<b>3.2.</b>	<b>Medidas preventivas asociadas a elementos de oficina .....</b>	<b>8</b>
<b>3.3.</b>	<b>Riesgos y medidas preventivas asociados a las condiciones ambientales .....</b>	<b>12</b>
<b>3.4.</b>	<b>Riesgos y medidas preventivas asociados a aspectos psicosociales .....</b>	<b>14</b>
<b>3.4.1.</b>	<b>Recomendaciones.....</b>	<b>15</b>
<b>3.5.</b>	<b>Riesgos y medidas preventivas asociados al contacto eléctrico .....</b>	<b>17</b>
<b>3.6.</b>	<b>Riesgos y medidas preventivas asociados a caídas de personas a distinto nivel .....</b>	<b>18</b>
<b>3.7.</b>	<b>Riesgos y medidas preventivas asociados a caídas de personas al mismo nivel .....</b>	<b>20</b>
<b>3.8.</b>	<b>Riesgos y medidas preventivas asociados a la manipulación de cargas.....</b>	<b>21</b>
<b>3.9.</b>	<b>Riesgos y medidas preventivas asociados a labores de limpieza .....</b>	<b>22</b>
<b>3.10.</b>	<b>Riesgos y medidas preventivas asociados al almacenamiento de productos.....</b>	<b>24</b>
<b>4.</b>	<b>PAUTAS DE ACTUACIÓN EN LA UTILIZACIÓN DE HERRAMIENTAS .....</b>	<b>27</b>
<b>5.</b>	<b>RIESGOS Y MEDODAS PREVENTIVAS EN CASO DE INCENDIO .....</b>	<b>29</b>
<b>6.</b>	<b>EVACUACIÓN .....</b>	<b>31</b>
<b>7.</b>	<b>SEGURIDAD VIAL .....</b>	<b>32</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

El trabajo puede conllevar riesgos para la salud de los trabajadores, que es necesario identificar y controlar adecuadamente.

Para ello, es necesario conocer la naturaleza del trabajo y de todos los elementos que influyen en él (técnicos, organizativos, económicos, sociales, etc.), lo que es especialmente complejo en una situación de cambio casi permanente como la que vive actualmente el mundo del trabajo, con una competencia creciente que obliga a realizar un esfuerzo continuo de adaptación, que asegure la supervivencia de la empresa.

Esta evolución puede proporcionar ocasiones de mejorar las condiciones de trabajo y solucionar problemas de seguridad y salud de los trabajadores e, incluso, de crear condiciones de desarrollo profesional, personal y social. Pero también pueden aparecer nuevos peligros que es preciso controlar.

Es necesario detectar, evaluar y actuar sobre todos los riesgos laborales existentes, tanto aquellos que puedan provocar un accidente de trabajo y / o una enfermedad profesional, como las situaciones causantes de fatiga mental, insatisfacción laboral, etc. Y, en general, cualquier posible daño para la salud de los trabajadores.

Desde esta perspectiva, Ineco, consciente de la importancia que tiene la formación en Prevención de Riesgos Laborales para generar conocimientos, actitudes y hábitos saludables en el desarrollo de la actividad de reducir los daños derivados del trabajo, ha elaborado este manual dirigido a los trabajadores.

Con este manual se pretenden alcanzar los siguientes objetivos:

- Saber identificar los riesgos genéricos presentes en tu lugar de trabajo, las principales causas de estos riesgos, así como las medidas preventivas adecuadas para evitar que produzcan un accidente.
- Poder asociar los riesgos específicos a tu puesto de trabajo.
- Conocer las medidas preventivas adecuadas para evitar estos riesgos.
- Entender la importancia de la implicación de todos en la prevención de riesgos laborales.

## 2. MARCO NORMATIVO

La legislación española en materia de seguridad e higiene en el trabajo ha ido adaptándose, por un lado, a los cambios en los procesos industriales y a las necesidades motivadas por la evolución de la sociedad. Por otro lado, nuestra legislación ha ido adecuándose a las directrices de organizaciones internacionales, destacando la transposición de la Directiva Marco 89/391 que ha dado lugar a la promulgación de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, Ley 31/1995, de 8 de noviembre, con la que se inicia una nueva etapa a partir de su entrada en vigor en febrero de 1996. Entre las novedades que aporta esta ley destaca:

- El empresario debe garantizar la protección de los trabajadores a su servicio frente a los riesgos laborales.
- Los trabajadores tienen derecho: a la información y la formación; a ser consultados y participar en esta materia; a la autoprotección; y a una vigilancia médica específica.
- El trabajador está obligado a velar, en la medida de sus posibilidades, por la seguridad y la salud en el trabajo y a cooperar con el empresario para mantener unas condiciones de trabajo seguras.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales es la norma legal más importante en esta materia en España. Regula la actuación de Administración Pública, los empresarios y los trabajadores, los Servicios de Prevención y las formas de participación de los trabajadores en la prevención de riesgos en el trabajo. Ley de Prevención que se modifica con la Ley 54/2003, de 12 de diciembre, de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales.

El Reglamento de los Servicios de Prevención, R. D. 39/1997, de 17 de enero, regula la organización de la prevención en las empresas.

Existen además gran número de disposiciones relacionadas directa o indirectamente con la prevención de riesgos, que tratan muy diversos aspectos, desde el ruido o el uso de pantallas de visualización de datos, hasta las condiciones de seguridad que deben reunir las instalaciones eléctricas, o en qué casos se puede declarar una “enfermedad profesional”. A continuación, se enumeran algunas de estas disposiciones:

- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y de salud en los lugares de trabajo.
- Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio de 1997, sobre la utilización por los trabajadores en el trabajo de los equipos de trabajo.
- Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre la utilización por los trabajadores en el trabajo de los equipos de protección individual.
- Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre manipulación manual de cargas.
- Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre equipos que incluyen pantallas de visualización.
- Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre señalización de seguridad y salud en el trabajo.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales, en su artículo 15 define los “principios generales de la acción preventiva” a aplicar en el trabajo. Éstos son los siguientes:

- a) Evitar los riesgos.
- b) Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
- c) Combatir los riesgos en su origen.
- d) Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de

producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos de este en la salud.

- e) Tener en cuenta la evolución de la técnica.
- f) Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- g) Planificar la prevención, buscando un conjunto coherente que integre en ella la técnica, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales en el trabajo.
- h) Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- i) Dar las instrucciones a los trabajadores.

### 3. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

#### 3.1. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADOS A LA CARGA FÍSICA

Pueden aparecer todo tipo de problemas asociados al trabajo en oficinas, fundamentalmente por el uso de pantallas de visualización de datos, como es el caso de trastornos musculoesqueléticos, que son procesos que afectan a partes blandas del aparato locomotor (tendones, nervios, músculos y estructuras articulares) y que cursan con dolor y limitación funcional llegando a dificultar o impedir la realización del trabajo.

**Medidas preventivas:** por esta razón el diseño del puesto de trabajo adquiere una importancia relevante, por lo que a continuación se enumeran una serie de medidas preventivas que están basadas en las recomendaciones que se establecen en la guía técnica del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo.

