

Manual de Seguridad y Salud en las actividades de promoción y atención al público



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DEL ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Y PENSIÓN

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2023



Índice

Presentación	3
1. Riesgos y medidas preventivas generales	5
1.1 Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo	5
1.2 Seguridad frente a riesgos eléctricos	6
1.3 Manipulación manual de cargas	8
1.4 Herramientas manuales de corte.....	9
2. Riesgos y medidas preventivas específicas.....	13
2.1 Uso de dispositivos auxiliares de alcance en altura.....	13
2.2 Manipulación de productos químicos.....	14
2.3 Posturas forzadas	16
2.4 Equipos de trabajo	18
2.5 Trabajo con pantallas de visualización.....	19
2.6 Quemaduras.....	24
2.7 Atención al público.....	25
3. Recomendaciones básicas para el auto cuidado de los síntomas de las posibles lesiones musculares	29
4. Señalización	37
5. Seguridad vial.....	39
6. Normas de actuación en caso de emergencia	41
6.1 Medidas para la prevención de incendios	41
6.2 Actuación en caso de incendio	41
Ante un accidente, ¿qué debemos hacer?.....	43



Presentación

Dentro de las actividades del Área de Prevención de FREMAP, se ha editado este Manual, que pretende dar a conocer los riesgos más frecuentes a los que se pueden encontrar expuestas las personas que realizan tareas de promoción o de atención al público, así como las medidas preventivas que pueden adoptar para evitarlos.

Desde el Área de Prevención de FREMAP esperamos que esta publicación contribuya a la mejora de los niveles de seguridad y salud en estas actividades.

El Área de Prevención de FREMAP agradece la colaboración de AEMAR, Asociación de Empresas de Marketing Operacional en la elaboración de este Manual.

Riesgos y medidas preventivas generales

1.1 Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo

Riesgos

- ❖ Caídas debidas a tropiezos y resbalones por la presencia de cables eléctricos, materiales apilados en zonas de paso o derrames de líquidos.
- ❖ Golpes y atrapamientos por estanterías sobrecargadas o con objetos salientes.
- ❖ Caídas de objetos durante su traslado o colocación en los lugares habilitados para ello.

No



Medidas preventivas

- ❖ No obstaculices los extintores, mangueras y elementos de lucha contra incendios en general, con cajas u otros objetos.
- ❖ Mantén despejadas y libres de obstáculos las zonas de paso, los pasillos y las salidas y vías de evacuación.



- ❖ En caso de tener que almacenar mercancías, coloca los objetos más pesados en la zona inferior de las estanterías y procura que los materiales apilados no sobresalgan. Asimismo, evita sobrecargar estas, los expositores y los stands con materiales, ya que favorece la falta de estabilidad y por tanto, el riesgo de caída y derrumbamiento de los mismos.
- ❖ Procura que no haya desechos y objetos en el suelo. Deposítalos en los recipientes destinados para ello. Guarda cada producto de la demostración en el recipiente habilitado y nunca tires productos cortantes como los restos de latas o trozos de vasos y tazas rotos a las papeleras.
- ❖ Si se produce un vertido accidental de cualquier líquido, límpialo inmediatamente. Además, señala la zona donde se ha producido el derrame para evitar posibles resbalones y caídas.
- ❖ Cuando realices tareas en escenarios o estrados, observa previamente la zona para conocer donde terminan los mismos, en especial, las zonas acortinadas.
- ❖ Si tienes que desplazarte por zonas transitadas tanto por vehículos como por equipos de mantenimiento (carretillas, apiladores y traspaletas), extrema las precauciones y transita exclusivamente por los lugares habilitados al efecto, respetando las distancias de seguridad y prestando especial atención a la circulación de los mismos.



1.2 Seguridad frente a riesgos eléctricos

Riesgos

- ❖ Contactos eléctricos directos al realizar conexiones de equipos a la red y por una incorrecta manipulación de aquellos empleados en la campaña promocional.
- ❖ Contactos eléctricos indirectos al acceder a partes o elementos metálicos puestos de manera accidental bajo tensión.
- ❖ Quemaduras por arco eléctrico derivadas de cortocircuitos durante la manipulación de la instalación eléctrica.



Medidas preventivas

- ✦ La instalación, mantenimiento y reparación de los equipos e instalaciones eléctricas sólo puede ser llevada a cabo por personal con autorización y cualificación para ello.
- ✦ Recuerda que los sistemas de seguridad del equipamiento eléctrico como las carcasas de protección o los aislantes, han de ser mantenidos hasta la finalización de las tareas y que se debe operar únicamente sobre los mandos.
- ✦ Evita que los cables discurran por pasillos o cualquier zona donde puedan deteriorarse por el paso de equipos de manutención o producir tropiezos de personas.
- ✦ No conectes cables sin su clavija de conexión homologada, ni sobrecargues los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva.
- ✦ Desconecta los equipos de trabajo eléctricos tirando de la clavija, nunca del cable.
- ✦ No manipules interruptores de luz, bases o aparatos eléctricos con las manos mojadas o los pies húmedos. Asimismo, evita pasar trapos mojados o fregonas sobre clavijas conectadas y equipos eléctricos en funcionamiento.
- ✦ Ante una persona electrocutada, actúa de la siguiente forma:
 - ✓ Procura cortar la tensión y avisa a los Equipos de Emergencia.
 - ✓ En caso de tener la capacitación requerida, proporciona de inmediato los primeros auxilios.



En caso de avería o mal funcionamiento de un equipo de trabajo, desconéctalo, señala la avería y avisa a la persona encargada.



1.3 Manipulación manual de cargas

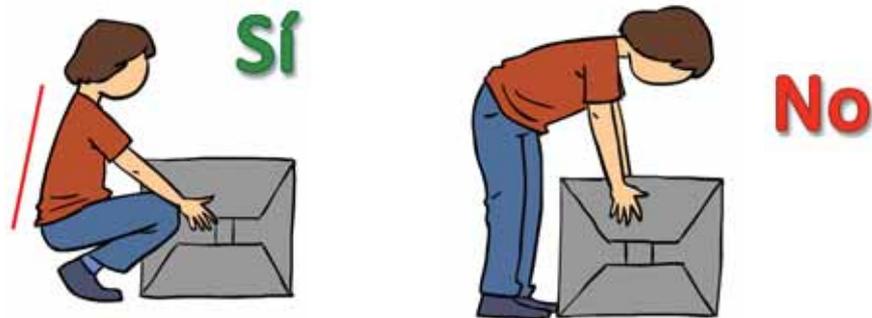
Riesgos

- ✘ Golpes contra objetos o partes de la instalación en el desplazamiento de los materiales a promocionar o que se van a entregar durante la jornada.
- ✘ Sobreesfuerzos debidos al manejo de cargas de peso excesivo como las cajas con los diferentes artículos a promocionar (libros, alimentos, acreditaciones, folletos, etc.) o bien, voluminosas o de difícil sujeción (envases alimenticios, cajas con productos líquidos...).
- ✘ Caídas de las mercancías durante su traslado.



