

FICHA DE PUESTO DE TRABAJO

OPERARIO PUNTO LIMPIO

Cliente:



**EMPRESA DE SERVICIOS Y GESTIÓN
MEDIOAMBIENTAL DE PUENTE GENIL S.A.**

CALLE EL CARMEN, S/N, P. I. SAN PANCRACIO 14500
PUENTE GENIL CÓRDOBA

Fecha: 11/05/2022

Índice

1	Descripción del puesto.....	1
2	Limitaciones de ocupación al puesto por parte de personal sensible.....	2
3	Riesgos derivados del puesto de trabajo.....	4
4	Medidas preventivas.....	10
5	Equipos de protección individual.....	17
6	Medidas de Emergencia.....	18
7	Registro de entrega de información.....	31

1. Descripción del puesto.

NOMBRE DEL PUESTO	OPERARIO PUNTO LIMPIO	
DESCRIPCIÓN	Realiza el control de la entrada de producto al punto limpio por usuarios, controlando la necesidad de cambiar contenedores.	
Actividades que realiza		
<ul style="list-style-type: none"> - Desplazamientos in itinere y en misión. - Limpieza de instalaciones en punto limpio. - Tarea de atención al público. - Tarea de control de accesos a punto limpio - Tarea de manipulación manual de enseres y residuos voluminosos. 		
Secciones que le afectan		
<ul style="list-style-type: none"> - Caseta prefabricada punto limpio - Nave Azul (nave residuos) - Punto limpio 		
Elementos estructurales que le afectan		
<ul style="list-style-type: none"> Nave Azul (nave residuos) Punto limpio 	<ul style="list-style-type: none"> - Altillo sobre caseta - Escalera fija de servicio entre naves - Puerta automática horizontal - Muelle de contenedores punto limpio 	<ul style="list-style-type: none"> - Cubierta no transitable - Estructuras de almacenamiento. - Vías de circulación en punto limpio
Instalaciones que le afectan		
<ul style="list-style-type: none"> - Instalación de Protección Contra Incendios. Extintores - Instalación eléctrica de baja tensión 		

Observación: Además de los riesgos derivados de la actividad de su puesto, cada trabajador está expuesto a los riesgos derivados de las condiciones de su entorno. Esta información deberá ser aportada por la empresa titular del centro donde desarrolle su actividad.

2. Limitaciones de ocupación al puesto por parte de personal sensible.

LIMITACIONES PARA PERSONAL SENSIBLE PARA EL PUESTO: OPERARIO PUNTO LIMPIO			
EMBARAZO / LACTANCIA			
	Causa (*)	Localización	Observaciones
Puede influir negativamente	Choques, vibraciones o movimientos bruscos	Desplazamientos in itinere y en misión.	Es conveniente limitar la exposición de origen profesional al mínimo razonable. Se deberá apartar a la embarazada de su lugar de trabajo si la exposición diaria a vibraciones de cuerpo entero supere A (8)>0,5 m/s ² o 2,5m/s ² en vibraciones del sistema mano-brazo.
	Manipulación manual de cargas pesadas que supongan riesgos, en particular dorsolumbares	Tarea de manipulación manual de enseres y residuos voluminosos.	En función de la frecuencia y tiempo de exposición, puede entrañar riesgo cuando exista un manejo manual de cargas entre 4 y 10 kg, a partir de la semana 24 de gestación (semana 22 para embarazos múltiples) y de la semana 20 (18 para embarazos múltiples), si la carga pesa más de 10 kg.
	Trabajo nocturno	Tarea de control de accesos a punto limpio	No realizar trabajos nocturnos si un certificado médico establece que ese trabajo es incompatible con su estado (Recomendación R191 de la OIT, Directiva 92/85/CE y Ley 39/99).
	Movimientos y posturas. Carga física dinámica en bipedestación	Limpieza de instalaciones en punto limpio., Tarea de atención al público.	Puede entrañar riesgo cuando exista bipedestación dinámica superior a 3 horas diarias, a partir de la semana 34 de gestación (semana 32 para embarazos múltiples) y de la semana 30 (28 para embarazos múltiples), si está bipedestación dinámica se mantiene durante más de 5 h/día
MENORES DE EDAD			
	Causa (*)	Localización	Observaciones
Prohibido	Riesgo de caída	Cubierta no transitable	Cualquier trabajo que se efectúe a más de cuatro metros de altura sobre el terreno o suelo, salvo que se realice sobre piso continuo y estable, tal como pasarelas, plataformas de servicios u otros análogos, que se hallen debidamente protegidos. Art 1 D 26/7/57.
	Manipulación manual de cargas pesadas que supongan riesgos, o actividades que impliquen un esfuerzo físico excesivo.	Tarea de manipulación manual de enseres y residuos voluminosos.	Queda prohibido transportar, empujar o arrastrar cargas que representen un esfuerzo superior al necesario para mover en rasante de nivel 15 kg para menores de 16 años y 20 Kg para menores de 16 a 18 años. Actividad prohibida. Decreto de 26 de julio de 1957.
	Peligro de accidentes	Desplazamientos in itinere y en misión. , Tarea de control de accesos a punto limpio, Punto	Golpes, atrapamientos, incendios, explosión, etc. por falta de experiencia o inmadurez. Art 27 ley 31/95.

MENORES DE EDAD

		limpio, Muelle de contenedores punto limpio	
	Trabajo nocturno	Tarea de control de accesos a punto limpio	Se considera trabajo nocturno el realizado entre las diez de la noche y las seis de la mañana. (prohibición expresa).

* Cuando la causa de la limitación sea la producción de vapores o emanaciones tóxicos o de polvos perjudiciales, o bien el peligro de incendio o de explosión, se entenderá en general que no sólo se prohíbe el trabajo activo, sino también la simple permanencia en los locales en que aquel se ejecute.

3. Riesgos derivados del puesto de trabajo.

Desplazamientos in itinere y en misión.	
RIESGO	CAUSA
Atropellos o golpes con vehículos	Por posibles descuidos al transitar como peatón en zonas habilitadas para el paso de vehículos. Posibles distracciones al cruzar la calzada
Atropellos o golpes con vehículos	Posibles paradas del vehículo por fallos del mismo.
Accidentes de tráfico	Posibles desplazamientos al lugar de trabajo en vehículo (vehículo propio, vehículo de empresa o transporte publico)
Carga mental/factores psicosociales	Posible conducción en horas de elevado concentración de vehículos (horas punta, primera hora de la mañana y salida del trabajo).Desplazamiento realizados en vías conocidas produciendo monotonía. Posibilidad de cansancio a la salida del trabajo.

