

Manual de Seguridad y Salud en trabajos de reposición



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 PENSIONES

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2023



Índice

Presentación	5
Riesgos y medidas preventivas generales	7
Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo	7
Manipulación manual de cargas y posturas forzadas	8
Seguridad frente a riesgos eléctricos	11
Herramientas manuales de corte	12
Equipos de trabajo	13
Almacenamiento de mercancías	15
Riesgos y medidas preventivas específicas	17
Uso de dispositivos auxiliares de alcance en altura	17
Uso de dispositivos de transporte de mercancías	19
Trabajos con presencia en cámaras frigoríficas	20
Uso de montacargas.....	21
Ejercicios de estiramiento y relajación.....	23
Señalización	29
Seguridad vial	31
Normas de actuación en caso de emergencias.....	35
Prevención de incendios	35
Actuación en caso de incendio.....	36
Evacuación.....	37
Ante un accidente, ¿qué debemos hacer?.....	39



Presentación

Dentro de las actividades de divulgación del Área de Prevención de FREMAP, se ha editado este Manual que pretende dar a conocer al personal que forma parte de esta actividad, los riesgos más frecuentes a los que se encuentra expuesto y las medidas preventivas que puede 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.

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

Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo

Riesgos

- ❏ Caídas debidas a tropiezos con la carga o a resbalones con líquidos derramados.
- ❏ Golpes contra objetos o mercancía ubicada fuera de los lineales o en zonas no indicadas para ello.
- ❏ Caídas de objetos en manipulación por encontrarse mal colocados en las estanterías.
- ❏ Atropellos por vehículos y elementos de transporte durante la realización de las tareas propias del puesto de trabajo en los pasillos, o en los accesos a los almacenes.



No

Medidas preventivas

- ❏ Las zonas de paso, pasillos entre lineales de estanterías, salidas y vías de evacuación, deberán mantenerse despejadas y libres de mercancías.
- ❏ Los materiales almacenados no dificultarán el acceso y visibilidad a equipos de emergencia (extintores, bocas de incendio, botiquines...).



- ❖ Evita la acumulación de desechos en el suelo, sobre las máquinas, o sobre las mesas de trabajo. Utiliza los recipientes destinados a la recogida de basura, cartones, desperdicios, etc.
- ❖ En el caso derrames accidentales de líquidos al suelo, avisa a la persona responsable para que se limpien inmediatamente o se cubran con un compuesto absorbente.



- ❖ Circula siempre por los carriles y zonas establecidas para peatones y presta atención en lugares ocultos o intersecciones donde sea posible el tráfico de carretillas elevadoras y traspaletas.
- ❖ Antes de realizar las labores, comprueba que las estanterías a las que tienes que acceder, están adecuadamente sujetas y que no existe el riesgo de vuelco o basculamiento de la misma.
- ❖ En caso de caída o volcado de las mismas, nunca intentes pararlas con las manos.
- ❖ Durante el desarrollo de tus tareas, utiliza la ropa de trabajo adecuada, bien ajustada, sin desgarreros ni deterioros, para evitar enganches o atrapamientos.

Manipulación manual de cargas y posturas forzadas

Riesgos

- ❖ Golpes contra objetos almacenados en zonas de paso o fuera de los lineales.
- ❖ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente dorsolumbares durante el manejo de la carga.
- ❖ Cortes en las manos al manipular la mercancía.
- ❖ Caídas de objetos en la colocación las cajas y los productos en las estanterías.

- ❏ Sobreesfuerzos por la asunción de posturas incorrectas o debidos a la realización de movimientos repetitivos durante la ejecución de las tareas propias del puesto de trabajo.

