

Manual de Seguridad y Salud en Empresas de Limpieza Viaria y recogida de Residuos Sólidos Urbanos



FREMAP

Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61



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 Manipulación manual de cargas y posturas forzadas	6
1.3 Manipulación de productos químicos.....	7
2. Riesgos y medidas preventivas específicas.....	11
2.1 Retirada de basuras y residuos	11
2.2 Trabajos en la vía pública.....	12
2.3 Trabajos a la intemperie	13
2.4 Equipos de trabajo	15
Recomendaciones de carácter general	15
Camión de recogida de residuos	16
Barredora	19
Máquina excavadora	20
Tractor	22
Desbrozadora.....	23
Sopladora.....	24
Baldeo	26
Recogida de muebles y enseres.....	27
Limpieza de pintadas	28
3. Señalización	31
4. Seguridad vial.....	33
5. Ejercicios de estiramiento y relajación	37
6. Normas de actuación en caso de emergencia	43
6.1 Medidas para la prevención de incendios	43
6.2 Actuación en caso de incendio	43
6.3 Actuación en caso de evacuación	45
Ante un accidente, ¿qué debemos hacer?.....	47



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 de las Empresas de Limpieza Viaria y Recogida de Residuos Urbanos, los riesgos más frecuentes a los que se encuentra expuesto y las medidas preventivas generales que se 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 este sector de actividad.

Riesgos y medidas preventivas generales

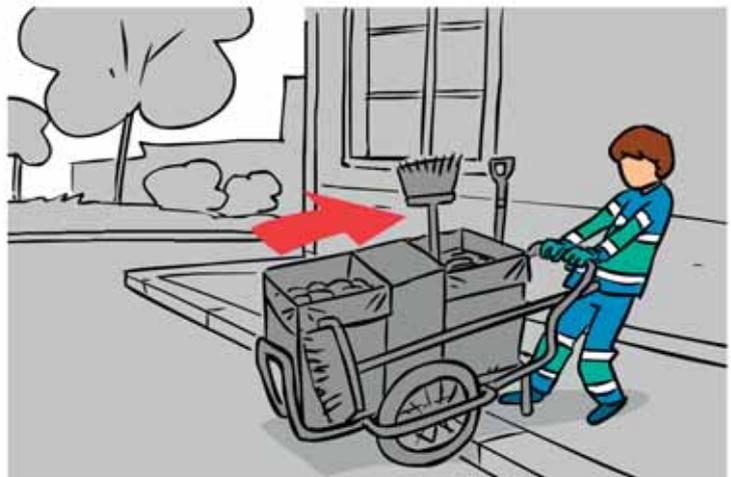
1.1 Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo

Riesgos

- ❖ Caídas por resbalones debido a la existencia de suelos resbaladizos, irregulares o por la existencia de desniveles en los mismos.
- ❖ Golpes y atrapamientos con el mobiliario urbano, vehículos, mangueras de las máquinas o los equipos de limpieza.

Medidas preventivas

- ❖ En el desarrollo de tu trabajo no corras al desplazarte por zonas de tránsito, escaleras o vías de circulación.
- ❖ Evita pisar zonas mojadas o resbaladizas. En caso necesario, hazlo con mucha precaución.
- ❖ Barre siempre en el sentido de avance para detectar obstáculos y dificultades. En el caso de las escaleras, baja siempre los peldaños en el sentido del descenso.
- ❖ Sube los bordillos tirando del carrito, no empujándolo.
- ❖ Utiliza los equipos de protección individual: guantes de protección mecánica, calzado de seguridad y chaleco de alta visibilidad...





1.2 Manipulación manual de cargas y posturas forzadas

Riesgos

- ❖ Trastornos musculoesqueléticos, especialmente dorsolumbares, debido al manejo de cargas de peso excesivo, voluminosas o de difícil sujeción, así como a la adopción de posturas incorrectas del cuello o del cuerpo de manera continuada.
- ❖ Cortes en las manos y piernas con filos cortantes o punzantes durante la retirada de residuos.
- ❖ Golpes contra objetos durante su manipulación.



Recuerda coger la bolsa por el nudo para evitar posibles cortes

Medidas preventivas

- ❖ Cuando transportes objetos o bolsas de residuos, fundamentalmente si son pesados, voluminosos o de difícil sujeción, asegúrate previamente del peso y dimensiones de los mismos y utiliza, siempre que sea posible, ayuda mecánica o solicita el apoyo de otras personas.
- ❖ En caso de tener que realizar un desplazamiento de una carga, observa que dispones de espacio suficiente para el manejo de la misma y que el recorrido está libre de obstáculos.
- ❖ Adopta las siguientes pautas durante la manipulación de cargas:
 - ✓ Aproxímate a la carga lo máximo posible, pero evitando cortarte.
 - ✓ Asegura un buen apoyo de los pies y sitúalos ligeramente separados.
 - ✓ Agáchate flexionando las rodillas y mantén la espalda recta.
 - ✓ Toma firmemente la carga con las dos manos y levántala utilizando los músculos de las piernas y no con la espalda.
 - ✓ Mantén la carga equilibrada y próxima al cuerpo siempre que sea posible, en función de sus características durante todo el trayecto, dando pasos cortos al andar.
 - ✓ Evita los movimientos bruscos de la espalda, en especial los giros, incluso cuando manejes pesos ligeros. Procura mover los pies en vez de la cintura.
- ❖ Trabaja manteniendo una postura erguida. Al barrer, mantén la escoba lo más cerca posible de los pies y efectúa movimientos tan sólo con los brazos, evitando seguirlos con la cintura.
- ❖ Lleva los utensilios de trabajo recogidos o acoplados, en su caso, en el carro destinado a tal fin.