Medidas preventivas

- ✘ Comprueba que dispones de espacio suficiente para el manejo de la carga. Además, antes de iniciar el desplazamiento, verifica que el recorrido está libre de obstáculos.
- ✘ Si la carga es pesada, voluminosa o si la frecuencia de manipulación es elevada, pide ayuda a otras personas o utiliza medios auxiliares, como las transpaletas o los carros para transportarla.
- ✘ Antes de manipular una carga comprueba el estado de su superficie, en especial la existencia de bordes cortantes, astillas, suciedad, humedad o temperatura. En caso necesario, utiliza guantes de protección.
- ✘ Adopta las posturas y movimientos adecuados. Para ello:
 - ✓ Aproxímate a la carga lo máximo posible.
 - ✓ Asegúrate un buen apoyo de los pies manteniéndolos ligeramente separados. En caso que el objeto esté sobre una base elevada, acércalo al tronco consiguiendo así, una base y agarre firme y estable.
 - ✓ Agáchate flexionando las rodillas, manteniendo la espalda recta.



- ✓ Levanta la carga utilizando los músculos de las piernas y brazos, no los de la espalda.
- ✓ Toma firmemente la mercancía con las dos manos y mantenla próxima al cuerpo durante la manipulación, preferiblemente ubicada entre los codos y las muñecas. No obstante, en el caso de las bolsas de basura, sepáralas del cuerpo y observa que no sobresale ningún objeto, en especial si se trata de alguno cortante. Tampoco comprimas las bolsas con las manos.
- ✓ Cuando tengas que ubicar los productos o materiales que se encuentran en el suelo en estanterías elevadas, no lo hagas de una sola vez. Apoya la carga a media altura para poder modificar el agarre.
- ✓ Si tienes que desplazarte, hazlo mediante pasos cortos.
- ✓ En elevaciones con giro, procura mover los pies en vez de girar la cintura, evitando en todo momento los movimientos bruscos de espalda, incluso en el caso de manejar cargas ligeras.

1.4 Herramientas manuales de corte

Riesgos

- ✘ Cortes con cúteres o tijeras al retirar precintos y desembalar, así como con cuchillos en la degustación de alimentos.
- ✘ Proyección de fragmentos mientras se realiza el corte.

Operaciones peligrosas

- ✘ Realizar cortes en dirección hacia el cuerpo.





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

Medidas preventivas

Cuando efectúes cortes con cuchillos

- ✚ Realiza el corte de forma que el filo del cuchillo quede orientado en sentido contrario a tu cuerpo.
- ✚ El mango tendrá dimensiones suficientes para que se maneje con una sola mano. La otra mano la utilizarás para sujetar el elemento a cortar, manteniéndola alejada de la zona de corte.
- ✚ Cuando no los uses, guárdalos en sus fundas de protección o en lugares destinados a este fin.
- ✚ Utilízalos solo para efectuar cortes de productos. Además, procura que sea el adecuado al producto a cortar.
- ✚ Mantenlos bien afilados y retira los que tengan el mango o el filo deteriorados.

En trabajos de corte con cúter

- ✚ No emplees bajo ningún concepto cúteres de fabricación “casera”.
- ✚ Evita el manejo de cúteres con la hoja mellada o el mango deteriorado. Los mangos deben estar en perfectas condiciones. Asimismo, desecha aquellos que presenten deficiencias en la unión entre el mango y la hoja.
- ✚ Utiliza sólo la fuerza manual para cortar. Abstente de utilizar otros medios para conseguir ejercer una fuerza suplementaria.
- ✚ Antes de efectuar un corte, comprueba que dispones de espacio suficiente para poder efectuarlo con facilidad sin tener que adoptar posturas forzadas y que no existe riesgo de alcanzar a otras personas.
- ✚ No hagas uso del cúter con las manos húmedas o grasientas. Mantén la herramienta siempre limpia.

- ❏ Utilízalo solo para las funciones para las que ha sido diseñado. No lo uses como abrelatas, destornillador o pincho para hielo.
- ❏ Realiza el corte del tal forma que el recorrido del cúter sea en dirección contraria al cuerpo, evitando dar tirones o sacudidas. Además, recuerda no colocar la mano contraria a la que lo maneja en el recorrido de corte.



- ❏ No emplees toda la longitud de la cuchilla para realizar el corte. Extiéndela lo mínimo indispensable para evitar que pueda romperse.
- ❏ Nunca limpies el cúter con la ropa de trabajo o cualquier otra prenda; hazlo siempre con una toalla o un trapo, manteniendo el filo de corte girado hacia afuera de la mano que lo limpia.
- ❏ No abandones nunca los cúteres abiertos debajo de papel de desecho, trapos o entre otras herramientas, en cajones o cajas de trabajo. Tampoco en lugares donde puedan caerse o provocar cortes.

Riesgos y medidas preventivas específicas

2.1 Uso de equipos auxiliares de alcance en altura

Riesgos

- ❖ Caídas durante el uso de las escaleras o en el ascenso y descenso para acceder a partes altas de las estanterías o a las plataformas de promoción.
- ❖ Golpes por caída de materiales o productos en el apilado o clasificación de los mismos.



No

Medidas preventivas

- ❖ Verifica el estado de la escalera y de sus elementos (calzos de goma, cadena interior en las escaleras de tijera...).
- ❖ No utilices taburetes ni banquetas para acceder a productos que se encuentren en la parte más alta de las estanterías. Usa para ello escaleras, recordando siempre apoyarlas sobre una superficie plana.
- ❖ Ascende y desciende de las mismas agarrándote a los escalones o peldaños y no a los largueros, y siempre de frente a las mismas.