#### ALTURA DEL PLANO DE TRABAJO

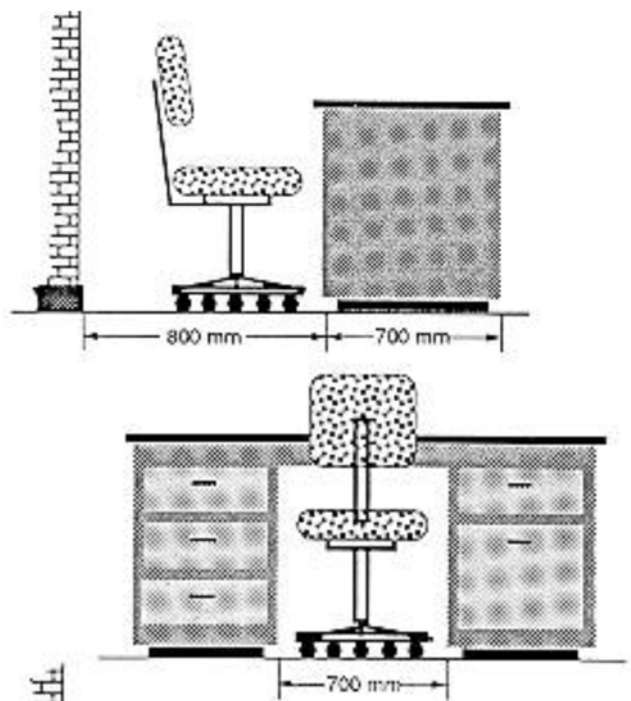
Es necesario que el plano de trabajo se sitúe a una altura adecuada a la talla de la persona, ya sea en trabajos de sentado o de pie.

En general, para conseguir una situación satisfactoria respecto a la superficie de trabajo, se tenderá a mantener el antebrazo en posición horizontal o ligeramente inclinado hacia abajo, cualquiera que sea la posición de trabajo.



## ESPACIO RESERVADO PARA LAS PIERNAS

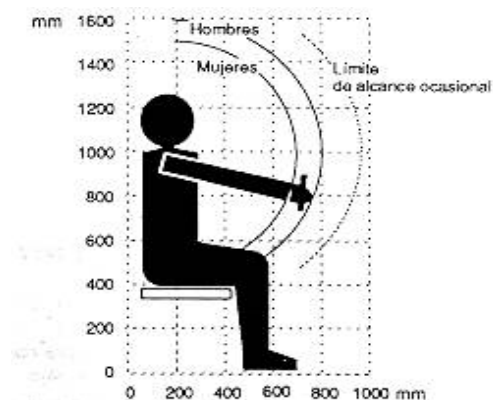
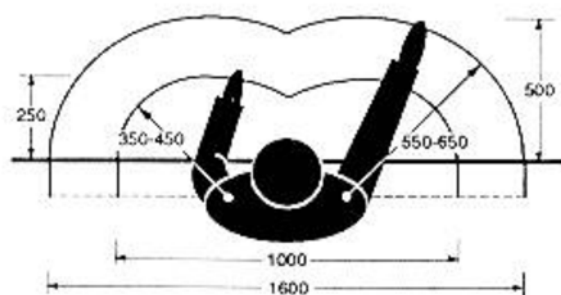
En este apartado se pretende definir si el espacio reservado para las piernas permite el confort postural de la persona en situación de trabajo. Las dimensiones mínimas de los espacios libres para las piernas serán las que constan en la figura.



## ZONAS DE ALCANCE ÓPTIMAS DEL ÁREA DE TRABAJO

Una buena disposición de los elementos a manipular en el área de trabajo no nos obligará a realizar movimientos forzados del tronco con los consiguientes problemas de dolores de espalda.

Tanto en el plano vertical como en el horizontal, debemos determinar cuáles son las distancias óptimas que consigan un confort postural adecuado, y que se dan en las siguientes figuras para el plano vertical y el horizontal.



## POSTURA DE TRABAJO

El término "posición de trabajo" se utiliza para definir posturas singulares tales como de pie, sentado, agachado, etc.

Trabajo de pie:

- 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.
- Utilizar un reposapiés portátil o fijo.

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.

Trabajo sentado:

- 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.
- Cambiar de posición y alternar ésta con otras posturas.

En las dos posiciones más utilizadas de pie y sentado, existen ventajas e inconvenientes, aunque hay que recordar que, al ser la posición sentada más estable y, por tanto, con menor gasto energético, el 75% de los puestos de trabajo actuales se diseñan para esta posición.

El mayor inconveniente que se puede encontrar en el trabajo sentado es el mantenimiento prolongado de la posición, inconveniente que se deriva en problemas que afectan primordialmente a la espalda y a una mala circulación.

No puede definirse con carácter general la postura de trabajo más idónea para el trabajo con PVD, entre otros motivos, por la variación considerable de exigencias visuales y gestuales entre unas y otras tareas. No obstante, sí pueden darse unas recomendaciones generales:

- Es fundamental que el operador pueda variar la postura de trabajo a lo largo de la jornada, a fin de reducir el estatismo postural
- Debe mantener los muslos horizontales y piernas verticales.
- Brazos verticales y antebrazos horizontales, formando ángulo recto desde el codo.
- Manos relajadas sin extensión ni desviación lateral.
- Columna vertebral recta.
- Planta del pie en ángulo recto con respecto a la pierna.

- Línea de visión paralela al plano horizontal.
- Línea de los hombros paralela al plano frontal, sin torsión del tronco.
- Ángulo de la línea de visión menor de 60° bajo la horizontal.

### 3.2. MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADAS A ELEMENTOS DE OFICINA

#### LA PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD)

La norma UNE EN 29241.3 proporciona una serie de recomendaciones para las pantallas de ordenador, resumiendo a continuación las más significativas para el operador de pantalla:

- Tamaño y resolución de las pantallas

TRABAJO PRINCIPAL	TAMAÑO (DIAGONAL)	RESOLUCIÓN (PÍXELES)	FRECUENCIA DE IMAGEN
Oficina.....	35 cm (14")	640 x 480	70 Hz
Gráficos.....	42 cm (17")	800 x 600	70 Hz
Proyecto.....	50 cm (20")	1.024 x 768	70 Hz

- Control de reflejos

La naturaleza reflectante de la superficie de vidrio de la mayoría de las pantallas hace que sean muy susceptibles a la generación de reflejos. Existen dos formas de controlar estos reflejos:

- Mediante el acondicionamiento del entorno medioambiental donde se ubica la pantalla, evitando la presencia de fuentes de luz que puedan reflejarse en ella en combinación con los dispositivos de inclinación de la pantalla.
- Mediante la intervención en la propia pantalla, bien sea mediante la elección de modelos con tratamiento antirreflejo y capacidad de proporcionar buenos niveles de contraste, o bien mediante la incorporación de filtros antirreflejo apropiados.

- Colocación de la pantalla

Se recomienda situarla a una distancia superior a 400 milímetros respecto a los ojos del usuario y a una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60° bajo la horizontal.

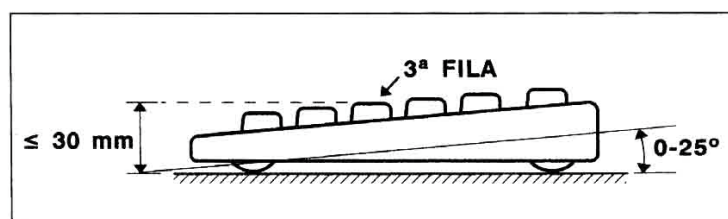




## EL TECLADO

Algunas características del teclado, como su altura, grosor e inclinación, pueden influir en la adopción de posturas incorrectas y originar trastornos a los usuarios. Para prevenir estos riesgos, el diseño del teclado deberá cumplir, al menos, los siguientes requisitos:

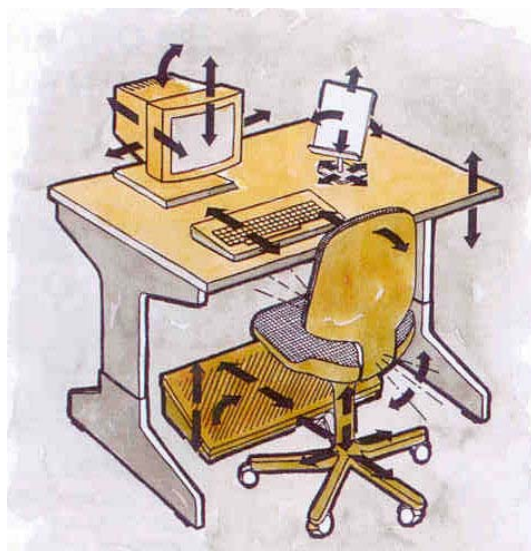
- El cuerpo del teclado debe ser suficientemente plano; se recomienda que la altura de la tercera fila de teclas (fila central) no exceda de 30 milímetros respecto a la base de apoyo del teclado y la inclinación de éste debería estar comprendida entre 0° y 25° respecto a la horizontal.
- Si el diseño incluye soporte para las manos, su profundidad debe ser al menos de 10 centímetros. Si no existe dicho soporte, se debe habilitar un espacio similar en la mesa delante del teclado. Este reposa-manos es muy importante para reducir la tensión estática en los brazos y la espalda del usuario.
- Con el fin de asegurar la legibilidad de los símbolos de las teclas, se recomienda la impresión de caracteres oscuros sobre fondo claro. Las superficies visibles del teclado no deberían ser reflectantes.
- Se recomienda que las principales secciones del teclado (bloque alfanumérico, bloque numérico, teclas de cursor y teclas de función) estén claramente delimitadas y separadas entre sí por una distancia, al menos, la mitad de la anchura de una tecla.
- La forma, tamaño y fuerza de accionamiento de las teclas deben ser adecuados para permitir un accionamiento cómodo y preciso.
- Los teclados deben incluir la letra "ñ" y los demás caracteres del idioma castellano, de acuerdo con lo establecido en el Real Decreto 564/1993, de 16 de abril.



## MESA DE TRABAJO

Las dimensiones de la mesa han de ser suficientes para que el usuario pueda colocar con holgura los elementos de trabajo y, más concretamente, para que pueda situar la pantalla a la distancia adecuada y el teclado, de manera que exista un espacio suficiente delante del mismo para apoyar las manos y los brazos.

- Para la mayor parte de los puestos de trabajo con pantalla son recomendables planos de una longitud mínima de 160 centímetros y una anchura mínima de 90 centímetros, lo que supone una superficie de 1,44 metros cuadrados.
- La altura de la mesa debe dejar un espacio libre de 60 centímetros de altura a nivel de las rodillas y de 80 centímetros a nivel de los pies.
- El acabado de las superficies de trabajo debería tener aspecto mate, con el fin de minimizar los reflejos, y su color no debería ser excesivamente claro ni oscuro. Deben carecer de esquinas o aristas agudas.



## PORTADOCUMENTOS O ATRIL

Cuando sea necesario trabajar de forma habitual con documentos impresos, se recomienda la utilización de un porta-documentos. Este dispositivo permite la colocación del documento a una altura y distancia similares a las de la pantalla, reduciendo así los esfuerzos de acomodación visual y los movimientos de giro de la cabeza.

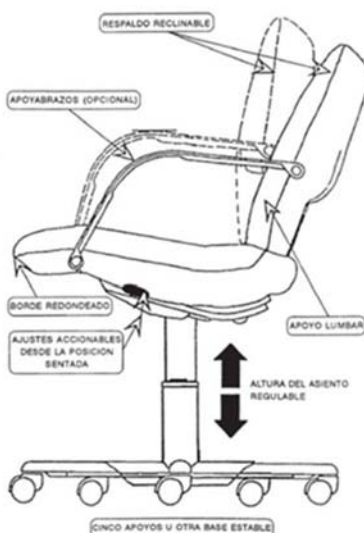
Las características que debe reunir son las siguientes:

- Ser ajustable en altura, inclinación y distancia.
- El soporte donde descansa el documento debe ser opaco y con una superficie de baja reflectancia.
- Tener resistencia suficiente para soportar el peso de los documentos sin oscilaciones.

## ASIENTO DE TRABAJO

Las sillas destinadas a los puestos de trabajo con pantallas de visualización deberían cumplir los siguientes requisitos de diseño:

- Altura del asiento ajustable en el rango necesario para la población de usuarios. La altura recomendada debe estar comprendida entre 42 y 55 centímetros.
- Respaldo con una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar y con dispositivos para poder ajustar su altura e inclinación. Debe tener una altura de unos 50 centímetros sobre el plano del asiento y un apoyo lumbar en forma de cojín a una altura de 10 a 20 centímetros.
- Profundidad del asiento regulable, de tal forma que el usuario pueda utilizar el respaldo sin que el borde del asiento le presione las piernas. Para el plano del asiento de la silla se recomiendan unas dimensiones de 40 x 40 centímetros, siendo el borde anterior redondeado.
- Mecanismos de ajuste de fácil manejo en posición sentado y construidos a prueba de cambios no intencionados.
- Se recomienda la utilización de sillas dotadas de cinco apoyos para el suelo que deberían incluir ruedas cuando se trabaje sobre superficies muy amplias.



## REPOSAPIÉS

El reposapiés se hace necesario en los casos donde no se puede regular la altura de la mesa y la altura del asiento no permite al usuario descansar sus pies en el suelo.

Cuando sea utilizado debe reunir las siguientes características:

- Inclinación ajustable entre 0° y 15° sobre el plano horizontal.
- Dimensiones mínimas de 45 centímetros de ancho por 35 de profundidad.

- c) Tener superficies antideslizantes, tanto en la zona superior para los pies como en sus apoyos para el suelo.

### 3.3. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADOS A LAS CONDICIONES AMBIENTALES

La exposición a las condiciones ambientales de los lugares de trabajo no debe suponer un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.

Asimismo, y en la medida de lo posible, las condiciones ambientales de los lugares de trabajo no deben constituir una fuente de incomodidad o molestia para los trabajadores.

#### Medidas preventivas:

A tal efecto, deberán evitarse las temperaturas y los niveles de humedad extremos, los cambios bruscos de temperatura, las corrientes de aire molestas, los olores desagradables, la irradiación excesiva y, en particular, la radiación solar a través de ventanas, luces o tabiques acristalados.

En los lugares de trabajo cerrados deberán cumplirse las siguientes condiciones:

#### TEMPERATURA

La **temperatura** de los locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida entre 17° y 27° C.

La temperatura de los locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14° y 25° C.

#### HUMEDAD RELATIVA

La **humedad relativa** estará comprendida entre el 30% y el 70%, excepto en los locales donde existan riesgos por electricidad estática en los que el límite inferior será el 50%.

#### AIRE

Los trabajadores no deberán estar expuestos de forma frecuente o continuada a **corrientes de aire** cuya velocidad exceda los siguientes límites:

- Trabajos en ambientes no calurosos: 0,25 m/s.
- Trabajos sedentarios en ambientes calurosos: 0,5 m/s
- Trabajos no sedentarios en ambientes calurosos: 0,75 m/s

Estos límites no se aplicarán a las corrientes de aire expresamente utilizadas para evitar el estrés en exposiciones intensas al calor, ni a las corrientes de aire acondicionado, para las que el límite será de 0,25 m/s en el caso de trabajos sedentarios y 0,35 m/s en los demás casos.

#### ILUMINACIÓN

La **iluminación** de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de condiciones de visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgo para su seguridad y salud.