- ✘ Antes de manejar una carga, observa el estado de su superficie, en especial la existencia de bordes o elementos cortantes y si presenta suciedad o está deteriorada.
- ✘ Traslada las bolsas de residuos cerradas para un mejor agarre. Evita comprimirlas y acercarlas al cuerpo o las piernas.
- ✘ Utiliza calzado de seguridad y guantes de protección mecánica.

1.3 Manipulación de productos químicos

Riesgos

- ✘ Inhalación o ingestión de productos químicos.
- ✘ Quemaduras por contacto o salpicaduras de los productos químicos empleados en la limpieza de pintadas o retirada de carteles, entre otros.



Medidas preventivas

- ✘ Los productos químicos deben estar identificados, por lo que se debe etiquetar todo recipiente no original, indicando su contenido. Recuerda la prohibición de utilizar envases de productos alimenticios y desecha los que carezcan de identificación.
- ✘ 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.
- ✘ Evita realizar trasvases de productos químicos. En caso de llevarlos a cabo, hazlo en lugares ventilados, lentamente y extremando las precauciones para prevenir salpicaduras. Siempre que sea posible, emplea medios auxiliares como los dosificadores.
- ✘ No retires los tapones con la boca o forzando los botes, ni utilices el olfato para identificar productos contenidos en los envases.
- ✘ Evita transportar envases de productos sosteniéndolos por los brazos y pegados al cuerpo, ya que un vertido ocasional puede originar lesiones. Utiliza siempre la cantidad de producto precisa.



- ❖ Almacena los productos químicos en un lugar alejado de fuentes de calor, bien ventilado y protegido frente a condiciones ambientales extremas.
- ❖ En caso de contaminación de la ropa o proyección de productos a cualquier parte del cuerpo, lávate inmediatamente y sustituye la ropa manchada.
- ❖ No comas, ni bebas mientras manipulas productos químicos y lávate las manos después de su manipulación. Recuerda que el uso de guantes no exime de ello.
- ❖ Utiliza los equipos de protección individual específicos para cada tarea. Estos son, entre otros: los guantes de látex, vinilo o contra productos químicos y las pantallas faciales.

La etiqueta

Es la primera información que permite identificar el producto en el momento de su utilización. Debe ser visible, estar radactada, al menos, en español y disponer de la siguiente información mínima:

- ❖ Datos sobre la empresa proveedora.
- ❖ Cantidad, si no viene en otro lugar del envase.
- ❖ Identificación del producto.
- ❖ Pictogramas de peligro.
- ❖ Palabras de advertencia ("*atención*" o "*peligro*").
- ❖ Indicaciones de peligro (Frases H).
- ❖ Consejos de prudencia (Frases P).

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

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



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 utilizados, debiendo estar a disposición de la plantilla para que pueda consultarlas.

Su contenido es el siguiente

1. Identificación de la sustancia o la mezcla y de la sociedad o la empresa. El nombre debe coincidir con el que se encuentra en el Registro Oficial de Fitosanitarios.
2. Identificación de los peligros. Además de los propios peligros, se describen también los síntomas de estos.
3. Composición / información sobre los componentes.
4. Primeros auxilios.
5. Medidas de lucha contra incendios.
6. Medidas en caso de vertido accidental. Precauciones personales, para el medio ambiente y métodos de limpieza.
7. Manipulación y almacenamiento.
8. Controles de exposición/protección individual. En este epígrafe se indican los valores límite de exposición, los controles a realizar y los equipos de protección individual (EPIs) que han de utilizarse.
9. Propiedades físicas y químicas.
10. Estabilidad y reactividad.
11. Información toxicológica.
12. Información ecológica.
13. Consideraciones relativas a la eliminación. Tanto de excedentes del producto como de los residuos, indicando la manera segura de manipulación.
14. Información relativa al transporte del producto.
15. Información reglamentaria.
16. Otras informaciones útiles.

Anexos: escenarios de exposición cuando proceda.

**Pictogramas de peligros asociados**

En la siguiente tabla, se exponen los nuevos 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.

Riesgos y medidas preventivas específicas

2.1 Retirada de basuras y residuos

Medidas preventivas

- ✦ En la retirada de basuras y residuos, sigue las técnicas y métodos de trabajo establecidos a fin de evitar el contacto directo con el material contaminado.
- ✦ Toma las precauciones necesarias para reducir al mínimo las lesiones por pinchazos y cortes:
 - ✓ No introduzcas las manos en las papeleras o recipientes. Para vaciar los mismos, vuélcalos en la bolsa, en el carro o el contenedor siempre que sean de este tipo.
 - ✓ En el caso de encontrarte con un objeto punzante (jeringuillas) sigue el procedimiento de actuación establecido.
 - ✓ Ante cualquier accidente o incidente (corte, pinchazo...) efectúa un lavado inmediato con agua de la zona afectada y comunícalo de inmediato.
 - ✓ En el caso de recoger cristales rotos o similares, envuélvelos en cartón o papel y tíralos a un contenedor.
 - ✓ Utiliza guantes de protección frente a cortes y pinchazos.
- ✦ No comas ni bebas en el área de trabajo.
- ✦ Si tienes heridas o lesiones en las manos o en los antebrazos, protégetelas antes de comenzar el trabajo.
- ✦ Lávate las manos, antes y después de las tareas. Recuerda que el uso de guantes no exime de ello.





2.2 Trabajos en la vía pública

Riesgos

- ❖ Atropellos por vehículos durante el tránsito por vías de circulación, al invadir la calzada o al cruzarla de forma indebida.
- ❖ Golpes o choques con vehículos aparcados o mal estacionados.
- ❖ Caídas por tropiezos en el desplazamiento a pie por la vía pública.