- ✦ Ajusta la inclinación de forma que el ángulo formado con el piso sea aproximadamente de 75°.
- ✦ Si tienes que utilizar una escalera en una zona de tránsito de personas o equipos de manutención, señálalo y baliza la zona. Nunca las coloques detrás de las puertas.
- ✦ En ningún caso transportes cajas con mercancía o productos mientras subas o bajas por una escalera.
- ✦ No uses las escaleras de tijera o dobles como escalera de apoyo. Éstas deben estar provistas de cadenas o cables que impidan una abertura mayor de 30° al ser utilizadas, así como de topes en el extremo superior.

2.2 Manipulación de productos químicos

Riesgos

- ✦ Inhalación, ingestión y salpicaduras de productos químicos durante la realización de pruebas y demostraciones con los productos utilizados.
- ✦ Quemaduras por contactos accidentales con productos químicos.



No

Medidas preventivas

- ✦ Los productos químicos deben estar identificados, por lo que se debe etiquetar todo recipiente no original, indicando su contenido.
- ✦ Antes de proceder a la manipulación de productos químicos, conoce los riesgos del uso de los mismos a través de las etiquetas y sus Fichas de Datos de Seguridad.
- ✦ Almacénalos en un lugar alejado de fuentes de calor, bien ventilado y protegido frente a condiciones ambientales extremas.
- ✦ No comas, ni bebas durante la manipulación de productos químicos.
- ✦ Lávate frecuentemente las manos, en especial antes de iniciar y al finalizar la jornada de trabajo. Recuerda que el uso de guantes no exime de ello.
- ✦ En caso necesario, emplea los equipos de protección individual. Cuando uses productos corrosivos, irritantes o cáusticos usa guantes de goma, látex o vinilo certificados, siempre y cuando lo indique la ficha de datos de seguridad.

La etiqueta

Permite identificar inicialmente el producto en el momento de su utilización. Debe ser visible, estar redactada en castellano y disponer de la siguiente información mínima:

- ✓ Datos del proveedor.
- ✓ Cantidad, si no viene en otro lugar del envase.
- ✓ Identificación del producto.
- ✓ Pictogramas de peligro.
- ✓ Palabras de advertencia (“*atención*” o “*peligro*”).
- ✓ Indicaciones de peligro (Frasas H/R).
- ✓ Consejos de prudencia (Frasas P/S).



La ficha de datos de seguridad

La ficha de datos de seguridad implica un segundo nivel de información, mucho más completo que la etiqueta.

El proveedor deberá facilitársela gratuitamente al usuario profesional en la primera entrega y cuando se produzcan cambios en esta.

Es obligatorio disponer en la empresa de todas las fichas de datos de seguridad de los productos químicos peligrosos utilizados, debiendo estar a disposición de la plantilla para que puedan consultarlas.



Pictogramas de peligros asociados

En la siguiente tabla, se exponen los nueve pictogramas y los peligros asociados a cada uno de ellos.

PICTOGRAMA	PELIGRO ASOCIADO	PICTOGRAMA	PELIGRO ASOCIADO
	Explosivos Sólidos inflamables		Corrosivos para metales Corrosión o irritación cutánea: 1A, 1B y 1C. Lesiones oculares graves o irritación ocular: Categoría 1.
	Toxicidad aguda: Categoría 1 / 2 / 3		Gases inflamables: Categoría 1 Aerosoles inflamables. Gases comburentes. Líquidos inflamables. Líquidos pirofóricos. Sólidos pirofóricos. Sustancias y mezclas que experimentan calentamiento espontáneo. Sustancias y mezclas que en contacto con el agua, desprenden gases inflamables.
	Líquidos comburentes Sólidos comburentes		
	Gases a presión		Toxicidad aguda: Categoría 4. Corrosión o irritación cutánea: Categoría 2. Lesiones oculares graves o irritación ocular: Categoría 2. Sensibilización cutánea: Categoría 1A / 1B. Toxicidad específica en determinados órganos por exposición única: Categoría 3.
	Peligro para el medio ambiente acuático		Sensibilización respiratoria: Categoría 1A / 1B. Mutagenicidad en células germinales: Carcinogenicidad. Toxicidad para la reproducción: Toxicidad específica en determinados órganos por exposición única: Categoría 1/2. Toxicidad específica en determinados órganos por exposición repetida: Peligro por aspiración.

2.3 Posturas forzadas

Riesgos

- ❖ Bipedestación prolongada (posturas de pie durante largos periodos de tiempo), que puede originar efectos negativos en los miembros inferiores y la columna lumbar.
- ❖ Trastornos musculoesqueléticos por la realización de trabajos continuados con los brazos por encima de los hombros.



Medidas preventivas

- ❏ Alterna posturas para disminuir la posible fatiga de trabajo. Procura evitar, siempre que sea posible, el mantenimiento de posturas de pie durante tiempo prolongado.
- ❏ Viste siempre que sea posible, con calzado cómodo, que te permita la movilidad de los dedos y ropa no demasiado ajustada.
- ❏ Utiliza plantillas suaves y cómodas en los zapatos para buscar la amortiguación en el contacto con el suelo.
- ❏ En las pausas, aprovecha para sentarte y elevar ligeramente las piernas o realizar pequeños ejercicios de relajación y estiramiento.
- ❏ Si el tipo de trabajo no permite alternar posturas, es recomendable realizar pequeños movimientos que eviten sobrecargas, por ejemplo, bascular el peso de una pierna a otra, o dentro de la misma postura, balancearse dando un pequeño paso hacia delante o hacia los lados.
- ❏ En tareas que supongan permanecer de pie de manera prolongada, realizar pequeñas flexiones de rodillas y volver a la posición inicial, nos permite un pequeño descanso en las articulaciones. Además, si elevas lenta y alternativamente las puntas de los pies favorecerás el retorno venoso, así como la alternancia de postura.
- ❏ Utiliza escaleras o bancos para alcanzar o colocar objetos pequeños situados a una altura por encima de tus hombros.



Evita, siempre que sea posible, el mantenimiento de posturas de trabajo de pie durante tiempo prolongado.



2.4 Equipos de trabajo

Riesgos

- ✘ Cortes durante el uso y la limpieza de aquellas máquinas utilizadas en demostraciones alimenticias (cortadoras de fiambre, exprimidores, batidoras de mano...).
- ✘ Atrapamientos con las partes móviles de las máquinas por no tener los resguardos de seguridad.