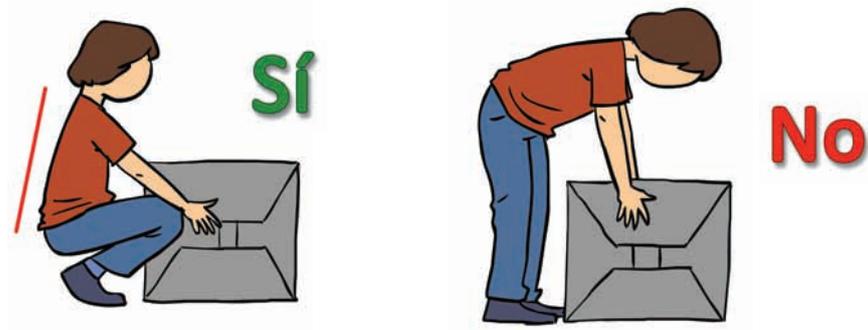


No

Medidas preventivas

- ❏ Comprueba que dispones de espacio suficiente para el manejo de la carga. Antes de iniciar el desplazamiento, verifica que el recorrido está libre de obstáculos.
- ❏ Utiliza los medios auxiliares para transportar objetos, como las transpaletas, u otros elementos de transporte, sobre todo si la carga es pesada, voluminosa o si la frecuencia de manipulación es elevada.
- ❏ Ten siempre presente el tamaño de la carga para adoptar las medidas oportunas. Si el peso de esta es excesivo (superior a 15 Kg) o su volumen dificulta una fácil manipulación, pide ayuda o emplea los medios mecánicos que dispones.
- ❏ Sigue las indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga.
- ❏ Antes de manipular una carga comprueba el estado de su superficie. En especial la existencia de bordes cortantes, clavos, astillas, suciedad, humedad, temperatura, etc.; en caso de observar esta circunstancia, avisa a la persona responsable para que sea subsanada.
- ❏ En las operaciones de manipulación manual de cargas se deben adoptar posturas y movimientos adecuados, tales como:
 - ✓ Aproximarse a la carga lo máximo posible.
 - ✓ Asegurar un buen apoyo de los pies manteniéndolos ligeramente separados. En caso de que el objeto esté sobre una base elevada, aproximarlos al tronco consiguiendo una base y agarre firme y estable.

- ✓ Agacharse flexionando las rodillas, manteniendo la espalda recta.



- ✓ Levantar la carga utilizando los músculos de las piernas y brazos, no de la espalda.
- ✓ Tomar firmemente la carga con ambas manos y los brazos, preferiblemente estirados.
- ✓ Mantenerla próxima al cuerpo durante la manipulación, ubicada entre los codos y las muñecas, cogida con las palmas de las manos y la base de los dedos para aumentar la superficie de agarre, reduciendo así, el esfuerzo y por tanto, la fatiga.
- ✓ Desplazarse dando pasos cortos.
- ✓ 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.



- ✦ Emplea dispositivos auxiliares tales como las escaleras manuales o los carros de reposición, en su caso, para proceder a la colocación de productos en planos de trabajo por encima de los hombros.
- ✦ Las posiciones de rodillas deben sustituirse por la postura de rodilla alterna en el suelo con la otra semiflexionada, para proporcionar una postura de espalda recta y minimizar el riesgo de lumbalgias y otras patologías similares.

- ↪ Mantén la zona lumbar protegida de las corrientes de aire.
- ↪ Utiliza calzado de seguridad durante la realización de este trabajo.
- ↪ Alterna tareas de forma que se utilicen diferentes grupos musculares. Reduce el tiempo de trabajo repetitivo.
- ↪ Realiza estiramientos con objeto de disminuir el tono muscular y así relajar la tensión tendinosa del miembro superior, especialmente del antebrazo (ver el capítulo sobre Ejercicios de estiramiento y relajación, página 23).

Seguridad frente a riesgos eléctricos

Riesgos

- ↪ Contactos eléctricos directos con partes de la instalación habitualmente en tensión tales como los cuadros eléctricos, cables sueltos...
- ↪ Contactos eléctricos indirectos con partes o elementos metálicos accidentalmente puestos bajo tensión.



Medidas preventivas

- ↪ No manipules las instalaciones eléctricas si no tienes la formación requerida para ello.
- ↪ Evita disponer cables en zonas de paso.
- ↪ Revisa los equipos eléctricos antes de utilizarlos.



- ⚡ Nunca conectes cables sin clavija de conexión homologada, ni sobrecargues los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva.
- ⚡ En caso de avería o mal funcionamiento, desconecta el equipo, señala la avería y avisa al personal de mantenimiento.
- ⚡ No utilices agua para apagar fuegos donde puedan existir elementos con tensión eléctrica. Cada tipo de fuego requiere un extintor específico.