Medidas preventivas

- ❖ Presta atención al tráfico y a las señales de quienes trabajan contigo durante la realización de las tareas. En limpiezas que supongan la ocupación de la calzada, extrema la precaución y señaliza tu presencia.
- ❖ Cruza las calles por el paso de peatones siempre que sea posible, procurando circular por la zona más alejada de la dirección de los vehículos, ya que es donde menos accidentes se producen. Además, antes de hacerlo, detente en la acera sin invadir la calzada.
- ❖ En los semáforos no te lances sin más a la calzada cuando éstos se pongan en verde para los peatones. Mira a ambos lados y espera unos segundos antes de cruzar.
- ❖ Cruza la calle por el camino más corto, siempre en línea recta y nunca en diagonal. Cuantos menos metros se recorran menor riesgo habrá. Antes de cruzar, comprueba visualmente el carril y no procedas a pasar hasta que no estén parados todos los vehículos. Evita correr o pararte en medio de la calzada.
- ❖ Nunca atraveses las vías en las curvas y los cambios de rasante por la poca visibilidad que permiten. Son los lugares más peligrosos.
- ❖ No cruces un paso a nivel cuando se divise el tren, aunque éste se encuentre lejos, o cuando ya se encuentran bajadas las barreras.
- ❖ En las plazas o rotondas no cruces por el medio, hazlo por los pasos de peatones, rodeando la plaza o rotonda hasta llegar al lugar deseado.

- ❏ Extrema la precaución con los vehículos largos (autobuses, camiones...) al girar, ya que las ruedas traseras se cierran respecto a las delanteras y resulta fácil ser atropellado.
- ❏ Además, si tienes que atravesar la calzada cerca de un autobús o vehículo de grandes dimensiones, hazlo siempre por detrás del mismo, nunca por delante. Con ello consigues ver y ser visto por los demás vehículos que están en circulación.



- ❏ Considera que en los días lluviosos es frecuente el empañamiento de los cristales de los coches, lo cual dificulta la visión.
- ❏ Recuerda la prohibición de usar auriculares o teléfonos mientras trabajas en la vía pública.
- ❏ Evita transitar por el carril bici. En caso de ser necesario, permite el paso a las bicis ya que, en dicho carril, el ciclista tiene preferencia.

2.3 Trabajos a la intemperie

Riesgos

Los factores de riesgo a tener en cuenta son el tiempo de exposición y los hábitos, así como características personales tales como la edad, la forma física, la medicación o la falta de aclimatación, entre otros.

La aclimatación al calor es el mecanismo por el cual el organismo es capaz de adaptarse a las distintas temperaturas por medio de repetidas exposiciones, permitiendo de esta manera una mejor tolerancia al calor.

Es un proceso gradual que dura entre 1 y 2 semanas.

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



Los riesgos más comunes debidos a la realización de trabajos a la intemperie son los siguientes:

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

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

- ↘ Hipotermia por la realización de las tareas a bajas temperaturas.
- ↘ Quemaduras o congelación de las partes del cuerpo expuestas a frío intenso (nariz, mejillas, orejas y manos).

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

Medidas preventivas

- ↘ Evita la exposición solar directa sobre la cabeza y el cuerpo.
- ↘ Bebe agua o bebidas isotónicas con frecuencia aunque no tengas sed, para reponer agua y las sales perdidas al sudar. No ingieras alcohol, ni café o bebidas con cafeína.
- ↘ Evita realizar comidas copiosas y con grasa.
- ↘ Procura no desarrollar las tareas de mayor esfuerzo físico en horario de máxima carga solar.
- ↘ Una de las mejores maneras de prevenir las lesiones causadas por el frío es usar ropa adecuada a las condiciones climatológicas. Por ello, usa la ropa establecida para trabajos a la intemperie.
- ↘ Mantén tu piel seca. La piel mojada se congela más rápido que la seca.



- ☞ Toma agua y bebidas templadas de forma regular para evitar la deshidratación.
- ☞ Recuerda la prohibición de beber alcohol. Además, evita tomar café y demás bebidas con cafeína, ya que su uso inadecuado aumenta nuestro metabolismo produciendo la pérdida rápida de calor.
- ☞ Realiza comidas de alto poder energético, variadas y de pequeña cantidad de manera frecuente.
- ☞ En días de frío extremo, lleva un gorro que te cubra las orejas, bufanda, guantes y calcetines de lana.

2.4 Equipos de trabajo

Recomendaciones de carácter general

- ☞ Recuerda que los equipos de trabajo deben ser utilizados exclusivamente por personal formado y autorizado para ello.
- ☞ Utiliza la máquina adecuada y sus complementos para cada tarea a realizar. Infórmate y respeta las recomendaciones del manual de instrucciones y de tus superiores.
- ☞ En operaciones de limpieza de equipos o en caso de avería, desconecta la máquina y señala la situación. Nunca efectúes reparaciones ni modifiques las mismas, salvo que tengan la capacitación y autorización para ello.
- ☞ Considera que anular las protecciones de las máquinas o no utilizar los equipos de protección individual requeridos para su manejo, puede ocasionar accidentes graves.
- ☞ Selecciona los útiles y herramientas necesarias para la limpieza a realizar y no los utilices nunca para operaciones para las cuales no fueron diseñadas.
- ☞ Mantenlos en buen estado y guárdalos en el lugar establecido después de utilizarlos. Revísalos periódicamente y retira los que se encuentren en mal estado, avisando a la persona encargada de dicha situación.
- ☞ Evita la ropa excesivamente holgada, así como llevar pulseras, cadenas, anillos, etc., que puedan engancharse con los órganos móviles de la máquina. Del mismo modo, recógete el cabello si lo llevas largo.