Limpieza de instalaciones en punto limpio.	
RIESGO	CAUSA
Caída de personas a distinto nivel	Limpieza de paredes, estanterías cristales o zonas que puedan estar en altura. Por acercarnos a lugares con falta de elementos de seguridad.
Caída de personas al mismo nivel	Por la limpieza de suelos mediante agua y detergentes. Y los desplazamientos producidos del trabajador en las diferentes zonas a limpiar.
Choques contra objetos inmóviles	Posibles tareas de limpieza en espacios reducidos con presencia de obstáculos que dificultan a tarea
Golpes/cortes por objetos o herramientas	Cuando se realiza recogida de residuos solidos al introducir las manos en papeleras u otros recipientes para vaciarlos. Recoger trozos de cristales y/o cerámica.
Proyección de fragmentos o partículas	Cuando se realiza vertido de productos de limpieza con agua. Posibles trasvases de productos de limpieza a otros recipientes que no sean envase original
Sobreesfuerzos	Posible manipulaciones de cargas cubos de basura, bolsas de basura, cajas, etc...
Movimientos repetitivos	Movimientos continuado de los miembros superiores al fregar, limpiar cristales eliminar polvo entre otros.
Posturas forzadas	Posible adopción de posturas forzadas al realizar las tarea de limpieza
Contactos eléctricos	por realizar limpieza de aparatos eléctricos con las manos húmedas o al accionar interruptores de la instalación.
Contacto con sustancias peligrosas	Posibles contactos con los productos de limpieza utilizados
Exposición a agentes químicos	Posibles trabajos de limpieza con productos químicos sin la suficiente ventilación. Posibilidad de realizar mezclas inadecuadas de productos químicos.
Exposición a agentes biológicos	Posibles contactos con restos orgánicos o limpieza de servicios higiénicos

Tarea de atención al público.	
RIESGO	CAUSA
Accidentes causados por seres vivos	Posibles agresiones de los clientes durante la realización de la tarea o compañeros.

Tarea de atención al público.	
Carga física	Posibles realización de trabajos de pie o sentado de forma estática.
Carga mental/factores psicosociales	Posibles momentos de colapso de atención de clientes, ritmo de trabajo elevado.
Riesgos diversos	Posibles disfonías por la utilización de la voz de forma continuada

Tarea de control de accesos a punto limpio	
RIESGO	CAUSA
Golpes/cortes por objetos o herramientas	Posibilidad de golpes, atrapamientos, cortes con el mecanismo de la barrera de control de acceso de vehículos.
Exposición a temperaturas ambientales extremas	En caso de trabajo a la intemperie expuesto a condiciones climáticas adversas (frío, calor, viento, lluvia), variables a lo largo del día o de la noche, así como en función de la época del año.
Accidentes causados por seres vivos	Posibles agresiones causadas por personas (peleas, riñas, robos) producidas en el desempeño de sus funciones.
Atropellos o golpes con vehículos	Posibilidad de que se produzca un atropello durante el control de entrada de vehículos o mientras realiza indicaciones a los usuarios de donde deben dirigirse.
Carga física	Posible carga física por permanecer en posición de pie o sentado tiempos superiores a dos horas, controlando la entrada de vehículos y/o personas en el centro de trabajo.
Carga mental/factores psicosociales	Posibilidad de desarrollar un ritmo de trabajo elevado y/o bajo, en condiciones de aislamiento y/o monotonía, condicionado por las características técnicas de los centros de trabajo de los clientes.

Tarea de manipulación manual de enseres y residuos voluminosos.	
RIESGO	CAUSA
Caída de personas a distinto nivel	Caída accidental durante la manipulación manual de la carga. Posibles descuidos, distracciones, presencia de obstáculos no observados, subida /bajada a camión, etc. Por estar en la parte alta del vehículo colocando material y con riesgo que se ponga en marcha por el conductor.
Caída de personas al mismo nivel	Caída accidental durante la manipulación manual de enseres. Posibles descuidos, distracciones, presencia de obstáculos no observados, etc.
Caída de objetos en manipulación	Circunstancia imprevista que se origina al perder la estabilidad de los objetos durante su manipulación
Golpes/cortes por objetos o herramientas	Posible golpe o corte accidental durante la manipulación. Posible caída de la carga.
Sobreesfuerzos	Posible manejo de cargas que superen el esfuerzo máximo a desarrollar por un determinado trabajador.
Carga física	Eventual manipulación manual de las cargas en condiciones inadecuadas, malas posturas, frecuencia excesiva, etc.

Caseta prefabricada punto limpio	
RIESGO	CAUSA
Caída de personas al mismo nivel	Presencia de materiales u otros elementos en suelo de las zonas de paso.
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento	Colocación inestable de la caseta, bancada inadecuada.

Caseta prefabricada punto limpio	
Choques contra objetos inmóviles	Inadecuada distribución de mobiliario o materiales en el interior de la caseta.
Incendios	Posibilidad de ignición de materiales combustibles o inflamables.

Nave Azul (nave residuos)	
RIESGO	CAUSA
Caída de personas al mismo nivel	Posible presencia de materiales u otros elementos en suelo de las zonas de paso.
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento	Por un mal almacenamiento de los materiales que se depositan en la nave.
Choques contra objetos inmóviles	Al desplazarnos por la nave por áreas donde no se ha respetado la anchura mínima de pasillos ni las zonas de almacenamiento.
Incendios	Posible deterioro de la señalización de las vías y salidas de evacuación
Incendios	Posible ignición de materiales o elementos presentes.
Incendios	Posible obstrucción, total o parcial, de las vías y salidas de evacuación o de medios de extinción.
Riesgos asociados a iluminación inadecuada	Posible deterioro de los dispositivos de iluminación de emergencia.
Riesgos diversos	Posible desorden de los materiales almacenados y falta de limpieza en la nave.
Riesgos diversos	Posible inexistencia de botiquín de primeros auxilios o el contenido no es apto para su uso.