- La iluminación de cada zona o parte de un lugar de trabajo deberá adaptarse a las características de la actividad que se efectúe en ella, teniendo en cuenta:
  - Los riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores dependientes de las condiciones de visibilidad.
  - Las exigencias visuales de las tareas desarrolladas.
- Siempre que sea posible, los lugares de trabajo tendrán una iluminación natural, que deberá complementarse con una iluminación artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas. En tales casos se utilizará preferentemente la iluminación artificial general, complementada a su vez con una localizada cuando en zonas concretas se requieran niveles de iluminación elevados.
- Los niveles mínimos de iluminación de los lugares de trabajo serán los establecidos en la siguiente tabla:

ZONA O PARTE DEL LUGAR DE TRABAJO (*)	NIVEL MÍNIMO DE ILUMINACIÓN (Lux)
Bajas exigencias visuales	100
Exigencias visuales moderadas	200
Exigencias visuales altas	500
Exigencias visuales muy altas	1.000
Áreas o locales de uso ocasional	50
Áreas o locales de uso habitual	100
Vías de circulación de uso ocasional	25
Vías de circulación de uso habitual	50

(\*) El nivel de iluminación de una zona en la que se ejecute una tarea se medirá a la altura donde ésta se realice; en el caso de zonas de uso general a 85 cm. del suelo y en el de las vías de circulación a nivel del suelo.

- La iluminación de los lugares de trabajo deberá cumplir, además, en cuanto a su distribución y otras características, las siguientes condiciones:
  - La distribución de los niveles de iluminación será lo más uniforme posible.
  - Se procurará mantener unos niveles y contrastes de luminancia adecuados a las exigencias visuales de la tarea, evitando variaciones bruscas de luminancia dentro de la zona de operación y entre ésta y sus alrededores.

- Se evitarán los deslumbramientos directos producidos por la luz solar o por fuentes de luz artificial de alta luminancia. En ningún caso éstas se colocarán sin protección en el campo visual del trabajador.
- Se evitarán, asimismo, los deslumbramientos indirectos producidos por superficies reflectantes situadas en la zona de operación o sus proximidades.
- No se utilizarán sistemas o fuentes de luz que perjudiquen la percepción de los contrastes, de la profundidad o de la distancia entre objetos en la zona de trabajo, que produzcan una impresión visual de intermitencia o que puedan dar lugar a efectos estroboscópicos.
- Los lugares de trabajo, o parte de estos, en los que un fallo del alumbrado normal suponga un riesgo para la seguridad de los trabajadores dispondrán de un alumbrado de emergencia de evacuación y de seguridad.
- Los sistemas de iluminación utilizados no deben originar riesgos eléctricos, de incendio o de explosión, cumpliendo, a tal efecto, lo dispuesto en la normativa específica vigente.

En definitiva, la iluminación general debe garantizar un nivel de iluminación adecuado para la tarea y una distribución del brillo (luminancia) entre la pantalla y su entorno, que eviten una constante adaptación visual, ya que no es la adaptación la causa de riesgo sino la frecuencia con la que se experimenta.

Para evitar reflejos y deslumbramientos directos los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, artificiales y naturales, no incidan directamente a la pantalla o al trabajador. Además, las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz. Un exceso de luz puede disminuir el contraste necesario entre los caracteres y el fondo, ya que los objetos son vistos gracias precisamente al contraste que ofrecen con el fondo.

## RUIDO

Para los trabajos de oficina que exigen una cierta concentración, el ruido puede ser un verdadero problema, no en el aspecto de pérdida de audición sino en el confort, ya que un ambiente ruidoso puede distraer la atención de las personas, producir dolor de cabeza y fatiga. Es aconsejable que el nivel de ruido no sobrepase los 65 dB(A) si no se precisa gran concentración y los 55 dB(A) cuando se requiere un alto nivel de atención.

### 3.4. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADOS A ASPECTOS PSICOSOCIALES

Son los riesgos que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y del tipo de la tarea.

La mayor exigencia en cuanto a la velocidad de procesamiento de la información, los requerimientos de adaptación a trabajar con nuevos equipos, la adaptación a nuevas formas de organización de trabajo (horarios, ritmos, entorno del trabajador), puede producir en el trabajador una sensación de desequilibrio entre las demandas de la tarea y las propias capacidades para desarrollarlas.

Esta sensación, sino es asumida por la persona, puede llegar a ser una sobrecarga que lleve a una situación de estrés.

Para prevenir la aparición de estrés por esta causa se recomienda que los trabajadores dispongan de toda la información sobre la totalidad del trabajo que están realizando y la buena organización de pausas durante la jornada laboral.

Las recomendaciones del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo están orientadas a evitar las siguientes situaciones:

- Situaciones de sobrecarga o subcarga
- Repetitividad de actividades que puede provocar la monotonía o insatisfacción.
- La presión indebida de tiempos
- Las situaciones de aislamiento que impidan el contacto en el lugar de trabajo
- Falta de pausas.
- Jornadas de trabajo excesivas.
- Los trabajos a turnos.

### Medidas preventivas

- Favorecer la creación de puestos que tengan cierta autonomía.
- Intentar crear un ambiente de trabajo saludable basado en una buena comunicación con sus compañeros.
- Tender a la polivalencia, para poder establecer un sistema de rotación de puestos, ya que aumenta el interés y disminuye la monotonía.
- Permitir en la medida de lo posible, la iniciativa del trabajador.
- Establecer un sistema de pausas voluntarias flexibles en función de la fatiga del trabajador.

#### 3.4.1. RECOMENDACIONES

Existen diversas formas de reducir los efectos mediante la realización de ejercicios:

- Ejercicios oculares.
- Ejercicios de relajación.

#### EJERCICIOS OCULARES

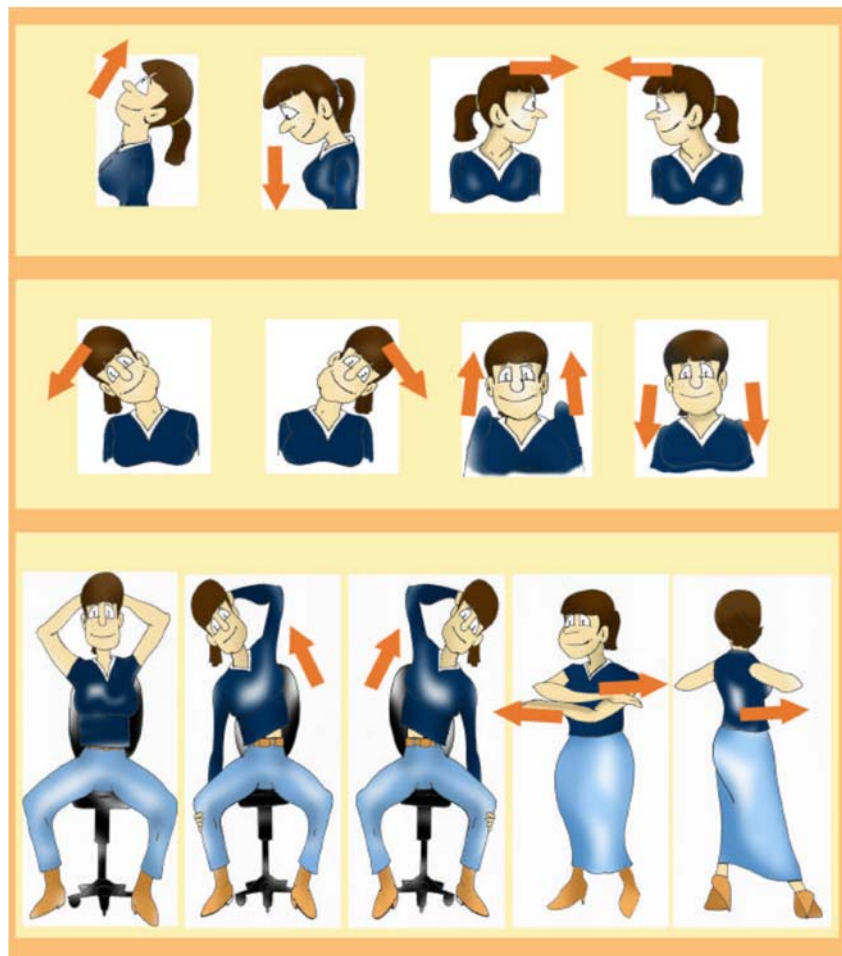
Es posible reducir los dolores de cabeza y la visión cansada mediante unos ejercicios muy simples pero muy efectivos:

- Cubriendo los ojos con las palmas de las manos, cerrar los ojos y relajarse.
- Mirando por la ventana o a un punto de la sala lejano de forma que se cambie el punto de enfoque.