Camión de recogida de residuos

Seguridad en los camiones

Riesgos

- ❖ Choques o colisiones con otros vehículos y obstáculos.
- ❖ Atrapamientos y golpes por vuelco del camión.
- ❖ Caídas durante el acceso o el abandono de la cabina, o bien, desde las estriberas traseras.
- ❖ Atropellos por el camión en maniobras marcha atrás.



Medidas preventivas

- ❖ Todas y cada una de las personas asignadas a los camiones de recogida de residuos tiene una misión y unas tareas que deben ejecutarse correctamente para evitar accidentes.
- ❖ Para lograr este fin, se deben revisar diariamente, los siguientes elementos:
 - ✓ La parada de emergencia.
 - ✓ El estado de los estribos.
 - ✓ El funcionamiento del avisador de marcha atrás.
 - ✓ El buen estado de los asideros.
 - ✓ El timbre de la cabina.
 - ✓ El funcionamiento del elevador.
 - ✓ La iluminación del área de trabajo.
 - ✓ El rotor luminoso.
 - ✓ La limpieza de peldaños y guardabarros.
 - ✓ Otros dispositivos de seguridad.
- ❖ En caso de observar alguna avería, comunícalo al servicio de mantenimiento mediante el parte previsto.

- ✚ Sube y baja de la cabina sin saltar y agarrándote a los asideros.
- ✚ Antes de abandonar la cabina, asegura el frenado del vehículo.
- ✚ Durante la conducción:
 - ✓ No arranques sin ser avisado. Espera a la señal de los *peones*.
 - ✓ Conduce lentamente, reduciendo la marcha en las curvas, así como en presencia de topes, badenes o baches.
 - ✓ No estaciones el vehículo en lugares que puedan entorpecer la circulación o provocar accidentes.
 - ✓ Respeta los límites de velocidad.
 - ✓ No sobrecargues el vehículo ni lles objetos voluminosos que sobrepasen las medidas del mismo.
 - ✓ Ten especial cuidado al salir del vehículo con el tráfico existente.
 - ✓ Mantén la tranquilidad frente a los agobios del tráfico.
 - ✓ Presta atención a los movimientos del camión a causa de la pendiente. Procura no abandonar los mandos del mismo mientras estés pendiente.
 - ✓ Evita circular marcha atrás. Siempre que sea posible, maniobra y da la vuelta al camión. Cuando esto no sea posible, activa las luces de peligro del vehículo, baja la ventanilla y comprueba que los peones no están encima de los estribos ni en la trayectoria a seguir.
 - ✓ Para evitar posibles accidentes durante la marcha atrás, recurre a una única persona como observadora y comunícate con ella mediante señales gestuales.

Recogida de residuos

Riesgos

- ✚ Golpes por la caída de los contenedores de los brazos de sujeción.
- ✚ Cortes durante la manipulación de las bolsas de basura.
- ✚ Caídas por tropiezos con objetos e irregularidades de la calzada, suelos resbaladizos o durante el ascenso y descenso de la cabina o las estriberas.
- ✚ Atrapamiento en la colocación de los contenedores con los brazos de sujeción o en la elevación de éstos, y durante la operación de prensado.



- ❖ Atropello por la realización de tareas en zonas de circulación de vehículos y durante las maniobras del camión.
- ❖ Sobreesfuerzos durante la manipulación de los contenedores o en la retirada de restos de residuos junto a los mismos.

Medidas preventivas

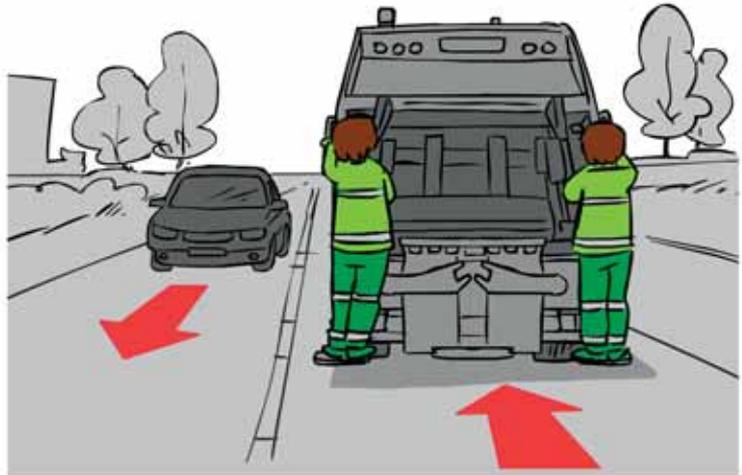
- ❖ Coloca el contenedor agarrándolo por las asas y no por el bulón. Para ello, solicita ayuda.
- ❖ Nunca asistas con las manos el mecanismo del brazo elevador del vehículo, aunque el contenedor esté mal enganchado.
- ❖ Durante la maniobra de elevación, sitúate en el lateral del camión, nunca detrás del mismo, evitando pasar por debajo del contenedor mientras esté elevado.