Ante una persona electrocutada, actúa de la siguiente forma:

- ⚡ En todos los casos, procura cortar la tensión. Aparta a la persona electrocutada de la fuente de tensión sin mantener un contacto directo con la misma, utilizando para ello elementos aislantes: pértigas de madera, guantes aislantes, etc.
- ⚡ Advierte de esta situación a tu inmediato superior o a las personas más próximas antes de iniciar las actividades de actuación en caso de emergencia.
- ⚡ Avisa a los equipos de urgencias sanitarias y si tienes la capacitación pertinente, proporciona de inmediato los primeros auxilios.

Herramientas manuales de corte

Riesgos

- ⚡ Microtraumatismos en procesos de corte repetitivos.
- ⚡ Corte con cúteres durante la apertura de cajas o flejes para su reposición debido a posibles deficiencias como las indicadas a continuación:
 - ✓ Hoja mellada.
 - ✓ Mango deteriorado.
 - ✓ Hoja no retráctil en algunos tipos de cúter.
 - ✓ Corte en dirección hacia el cuerpo.
 - ✓ Colocación de la mano en situación desprotegida.

Medidas preventivas

- ✚ Los cúteres han de tener las siguientes características:
 - ✓ Las hojas han de estar bien afiladas y no presentar defectos.
 - ✓ Los mangos deben estar en perfectas condiciones.

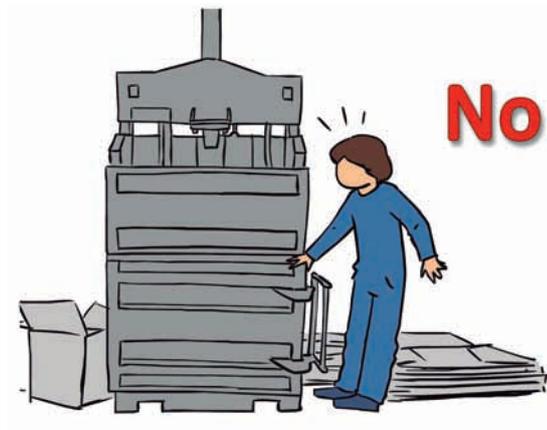


- ✚ Utiliza el cúter de forma que el recorrido de corte se realice en dirección contraria al cuerpo, evitando dar tirones o sacudidas.
- ✚ Los flejes de cartones siempre se deben cortar en un ángulo de 45°.
- ✚ Los cúteres no deben limpiarse con la ropa de trabajo u otra prenda. Hazlo con una toalla o trapo, manteniendo el filo de corte girado hacia afuera de la mano que lo limpia. Su uso se hará en función del tipo de corte a realizar.
- ✚ Siempre que sea posible, utiliza un cúter con hojas de alojamiento oculto, capuchón de seguridad, etc.
- ✚ Para evitar o minimizar las lesiones producidas por los accidentes provocados por herramientas de corte y en concreto con el cúter, se recomienda el uso de guantes de protección mecánica anti-corte homologados cuando se disponga de ellos.

Equipos de trabajo

Riesgos

- ✚ Cortes y atrapamientos por y entre los útiles de las máquinas.
- ✚ Contactos eléctricos durante el uso de las mismas.
- ✚ Caída de objetos tales como las cajas o el resto de mercancías durante su manipulación.



Medidas preventivas

- ❖ Antes de utilizar una máquina o equipo por primera vez, solicita y respeta la información específica correspondiente a las condiciones de seguridad relativas a la utilización. En caso de duda, consulta a tu responsable.
- ❖ Los equipos de trabajo se utilizarán exclusivamente en las operaciones para las que fueron diseñados.
- ❖ Nunca emplees una máquina que no disponga o tenga inutilizados los medios de protección.
- ❖ En operaciones de limpieza o en caso de avería, desconecta la máquina y señala la situación o zona afectada.
- ❖ No uses anillos, pulseras, etc., ya que pueden engancharse con los dispositivos móviles de la misma.
- ❖ Comunica cualquier anomalía que observes durante la utilización del equipo. No efectúes reparaciones ni modificaciones en los mismos, salvo que tengas capacitación y autorización al respecto.



Almacenamiento de mercancías

Riesgos

- ↘ Caída de objetos durante la manipulación o reposición de las cargas para su posterior ubicación en las estanterías.
- ↘ Aplastamiento por desprendimientos de baldas o módulos de estanterías.