Medidas preventivas

- ✘ Recuerda que los equipos de trabajo deben ser utilizados exclusivamente por personal con formación y autorización para ello.
- ✘ Usa la máquina establecida y sus complementos para cada tarea a realizar. Infórmate y respeta las recomendaciones del manual de instrucciones y de la persona encargada.
- ✘ Ten en cuenta que anular las protecciones o no utilizar los equipos de protección individual requeridos para su manejo, puede ocasionar accidentes graves. En las cortadoras de fiambre, nunca retires los resguardos fijos que impiden el contacto con partes móviles de las mismas y utiliza siempre el empujador para no aproximarte al punto de corte.
- ✘ En operaciones de limpieza de equipos o en caso de avería, desconecta la máquina y señala la situación. No efectúes reparaciones ni modifiques las mismas, salvo que dispongas de la capacitación requerida y la consiguiente autorización.
- ✘ Selecciona los útiles y herramientas necesarias para la limpieza a realizar y no los emplees para operaciones para las cuales no fueron diseñadas.
- ✘ Evita la ropa excesivamente holgada, así como llevar pulseras, cadenas, anillos, etc., que puedan engancharse con los órganos móviles de las máquinas empleadas en la demostración. Además, recógete el cabello si lo llevas largo.



2.5 Trabajo 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

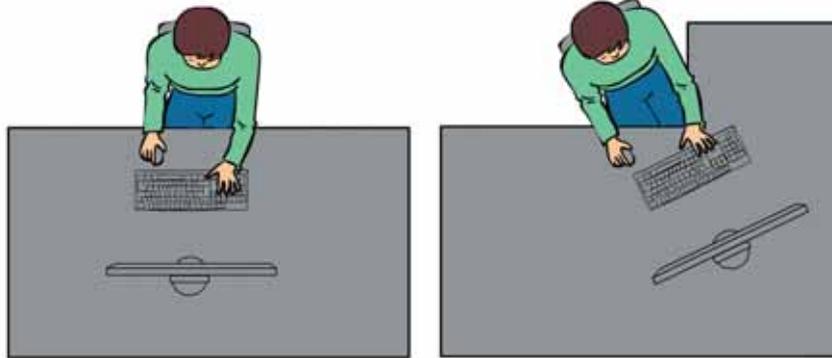
Pantalla de Ordenador

- ❖ 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.

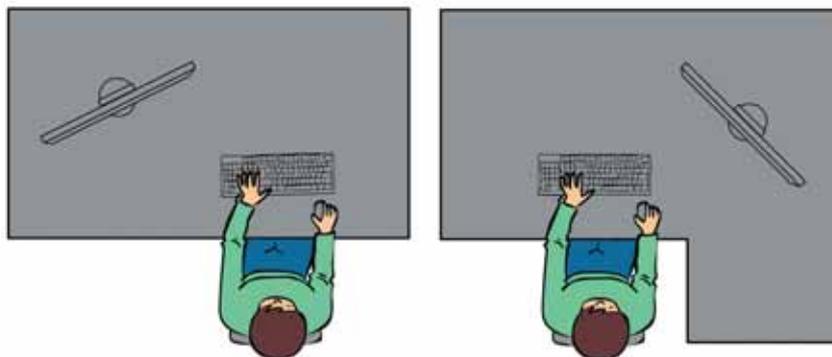
La mayoría de las pantallas de los ordenadores tienen inclinación orientable, tanto en el plano vertical como en el horizontal. Esto te permite acomodar la pantalla en la posición más adecuada.
- ❖ Sitúa la pantalla frente a ti. Así, podrás evitar tener que girar el cuello cada vez que necesites mirarla 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.



Sí



No



- ❖ El tamaño de los caracteres debe ser suficientemente grande 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 90°, 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 o 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 una persona zurda 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.



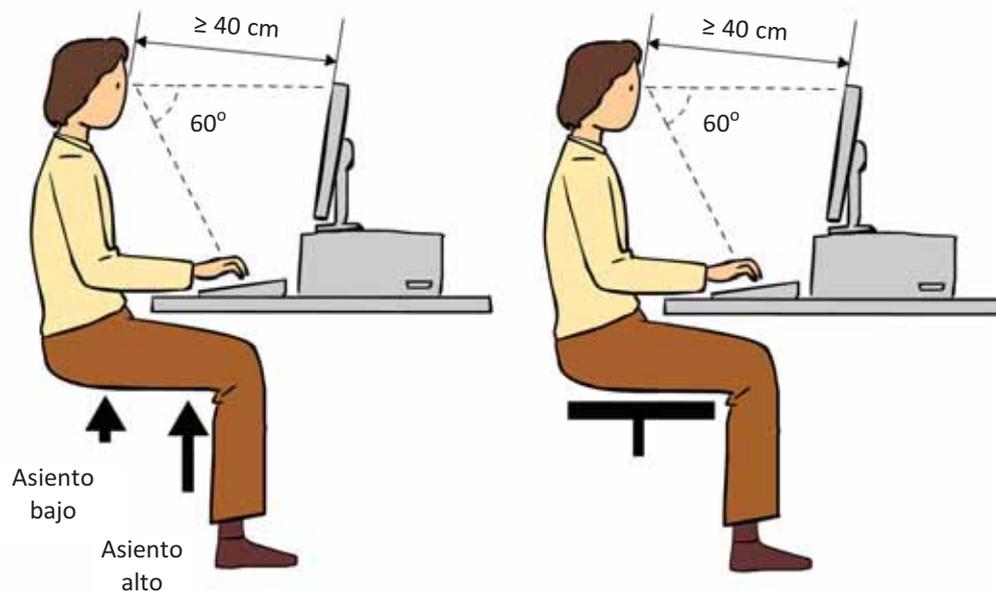
Silla de trabajo

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 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.
- ✘ Realiza pausas de 2 o 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*.

2.6 Quemaduras

Riesgos

En determinadas promociones comerciales es posible que se manipulen freidoras, parrillas, planchas o sartenes que se encuentran a elevadas temperaturas.

- ✘ Contacto con llamas o superficies calientes como las planchas, las cestas de las freidoras, las bandejas del horno, etc.
- ✘ Salpicaduras de aceite u otros líquidos a alta temperatura.
- ✘ Quemaduras con líquidos o alimentos durante el traslado de los mismos, al vaciar el agua de las cafeteras industriales o en la limpieza de las freidoras.