- ❖ Ten precaución con los objetos grandes aplastados y engullidos en la tolva, ya que al romperse, chocan entre ellos y pueden salir despedidos fuera del vehículo.
- ❖ No aprietes con las manos o pies la basura y objetos introducidos en la tolva, ni sujetes los extremos que sobresalgan mientras son prensados.
- ❖ Presta especial atención al cruzar vías de doble sentido de circulación cuando el contenedor a retirar se encuentre en el sentido contrario.
- ❖ Mantente fuera de la trayectoria del camión y no recojas la basura mientras éste retrocede. Además, no permanezcas en los estribos ni detrás del vehículo.
- ❖ En caso de existir una pendiente, intenta, siempre que sea posible, recoger la basura cuesta abajo.
- ❖ Antes de producirse un desplazamiento o maniobra del vehículo, comunica al conductor que no hay personas u objetos en la trayectoria del mismo.
- ❖ Evita saltar al subir o bajar de los estribos. Espera a que el camión se encuentre detenido completamente para ascender o descender del mismo.

Riesgos y medidas preventivas específicas

- ❏ Cuando estés sobre en el estribo, cógete con ambas manos y no te inclines sobresaliendo de la caja del camión. Así, evitarás golpes con farolas, postes u otros vehículos.
- ❏ En los desplazamientos, usa los estribos sólo si éstos son cortos y a velocidades de 30 km/h como máximo. En caso contrario, viaja en la cabina junto con el conductor.
- ❏ Utiliza equipos de protección individual: guantes, calzado de seguridad y ropa de alta visibilidad.



Barredora

Riesgos

- ❏ Caídas, golpes y atrapamientos por vuelco de la máquina o durante el acceso y abandono de la misma.
- ❏ Choques, atropellos o colisiones con otros vehículos y obstáculos de la vía pública.

Medidas preventivas

- ❏ Evita las condiciones que puedan causar la inestabilidad de la máquina, como son, entre otras:
 - ✓ Levantar el cajón de residuos estando la máquina ubicada en una pendiente.
 - ✓ Realizar las tareas con el cajón de residuos levantado.
 - ✓ Efectuar virajes bruscos.
 - ✓ Circular a alta velocidad sobre pendientes o con el cajón de residuos lleno.
 - ✓ Tener baja la presión de los neumáticos.





- ❖ Respetar las normas en las zonas de almacenaje y repostaje de combustible. Evitar la producción de chispa o llama abierta en dichos lugares.
- ❖ No abandonar la máquina sin antes apagar el interruptor, retirar la llave y echar el freno de estacionamiento.
- ❖ No utilizar la máquina como vehículo de transporte.
- ❖ Si trabajas bajo el capó o con los portillos abiertos, verifica que no se puedan cerrar accidentalmente.
- ❖ Al descargar los residuos, tener en cuenta que no haya nadie alrededor.
- ❖ En las operaciones de barrido mixto, avanzar siempre vigilando la posición de la persona que te acompañe.

Máquina excavadora (limpieza de solares)

Riesgos

- ❖ Atropellos por visibilidad reducida o por la presencia de personas en el acceso a la zona o solar a limpiar.
- ❖ Atrapamiento por vuelco de la máquina.
- ❖ Golpes con partes móviles de la excavadora por permanecer en su radio de acción.
- ❖ Caídas al subir o bajar de la máquina.
- ❖ Exposición a vibraciones, ruido y polvo ambiental.



**Nunca desciendas de la excavadora de un salto.
Utiliza para ello los peldaños y asideros.
Además, asegúrate que el vehículo no está en marcha.**

Medidas preventivas

- ❖ Revisar la excavadora antes de comenzar los trabajos y comprobar que:
 - ✓ Cuenta con pórtico de seguridad, extintor o avisador acústico de marcha atrás, entre otros.
 - ✓ Los resguardos y protección de las partes móviles están colocados de forma correcta.

- ❏ Recuerda que está prohibido izar o transportar personas en el interior de la cuchara.
- ❏ No pases la cuchara por encima de la cabina del camión.
- ❏ Respeta los límites de velocidad establecidos.
- ❏ Realiza las maniobras de marcha atrás cuando tengas garantizada la visibilidad. En caso contrario, solicita ayuda.
- ❏ Se prohíbe circular con la cuchara elevada. Durante el transporte de tierra, permanecerá lo más baja posible para poder desplazarte con la máxima estabilidad.
- ❏ Cuando se encuentren varias máquinas trabajando en el mismo solar, procura que exista una separación mínima entre las mismas.
- ❏ Nunca bajes de la excavadora de un salto. Para subir o bajar de la máquina utiliza los peldaños y asideros dispuestos para tal función, utilizando ambas manos. Asimismo, no subas ni bajes de la misma con el vehículo en marcha.
- ❏ Límpiarte los zapatos del barro o de la grava que pudieran tener las suelas antes de subir a la cabina. En caso de resbalón de los pedales durante una maniobra o la marcha, podría ocurrir un accidente.
- ❏ No permitas que nadie permanezca dentro del radio de acción de la máquina durante la realización de los trabajos con la misma.
- ❏ Evita colocar toallas o elementos en los cristales de la cabina para protegerte del sol.
- ❏ No abandones la pala con la cuchara izada y sin apoyar en el suelo.
- ❏ Cuando el suelo esté en pendiente, estabiliza la máquina y trabaja con la excavadora orientada hacia ésta.
- ❏ Presta atención al contrapeso al girar la excavadora, ya que puede producir golpes al personal que se encuentra en los alrededores.





- ❖ Estaciona la máquina en un terreno horizontal con el equipo bajado al finalizar los trabajos.
- ❖ Durante el desarrollo de tus tareas en el solar o zona a limpiar, utiliza calzado de seguridad, protección respiratoria en presencia de polvo y protección auditiva cuando se lleven a cabo además, operaciones que generen un nivel de ruido elevado (uso de martillos neumáticos, maquinaria trabajando...).