Medidas preventivas

- ↘ Los apilamientos de materiales deberán ser estables y seguros.
- ↘ Antes de realizar el apilado de mercancías considera el peso soportado por las estanterías.
- ↘ Cuando llesves a cabo el apilado manual de cajas o sacos, colócalos en filas de manera perpendicular uno con respecto al inmediatamente inferior, para mejorar la estabilidad del mismo.
- ↘ Ante la carga inestable, envuelve o fleja los paquetes.
- ↘ En cuanto al apilamiento en racks, inspecciona periódicamente el estado de los mismos y de las mercancías almacenadas en ellos.
- ↘ Evita trepar o subirte a los mismos.
- ↘ Cuando se utilicen transpaletas, la aproximación al rack se realizará a velocidad moderada y siempre en posición perpendicular y centrada, procurando que las horquillas entren limpiamente en el larguero, sin que se produzcan golpes o roces que puedan hacer que la carga se desprenda.

Riesgos y medidas preventivas específicas

Uso de dispositivos auxiliares de alcance en altura

Riesgos

- ↴ Caídas desde las escaleras durante la ubicación o bajada de los productos de las estanterías.
- ↴ Atrapamientos en el desarrollo de las tareas con escaleras.



No

Medidas preventivas

- ↴ No uses taburetes, cajas o palés para acceder a zonas elevadas. Emplea preferentemente escaleras.
- ↴ Verifica previamente el correcto estado de la escalera y de sus elementos (calzos de goma, cadena interior en escaleras de tijera, etc.).
- ↴ Procura apoyarlas siempre sobre superficies planas no deslizantes y con total estabilidad. En caso necesario, pide ayuda a otra persona para su fijación mientras la utilizas.
- ↴ Colócala dejando un metro por encima del punto de apoyo superior.
- ↴ Recuerda que solo debe haber una persona subida en la escalera.



- ↙ Asciende y desciende de las escaleras agarrándote a los escalones o peldaños, y no a los largueros y siempre de frente a las mismas, sin permanecer en el último peldaño durante la realización de las tareas.



- ↙ Cuando tengas que moverla, bájate de la misma y desplázate desde el suelo. Nunca con alguien subido.
- ↙ En ningún caso transportes cargas mientras subas o bajes por una escalera.
- ↙ Para depositar o coger mercancías que estén en zonas elevadas, procura realizar la acción con otra persona. Esta puede proporcionártelas mientras te encuentras a una altura adecuada a las de la balda.
- ↙ En el caso de la bajada de mercancías, realiza de forma inversa la operación.
- ↙ Evita cargar con demasiado peso dicha balda, observando en todo momento las instrucciones de tu empresa al respecto.
- ↙ No dejes herramientas ni productos a reponer en los peldaños de la propia escalera.
- ↙ Utiliza las escaleras móviles únicamente cuando el suelo sea liso, estable y horizontal. Antes de acceder a este tipo de escaleras, recuerda que debes bloquear las ruedas. Nunca las desplaces con alguien subido encima.



- ✎ Evita usar las escaleras de tijera como escalera de apoyo y observa que siempre esté estirada totalmente la cadena interior. Ponla de forma paralela al lineal o estantería y lo más cercana que puedas.
- ✎ Una vez terminado el trabajo con ellas, almacénalas en los lugares indicados, no en los lineales, cabeceros o pasillos.
- ✎ Durante su traslado, lleva la parte delantera apuntando ligeramente para abajo; procura no desplazarla de manera horizontal.

Uso de dispositivos de transporte de mercancías

Riesgos

- ✎ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente dorsolumbares, debidos a sobreesfuerzos por las posturas inadecuadas adoptadas durante la conducción de la transpaleta, por ejemplo, al ubicarse detrás de las mismas y moverlas empujándolas desde esa posición.
- ✎ Caída de objetos en el traslado de los mismos por su peso excesivo, realizarlo de manera incorrecta o al no haber equilibrado la carga.