Medidas preventivas

- ✘ Habilita zonas específicas para depositar los recipientes calientes.
- ✘ Utiliza los utensilios adecuados para el transporte de los objetos calientes.
- ✘ No dejes caer los alimentos para freír sobre el aceite caliente; deposítalos en el cestillo y sumérgelos despacio.

- ❏ Evita llenar los recipientes hasta el borde para que no se derramen y puedas sufrir una quemadura.
- ❏ Antes de proceder a la limpieza de los hornos, las planchas o cualquier superficie que alcance altas temperaturas, deja pasar un tiempo prudencial para que pueda descender dicha temperatura.
- ❏ Emplea pinzas, ganchos o cualquier elemento destinado a introducir o sacar las bandejas del horno.
- ❏ Utiliza guantes térmicos para manejar utensilios que puedan encontrarse a alta temperatura, abrir la puerta de un horno o mover un recipiente caliente, así como un mandil que te protegerá en caso de salpicaduras.



2.7 Atención al público

Riesgos

Estrés

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 una gran parte de los casos, la persona ha de afrontar las exigencias, quejas y reclamaciones, acompañadas en ocasiones, de episodios de violencia verbal o, incluso, 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 padecerlo, son las siguientes:

- ✓ Falta de medios o de autonomía para la toma de decisiones que permitan una resolución satisfactoria de los requerimientos.



- ✓ 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 aportado o el cumplimiento de los objetivos fijados.
- ✓ Exigencia de un alto nivel de concentración mantenido durante largos periodos.
- ✓ Sobrecarga de trabajo.
- ✓ Realización simultánea de diversas tareas como el manejo de dispositivos informáticos, la atención telefónica, la consulta de documentación, etc.
- ✓ Excesiva rotación de los turnos de trabajo o duración variable de los mismos.
- ✓ Realización del trabajo en condiciones de aislamiento o nocturnidad.
- ✓ 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 la persona y el usuario.
- ✓ Tiempos de espera excesivos, con el consiguiente incremento de la tensión que ello supone.

Medidas preventivas

- ✚ Conoce los protocolos y procedimientos de trabajo habituales.
- ✚ Infórmate de las pautas de actuación, así como de las ayudas de la organización y los mecanismos de consulta establecidos para cada demanda o situación especial que se salga de tu ámbito de decisión.
- ✚ Procura mantener un proceso de comunicación fluido, coherente y agradable. Para ello, es recomendable:
 - ✓ Saludar con afecto y mantener una actitud amistosa.
 - ✓ Intentar ponerse en el lugar de la otra persona para identificar y comprender sus necesidades.
 - ✓ Procurar hacerse entender respondiendo de forma clara y concreta a las cuestiones planteadas.
 - ✓ Asegurarse de que se comprende la información facilitada, preguntándole en caso de duda.

- ✓ No emplear frases negativas y evitar hablar de forma mecánica, pues ello muestra desinterés.
- ✓ En situaciones conflictivas, ignorar las posibles malas formas, prestando únicamente atención al contenido. Mantener la tranquilidad y evitar contestar con agresividad, ya que ésta sólo tiende a generar más agresividad.
- ↻ Alterna tareas y efectúa de manera periódica cambios de postura con objeto de reducir la fatiga física y mental, así como la tensión o saturación psicológica.
- ↻ Mantén el entorno de trabajo lo más despejado y ordenado posible con objeto de lograr la mayor sensación de espacio.
- ↻ Trata de minimizar las esperas, gestionando de forma eficiente las colas o turnos de atención.
- ↻ Aprende a reconocer tus reacciones como consecuencia del estrés e interprételas como un aviso para buscar soluciones.

Consejos para manejar el estrés personal

- ↻ Intenta precisar las causas inmediatas de tu estrés: trabajo, familia, dinero, nivel de autoexigencia excesivo, etc.
- ↻ Procura no dar excesiva importancia a pequeños problemas que pronto se olvidan.
- ↻ Evita preocuparte por cosas que no sabes con certeza si ocurrirán o por aquellas que no tengan remedio.
- ↻ Cambia lo que puedas cambiar y acepta lo que no puedas.
- ↻ Busca apoyo en la familia y en las amistades.
- ↻ Comparte los problemas y las cargas.
- ↻ Trata de encontrar tiempo para hacer ejercicio físico, ya que éste ayuda a descargar la tensión.
- ↻ Acude a ayuda especializada si no encuentras estrategias válidas para afrontar satisfactoriamente el estrés.

Recomendaciones básicas para el auto cuidado de los síntomas de las posibles lesiones musculares

La adopción de posturas forzadas, la manipulación manual de cargas y la realización de movimientos repetitivos, son los principales factores de riesgo en la aparición de trastornos musculoesqueléticos. La prevención de estos trastornos está directamente relacionada con el diseño del puesto de trabajo, así como con la adopción de unos adecuados hábitos de higiene postural.

Básicamente, para prevenir y aliviar tensiones musculoesqueléticas y prevenir los trastornos circulatorios, se deben realizar:

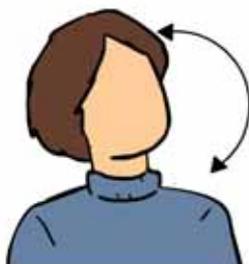
- Ejercicios de movilidad articular y estiramientos musculares.
- Baños de contraste y agua fría para la circulación.
- Automasajes.

A continuación, se presentan varios ejercicios de movilidad articular y ejercicios de estiramiento de la musculatura afectada:

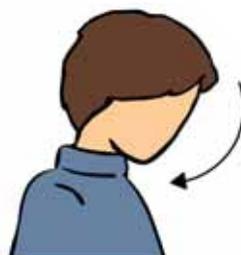
Movilidad articular y auto masaje

Cervicales

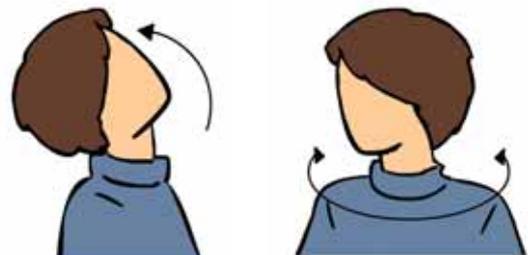
↙ Mueve la cabeza lenta y alternativamente a ambos lados.