Tractor (limpieza de playa)

Riesgos

- ❖ Atrapamiento en transmisiones y órganos en movimiento de la máquina.
- ❖ Colisión con otros vehículos en vías de circulación.
- ❖ Atrapamiento por vuelco de la maquinaria.
- ❖ Caída en el ascenso y descenso a la cabina.
- ❖ Ruidos y vibraciones.
- ❖ Atropellos.



Medidas preventivas

- ❖ No arranques la maquinaria puenteando el motor de arranque, ya que de esta forma se anulan los dispositivos de seguridad que impiden que la maquinaria arranque con una velocidad puesta, con el consiguiente peligro de movimientos incontrolados y atropellos.
- ❖ Observa si los neumáticos tienen cortes en la banda de rodaje y bandas laterales. Un neumático en mal estado puede reventar y hacer perder el control del vehículo.
- ❖ No efectúes operaciones de verificación de los niveles de aceite, de refrigerante o de limpieza del vehículo con el motor en marcha. Una vez hecho esto, vuelve a colocar todos los dispositivos de protección que hayan sido quitados temporalmente.
- ❖ Si tienes que trabajar en una pendiente, nunca lo hagas con el motor desembragado y sin una velocidad medida.
- ❖ Evita saltar al suelo desde el tractor, pues existe el riesgo de que la ropa se enganche o que caigas sobre una superficie irregular.

- ✦ Mantén los peldaños de acceso a la cabina de conducción limpios y secos de barro y suciedad.
- ✦ Si la máquina queda atascada, asegura una base sólida con tablones tras las ruedas motrices y trata de retroceder lentamente. No coloques nunca los tablones delante de las ruedas motrices ni intentes salir hacia adelante. En caso necesario, solicita ayuda a otro vehículo.
- ✦ Recuerda que está prohibido transportar personas en el tractor o en la trilladora.
- ✦ Si tienes que desarrollar labores próximas a zanjas o canales, mantén una distancia mínima de seguridad ya que puede ceder el terreno y propiciar el vuelco de la máquina.
- ✦ En caso de instalar una pala cargadora frontal extrema las precauciones. Circula siempre con la pala en la posición más baja posible, evitando los arranques, los virajes y las paradas bruscas.
- ✦ Cuando te desplaces por carretera, transita por los arcenes y recuerda conectar el girofaro y la conexión eléctrica de alumbrado para el remolque.



Desbrozadora (limpieza de solares)

Riesgos

- ✦ Proyección de fragmentos o partículas al realizar el corte de ramas, plantas o arbustos.
- ✦ Sobreesfuerzos y posturas forzadas por el trabajo con la máquina (peso y dimensiones de la misma, postura adoptada, recogida y transporte del equipo...).
- ✦ Arañazos y pinchazos con las plantas.
- ✦ Exposición a ruido durante el uso de la desbrozadora.





Medidas preventivas

- ❖ Durante el manejo de la máquina, evita calentamientos excesivos y mantén los resguardos y protecciones colocados.
- ❖ Guarda una distancia de seguridad de, al menos, 10 m respecto al resto de *operarios*.
- ❖ Nunca accedas a la zona de corte con la máquina en movimiento ni distraigas la atención de la misma.
- ❖ Efectúa siempre el repostaje con el motor parado.
- ❖ Trabaja siempre con arnés y asegúrate de que está ajustado y regulado según las indicaciones del fabricante.
- ❖ Respecto a las recomendaciones para la manipulación y traslado de la desbrozadora durante su uso, ver el punto: “Adopta las siguientes pautas durante la manipulación de cargas” del apartado sobre Manipulación manual de cargas (página 6).
- ❖ Siempre que sea posible, humidifica previamente la zona de operación para evitar el levantamiento de polvo. Si esto no es posible, emplea protección respiratoria, así como gafas de protección.
- ❖ Utiliza los equipos de protección individual recomendados por el fabricante.



Sopladora

Riesgos

- ❖ Proyección de fragmentos o partículas arrastrados por la sopladora.
- ❖ Sobreesfuerzos al manipular el equipo.
- ❖ Ruido y vibraciones durante la realización de las tareas.

No



Medidas preventivas

✦ Antes de realizar cualquier trabajo de verificación o limpieza en el equipo, asegúrate de que el motor esté totalmente detenido. Desconecta el cable de la bujía antes de realizar trabajos de inspección o mantenimiento.

✦ Utiliza la sopladora solamente en limpiezas en el exterior.

✦ Si tienes que cargar combustible, hazlo en lugar ventilado. Para el motor y deja que se enfríe. Además, evita llenar el tanque en exceso y limpia inmediatamente cualquier derrame de combustible.

✦ Ante cualquier vibración o sacudida anómala, detén el equipo inmediatamente e inspecciónalo en busca de accesorios o piezas rotas, inexistentes o mal instaladas.

✦ Presta siempre atención a la fuerza y la dirección del flujo de la descarga del soplador.

✦ Ten cuidado con los suelos resbaladizos, especialmente durante el tiempo lluvioso.

✦ Trabaja siempre con arnés y asegúrate de que está ajustado y regulado según las indicaciones del fabricante.

✦ En relación con las recomendaciones para la manipulación y traslado seguros de la sopladora, ver el punto: "Adopta las siguientes pautas durante la manipulación de cargas" del apartado sobre Manipulación manual de cargas (página 6).

✦ Utiliza siempre ropa ajustada para proteger tus piernas y brazos, guantes de seguridad, pantalla facial, equipo de protección auditiva y respiratoria.