Punto limpio	
RIESGO	CAUSA
Caída de personas a distinto nivel	Por trabajar a borde de la zona de desplazamiento donde existe un desnivel para los contenedores y zonas sin proteger.
Caída de personas al mismo nivel	Posible presencia de materiales u otros elementos en suelo de las zonas de paso.
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento	Posible desprendimiento o colapso de acopios/apilamientos excesivos o inadecuados.
Pisada sobre objetos	Posibles obstáculos o materiales en zonas de paso.
Choques contra objetos inmóviles	Posible almacenamiento inadecuado de materiales en vías de paso y/o circulación.
Exposición a temperaturas ambientales extremas	Posibilidad de exposición a altas temperaturas en verano y bajas en invierno.
Accidentes causados por seres vivos	Posible picaduras de insectos, mordeduras de animales como perros, roedores, etc., sobre todo en zonas retiradas de los núcleos urbanos.
Atropellos o golpes con vehículos	Posible existencia de zonas de paso para medios mecánicos de transporte y manutención no delimitadas.
Incendios	Posible deterioro de la señalización de las vías y salidas de evacuación
Incendios	Posible ignición de materiales o elementos presentes.
Incendios	Posible obstrucción, total o parcial, de las vías y salidas de evacuación

Punto limpio	
Riesgos diversos	Posible inexistencia de botiquín, o con contenido incompleto o inadecuado.

Altillo sobre caseta	
RIESGO	CAUSA
Caída de personas a distinto nivel	Posible caída durante la realización de trabajos en el altillo, el día de la visita no presentaba material sobre este y la empresa indica que no se usa para almacenar.
Caída de personas al mismo nivel	Posible presencia de objetos o materiales en el suelo del altillo.
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento	Posible sobrecarga del altillo.
Caída de objetos desprendidos	Posible caída de objetos o materiales almacenados superando la altura de la protección perimetral del altillo.
Riesgos diversos	Posible deterioro del pavimento o estructura del altillo o de las instalaciones previstas para el alumbrado del mismo.

Cubierta no transitable	
RIESGO	CAUSA
Caída de personas a distinto nivel	Posible acceso de personas a las áreas no transitables de la cubierta sin haber adoptado las debidas medidas de protección colectivas y/o individuales (equipos de protección frente a caídas, líneas de vida, plataformas de reparto de cargas u otros medios).
Caída de personas al mismo nivel	Posible presencia de humedades, hielo, materiales, anclajes, remaches u otros elementos fijos sobre la cubierta.
Pisada sobre objetos	Posible presencia de materiales, anclajes, remaches, chapas dobladas u otros elementos fijos sobre la cubierta.
Choques contra objetos inmóviles	Posible existencia de elementos estructurales, conducciones, chimeneas, antenas u otros elementos sobre la cubierta.
Exposición a temperaturas ambientales extremas	Posible permanencia de trabajadores en la cubierta en condiciones climáticas inadecuadas.
Contactos térmicos	Posible presencia de conducciones de gases o líquidos a elevadas temperaturas o chimeneas sobre la cubierta.
Contactos eléctricos	Posible presencia de conducciones, instalaciones y/o equipos eléctricos sobre la cubierta.

Escalera fija de servicio entre naves	
RIESGO	CAUSA
Caída de personas a distinto nivel	Posible deterioro de las escaleras o de las instalaciones previstas para el alumbrado de las mismas.
Caída de personas a distinto nivel	Posible uso inadecuado de la escalera: no utilizar pasamanos de barandillas, subir o bajar con prisas, distraído, con cargas voluminosas u otras causas.

Estructuras de almacenamiento.	
RIESGO	CAUSA
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento	Posible sobrecarga de la estructura o posible desperfecto de los elementos de la estructura por el mal mantenimiento o desperfecto del tiempo.
Caída de objetos desprendidos	Posible disposición incorrecta de cargas sobre las baldas (descuadrados, que sobresalen), o cargas sueltas (sin retractilado, flejes u otras causas).
Choques contra objetos inmóviles	Posible choque con cargas que sobresalen de la estantería en niveles inferiores.

Muelle de contenedores punto limpio	
RIESGO	CAUSA
Caída de personas a distinto nivel	Posible realización de trabajos cerca de los bordes del muelle.
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento	Posible caída de material almacenado desde la parte superior.
Caída de objetos en manipulación	Posible realización de una descarga, arrojo de material o simplemente caer un producto desde lo alto
Choques contra objetos inmóviles	Posible presencia de obstáculos en la zona de trabajo.
Atropellos o golpes con vehículos	Posible tránsito de vehículos o equipos que circulan por el muelle con presencia de personal.
Riesgos asociados a iluminación inadecuada	Posible disminución de los niveles de iluminación.

Puerta automática horizontal	
RIESGO	CAUSA
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento	Posible descarrilamiento de las puertas correderas.
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento	Posible pérdida de resistencia o estabilidad de los elementos estructurales de la puerta.
Atrapamientos por o entre objetos	Posible atrapamiento con las hojas de las puertas en movimiento.
Atrapamientos por o entre objetos	Posible atrapamiento entre los elementos fijos y móviles de la puerta
Contactos eléctricos	Posible acceso a partes eléctricas en tensión.
Atropellos o golpes con vehículos	Posible falta de señalización en la puerta.
Incendios	Posible dificultad en la evacuación del centro a través de puertas automáticas.
Riesgos diversos	Posible fallo o avería de la puerta.

Vías de circulación en punto limpio	
RIESGO	CAUSA

Vías de circulación en punto limpio	
Proyección de fragmentos o partículas	Posible proyección de objetos al paso de los vehículos.
Atropellos o golpes con vehículos	Posibles accidentes ocasionados por circulación de vehículos.

Instalación de Protección Contra Incendios. Extintores	
RIESGO	CAUSA
Incendios	Posible falta de control o mantenimiento de los extintores disponibles en el establecimiento; posible manipulación no autorizada o inadecuada de los mismos.

Instalación eléctrica de baja tensión	
RIESGO	CAUSA
Contactos eléctricos	Posible contacto con partes activas de la instalación eléctrica por uso inadecuado, defectos en la misma, o en los equipos conectados.
Incendios	Posibles fallos que generan calor, chispas o arco eléctrico provocados por defectos en la instalación o mal uso de la misma.

4. Medidas preventivas

Desplazamientos en itinere y en misión.

Como peatón: Camine siempre por las aceras, evitando los atajos en malas condiciones; al cruzar las calles crúcelas en perpendicular, se deberá evitar hacerlo de forma distraída, y siempre por los pasos señalizados; No camine cerca del bordillo, existe riesgo de atropello; extreme la precaución en los pasos de peatones: aunque tenga preferencia, no se confíe y no invada la calzada hasta asegurarse de que el vehículo dé muestras de estar deteniéndose; controle el resto de carriles, es posible que pasen otros coches que no le hayan visto; si ha de cruzar y no tiene paso de peatones busque el punto más seguro y donde los vehículos puedan verle fácilmente, evite las curvas o zonas con poca visibilidad; respete siempre las normas de circulación y de seguridad vial. Preste atención a la circulación de los vehículos (incluyendo motos y bicicletas), al estado del piso, evite pisar charcos o terrenos irregulares. Se desaconseja el uso del móvil mientras circula por la vía pública.