- Cerrando los párpados fuertemente durante unos segundos para abrirlos después de forma exagerada.

## RELAJACIÓN

- Estiramiento de los hombros, doblando los brazos a la altura de los hombros y presionar hacia atrás unos segundos. Moviendo los brazos a la altura de los hombros en semicírculo hacia delante y hacia atrás.
- Estiramiento de los músculos de la espalda, sentados inclinando el pecho hacia las rodillas, repetir varias veces.
- Inclinando la cabeza hacia el pecho y hacia atrás. Inclinando hacia un lado y hacia el otro.
- Estiramiento de los músculos de las piernas, sentado acercar la pierna hacia el pecho, manteniendo unos segundos, repetir varias veces.
- Estiramiento los músculos de los brazos, contrayendo y estirando varias veces las manos. Levantando y bajando las muñecas.
- Respirar profundamente.





### 3.5. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADOS AL CONTACTO ELÉCTRICO

Los principales riesgos por contacto eléctrico pueden estar asociados a:

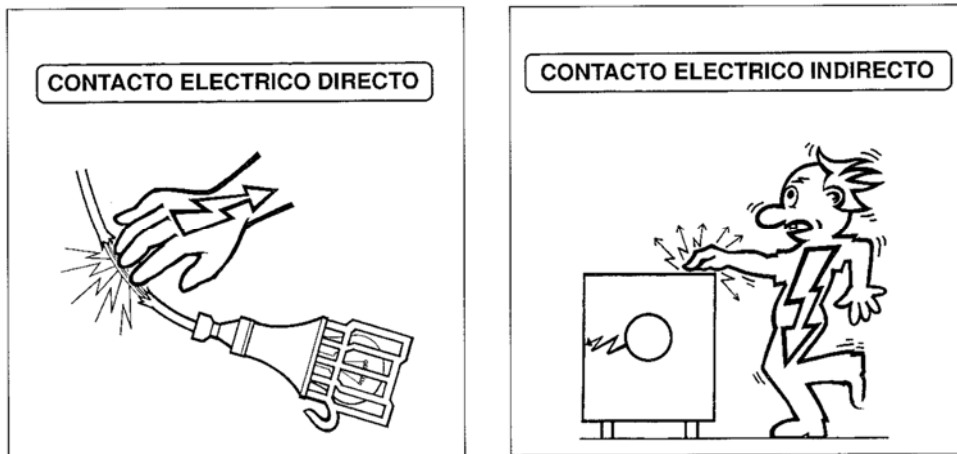
- Cables eléctricos deteriorados.
- Uso incorrecto de alargadores.
- Manipulación de clavijas.
- Anulación de toma de tierra.

Se denomina riesgo eléctrico a la posibilidad de recibir una descarga eléctrica en el cuerpo humano, mediante la producción de un cortocircuito o arco voltaico. La intensidad al producirse el mismo puede alcanzar los 5000 A y la temperatura los 8000° C. Este tipo de accidente puede generar quemaduras de distinta gravedad e incluso lesiones irreversibles por fibrilación ventricular (parada cardíaca).

La energía que circula por las instalaciones y líneas eléctricas es sumamente poderosa, incluso en una base de enchufe donde “sólo” se presentan 220 voltios.

Tipos de contacto eléctrico:

- **Contacto directo:** Es el que se produce con las partes activas de la instalación.
- **Contacto indirecto:** Es el que se produce con masas puestas en tensión.



#### Medidas preventivas:

- NUNCA MANIPULES instalaciones eléctricas.
- Verificar el estado de un equipo antes de su uso: cables, clavijas, carcasas, etc. Comprobar que los alargadores y bases de enchufe disponen del mismo número de contactos de conexión que el aparato a utilizar.
- Operar únicamente los mandos previstos por el constructor o el instalador y no alterar los dispositivos de seguridad. Para desconectar un equipo tirar de la clavija, nunca del cable.

- No utilizar equipos ni instalaciones cuando estén mojados, cuando la persona esté mojada o en presencia de agua y humedad. Los equipos eléctricos se depositarán en lugares secos y nunca deberán mojarse.
- Como primera medida, en caso de incidentes o avería, desconectar la corriente.
- Dejar de utilizar los aparatos averiados o defectuosos.
- Avisa a tu jefe inmediato, en caso de deterioro del aislamiento de los cables.
- Solamente personal autorizado puede manipular las instalaciones eléctricas.
- Haz caso de las señales indicativas de Riesgo Eléctrico.

### 3.6. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADOS A CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL

Los principales riesgos por caídas a distinto nivel son:

- Utilización de escaleras fijas.
- Utilización de escaleras portátiles en archivos.



#### Medidas preventivas:

- Utilizar siempre escaleras de mano o medios adecuados y usarlos de forma segura. Evitar accesos improvisados, como pilas de cajones, sillas, mesas o radiadores.
- No trepar por las estanterías.
- Verificar el buen estado de conservación de las escaleras antes de cada uso (peldaños insuficientes o en mal estado, elementos deformados o desgastados).
- Fijar la escalera de forma segura con puntos de apoyo antideslizantes para evitar que la escalera resbale por su base o por el apoyo superior.
- La subida o bajada de la escalera deberá hacerse siempre de frente a ella utilizando las dos manos.

- No colocar la escalera delante de puertas, a menos que se bloquee su apertura o que otra persona la controle.
- Utilizar la escalera apropiada para cada trabajo y altura a alcanzar.
- Si el trabajo requiere un desplazamiento lateral, cambiar la escalera de sitio.
- No intentar pasar de una escalera portátil a un estante o plataforma.
- Cuando se transporte la escalera, actuar con precaución para evitar golpear a otras personas. Estar atento a donde se pisa para evitar tropezar con obstáculos.
- No utilizar las escaleras de tijera como escaleras de apoyo, puesto que al no estar preparadas para ello pueden resbalar.
- En las escaleras fijas, mantener un correcto estado de orden y limpieza, sin objetos que puedan obstaculizar el paso ni sustancias que provoquen resbalones.
- No circular deprisa por escaleras fijas y prestar atención al circular por ellas para evitar distraerse.

Además, en el uso de escaleras manuales se tendrá en cuenta:

- Las escaleras de mano deben tener la resistencia adecuada y disponer de los elementos de apoyo y sujeción necesarios (zapatas antideslizantes en sus pies) para que su utilización no suponga un riesgo.
- La longitud no debe superar 5 m.
- Su parte inferior debe apoyarse sobre superficies sólidas y regulares, estando prohibido apoyar la parte superior de las escaleras sobre lugares u objetos poco firmes (cristales, vidrieras, etc.) que puedan mermar su estabilidad.
- Las escaleras de mano simples se colocarán, formando un ángulo aproximado de 75° de inclinación con respecto a la horizontal, de tal forma que la separación del punto de apoyo debe ser  $\frac{1}{4}$  de la longitud de la escalera.
- Los largueros de estas escaleras deberán sobrepasar al menos 1 metro de altura del lugar al que se desea acceder, para facilitar el acceso a los distintos puntos elevados.
- Está prohibida la utilización de escaleras de madera pintada, evitando que los defectos de que pueda disponer la madera queden tapados por la pintura. Su madera debe estar libre de nudos e imperfecciones y los peldaños no tendrán una distancia entre sí superior a 30 cm.
- El uso de escaleras metálicas está prohibido en las proximidades de instalaciones eléctricas al descubierto. Los peldaños de estas escaleras van provistos de estrías que facilitan un mejor agarre.
- Se prohíbe la utilización simultánea de la escalera de dos o más operarios, no debiendo haber sobre ella más de una persona, la cual no debe subir pesos superiores a 25 kg.