Medidas preventivas

Traspaletas en general

- ✎ Introduce las horquillas por la parte más estrecha del palé hasta el fondo y por debajo de las cargas, asegurándote que las dos están bien centradas bajo el mismo.
- ✎ Supervisa la carga antes de realizar el desplazamiento. Controla la estabilidad de la misma, sobre todo en los giros o si ésta es muy voluminosa.
- ✎ Adapta la velocidad a las condiciones de las instalaciones y a la carga transportada.
- ✎ Evita las paradas bruscas, los cambios de dirección rápidos, así como adelantar en zonas peligrosas o de poca visibilidad.
- ✎ No utilices la máquina en superficies húmedas, deslizantes o irregulares.
- ✎ Conduce la transpaleta tirando de ella con una mano por la empuñadora, con la palanca de control en posición neutra y siempre mirando en la dirección de la marcha.



- ⚡ A la hora de reponer los objetos transportados, baja la traspaleta hasta que el palé toque el suelo, sacando las horquillas con cuidado de no moverlo para evitar así, un desplazamiento o una caída de la carga.

Traspaletas Eléctricas

- ⚡ Está prohibido utilizarlas para transportar personas, empujar o tirar de las cargas. Sólo está permitida su utilización a personas mayores de 18 años que cuenten con la autorización pertinente.
- ⚡ La capacidad máxima de carga de la traspaleta eléctrica viene indicada por el fabricante y debe ser respetada en todo momento. Asegúrate que las cargas están perfectamente equilibradas o flejadas.

Trabajos con presencia en cámaras frigoríficas

Riesgos

- ⚡ Caídas por la existencia de agua o hielo en el suelo.
- ⚡ Hipotermia.



No

Medidas preventivas

- ✚ Entra en las cámaras con equipos de protección apropiados a las bajas temperaturas, tales como chalecos o anoraks, permaneciendo con ellos puestos el tiempo que estés en su interior.
- ✚ Comunica inmediatamente a la persona responsable, cualquier deficiencia que se pudiera observar, de acuerdo a las medidas de seguridad y prevención de los equipos e instalaciones.
- ✚ Mantén siempre limpio de líquidos el suelo de la cámara.
- ✚ No pongas fuera de funcionamiento ningún dispositivo de protección colectiva del que pueda disponer el equipo (cámaras).
- ✚ Las puertas de las cámaras frigoríficas están dotadas de un sistema de cierre que permite abrirse desde el interior. Observa su correcto funcionamiento antes de acceder.
- ✚ La señal luminosa y acústica exterior permite advertir la presencia de personal en el interior de la cámara frigorífica. Deja siempre accesible el interruptor.



Antes de acceder a la cámara frigorífica, recuerda ponerte los equipos de protección individual.

- ✚ Emplea calzado con suela antideslizante.
- ✚ Utiliza los guantes de protección mecánica durante la reposición de estanterías, manipulación de cajas y otros envases.

Uso de montacargas

Riesgos

- ✚ Atrapamientos en el acceso y abandono de los mismos.
- ✚ Caída de objetos durante el transporte de la mercancía.

Recuerda: el montacargas es para uso exclusivo de mercancías.



Medidas preventivas

- ↻ Recuerda que está prohibido utilizarlos como ascensores de personas; solo se usarán para el transporte de cargas.
- ↻ Respeta el peso máximo autorizado.
- ↻ Centra la carga en su interior y no golpees nunca la estructura del montacargas.
- ↻ Asegúrate que las puertas están bien cerradas y ancladas.
- ↻ Si se derrama alguno de los productos transportados, límpialo inmediatamente.
- ↻ En caso de avería, comunícaselo a la persona responsable para que se subsane la situación.
- ↻ Está prohibido:
 - ✓ Transportar personas.
 - ✓ Manipular sus instalaciones eléctricas.
 - ✓ Utilizarlo en caso de emergencia.
 - ✓ Obstaculizar la entrada o salida de los mismos con mercancías o cualquier elemento (equipos de trabajo, basuras, etc.).

Ejercicios de estiramiento y relajación

Las posturas forzadas y los movimientos repetitivos pueden generar molestias o incluso lesiones del sistema musculoesquelético.

Los ejercicios de estiramiento tienen por objeto:

- ❖ Preparar la musculatura para el esfuerzo.
- ❖ Disminuir el estrés y la tensión muscular.
- ❖ Prevenir lesiones.
- ❖ Aliviar el dolor y aumentar la elasticidad de las articulaciones.