Procure parar el vehículo en el arcén, fuera de la calzada. Si eso no es posible, déjelo en el lugar donde no entorpezca la circulación y con buena visibilidad. Señalice lo antes posible, con las luces de emergencia. Coloque los triángulos reflectantes a una distancia mínima de 50 m y de forma que sean visibles al menos, desde 100 metros. Utilice el chaleco reflectante, colocandose antes de bajar del vehículo

Utilice siempre el cinturón de seguridad, verifique que sus acompañantes también los utilizan.

En los desplazamientos al centro de trabajo y de vuelta a casa: Utilice preferentemente medios públicos; adelante o retrase la salida cuando le sea posible para evitar las horas de mayor concentración de vehículos, evite las prisas y tenga en cuenta las condiciones meteorológicas; si utiliza medios propios lleve un adecuado mantenimiento del mismo.

Cumpla estrictamente con las normas de circulación y seguridad vial; antes de iniciar la conducción asegúrese de que el vehículo está en perfectas condiciones, regule el asiento, espejos, etc.

Conduzca siempre con ambas manos sobre el volante. No fume mientras conduce, ya que al encender el cigarrillo y utilizar el cenicero desvía la atención de la circulación y la carretera. No se distraiga. Si necesita consultar un plano o el GPS, párese de forma adecuada. No utilice auriculares. No utilice el móvil no conteste llamadas telefónicas aunque disponga de dispositivos adecuados para hablar por teléfono. Respete los límites de velocidad. Mantenga la distancia de seguridad. Respete las señales de tráfico. Señalice los cambios de dirección con los intermitentes. Respete los pasos de cebra.

Si se desplaza en bicicleta siga las siguientes normas: Si existe carril bici, circule siempre por él; se recomienda el uso del casco; se debe circular siempre por el lado derecho, en el sentido de la marcha, lo más pegado posible al arcén o a las aceras; por la noche es obligatorio el uso de una luz amarilla o blanca en la parte delantera y una roja o reflectante en la trasera; debe indicar con antelación cualquier maniobra o cambio de dirección; respete la señalización (semáforos, policía, etc.); realice un buen mantenimiento de su bicicleta, prestando especial atención a las ruedas, frenos y luces.

Normas adicionales para el desplazamiento en motocicleta: El uso del casco es obligatorio; utilice ropa adecuada y resistente; el mantenimiento del vehículo es indispensable para unos niveles óptimos de seguridad; no se debe serpentear entre el tráfico; la motocicleta es un vehículo más pequeño y mucho más frágil que el automóvil, por lo que el conductor de la motocicleta debe estar alerta ante cambios repentinos del tráfico.

En todos sus desplazamientos: Organícelos con antelación evitando las horas punta, planificando el tiempo para evitar prisas y nerviosismo, teniendo en cuenta obras o zonas conflictivas según el horario; priorice siempre que sea posible el uso del transporte público frente al coche propio.

Limpieza de instalaciones en punto limpio.

No acceda a zonas altas por medios improvisados como sillas, mesas, cajas. Utilice los medios auxiliares que dispone sino es así comuníquelo a su superior.

Colóquese de frente a los escalones cuando realice limpieza de escaleras. No coloque el cubo de fregar en una escalón inferior a aquel que se encuentre. No efectúe limpieza con escaleras portátiles en zonas recién fregadas.

No nos acercaremos a zonas con riesgo de altura a menos de 2 metros a no ser que existan las protecciones colectivas o existan elementos que impidan caer a más de 2 metros.

Limpie la zona progresando desde el fondo del local hacia la puerta. Organícese de manera que no sea necesario atravesar los lugares donde se acaba de limpiar.

Señalice las zonas que acaban de ser fregadas con la señal de advertencia. Si derrama agua o cualquier liquido de limpieza recójalo inmediatamente.

Despeje la zona lo máximo posibles cuando tenga que realizar trabajos en lugares angostos o con demasiado mobiliario que le puedan producir golpes.

Inspeccione visualmente las bolsas y objetos a manipular antes de proceder a su acarreo. Realice la manipulación de las bolsas de basura cuidadosamente, utilizando guantes impermeables resistentes al corte, y sin apretar o aplastar la basura. En caso de pinchazo o corte con objetos presentes en la basura, se intentará identificar el objeto causante de la lesión, acudiendo al médico para recibir tratamiento si es necesario.

No realice trasvases de productos químicos a otros recipientes sino es necesario. Cuando sea necesario se debe evitar el vertido libre desde

Limpieza de instalaciones en punto limpio.

No realice trasvases de productos químicos a otros recipientes sino es necesario. Cuando sea necesario se debe evitar el vertido libre desde recipientes, emplee dosificadores y realícelo lentamente y con el máximo cuidado. Utilice las gafas de proyección cuando realice el vertido y trasvase de productos químicos.

Utilice el carro de limpieza para el transporte de los útiles (cubos, fregonas, textiles, escobas, mopas, productos) y recoger los residuos

Siempre que limpie objetos que estén por encima de su hombro utilice escaleras o bien palos alargadores ligeros. Realice pausas de 10 minutos por cada hora de trabajo repetitivo, entendiendo como pausa inactividad de los miembros superiores.

Flexiones las piernas cuando limpie zonas bajas no realizando flexión de espalda. Utilice los útiles de trabajo con la longitud adecuada en fregonas, escobas, mopas con el objeto de mantener la columna vertebral lo más vertical posible. AL avanzar en la superficie a limpiar, deberá ir desplazándose al mismo tiempo. No avance solo la fregona, evite inclinar la columna.

Desconecte siempre los equipos eléctricos antes de limpiarlos con la bayeta húmeda. No accione interruptores o aparatos eléctricos con las manos o guantes húmedos.

Realice los trabajos de limpieza con ventilación suficiente en caso de interiores, abra ventanas y puertas.

Como norma general no mezcle distintos productos de limpieza, especialmente nunca mezcle lejía y amoníaco. Nunca trasvase productos químicos a envases de bebidas o alimentos ni siquiera etiquetándolos. No huela los productos para identificarlos. Léase las ficha de seguridad y/o etiqueta del producto químico utilizado y siga las normas y procedimientos establecidos en ella.