- Siempre se debe subir o bajar de frente a la escalera, es decir, mirando directamente hacia los peldaños, nunca de espaldas a ella y siempre con las manos apoyadas en los travesaños.
- Las escaleras dobles o de tijera deben ir provistas de cadenas o cables y de topes en su extremo superior, que impidan su apertura al ser utilizadas.
- Para realizar el transporte de escaleras, éstas deben llevarse inclinadas y no de forma horizontal. Cuando sean muy pesadas se llevarán entre dos personas.
- Nunca se debe saltar de una escalera, sino que habrá que bajar uno a uno hasta el final todos los peldaños de esta, evitando de esta forma torceduras o esguinces.

### **3.7. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADOS A CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL**

Los principales riesgos por caídas al mismo nivel:

- Suelos mojados.
- Obstrucción de pasillos con cables.
- Moquetas viejas y deterioradas.
- Enchufes en suelo de zonas de paso.

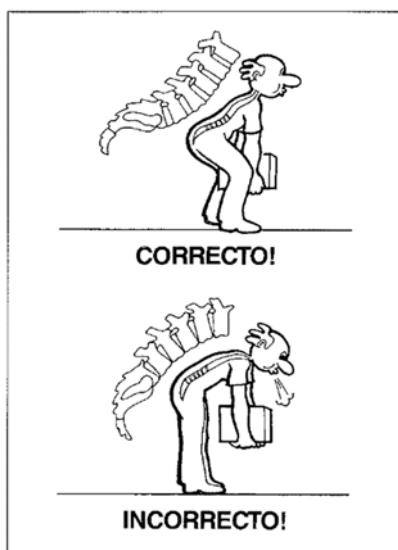
#### **Medidas preventivas:**

- Las zonas de paso deben estar libres de obstáculos que dificulten el paso: papeleras, archivadores, etc.
- Evitar que los cables eléctricos de los ordenadores o teléfonos estén situados en las zonas de paso.
- En caso de que se produzcan derrames, éstos deben ser limpiados rápidamente evitando posibles resbalones.
- Deberá evitarse la presencia de irregularidades en el suelo que puedan originar caídas: baldosas sueltas, bordes de moquetas levantados, etc.
- Cuando los suelos estén en condiciones especialmente resbaladizas (recién fregados o encerados) es conveniente advertir dichas circunstancias mediante señalización adecuada.
- Disponer de la iluminación adecuada en aquellas superficies o vías de tránsito que puedan originar accidentes de este tipo.

### 3.8. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADOS A LA MANIPULACIÓN DE CARGAS

Los principales riesgos por manipulación de cargas son:

- Falta de aptitud física.
- Patología dorsolumbar previa.
- Falta de formación del trabajador en manipulación de cargas.
- Carga demasiado pesada o voluminosa.
- Ejercicio físico excesivo, en posición inestable o demasiado frecuente.
- Exposición a vibraciones.



La Manipulación Manual de Cargas es la principal causa de trastornos musculoesqueléticos, que afectan a cualquier trabajador. Asimismo, es la responsable en muchos casos, de la aparición de fatiga física, o bien de lesiones, que se pueden producir de una forma inmediata o por la acumulación de pequeños traumatismos aparentemente sin importancia. Pueden lesionarse tanto los trabajadores que manipulan cargas regularmente como los trabajadores ocasionales.

Estas lesiones, aunque no son lesiones mortales, pueden tener larga y difícil curación, y en muchos casos requieren un largo periodo de rehabilitación, originando grandes costes económicos y humanos, ya que el trabajador queda muchas veces incapacitado para realizar su trabajo habitual y su calidad de vida puede quedar deteriorada.

#### Medidas preventivas:

Para evitar realizar sobreesfuerzos se deberá:

- Utilizar un método seguro de levantamiento de cargas.

- Utilizar siempre que ello sea posible, elementos mecánicos de elevación de materiales.
- Formación en el método seguro.
- Utilizar el equipo de protección individual adecuado (básicamente guantes y calzado de protección). Este equipo de protección individual debe estar certificado.

Para levantar las cargas se pueden seguir los siguientes pasos:

- Inspeccione la carga antes de manipularla, al objeto de determinar su peso y su forma, o si presenta dificultad de agarre, para adoptar así las medidas oportunas.
- Apoyar los pies firmemente.
- Separar los pies a una distancia aproximada de 50 cm. uno del otro, para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.
- Doblar la cadera y las rodillas para coger la carga, manteniendo en todo momento la espalda derecha, no flexionar demasiado las rodillas.
- La cabeza debe permanecer levantada.
- No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas.
- La carga debe distribuirse entre las dos manos dentro de lo posible, sujetándola firmemente.
- Coger la carga manteniéndola lo más cerca del cuerpo, levantándola gradualmente, estirando las piernas y manteniendo la espalda recta. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.
- Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.
- Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el movimiento.

### **3.9. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADOS A LABORES DE LIMPIEZA**

Los principales riesgos por labores de limpieza son:

- Carga musculoesquelética y vascular.

La limpieza, sobre todo del mobiliario y los servicios, así como el vaciado de las papeleras, lleva aparejado, cambios rápidos de postura y la adopción de posturas incómodas y forzadas.

La limpieza del suelo requiere movimientos repetitivos y una flexión moderada y sostenida de la espalda. Las manos ejercen una presión constante para pasar los aspiradores y las mopas.

Para limpiar, es necesario en ocasiones mover numerosos objetos, la mayoría de las veces con pesos superiores a 3 kilogramos.

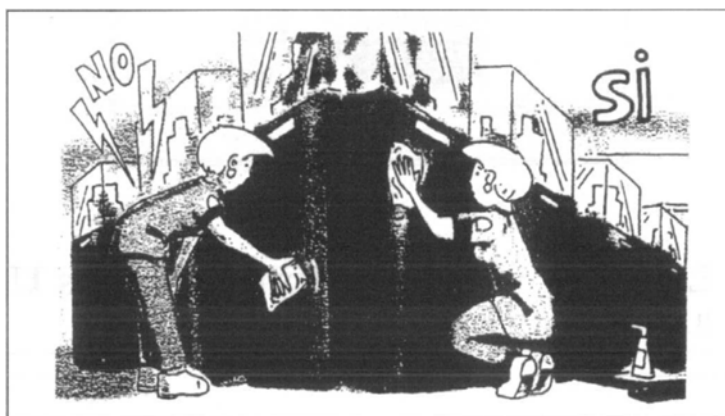
- Utilización de productos químicos de limpieza.

La mezcla de productos químicos distintos puede producir intoxicación accidental o quemaduras.

- Utilización de útiles manuales y eléctricos portátiles.

### Medidas preventivas:

- Carga musculoesquelética y vascular
  - Utilizar ambas manos en la limpieza del mobiliario. Los movimientos curvos y continuos son preferibles a los movimientos rectos con cambios bruscos de dirección.
  - En lo posible deben evitarse los movimientos bruscos y forzados del cuerpo, así como las inclinaciones excesivas de columna.
  - No permanecer demasiado tiempo en la misma posición, y efectuar movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
  - En caso de tener que limpiar a alturas superiores a los hombros, subirse a una banqueta o escalera.
  - Mantener la espalda recta durante la manipulación manual de cargas o empuje de mobiliario u objetos.