Baldeo (manual y mecánico)

Riesgos

- ❖ Sobreesfuerzos por posturas inadecuadas durante el baldeo.
- ❖ Caídas por resbalones debido a la realización de las tareas sobre suelos mojados y tropiezos con la manguera.
- ❖ Atropellos y golpes con vehículos.
- ❖ Golpes y cortes por objetos o herramientas como las boquillas de las mangueras al trabajar con agua a presión.

Medidas preventivas

- ❖ Abre la boca de riego con la llave adecuada para ello, la llave T, presionando con el pie la salida del agua.
- ❖ Procura que la manguera esté a ras del suelo y evita que esté tensa.
- ❖ Durante el baldeo manual, asegura una buena sujeción de la manguera; para ello, sujétala fuertemente con las dos manos y con la debida atención al punto de riego.
- ❖ Baldea, siempre que sea posible, en el sentido de la circulación a fin de apreciar los obstáculos y las dificultades de paso.
- ❖ Presta atención al vehículo que te acompaña. Mantén comunicación continua con él a fin de evitar posibles atropellos o golpes.
- ❖ Extrema la señalización cuando ocupes la calzada, evitando siempre exponerte innecesariamente al tráfico. Presta especial atención al cruzar vías de doble sentido.
- ❖ Usa guantes de protección mecánica, ropa de alta visibilidad y calzado de seguridad.



**Ubícate detrás del vehículo durante el baldeo.
Recuerda que debido al tráfico, es más peligroso hacerlo de manera lateral al mismo.**

Recogida de muebles y enseres

Riesgos

- ❏ Caídas por tropiezos con los restos y materiales depositados junto a los contenedores.
- ❏ Golpes y atrapamientos durante la sujeción de los objetos voluminosos en la operación de carga manual del camión.
- ❏ Cortes al manipular elementos en mal estado o cortantes.
- ❏ Sobreesfuerzos durante la retirada de muebles y restos de enseres.
- ❏ Atropellos o golpes con vehículos.



Medidas preventivas

- ❏ Acerca el vehículo lo más posible al lugar donde han de recogerse los muebles y enseres.
- ❏ En caso de que los objetos a retirar sean voluminosos o pesados, utiliza la plataforma elevadora del camión. Si no dispones de ella, pide ayuda.
- ❏ Observa el estado de las superficies de los materiales, así como de la inexistencia de bordes cortantes o astillados.
- ❏ Respecto a las recomendaciones para una manipulación segura de los materiales a recoger, ver el punto: “Adopta las siguientes pautas durante la manipulación de cargas” del apartado sobre Manipulación manual de cargas (página 6).
- ❏ Utiliza los equipos de protección individual (guantes de protección mecánica, calzado de seguridad) y la ropa de alta visibilidad.





Limpieza de pintadas

Riesgos

- ❖ Proyección de partículas en el empleo de máquinas de agua o arena a presión para la retirada de pinturas y carteles.
- ❖ Exposición a agentes químicos empleados en la retirada de pinturas, tales como los decapantes o los disolventes.
- ❖ Caídas durante el uso de escaleras portátiles.
- ❖ Cortes con raspadores o rasquetas en la limpieza de fachadas.
- ❖ Posturas forzadas por el trabajo continuado con los brazos por encima de los hombros.
- ❖ Atropellos o golpes con vehículos.

Medidas preventivas

- ❖ Antes de comenzar con un trabajo, observa si puede ser necesario delimitar y balizar una zona de seguridad en el entorno del mismo.
- ❖ Cuando manipules productos químicos en operaciones de limpieza especiales, lee las etiquetas y sigue las instrucciones de seguridad.
- ❖ En caso de contacto con algún producto químico, lávate inmediatamente con agua abundante. En caso necesario, informa a tu superior a fin de seguir los protocolos establecidos.
- ❖ Transporta de forma segura los útiles y herramientas con filos cortantes o punzantes. No los lles en los bolsillos y guárdalos en el lugar previsto para ello cuando termines de usarlos.
- ❖ En caso de que la tarea requiera trabajar con los brazos por encima de los hombros, emplea, siempre que sea posible, escaleras portátiles o útiles de limpieza que eviten la adopción de dichas posturas (alargadores, mangos telescópicos...).



- ✎ Antes de utilizar una escalera manual, verifica previamente el correcto estado de la misma y de sus elementos (calzos de goma, sistema anti apertura de las escaleras de tijera, etc.).
- ✎ Apoya siempre las escaleras sobre superficies planas, estables y en el caso de las simples, formando un ángulo de 75° con la horizontal.
- ✎ Ascende y desciende de las escaleras agarrándote a los escalones o peldaños y no a los largueros, y siempre de frente a la misma. En ningún caso transportes cargas mientras subas o bajas.
- ✎ Mantén el cuerpo dentro del frontal de la escalera. Nunca debes asomarte por los laterales de ésta. Desplaza la escalera cuantas veces sea necesario y nunca mientras estés subido.
- ✎ Cuando elimines la mancha o pintura totalmente, lava la zona limpiada así como las zonas aledañas, con el fin de evitar los posibles daños.
- ✎ Utiliza los equipos de protección individual según el producto empleado.

Señalización

- Existen riesgos que, por su naturaleza o características, no pueden eliminarse en su totalidad. Independientemente de la adopción de otras medidas, estos riesgos deben estar señalizados.
- A continuación, se muestran las señales sobre riesgos en general, así como de los equipos de lucha contra incendios y de evacuación presentes en grandes superficies comerciales, oficinas y demás centros de trabajo.

SEÑALES DE OBLIGACIÓN



Protección obligatoria del oído.



Protección obligatoria de los pies.



Protección obligatoria de las manos.



Protección obligatoria de la vista.

SEÑALES DE ADVERTENCIA



Peligro en general.