Lávese las manos antes y después de las tareas, el uso de guantes no le exime de ello.

Tarea de atención al público.

Mantenga la calma. Evite el enfrentamiento con el cliente. No responda a las agresiones o provocaciones.

Ante un atraco, permanezca pasivo, no haga ningún tipo de movimiento brusco o sospechoso. Obedezca las ordenes del atracador con la mayor calma posible. No hable, salvo para contestar alguna pregunta. Si para cumplir una orden del atracador es preciso hacer algún movimiento extraño, explíquele por qué se hace. No intentar apresar o desarmar. No interrumpa su huida ni emprenda su persecución. Observe su fisionomía. Si son varios, elija uno en particular para describirlo posteriormente con precisión.

Comunique a través de los canales establecidos por la empresa, cualquier situación de acoso o conflicto laboral al que se vea sometido, con el fin de que la empresa lo analice y de respuesta.

En posición de pie: MANTENGA la columna vertebral recta. CAMBIE la postura para no descargar el peso siempre en la misma pierna.

Utilice la silla para intercambiar y modificar la posición de pie sentado.

Si tiene que estar de pie, utilice calzado con un tacón inferior a cinco centímetros de alto. Debe permitirle mover con facilidad los dedos gordos de los pies. Si tiene la punta estrecha causa fatiga y dolor.

Solicite ayuda cuando el trabajo sea excesivo. Realice una buena alimentación esta debe ser equilibrada, variada y regular para garantizar la energía y nutrientes necesarios, Respete las horas de sueño garantizado un descanso reparador, intente dormir ocho horas con patrón cíclico Y por ultimo realice ejercicio físico mejorando la resistencia física y mental frente a la fatiga, así como a la estabilidad emocional.

Tenga siempre a mano una botella de agua en el puesto de trabajo y beba pequeños sorbos de vez en cuando. No fume ya que irrita la mucosa laríngea.

No fuerce la voz elevándola por encima del ruido ambiental, y evite hablar muy deprisa, gritar, carraspear, etc. Evite el uso de la voz en estados de agotamiento, estando acatarrado, Evite la voz monótona y grave, así como realizar gestos vocales inadecuados mientras se habla: hombros hacia delante, mandíbula levantada, abrir poco la boca y mover poco los labios, agotar el aire hasta el final de la frase

Tarea de control de accesos a punto limpio

La manipulación de las puertas de acceso (eléctricas o manuales) sólo la realizará personal específicamente capacitado, siguiendo las instrucciones del fabricante o importador.

En verano, siempre que sea posible, busque lugares con sombra y haga uso, siempre que el trabajo lo permita, de zonas de sombra y asientos. Hidrátase en abundancia con agua. En invierno, use ropa de abrigo e ingiera bebidas calientes si es posible.

Nunca se enfrente con atracadores, personas en actitud agresiva o con animales. Intente mantener la calma y no realice movimientos bruscos que puedan poner en duda su comportamiento frente al agresor. Una vez que haya terminado el episodio, llame por teléfono a los servicios de seguridad del estado y a otros compañeros si los tiene.

Evite situarse en zonas de circulación, detrás de vehículos o delante de vehículos para intentar pararlos. Haga uso de chaleco reflectante o ropa de trabajo con bandas reflectantes.

Mantenga una distancia de mínimo 5 metros con los vehículos en movimiento, procurando dar indicaciones desde la caseta y acercándose al vehículo cuando esté parado.

Alterne posturas de pie y sentado. Es recomendable realizar descansos de 5 a 10 minutos o llevar a cabo alguna otra actividad diferente, que no sea una posición estática sin movimiento.

Tarea de control de accesos a punto limpio

que no sea una posición estática sin movimiento.

Manténgase en contacto con otros compañeros de forma que se minimice la sensación de aislamiento y monotonía.

Solicite ayuda en caso de que se den situaciones violentas.

Tarea de manipulación manual de enseres y residuos voluminosos.

Evite distracciones durante la tarea, preste atención por donde camina o se desplaza, agarre convenientemente la carga.

Evite manejar cargas subiendo cuestras, escalones o escaleras.

No acceda al vehículo con la carga en las manos, deje la carga sobre la caja y se colocará desde arriba una vez el vehículo se encuentre completamente parado.

Solo se accederá a la parte de carga del vehículo cuando este se encuentre completamente parado y en lugar horizontal y sin riesgo de vuelco.

No accederemos a la parte superior de la carga de forma que no quedemos protegidos lateralmente por los laterales de vehículo.

Antes de levantar la carga, es necesario planificar y preparar la tarea. Asegúrese de que sabe hacia donde va; la zona en la que se mueve está libre de obstáculos; tiene un buen agarre de la carga; sus manos, la carga y las asas no están resbaladizas; si la carga se levanta con la colaboración de otra persona, ambos deben saber, antes de comenzar, lo que tienen que hacer.

Evite manejar cargas subiendo cuestras, escalones o escaleras.

La superficie de la carga no tendrá elementos peligrosos que generen riesgos de lesiones. De manera general, se recomienda la utilización de los guantes de protección.

De manera general, el peso máximo a manipular en condiciones ideales, es decir, con la carga pegada al cuerpo, a la altura entre el codo y los nudillos, con la espalda derecha, sin giros ni inclinaciones, una sujeción firme del objeto con una posición neutra de la muñeca, levantamientos suaves y espaciados y condiciones ambientales favorables, es de 25 kg (15 kg en el caso de mujeres o de menores). NO se superarán estos límites.

Seguir la indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc.

De manera general, no se realizarán tareas de empuje o tracción, que impliquen fuerzas significativas, a una altura por encima de los hombros o por debajo de la altura de los nudillos.

Siempre que sea posible y las características de la carga lo permitan, utilice los medios mecánicos.

Solicite ayuda de otras personas si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante el levantamiento.

El levantamiento de la carga se hará colocando los pies a ambos lados de la carga, realizando un buen agarre en función de las características del objeto a manipular, realizando el esfuerzo de levantamiento con las piernas y manteniendo la espalda recta. La carga a manipular se deberá mantener pegada al cuerpo lo más posible para reducir el peso real manipulado.

A la hora de realizar la manipulación manual evitará manipular cargas por encima de los hombros, giros excesivos del tronco, manipular las cargas alejadas del cuerpo.