- Utilización de productos químicos de limpieza
  - Antes de utilizar cualquier producto, leer detenidamente su etiqueta e indicaciones de peligro, cumpliendo todos los consejos de seguridad y recomendaciones indicados.
  - No utilizar los envases vacíos para otros propósitos. Guardar siempre los envases originales y, cuando ello sea posible, etiquetar los nuevos envases convenientemente, indicando el nombre del producto y las recomendaciones de seguridad a adoptar.
  - Mantener los envases convenientemente cerrados. En caso de derrames, limpiarlos inmediatamente. Mantener alejados estos productos de los alimentos y bebidas.
  - Utilizar los equipos de protección individual adecuados para evitar el contacto de los productos químicos con los ojos, manos y vías respiratorias.

- Nunca probar los productos químicos ni inhalar directamente de un recipiente con vistas a su identificación.
- Evitar fumar durante la utilización de productos químicos. Al finalizar, lavar las manos con agua y jabón.



- Utilización de útiles manuales y eléctricos portátiles
  - Utilizar las herramientas y aparatos adecuados a cada tipo de limpieza a efectuar.
  - Conservar en buenas condiciones de funcionamiento los utensilios y aparatos, verificando y manteniendo su perfecto estado.
  - Llevar de forma segura los utensilios manuales con riesgo de corte, como pueden ser los cuchillos, protegiéndose de los filos y las puntas.
  - Extremar las medidas de seguridad al accionar equipos que funcionen con energía eléctrica, como pueden ser las aspiradoras. Para ello, comprobar que el cable de alimentación, la clavija de conexión y el interruptor presentan un correcto estado.
  - Al utilizar alargadores, comprobar que la clavija y base de enchufe sean del mismo tipo y dispongan de igual número de contactos que el aparato a conectar. Tener presente que el cable del alargador debe ser de igual o superior diámetro que el del equipo a utilizar.

### 3.10. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ASOCIADOS AL ALMACENAMIENTO DE PRODUCTOS

Los riesgos más habituales relacionados con el almacenamiento de productos son:

- Posturas de trabajo
- Manipulación de cargas
- Caídas de objetos



## Medidas preventivas:

- Posturas de trabajo

El primer problema de los trabajos de almacenamiento de mercancías es que habitualmente se realizan continuamente, o durante una gran parte de la jornada, de pie. Ello puede traer consigo la aparición de diversas patologías como varices o lesiones musculoesqueléticas. Para evitarlas es conveniente seguir una serie de recomendaciones:

- La columna vertebral debe mantenerse siempre lo más recta posible.
- El plano de trabajo debe estar a la altura de los codos del trabajador.
- Procurar variar la posición siempre que sea posible.
- Usar calzado cómodo y adecuado.
- Hacer pausas periódicas, estirando los músculos y cambiando de posición.
- Si se va a permanecer mucho tiempo en el mismo sitio, estático, es conveniente apoyar uno de los pies en una superficie elevada (reposapiés, banqueta, etc.) e ir alternando.

- Manipulación manual de cargas

La manipulación manual de cargas es uno de los factores que más lesiones musculoesqueléticas produce, principalmente lumbalgias y hernias discales.

Para evitar realizar sobreesfuerzos se deberá:

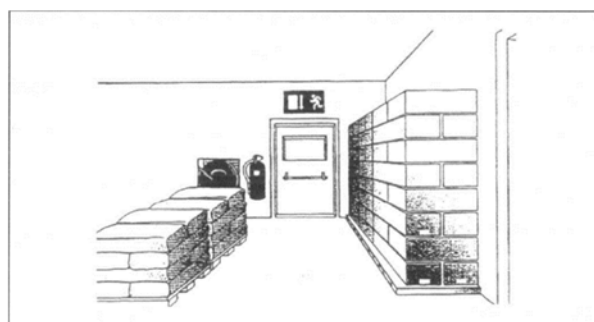
- Utilizar siempre que sea posible medios mecánicos.
- Si la carga es pesada, muy voluminosa, o difícil de manejar, y no es posible recurrir a medios mecánicos, se deberá manejar entre dos personas.
- Utilizar calzado adecuado, no resbaladizo, y si las cargas a manejar son pesadas usar calzado de seguridad.
- Si los objetos a manipular tienen aristas o pueden producir cortes o heridas, utilizar guantes adecuados.
- Para levantar pesos grandes es recomendable usar una faja o cinturón protector de la zona lumbar.

Las medidas para el correcto levantamiento y manipulación de cargas, que evite las lesiones de espalda consisten básicamente en:



- Agacharse y levantarse flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta y erguida.
  - Mantener los pies separados.
  - La fuerza para levantar el objeto se hace con las piernas, no con la espalda.
  - Se debe mantener la carga al levantarla o transportarla lo más cerca posible del cuerpo.
  - No es recomendable levantar cargas por encima del nivel de los hombros, produce lesiones cervicales muy fácilmente.
  - Si se va a mover una carga a un lado hay que sujetarla fuerte y girar todo el cuerpo dando pequeños pasos. No se debe girar la cintura para hacerlo, ya que se produce un rápido desgaste en los discos intervertebrales de la zona lumbar.
  - No se deben transportar cargas pesadas con una sola mano, ya que se produce un gran desgaste lateral en la columna. Se deben colocar contra el cuerpo, sujetas con las dos manos.
- Caídas de objetos

Los accidentes debidos a caídas de objetos suelen tener como causa un incorrecto método de almacenamiento, ya sea por apilamientos excesivos o inadecuados.



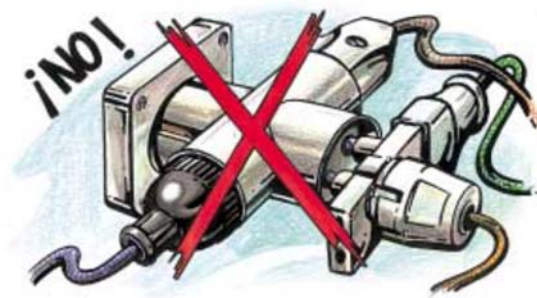
- No se deben apilar objetos a una altura excesiva.
- La base de los apilamientos estará perfectamente limpia y libre de objetos.
- Las cajas o bultos que se van apilando deberán quedar perfectamente asentadas en toda su base, y no sobresalir de los demás.
- No se deben apilar objetos en lugares de paso.
- Siempre que sea posible se deberán almacenar los bultos pesados en la parte baja de las estanterías, dejando los estantes superiores para los más livianos.
- Los objetos se bajan de las estanterías utilizando medios correctos, y no trepando por la estantería.
- Hay que asegurarse de que el peso del apilamiento no hace ceder la resistencia estructural de las cajas de abajo, haciendo derrumbarse al conjunto.
- Hay que mantener limpias las estanterías, dejando en ellas solamente los objetos que deban estar allí, y no herramientas, restos de cajas vacías o envoltorios.

#### 4. PAUTAS DE ACTUACIÓN EN LA UTILIZACIÓN DE HERRAMIENTAS

Cuando usemos herramientas de mano debemos tener en cuenta que:

- Es obligatorio utilizar guantes de seguridad.
- Cada trabajo requiere unas herramientas apropiadas.
- Cada herramienta está concebida para un tipo de trabajo.
- Hay que utilizar pantalla facial cuando se golpeen piezas de cierta dureza.
- Hay que rechazar las herramientas:
  - Que no tengan elementos de protección.
  - Que no estén en buenas condiciones.
- El transporte de herramientas debe hacerse:
  - En carteras fijadas a la cintura o en bandolera.
  - Con los filos o puntas protegidos.
  - No llevarlas en los bolsillos, ni en las manos, sobre todo cuando suben escaleras, postes o similares.
- Conservar las herramientas en buenas condiciones nos obliga a:
  - Guardarlas ordenadas y limpias en lugar seguro.
  - No olvidarlas sobre máquinas o elementos móviles.