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

Sigue las recomendaciones que se muestran a continuación, para la realización de los ejercicios:

- ❖ Establece una posición inicial.
- ❖ Recuerda que el estiramiento debe ser suave y progresivo hasta notar tensión.
- ❖ Mantén la tensión 5-10 segundos.
- ❖ Vuelve de forma progresiva a la posición inicial.
- ❖ Reposa de 10 a 15 segundos.
- ❖ Repite cada estiramiento 2 o 3 veces, si es posible.
- ❖ Respeta siempre la regla del NO dolor. Es más efectivo un estiramiento suave y mantenido que uno corto y brusco.
- ❖ No realices rebotes.



- ⤵ En caso de tener una lesión anterior, acude a un fisioterapeuta o al servicio médico para consultar la idoneidad de la realización de los ejercicios indicados.

Estiramiento de los cuádriceps y de la rodilla

- ⤵ De pie con apoyo en una silla o en la pared, flexiona la rodilla, sujeta el pie con la mano del mismo lado y tira de él hacia atrás con la espalda recta. Mantén esta posición unos segundos notando la tensión en la cara anterior del muslo. Repite con la otra pierna.



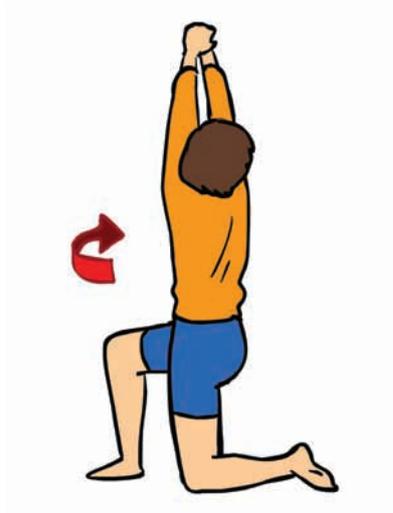
Estiramiento de los isquiotibiales

- ⤵ De pie, cruza una pierna por delante de la otra. Flexiona el tronco hasta notar tensión en la cara posterior del muslo. Repite con la otra pierna.



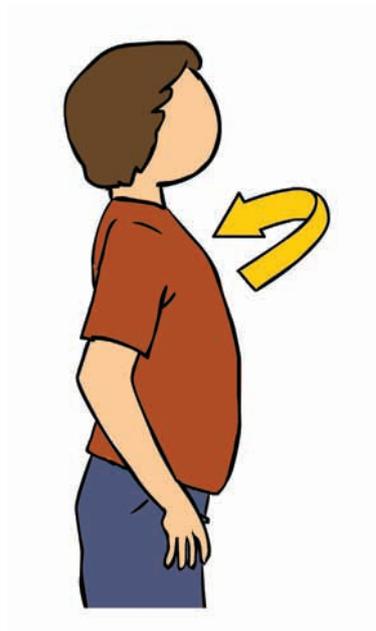
Estiramiento del psoas

- ✦ Adelanta una pierna en flexión y retrasa la otra en extensión de cadera 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.



Movimiento circular de hombros

- ✦ Realiza movimientos amplios con los hombros de manera simultánea, al frente y especialmente hacia atrás. Esto ayuda a que la tensión de los hombros no recaiga sobre el cuello.





Estiramiento de las cervicales

- ❖ Procura hacer estos ejercicios lentamente, ya que la tensión muscular puede provocar mareos.



- ❖ 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.

Repite el ejercicio en ambos lados.

- ❖ Sitúa la 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, los dedos estirados y 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. Repite el ejercicio en ambos lados.

- ❖ Sitúa la mano con la palma abierta por detrás de la cabeza y los dedos orientados hacia abajo. Mantén el otro brazo recto, con la palma de la mano mirando hacia dentro, los dedos estirados y ejerce una tensión hacia abajo, como si quisieras tocar el suelo con la punta de los dedos.

Inclina suavemente la cabeza, acercando la punta de la nariz la axila. Repite el ejercicio en ambos lados.

Estiramiento de la muñeca y los antebrazos

- ✦ La extensión es un movimiento que aproxima el dorso de la mano a la cara posterior del antebrazo, mientras que la flexión acerca la palma de la mano a la cara anterior del mismo.
- ✦ Para realizar ambos ejercicios, estira el brazo y ayúdate de la mano que no vas a trabajar en ese instante para extender la otra, ya sea de los dedos hacia arriba en el movimiento de extensión o bien, del dorso de la mano para abajo en el de flexión.
- ✦ Repite el ejercicio con ambas manos.