Es conveniente realizar pausas periódicas para prevenir la fatiga, también es posible la rotación de tareas, con cambios a actividades que no conlleven gran esfuerzo físico y que no impliquen la utilización de los mismos grupos musculares.

Cuando no sea posible la realización de las tareas dentro de unos rangos de temperatura confortable, evite el efecto negativo de las mismas. Si la temperatura es elevada, establezca pausas apropiadas. Cuando las temperaturas sean bajas, abrigúese convenientemente y procure no hacer movimientos bruscos o violentos antes de haber calentado y desentumecido los músculos.

Para tareas exigentes, debido a la frecuencia, peso de la carga, etc., se recomienda la realización de ejercicios de calentamiento previos al inicio de la actividad, así como ejercicios de estiramiento al final de la jornada.

Caseta prefabricada punto limpio

Camine de forma segura, sin prisas, mirando dónde se pisa.

Tenga en cuenta el escalón existente en la entrada / salida a la caseta.

Si detecta algún tipo de desperfecto en la caseta (huecos o grietas en el suelo, falta de estabilidad, etc.) avise de inmediato para proceder a su reparación.

Mantener el orden y limpieza de los objetos y mobiliario de la caseta.

Mantenga el orden y la limpieza de la zona, y deje despejadas las zonas de paso, las salidas y el acceso a equipos de emergencia (pasillos de al menos un metro). Velar por la prevención de incendios. Evite el almacenamiento en puntos cercanos a los focos de ignición (cuadros eléctricos, cargadores de equipos, luminarias)

Nave Azul (nave residuos)

Camine de forma segura, sin prisas, mirando dónde pisa.

Cuando se produzca un derrame, proceda a recogerlo a la mayor brevedad, evitando pisar sobre la zona encharcada.

Evite dejar los materiales en las zonas de paso de personal o en zonas de tránsito de vehículos.

No pise sobre herramientas o material almacenado, hágalo siembre sobre suelo firme.

No realice un almacenamiento en altura de los materiales, deje estos siempre a la altura del suelo y nunca unos sobre otros.

Se respetará una anchura mínima en los pasillos de 1 metro, procurando que estos permitan llegar a cualquier punto de la nave.

Preste especial atención a la señalización de seguridad y salud existente en los lugares de trabajo y respete, en todo momento, las indicaciones contenidas en la misma; informe al titular de la actividad si detecta la falta de alguna de dichas señales o cualquier deficiencia en las mismas.

No deje materiales ni elementos susceptibles de inflamarse cerca de posibles focos de ignición.

No bloquee ni obstaculice las vías y salidas previstas para la evacuación del establecimiento; informe al titular de la actividad si detecta cualquier deficiencia en este sentido (o en la señalización de las vías y salidas de evacuación).

No obstaculice con material los medios de extinción existentes.

Si detecta algún tipo de desperfecto en los sistemas de iluminación de emergencia de la nave, avise de inmediato para proceder a su reparación.

Contribuya a mantener ordenado el lugar de trabajo.

Punto limpio

No se acerque a borde de la zona de desplazamiento, no hay protección colectiva y podría caer.

Si detecta algún tipo de desperfecto en el pavimento (huecos, grietas) de la zona de almacenamiento, avise de inmediato para proceder a su reparación.

Mantenga el orden y la limpieza. Elimine con rapidez los desperdicios, las manchas de grasa, los residuos de sustancias peligrosas y demás productos residuales que puedan originar accidentes o contaminar el ambiente de trabajo.

Almacene los materiales alargados verticalmente en bastidores especiales.

Asegure los materiales que puedan rodar (tubos, postes, troncos, etc.) mediante cuñas, calzos o cualquier otro medio que impida su desplazamiento. No deben sobresalir aristas vivas hacia lugares de paso

Al apilar bultos, cuide la estabilidad de la pila, de forma que no represente riesgos para las personas, carretillas o cualquier otro medio de transporte que circule por sus inmediaciones. Las pilas de materiales no deberán entorpecer el paso, estorbar la visibilidad ni tapar el alumbrado. Siempre que sea posible, se evitarán las pilas demasiado altas, para garantizar su estabilidad y facilitar la recuperación del material sin tener que subirse a la pila. Para bajar un bulto de una pila, la persona no debe colocarse nunca delante de ella, sino a un costado.

Apile los elementos cilíndricos que puedan rodar sobre soportes adecuados. Los bidones se deben apilar de pie y con el tapón hacia arriba.

Camine de forma segura, sin prisas, mirando dónde se pisa.

Mantenga despejadas las zonas de paso y el acceso a equipos de emergencia.

Evitar los almacenamientos temporales en zonas de paso. Se deberá evitar en todo momento que existan elementos que obstaculicen los pasillos de circulación.

Utilice ropa acorde con la climatología de la zona.

Cuando exista personal que entra al punto limpio en el coche o camión, nos limitaremos a dar las instrucciones necesarias desde la caseta y en cualquier caso no nos acercaremos a menos de 10 metros de cualquier vehículo en desplazamiento.

En este área de trabajo llevaremos el chaleco reflectante siempre colocado.

Preste especial atención a la señalización de seguridad y salud existente en los lugares de trabajo y respete, en todo momento, las indicaciones contenidas en la misma; informe al titular de la actividad si detecta la falta de alguna de dichas señales o cualquier deficiencia en las mismas.

No bloquee ni obstaculice las vías y salidas previstas para la evacuación del establecimiento; informe al titular de la actividad si detecta cualquier deficiencia en este sentido (o en la señalización de las vías y salidas de evacuación).

Altillo sobre caseta

En caso de tener que subir al altillo se hará uso de los sistemas anticaída dispuestos, que deberán fijarse a puntos seguros y resistentes previamente establecidos.

Altillo sobre caseta

Tenga en cuenta que la empresa prohíbe el uso del altillo para almacenar material o para subir.

Mantener los pasillos de circulación del altillo libres en todo momento. Las pilas de materiales no deben entorpecer el paso, estorbar la visibilidad ni tapar el alumbrado

No sobrepasar la carga máxima que puede soportar el altillo.

Evite almacenar objetos junto al perímetro del altillo sin garantizar su estabilidad.

Informe al titular de la actividad o persona designada por éste si observa cualquier deficiencia en el altillo o en las instalaciones previstas para el alumbrado del mismo.

Cubierta no transitable

No acceda a la cubierta sin la debida autorización (permiso de trabajo) del titular de la instalación.