- Proteger el filo o la punta cuando no se utilicen.
- Verificar periódicamente su estado y repararlas o reemplazarlas si fuera preciso.
- Antes de emplear una máquina eléctrica portátil, hemos de verificar que:
  - Los cables no están pelados, rozados o con empalmes.
  - Tiene clavija correcta para su enchufe.
  - La puesta a tierra está conectada correctamente, salvo que la máquina tenga dobles aislamiento.
  - Las empuñaduras son aislantes y la carcasa no tiene grietas.
  - Las aberturas de ventilación de la máquina están despejadas.



- En el manejo de máquinas eléctricas portátiles, hemos de cumplir las siguientes normas:
  - No utilizarlas con los pies sobre el agua, las manos mojadas, en superficies húmedas, ni bajo la lluvia.
  - No emplear tensión superior a 250 V.
  - Desconectar en caso de avería o incidente, o cuando se suspende el trabajo, recogiendo los cables.
  - No forzar las máquinas al límite de su capacidad.

## 5. RIESGOS Y MEDODAS PREVENTIVAS EN CASO DE INCENDIO

El riesgo de incendio en el lugar de trabajo constituye una situación de alarma que debe estar prevista en el plan de emergencia y evacuación:

### Elementos de un incendio

- Combustible: Es toda sustancia capaz de arder. Puede ser sólida, líquida o gaseosa.
- Comburente: El comburente normal es el AIRE, que contiene aproximadamente un 21% en volumen de oxígeno.
- Fuente de calor: Es necesario que exista un foco que proporcione el calor suficiente para que el fuego se produzca. Los focos más comunes pueden ser: cigarrillos, chispas, fuegos mal apagados, fallos eléctricos, trabajos de soldadura, etc.
- Reacción química en cadena

### Clases de incendio

- Sólidos (papel, caucho, madera, plásticos...)
- Líquidos inflamables
- Gases
- Metales (titanio, magnesio, potasio, sodio...)


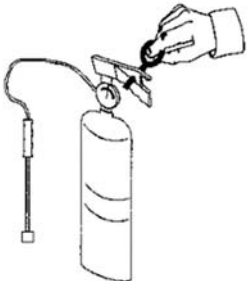
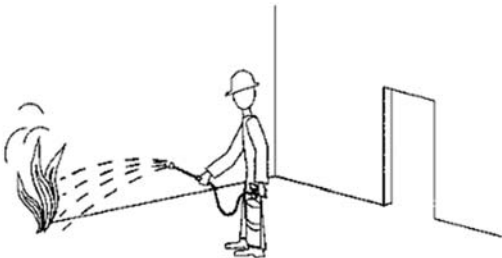
### Medidas preventivas

- Mantener limpia el área de trabajo, libre de residuos y desperdicios, mediante el uso de contenedores adecuados.
- No fumar en el lugar de trabajo
- Conservar los líquidos y gases inflamables debidamente envasados y alejados de fuentes de calor. Deben usarse en áreas con suficiente ventilación y con la superficie adecuada.
- Revisión, limpieza y mantenimiento adecuado de los equipos eléctricos. No usar más de dos tomas por enchufe e investigar la causa de cualquier olor sospechoso.
- Realizar simulacros de entrenamiento.

### Sistemas de extinción

Actúan reduciendo la temperatura por debajo del punto de combustión. Su contenido debe dirigirse a la base del fuego y sólo usarlo para combatir el peligro y/o abrirse camino. Si no se consigue, es necesario abandonar el área.

En cuanto a la forma de utilización de los extintores es necesario seguir las siguientes recomendaciones:

 <p>1º Descolgar el extintor</p>	<p><b>1º</b> Descolgar el extintor. Leer la placa de características situada en él, donde se facilita datos como la forma de accionamiento, tipo de fuego sobre el que se puede actuar.</p>
 <p>2º Tirar de la anilla</p>	<p><b>2º</b> Tirar de la anilla.</p>
 <p>3º Con una mano coger la manguera y dirigirla hacia el fuego, mientras con la otra apretar la válvula de salida del agente extintor</p>	<p><b>3º</b> Con una mano coger la manguera y dirigirla hacia el fuego, mientras con la otra apretar la válvula de salida del agente extintor:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En exteriores, situarse de espaldas al viento.</li> <li>- En interiores, situarse en el sentido del tiro de corriente.</li> <li>- Dirigir el chorro del agente extintor hacia la base de las llamas, y barrer lentamente.</li> <li>- Si el incendio está localizado en una estantería, nunca atacar el incendio de frente a la estantería. Atacar al incendio sesgado respecto a aquella.</li> </ul> <p>Una vez sofocado el incendio, nos retiraremos marcha atrás, nunca se le deberá dar la espalda al incendio.</p>

## 6. EVACUACIÓN

En una actividad laboral pueden presentarse circunstancias que pueden generar daños a las personas, instalaciones y medio ambiente, cuando esto ocurre se origina una **situación de emergencia**.

Para evitar o minimizar dichos daños, en la empresa se debe prever y organizar adecuadamente el modo de actuación ante las emergencias, es decir debe existir un plan de emergencias.

Es posible que una situación de emergencia obligue a desalojar el centro de trabajo de forma ordenada y controlada, siguiéndose las instrucciones que se reciban una vez se ordene la evacuación:

- Abandonar el centro de trabajo siguiendo las vías de evacuación marcadas o las que se indiquen.
- Acudir al punto de reunión y permanecer en él hasta nueva orden.

Además, el personal deberá estar formado e informado en lo referente a las medidas de emergencia.

### CONSEJOS EN CASO DE INCENDIO

- Conserve la calma. Puede salvar su vida y la de sus compañeros.
- Llame a los servicios contra – incendios.
- Desconecte equipos eléctricos. No utilice los ascensores.
- Evacue el edificio ordenadamente, siguiendo las áreas de salida y manteniendo libres las salidas de emergencia.
- Si no se dispone de careta antihumo, colóquese un pañuelo húmedo cubriendo la entrada de las vías respiratorias, procurando ir agachado a ras de suelo. El humo tiende a ir hacia arriba.
- Cierre las puertas sin echar el pestillo ni cerraduras
- Usar los extintores de acuerdo con las normas de utilización. Es mejor actuar con varios extintores que uno a uno, tomando la precaución de no enfrentarlos entre sí.
- Si se inflaman las ropas, no hay que correr: las llamas aumentarían. Revolcarse por el suelo y / o envolverse con una manta o con un abrigo. Si es otra persona, trataremos de detenerla y actuaremos igual.
- En caso de no ser posible la evacuación, manténgase cerca del suelo y cúbrase con un paño húmedo la cara y la boca (evitar asfixia por inhalación de humos y gases).

## 7. SEGURIDAD VIAL

Es el concepto de seguridad trasladado al ámbito del tráfico rodado. Según la OMS, las enfermedades mentales y los accidentes de tráfico son los dos problemas de salud más importantes del siglo XXI. Una parte de los accidentes de tráfico son también accidentes laborales (“in itinere”).

### Causas del accidente

El 70% de los accidentes de tráfico son debidos a un fallo humano.

- No utilización de elementos de seguridad.
- Exceso de velocidad.
- Efectos del alcohol y otras sustancias psicoactivas.
- No respetar las señales de tráfico.



### Consejos

- Mantenga su vehículo debidamente revisado. No supere los límites de velocidad y guarde las distancias de seguridad. No use el teléfono móvil mientras conduce.
- Al utilizar su vehículo, haga uso del cinturón de seguridad siempre, tanto en asientos delanteros como traseros. Si el vehículo es de dos ruedas, lleve puesto el casco reglamentario.
- En caso de avería o accidente, retire cuanto antes el vehículo al arcén, señalizándolo convenientemente.
- Si va a conducir, no ingiera bebidas alcohólicas ni otras drogas. Si sigue un tratamiento farmacológico consulte a su médico o farmacéutico.
- Si es usted peatón, cruce siempre por los semáforos o por los pasos señalizados.