↙ Mueve la cabeza suavemente hacia delante y hacia atrás.



↙ Gira lateralmente la cabeza.



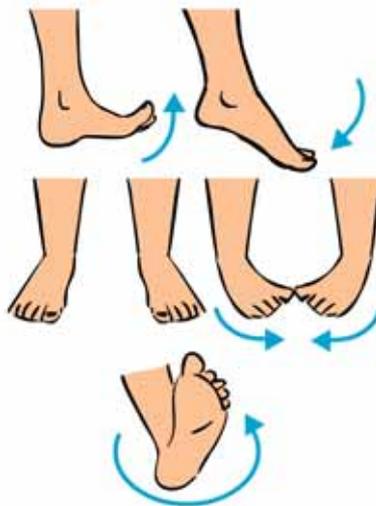


Extremidades inferiores

Estos ejercicios te van a servir para relajar la musculatura y activar la circulación.

- ✓ Colócate de pie o en posición de sentado y mueve alternativamente las puntas hacia arriba y hacia abajo.
- ✓ Posteriormente, apoya los talones en el suelo y acerca y aleja las puntas de los dedos de uno y otro pie.
- ✓ Para finalizar, realiza movimientos circulares de forma lenta.

Repite con cada pie alternativamente.



- ✓ En *posición de tumbado boca arriba*, realiza un pequeño ejercicio de pedaleo durante 10 segundos. Relájate otros 10 segundos y tras éste período de descanso, vuelve a repetir el ciclo de nuevo.

Auto masaje

- ✓ Efectúa un automasaje ascendente hacia la ingle para activar la circulación.

Ejercicios de estiramiento

Los ejercicios de estiramiento sirven para mantener o mejorar la extensión y elasticidad muscular, ya que un músculo frío y acortado es susceptible de lesión.

Por ello, procura siempre estirar de manera previa y posteriormente al esfuerzo físico a realizar, incorporando este proceder a tus hábitos cotidianos.

Recomendaciones básicas para el auto cuidado de los síntomas de las posibles lesiones musculares

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 nuestras estructuras musculares.

Objetivos de los estiramientos

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

Pautas de los estiramientos

- ✓ Establece una posición de inicio.
- ✓ Realízalo de manera progresiva hasta percibir una sensación de estiramiento ligera-moderada.
- ✓ Mantén el estiramiento de 5 a 10 segundos y al terminar, vuelve de forma paulatina a la posición original.
- ✓ Reposa 10 segundos entre ejercicios.
- ✓ Repite los estiramientos de 3 a 5 veces.

Beneficios de los estiramientos

Tras la realización continuada de los estiramientos, lograrás no sólo descargar tu musculatura de tensiones mantenidas a lo largo del tiempo, sino también elongar los músculos, haciéndolos más flexibles. De esta forma, podrán proteger mejor las articulaciones.

Por otro lado, la elongación de los músculos aumenta la circulación sanguínea en la zona ejercitada, manteniendo de esta forma las articulaciones con una adecuada irrigación.

De este modo, los estiramientos suponen el correcto enlace entre el reposo y el paso a la actividad, preparándote para que esta transición no sea traumática y no derive en ninguna lesión.

Conclusiones

Realiza los estiramientos de forma continuada, ya que la constancia es la clave de la prevención de las molestias musculares. Además, la repetición de estos ejercicios logra colocar la posición de las articulaciones de una manera más armónica.

No obstante, ante cualquier molestia o en caso de tener un proceso patológico diagnosticado, acude al fisioterapeuta o al servicio médico.



Estiramientos de la musculatura cervical, hombros y brazos

Estos estiramientos están destinados a evitar o aliviar la sobrecarga de los músculos a éste nivel, provocada por las exigencias mentales o físicas de la tarea, como puede ser por el mantenimiento prolongado de posturas estáticas o por la manipulación manual de cargas de diferente envergadura, por ejemplo.

Estiramiento de la zona cervical

- ✓ Extiende hacia arriba con la cabeza, metiendo un poco el mentón hacia dentro y mantén el estiramiento. Debes notar tensión en la parte posterior del cuello.



- ✓ Pon tus dos manos, una encima de la otra en el pecho, justo donde termina el cuello, sin presionar la clavícula.

A continuación, ejerce una ligera presión hacia dentro y hacia abajo.

Cuando tengas el punto de tensión, gira la cabeza hacia el lado contrario al que tienes situadas las manos e inclina la cabeza hacia atrás como si quisieras alejar la oreja de las manos.

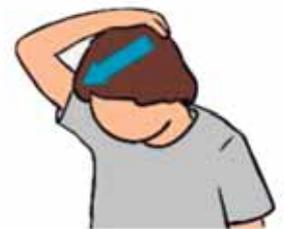


- ✓ Sitúa una mano en el lateral de la cabeza, por encima de la oreja con la palma abierta. Mantén el otro brazo recto, con la palma de la mano mirando hacia dentro y los dedos estirados. Ejerce una tensión hacia abajo, como si quisieras tocar el suelo con la punta de los dedos.



- ✓ Inclina suavemente la cabeza, acercando tu oreja al hombro y mantén dicha postura unos segundos.

Ladea suavemente la cabeza, acercando la punta de la nariz la axila.



- ✓ Recuerda repetir cada ejercicio con ambos lados.

- ✓ Procura realizar los movimientos lentamente, ya que la tensión muscular puede provocar mareos.

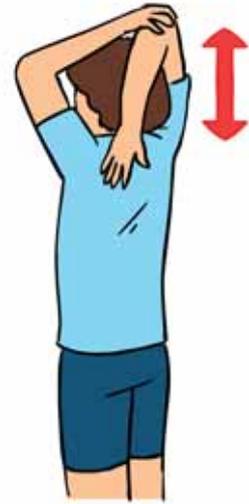
ESTA FOTO ESTA EN BAJA CALIDAD

Recomendaciones básicas para el auto cuidado de los síntomas de las posibles lesiones musculares

Estiramientos de los hombros y brazos

Estiramiento de tríceps

Sube el brazo hasta que el codo quede cerca de la cabeza. Sosteniendo este por detrás, haz un leve empuje del antebrazo hacia la cabeza y del resto 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. Según el grado de estiramiento que se busque, puedes poner la palma de la mano en dirección hacia atrás o hacia el suelo.