No acceda a cubierta si sufre de vértigo u otras alteraciones en su sistema nervioso, si padece ataques de epilepsia o si es susceptible, por cualquier motivo, de desvanecimientos o alteraciones peligrosas (informe a la empresa si padece cualquiera de dichas patologías, así como en caso de ingesta de medicamentos que pudieran producir mareos, somnolencia o cualquier otro efecto secundario incompatible con la realización de trabajos en altura).

Para el acceso a cubierta, así como para la realización de trabajos sobre la misma, proceda a adoptar las medidas de seguridad que resulten más adecuadas en función de las operaciones a realizar: empleo de medios o equipos auxiliares (andamios, plataformas o cestas elevadoras, etc.), instalación de protecciones colectivas (pasarelas o plataformas de reparto de cargas, redes horizontales, etc.) y/o utilización de equipos de protección individual (por dicho orden de prioridad).

Utilice equipos de protección individual (arnés anti-caídas) para la circulación y/o realización de trabajos sobre la cubierta, siempre que éstos no puedan ser realizados desde una plataforma o superficie de trabajo segura; el arnés anti-caída permanecerá unido, en todo momento, a un dispositivo de anclaje de cabo simple; realice la unión entre ambos por encima de su centro de gravedad, para ello utilice la anilla esternal del arnés (situada delante del esternón) o, preferiblemente, la anilla dorsal (situada en la espalda); en ningún caso utilice las anillas ventrales para la unión del arnés a cualquier dispositivo anti-caída (utilice estas anillas, únicamente, para la fijación de cabos de posicionamiento).

Verifique, antes de su uso, el correcto estado de todos los componentes de los sistemas (elementos de anclaje, absorbedores de energía, elementos de conexión, etc.) y equipos de protección anti-caída (arnés), para localizar posibles desgastes, corrosión y/o deformaciones de los elementos metálicos, desgastes, cortes, roturas y/o deformaciones de elementos textiles, estado de las costuras, etc.; deseche aquellos equipos de protección individual caducados y/o defectuosos, con anomalías o daños que puedan entrañar una pérdida de su eficacia protectora.

Reduzca al mínimo imprescindible el tiempo de permanencia sobre cubierta, para ello, deberán planificarse los trabajos de manera que todas aquellas operaciones que puedan ser realizadas desde niveles inferiores no sean realizadas sobre la cubierta.

Interrumpa los trabajos y abandone la cubierta en caso de lluvia, nieve, hielo y/o viento fuerte (mayor de 50km/h); así mismo, la posibilidad de ser alcanzado por un rayo durante la permanencia de trabajadores sobre estructuras metálicas, cubiertas, tejados, etc., es notablemente más alta si se produce una tormenta, por lo que, ante cualquier indicio razonable de tormenta, suspenda igualmente los trabajos.

Extreme las precauciones durante la circulación por las áreas no transitables de la cubierta, prestando especial atención a las posibles chapas en mal estado, remaches, anclajes, elementos estructurales, así como a la posible existencia de humedad o hielo en el suelo.

Haga uso de calzado de seguridad cuando acceda a las áreas no transitables de la cubierta.

Mantenga las áreas de trabajo en unas adecuadas condiciones de orden y limpieza, evitando así mismo que materiales o herramientas puedan caer sobre terceras personas situadas en niveles inferiores; proceda, si fuera necesario, a la sujeción de los mismos mediante elementos de anclaje adecuados teniendo en cuenta

Extreme las precauciones durante la circulación por las áreas no transitables de la cubierta, prestando especial atención a las posibles chapas en mal estado, remaches, elementos estructurales, conducciones eléctricas, de líquidos o gases, salidas de humos u otras instalaciones.

Haga uso de casco de protección cuando acceda a la cubierta.

Interrumpa los trabajos y abandone la cubierta en caso de lluvia, nieve, hielo y/o viento fuerte (50 km/h), así como la posibilidad de ser alcanzado por un rayo en caso de tormenta.

En invierno, haga uso de las prendas de protección frente al mal tiempo y frío ambiental puestas a su disposición para la realización de los trabajos. Informe al titular de la actividad (o persona designada al efecto) en caso de pérdida de eficacia de dichos equipos de protección, solicitando la sustitución de los mismos.

En verano, evite la exposición directa a la radiación solar, especialmente en las horas centrales del día, utilice prendas y/o cremas que garanticen una adecuada protección y mantenga una adecuada hidratación durante la realización de los trabajos.

Extreme las precauciones durante la circulación por las áreas no transitables de la cubierta, prestando especial atención a la posible presencia de superficies a elevada temperatura, tuberías y otras canalizaciones, conducciones y salidas de humos, u otras instalaciones similares.

Extreme las precauciones durante la circulación por las áreas no transitables de la cubierta, prestando especial atención a las posibles conducciones, instalaciones eléctricas y/o equipos eléctricos que puedan estar sobre la cubierta.

Escalera fija de servicio entre naves

Informe al titular de la actividad o persona designada por éste si observa cualquier deficiencia en las escaleras o en las instalaciones previstas para el alumbrado de las mismas.

Utilice la escalera con precaución. No corra, salte, ni transporte cargas de dimensiones o peso excesivo cuando circule por las escaleras.

No obstaculice la escalera por materiales, almacenamientos temporales, etc.

Utilice siempre que sea posible los pasamanos y/o las barandillas existentes.

Utilice preferentemente calzado plano, y dotado de suela antideslizante, durante la realización de los trabajos.

Estructuras de almacenamiento.

Cuando el tamaño, forma o resistencia de los objetos no permitan obtener cargas de cohesión suficiente como para oponerse a su caída, inmovilícelas con la ayuda de dispositivos de retención de resistencia garantizada (fundas de material plástico retráctil, redes, cintas, flejes, etc.) y sitúela preferentemente a nivel del suelo en la estantería.

Después de un golpe, debe reemplazarse cualquier elemento deformado (con un elemento idéntico al que se deterioró), y verificarse la verticalidad de las escalas. Por ello, en caso de golpe, comuníquelo a su mando y descargue la estantería mientras ésta se repara, dejándola fuera de servicio y debidamente señalizada. Todas las reparaciones o modificaciones a que den lugar los informes de estado de las estanterías se deberán realizar por personal cualificado del fabricante y con las estanterías vacías de carga.

Asegúrese de que las unidades de carga utilizadas no sobrepasan los límites perimetrales, altura y peso máximo establecidos en el diseño de la instalación.

Muelle de contenedores punto limpio

Manténgase alejado del borde del muelle, mientras éste se encuentre desprotegido. Cuando existan protecciones se retirarán únicamente cuando el hueco vaya a estar protegido por el vehículo a cargar/descargar.