Riesgo eléctrico.



Materiales Inflamables.



Riesgo de caída de personas, choques o golpes.

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 encuentres:
 - ✓ Un cruce de carreteras.
 - ✓ Cambios de rasante.
 - ✓ Curvas con escasa visibilidad.
 - ✓ Pasos a nivel.
- ✦ En caso de bancos de niebla, circula lentamente, utilizando las luces antiniebla (traseras y delanteras) y sin hacer uso de las "largas", ya que éstas pueden deslumbrarte.
- ✦ Cuando el viento sople con fuerza, modera tu velocidad, coge el volante con ambas manos de forma firme y evita movimientos bruscos.
- ✦ Si debes circular sobre hielo, utiliza el embrague y el freno de forma suave, mantén la dirección firme y en caso necesario, haz uso de las cadenas.
- ✦ En días de lluvia, reduce la velocidad y emplea los frenos lo menos posible. Si la lluvia es muy fuerte y el limpiaparabrisas no garantiza una buena visibilidad, detén el coche en lugar seguro y espera hasta que amaine.

Ciclomotores, motocicletas y bicicletas

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



Mantenimiento del vehículo

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

Normas de seguridad para peatones

✚ En núcleo urbano:

- ✓ Recuerda que las normas de circulación también afectan a los peatones. Por tanto, respeta las señales 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.
- ✓ Si vais varias personas juntas, caminad en hilera.
- ✓ No laves animales sueltos, pueden ser atropellados y causar accidentes.
- ✓ Si caminas de noche por una carretera, colócate prendas reflectantes.



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

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 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.

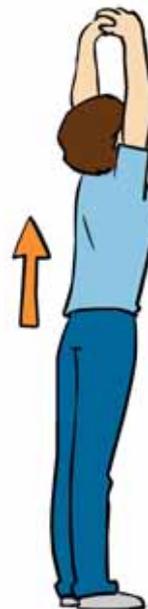
Movimiento circular de hombros

- 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.



Estiramientos de la columna

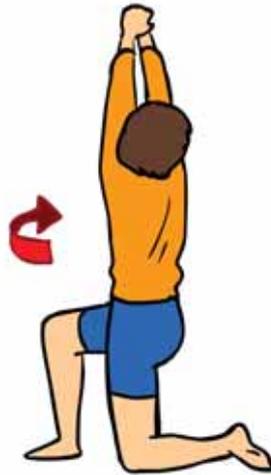
- Con las manos entrecruzadas, empuja hacia arriba de los brazos.
- Mantén esta posición 15 segundos aproximadamente.





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.



Estiramientos de gemelos

- En posición de pie, coloca una pierna por detrás de la otra, manteniendo la mirada al frente y la espalda recta.

A continuación, dobla la rodilla que está delante hasta que comience una sensación de estiramiento de la pierna que se encuentra detrás.

- La pierna que se quiere estirar será la que se ponga detrás con la rodilla extendida (la otra estará delante, con la rodilla flexionada).
- Mantén durante 2 minutos la postura, respirando profundamente, sin realizar rebotes y con el talón apoyado en el suelo.



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 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.



Normas de actuación en caso de emergencia

6.1 Medidas para la prevención de incendios

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

6.2 Actuación en caso de incendio

- ⚡ Si descubres un incendio, mantén la calma y da inmediatamente la alarma.
- ⚡ En caso de no haber nadie más en el recinto, sal del local incendiado y cierra la puerta sin llave.
- ⚡ Si el fuego es pequeño, una vez comunicada la emergencia, intenta apagarlo utilizando los extintores siempre que tengas la capacitación pertinente para ello.



➤ En cuanto al uso del extintor, adopta las siguientes recomendaciones:

1. Recuerda utilizar el extintor adecuado al tipo de fuego.
2. Quita el pasador de seguridad.
3. Dirige la boquilla a la base de las llamas.
4. Aprieta la maneta de forma intermitente.



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

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

6.3 Actuación en caso de evacuación

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

ANTE UN ACCIDENTE, ¿QUÉ DEBEMOS HACER?



Ayuda Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61

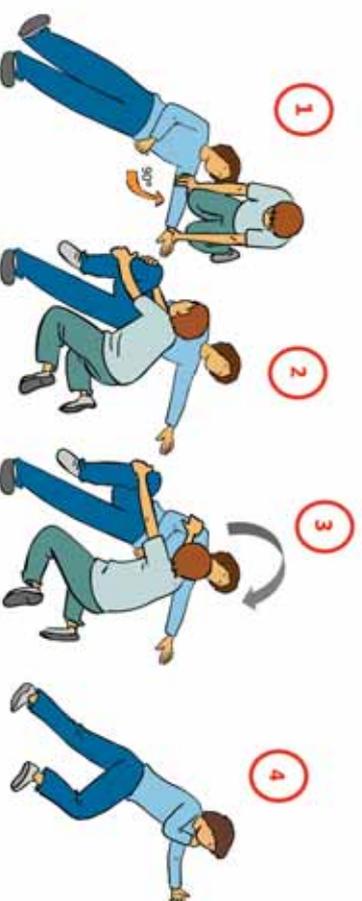
**EN CASO DE URGENCIA
900 61 00 61**

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, afloja la ropa para que tenga más comodidad abanicándole constantemente.
- 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, 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 trasládala a una zona ventilada.
- Afloja 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).

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.



CUERPO EXTRAÑO EN LOS OJOS

- 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.



NO

HERIDAS

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



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-2189-2020

Diseña e Imprime:

Imagen Artes Gráficas, S.A.



FREMAM

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*

www.fremam.es

<http://prevencion.fremam.es>