Descenso de hombro - estiramiento de trapecio

Con la palma de la mano abierta de forma perpendicular al antebrazo y la muñeca extendida, baja el hombro, permitiendo el estiramiento del antebrazo, los flexores de la mano y del hombro.

La cabeza debe hacer el otro punto de tensión, creciendo hacia arriba, firme y estirada, y en caso necesario, ladeándola ligeramente al lado contrario, según el grado de tensión pretendido.



Estiramientos de la columna dorsolumbar

Estiramientos indicados para trabajos que requieren mantener una postura estática de pie gran parte de la jornada laboral y destinados a relajar la zona lumbar, descargando la pesadez de la parte inferior de la espalda y flexibilizando la musculatura.



Estiramiento de la zona torácica y lumbar. Descompresión del disco

Colócate de pie con las palmas de las manos en contacto con la zona del sacro, por encima del glúteo y a partir de ahí, realiza un movimiento hacia atrás con el tronco, ejerciendo una presión con las manos hacia delante.

Puedes repetir la misma postura, pero colocando las manos en la parrilla costal, en medio de la espalda, para incidir más en la zona torácica.



Estiramientos de la columna

Con las manos entrecruzadas y mirando al techo, empuja hacia arriba los brazos con la espalda arqueada. Con ello se consigue la descompresión del disco al realizar una extensión.

Mantén esta posición 15 segundos aproximadamente.

Estiramientos de las extremidades inferiores

Éstos ejercicios están destinados a descargar y relajar la musculatura de las piernas, sobrecargadas por permanecer de pie o caminado durante largos períodos de tiempo.

Estiramientos de cuádriceps

De pie, y si lo necesitas con ayuda de una silla, levanta la pierna hacia atrás ayudándote con la mano.

No fuerces la flexión de la rodilla, mantén la espalda recta.

En caso de requerir más tensión, realiza el movimiento desde la cadera contrayendo el glúteo.

Repite el ejercicio con ambas piernas.



Recomendaciones básicas para el auto cuidado de los síntomas de las posibles lesiones musculares

Estiramiento de gemelos

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 1 minuto la postura, respirando profundamente, sin realizar rebotes y con el talón apoyado en el suelo.



Estiramiento de piramidal y glúteo

En *posición sentada*, sin apoyar la espalda en el respaldo y con las piernas formando aproximadamente un ángulo recto respecto a esta, inclina el cuerpo hacia adelante.

Si no es suficiente, ejerce un poco de presión hacia el suelo con una o las dos manos en la pierna flexionada.

Estiramiento de isquiotibiales

En *posición tumbado*, flexiona las dos rodillas.

A continuación, eleva una de las dos piernas y manteniéndola casi extendida, dirige la punta de los dedos mirando hacia ti.

Repite con ambas piernas.

Mantén la postura, respirando profundamente y sin realizar rebotes.



Estiramiento del psoas

Adelanta la pierna derecha y retrasa la izquierda con la rodilla en el suelo.

Con los brazos estirados, mantén la espalda recta y girada en sentido contrario a la pierna apoyada en el suelo.

Repite con la otra pierna.



Finalmente, recuerda que al terminar la jornada es aconsejable:

- ✓ Elevar ligeramente los pies sobre el resto del cuerpo en posición de descanso. Tanto en esta como si se realiza tumbada, es recomendable incorporar una almohada o una toalla bajo los pies para favorecer el retorno venoso.
- ✓ Realizar baños de contraste: consisten en sumergir las piernas en un barreño, que previamente habremos preparado con agua caliente a unos 38^o-44^oC de 4 a 6 minutos y luego, en otro con agua fría a unos 10^o-20^oC durante 1 a 2 minutos, de forma alternativa.

Realiza en ambos, pequeños movimientos con los tobillos en todas las direcciones y de forma circular, lentamente y sin forzar para ayudar a estimular la circulación.

Se pueden efectuar hasta 3 veces al día.

Los pasos a seguir son los siguientes:

–Paso 1: comenzaremos siempre con el agua caliente.

–Paso 2: pasamos al agua fría. Nos mantendremos allí el tiempo establecido para luego pasar de nuevo al agua caliente.

Llevaremos a cabo entre dos, tres o cuatro cambios, alternando agua fría y agua caliente.

–Paso 3: terminaremos en la cubeta fría, ya que buscamos disminuir la pesadez de piernas y aumentar el retorno venoso.

Algunos de sus efectos son:

- El aumento del riego sanguíneo y la estimulación de vasodilatación (aumento del diámetro de vasos sanguíneos) y vasoconstricción (disminución del diámetro de los vasos sanguíneos).
- La limpieza de los tejidos y la reducción de los edemas.
- La disminución de la rigidez y el dolor.
- ✓ Si percibes molestias en la zona lumbar, es aconsejable aplicar calor superficial mediante una manta eléctrica o en su defecto, una toalla planchada en ciclos de 20 minutos en dicha zona. Igualmente, también será relajante el agua templada con la presión suave sobre la misma después de la ducha.

Señalización

- Existen riesgos que por su naturaleza o características, no pueden eliminarse en su totalidad. Independientemente de la adopción de otras medidas, estos deben estar señalizados.
- A continuación, se muestran señales sobre riesgos en general, así como de los equipos de lucha contra incendios y de evacuación que puedes encontrar en tu lugar de trabajo.

SEÑALES DE OBLIGACIÓN



Protección obligatoria del oído.



Protección obligatoria de los pies.



Protección obligatoria de las manos.



Protección obligatoria de la vista.



Chaleco reflectante o ropa de alta visibilidad.



Paso obligatorio de peatones.

SEÑALES DE ADVERTENCIA



Peligro en general.



Riesgo eléctrico.



Materiales Inflamables.



Riesgo de caída de personas, choques o golpes.



Atención, riesgo de atrapamiento.



Atención, caídas a distinto nivel.



Atención, paso de carretillas.



SEÑALES DE PROHIBICIÓN



Prohibido fumar y encender llamas desnudas.



Prohibición de circulación de peatones.

SEÑALES DE SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS



Situación de equipo portátil.



Situación de BIE.



Situación de pulsador de alarma.



Escalera de mano.



Teléfono para la lucha contra incendios.



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las anteriores).

SEÑALES DE SALVAMENTO



Teléfono de Salvamento.



Vía / Salida de Socorro.



Vía / Salida de Socorro.