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



SEÑALES DE ADVERTENCIA





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.



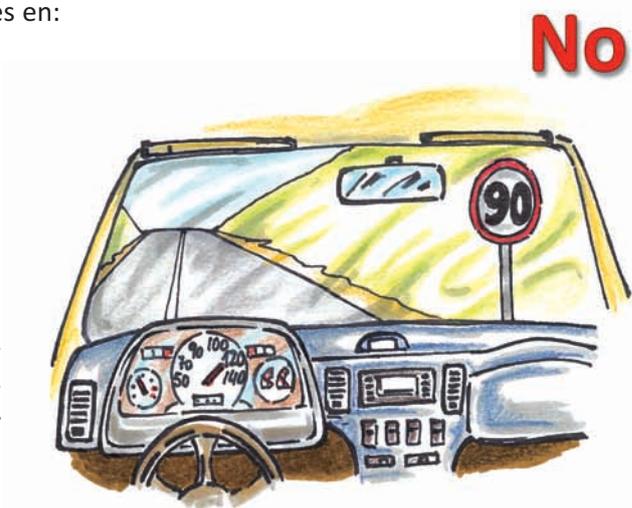
Dirección que debe seguirse.

Seguridad vial

En vías de circulación

- ↪ Respetar en todo momento las señales de circulación, aún conociendo la carretera.
- ↪ Extrema la precaución cuando te encuentres en:
 - ✓ Un cruce de carreteras.
 - ✓ Cambios de rasante.
 - ✓ Curvas con escasa visibilidad.
 - ✓ Pasos a nivel.

- ↪ Si te encuentras con un banco de niebla, circula lentamente, utilizando las luces anti-niebla (traseras y delanteras) y sin hacer uso de las "largas", ya que éstas pueden deslumbrarte.



- ↪ Cuando el viento sople con fuerza, modera tu velocidad, agarra el volante con ambas manos de forma firme y evita movimientos bruscos.
- ↪ En caso 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.
- ↪ 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.

Ciclomotores y motocicletas

- ↪ 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.



Mantenimiento del vehículo

- ❖ Cuida en todo momento el estado de tu vehículo, no sólo cuando debas realizar largos desplazamientos.
- ❖ Recuerda pasar la ITV obligatoria o voluntariamente, ya sea por la edad del automóvil o por haber sufrido un accidente que haya podido afectar al motor, transmisión o bastidor.
- ❖ En cualquier caso, presta siempre atención a:
 - ✓ Los sistemas de seguridad activa.
 - ✓ El estado de los neumáticos (deformaciones, desgaste y presión).
 - ✓ El correcto funcionamiento de la dirección.
 - ✓ Las posibles anomalías de la suspensión (amortiguadores).
 - ✓ La efectividad de los frenos (discos, pastillas, tambores, zapatas, latiguillos, bombines y líquido).
 - ✓ El correcto funcionamiento, reglaje y limpieza de todas las lámparas que conforman el alumbrado.
 - ✓ El posible deterioro de los limpiaparabrisas.
 - ✓ Los sistemas de seguridad pasiva.
 - ✓ El estado y correcto funcionamiento de los cinturones de seguridad, airbag, chasis y carrocería.
 - ✓ El buen estado del motor, la transmisión y la batería.

Normas de seguridad para peatones

✚ En núcleo urbano:

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

✚ En carretera:

- ✓ Camina siempre por la izquierda, ya que de esta forma verás aproximarse a los vehículos de frente.
- ✓ Si vais varias personas juntas, caminad en hilera.
- ✓ No laves animales sueltos, pueden ser atropellados y causar accidentes.
- ✓ Si te desplazas a pie de noche por una carretera, colócate alguna prenda reflectante o bien lleva una linterna.



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

Normas de actuación en caso de emergencias

Prevención de incendios

- ↙ Mantén siempre el orden y la limpieza.
- ↙ No sobrecargues los enchufes.
- ↙ Los espacios ocultos son peligrosos: no acumules materiales en los rincones, debajo de las estanterías, detrás de las puertas, etc.
- ↙ No acerques focos de calor a materiales combustibles.
- ↙ Inspecciona tu lugar de trabajo al final de la jornada laboral; si es posible, desconecta los aparatos eléctricos que no se necesiten mantener conectados.
- ↙ No obstaculices en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como la señalización y el acceso a extintores, bocas de incendio, cuadros eléctricos, etc.
- ↙ Identifica los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación de tu área, y familiarízate con ellos.
- ↙ En caso de descubrir un incendio, mantén la calma y da inmediatamente la alarma.
- ↙ Si no hay nadie más, sal del local incendiado y cierra la puerta sin llave. No pongas en peligro tu integridad física.
- ↙ Comunica la emergencia conforme a los cauces establecidos en el Plan de Emergencias de tu centro de trabajo.

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 bola 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 echate a rodar.

❖ En caso de tener que atravesar una zona amplia con mucho humo, procura desplazarte a ras del suelo; la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja.



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

- ✚ Si te ha sido imposible abandonar un recinto (habitación, almacén, salones...):
 - ✓ 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).



Evacuación

- ✚ Al oír la señal de evacuación, prepárate para abandonar el establecimiento.
- ✚ Desconecta los aparatos eléctricos a tu cargo.
- ✚ No utilices los ascensores.
- ✚ Durante la evacuación, en caso de formar parte de los equipos de emergencias, sigue estas instrucciones:
 - ✓ Guía a las personas hacia las vías de evacuación.
 - ✓ Tranquilízalas durante la evacuación, pero actuando con firmeza para conseguir una evacuación rápida y ordenada.
 - ✓ Ayuda a las personas impedidas, disminuidas o heridas.
 - ✓ No permitas a nadie regresar al establecimiento a recoger objetos personales.
- ✚ Una vez en el exterior, dirígete al punto de reunión e informa de la completa evacuación de tu zona, o en caso contrario, de las incidencias producidas en la misma (personas heridas, lugares que no se pudieron comprobar, etc.).

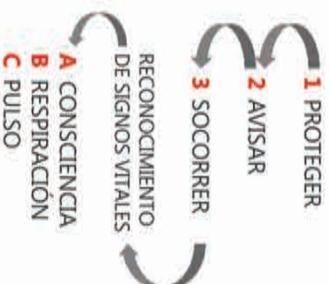
ANTE UN ACCIDENTE, ¿QUÉ DEBEMOS HACER?



Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61

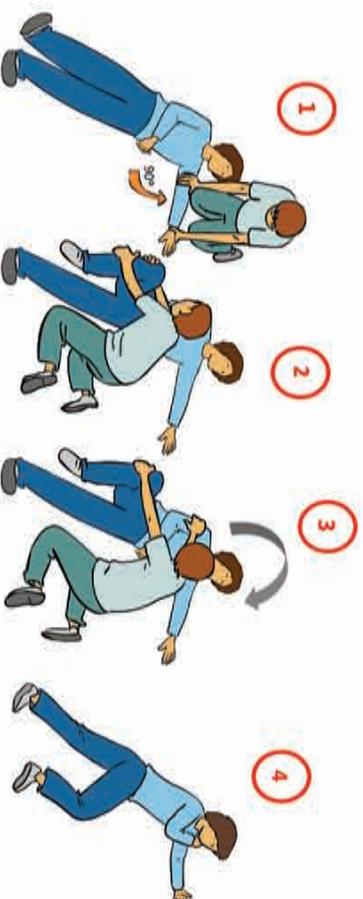
EN CASO DE URGENCIA 900 61 00 61

PRINCIPIOS GENERALES



RECUERDA QUE A LA PERSONA ACCIDENTADA
HAY QUE TRATARLA CON URGENCIA.
NO TRASLADARLA CON URGENCIA.

POSICIÓN DE SEGURIDAD



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, alíjale la ropa para que tenga más comodidad.
- Si se recupera, siéntale 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, provócale 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 trasládala a una zona ventilada.
- Alíjale la ropa.
- Si se produce por permanecer en espacios confinados (pozos, alcantarillas, tanques, silos...), el rescate sólo puede efectuarse por personal especializado. En su defecto, solicita ayuda de emergencia (112).

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.

HERIDAS



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

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.



TELÉFONO DEL SERVICIO DE
INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA
91 562 04 20

Edita:

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social Nº 61

Depósito legal:

M-10014-2019

Diseña e Imprime:

Imagen Artes Gráficas, S.A.



FREMAM

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*

www.fremam.es

<http://prevencion.fremam.es>