Vía / Salida de Socorro.



Vía / Salida de Socorro.



Vía / Salida de Socorro.



Primeros Auxilios.



Camilla.



Ducha de seguridad.



Lavado de ojos.



Dirección que debe seguirse.



Dirección que debe seguirse.



Dirección que debe seguirse.



Dirección que debe seguirse.

Seguridad vial

En vías de circulación

- 🔒 Respetar en todo momento las señales de circulación, aun conociendo la carretera.
- 🔒 Extrema la precaución cuando te aproximes a:
 - ✓ 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, etc.).
 - ✓ El posible deterioro de los limpiaparabrisas.
 - ✓ Los sistemas de seguridad pasiva.
 - ✓ El estado y correcto funcionamiento de los cinturones de seguridad, 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 y los semáforos.
 - ✓ 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 y si vais varias personas juntas, hacedlo en hilera.
 - ✓ En caso de desplazarte por la noche, colócate prendas reflectantes.

Normas de actuación en caso de emergencia

6.1 Medidas para la prevención de incendios

- ✚ Mantén siempre el orden y la limpieza.
- ✚ Evita sobrecargar los enchufes. Si se utilizan regletas o alargaderas para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red, consulta previamente a personal con cualificación.
- ✚ No obstaculices en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como la señalización y el acceso a extintores, bocas de incendio, cuadros eléctricos, etc.
- ✚ Identifica los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación de tu área, y familiarízate con ellos.
- ✚ Si descubres un incendio, mantén la calma y da inmediatamente la alarma.
- ✚ Comunica la emergencia conforme a los cauces establecidos en el Plan de Emergencias de tu centro de trabajo.

6.2 Actuación en caso de incendio

- ✚ Si el fuego es pequeño, una vez comunicada la emergencia, intenta apagarlo, utilizando extintores si tienes capacitación para ello. Recuerda:
 - ✓ Utilizar el extintor más adecuado.
 - ✓ Descolgar el extintor.
 - ✓ Quitar el pasador de seguridad.
 - ✓ Dirigir la boquilla a la base de las llamas.
 - ✓ Apretar 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, el fuego está próximo; de tener que hacerlo, procede muy lentamente.
- ✦ Si se te prenden las ropas, no corras, tiéndete en el suelo y échate a rodar.
- ✦ En caso de tener que atravesar una zona amplia con mucho humo, procura desplazarte a ras de suelo; la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja.



■ **Ponte un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la boca.** ■

- ✦ Si te encuentras en un recinto sin posibilidad de salir del mismo:
 - ✓ Cierra todas las puertas.
 - ✓ Tapa con trapos, a ser posible húmedos, todas las rendijas por donde penetre el humo.
 - ✓ Haz saber de tu presencia (coloca una sábana u objeto llamativo en la ventana).



ANTE UN ACCIDENTE, ¿QUÉ DEBEMOS HACER?



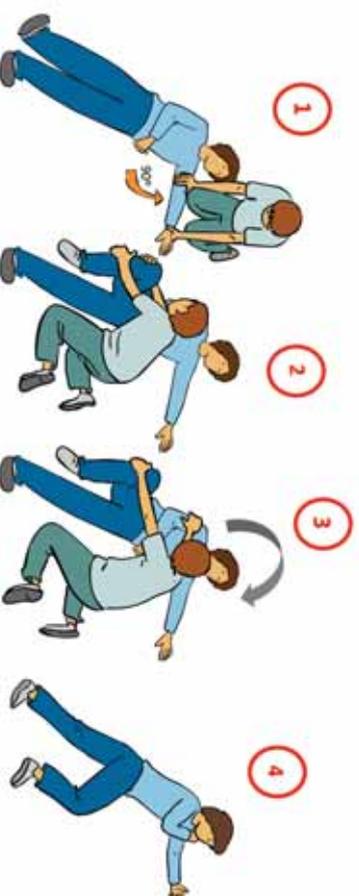
Atena Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61

**EN CASO DE URGENCIA
900 61 00 61**

PRINCIPIOS GENERALES



POSICIÓN DE SEGURIDAD



CUERPO EXTRAÑO EN LOS OJOS



NO

- Nunca frotes el ojo afectado.
- Si es por salpicaduras, lava el ojo con agua fría abundante.
- Cuando se deba a partículas, no intentes extraerlas y cubre el ojo sin presionar.
- Solicita asistencia médica.

LIPOTIMIA

- Traslada a la persona afectada a una zona más fresca.
- Acuéstale con la cabeza ladeada para evitar aspiraciones y con las piernas elevadas para aumentar el flujo de sangre al cerebro. Además, afíjale la ropa para que tenga más comodidad abanicándole constantemente.
- Si se recupera, sientale unos minutos antes de incorporarle totalmente.
- En caso de que no se recupere, avisa a los servicios de urgencia (112).

TÓXICOS

Pautas básicas:

- Recaba información del producto (ficha de seguridad, etiqueta) y llama al Servicio de Información Toxicológica (91 562 04 20).

En caso de ingestión:

- Si está consciente, provocale el vómito salvo que la información del producto no lo aconseje (sustancias corrosivas, hidrocarburos).

En caso de inhalación:

- Aleja a la víctima de ese lugar y trasládale a una zona ventilada.
- Afíjale la ropa.
- Si se produce por permanecer en espacios confinados (pozos, alcantarillas, tanques, silos...), el rescate solo puede efectuarse por personal especializado. En su defecto, solicita ayuda de emergencia (112).

GOLPES Y CONTUSIONES



- Inmoviliza la zona afectada: la mejor manera de inmovilizar es "no mover".
- Calma el dolor: aplica frío local a intervalos regulares. Además, retrasarás la aparición de la inflamación inicial.
- Solicita traslado a un centro médico.

QUEMADURAS



- Introduce la zona quemada en un recipiente con agua durante un tiempo aproximado de 15 minutos.
- Si la zona quemada está descubierta, tápala con una gasa estéril húmeda y solicita asistencia médica.

HERIDAS



- Lávala con agua y jabón.
- Tápala con gasa estéril.



**TELÉFONO DEL SERVICIO DE
INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA
91 562 04 20**

Edita:

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social Nº 61

Depósito legal:

M-6093-2020

Diseña e Imprime:

Imagen Artes Gráficas, S.A.



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*

www.fremap.es

<http://prevencion.fremap.es>