No nos colocaremos en la parte baja del muelle, puede alguien realizar una descarga, arrojado de material o simplemente caer un producto desde lo alto.

Transite por la zona sin prisas, no corra. Evite invadir las vías de circulación establecidas para vehículos.

Tenga especial precaución cuando las condiciones climatológicas no sean favorables: lluvia, nieve, viento o bien cuando la actividad en el muelle sea intensa (varias cargas/descargas simultáneamente, poco tiempo disponible para las cargas/descargas, acumulación de materiales...).

Mantenga la distancia de seguridad con respecto a vehículos o equipos próximos, evite quedar atrapado entre los elementos fijos del muelle y los vehículos.

Utilice ropa de alta visibilidad durante su permanencia en el muelle de carga.

Mientras permanezca en el muelle, mire antes de iniciar cualquier movimiento para no caer al vacío; esté atento a la distancia a la que se encuentra del borde del muelle.

Puerta automática horizontal

Contribuya al mantenimiento del entorno de las puertas en unas adecuadas condiciones de orden y limpieza.

Asegúrese que la puerta está correctamente sujeta cuando circule bajo la misma, nunca pase cuando se encuentre semiabierta.

Utilice la puerta automática con prudencia y no gaste nunca bromas a otros trabajadores. Preste atención al movimiento de las hojas para evitar ser golpeado o quedar atrapado.

Mantenga despejado de obstáculos el recorrido de las hojas.

Durante la limpieza de las puertas automáticas pare la puerta en la posición requerida, prohíba el paso a todo personal, en modo que no pueda ser manipulado accidentalmente desde el exterior.

Si la puerta es usada en manual, preste especial atención para evitar el atrapamiento de cualquier parte del cuerpo. También se ha de verificar que no hay nadie en la trayectoria de la puerta. En el caso de puertas automáticas está prohibido anular los dispositivos de seguridad.

A la hora de manipular manualmente la puerta, no realice movimientos bruscos y emplee siempre que sea posible elementos de agarre auxiliares. En su caso, extreme las precauciones para evitar posibles atrapamientos entre los elementos estructurales (fijos) y los elementos móviles de la puerta.

En ningún caso acceda a partes con tensión de la puerta, si no está autorizada y cualificado para ello y en cualquier caso siguiendo el

Puerta automática horizontal

En ningún caso acceda a partes con tensión de la puerta, si no esta autorizada y cualificado para ello y en cualquier caso siguiendo el procedimiento adecuado para los trabajos a realizar.

Preste atención al circular por la puerta cuando sea utilizada a la vez que por vehículos.

Si la puerta automática no se pliega automáticamente, en caso de emergencia evacue el centro por las puertas abatibles de apertura manual contiguas.

Informe al titular de la actividad o persona designada al efecto si detecta cualquier fallo o avería en la puerta.

Vías de circulación en punto limpio

Contribuya al mantenimiento de las vías de circulación y su entorno en unas adecuadas condiciones de orden y limpieza.

Informe al titular de la actividad o persona designada al efecto si detecta deficiencias en el pavimento de las vías circulación: agujeros, fisuras, hundimientos, irregularidades, falta de continuidad, falta de adherencia.

Informe al titular de la actividad o persona designada al efecto si detecta deficiencias en la señalización, espejos, protecciones, iluminación, interferencias en vías, intersecciones, para su subsanación.

Circule siempre por los lugares establecidos para ello. Evite el tránsito por las vías de circulación de los medios de transporte, excepto por las zonas habilitadas a tal fin, señalizadas adecuadamente y con buena visibilidad.

Almacene de forma adecuada y ordenada el material.

Instalación de Protección Contra Incendios. Extintores

No manipule los extintores cuando no sea estrictamente necesario.

Evite la acumulación de materiales en la proximidad de los extintores portátiles disponibles en los lugares de trabajo, ya que esto dificultaría su localización, así como su rápida utilización.

De forma general, utilice los extintores de agua o polvo ABC para apagar sólidos, y los de CO2 para fuegos en proximidad de instalaciones eléctricas o elementos en tensión (cuadros eléctricos, equipos eléctricos, etc.).

No haga uso de los extintores para fines distintos de aquéllos para los que han sido concebidos.

Informe al titular de la actividad o persona designada al efecto si detecta cualquier deficiencia en el estado de conservación de los extintores disponibles en los lugares de trabajo y/o en sus elementos de señalización, condiciones de acceso a los mismos, etc.

Instalación eléctrica de baja tensión

Avise de inmediato al responsable de mantenimiento o a su superior en el caso de que reciba algún tipo de descarga eléctrica al tocar elementos presuntamente aislados de la instalación eléctrica tales como carcasas y/o puertas de cuadros eléctricos, etc.

Manipule siempre la instalación y los aparatos eléctricos con las manos y pies secos.

Mantenga cerrados los cuadros eléctricos y no almacene objetos en su interior.

No tire directamente de los cables para la desconexión de los equipos, hágalo sujetando la base y tirando de la clavija.

Nunca conecte a la red aparatos eléctricos con cables pelados, clavijas y enchufes rotos.

Tiene totalmente prohibido a realizar cualquier manipulación eléctrica si no se está autorizado y formado. Cualquier trabajo en las instalaciones eléctricas, o en sus proximidades, se realizarán mediante técnicas y procedimientos que deberán cumplir las prescripciones del Real Decreto 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.

No conecte cables manteniéndolos enrollados para evitar el calentamiento de los mismos.

No utilice ladrones o clavijas múltiples para hacer conexiones en un mismo enchufe. Si es necesario, utilice bases múltiples, respetando siempre la limitación de potencia indicada en las mismas y en su caso, la continuidad eléctrica de la toma de tierra.

5. Equipos de protección individual.

EPI	Área sección / Tarea / Equipo / Instalación / Producto que lo requieren
Calzado de seguridad antideslizante con puntera reforzada y suela antiperforación (UNE-EN ISO 20345).	<ul style="list-style-type: none"> - Cubierta no transitable - Limpieza de instalaciones en punto limpio. - Punto limpio - Tarea de control de accesos a punto limpio - Tarea de manipulación manual de enseres y residuos voluminosos.
Cascos de seguridad con barboquejo (UNE-EN 397)	<ul style="list-style-type: none"> - Cubierta no transitable - Estructuras de almacenamiento.
Chaleco reflectante	<ul style="list-style-type: none"> - Punto limpio - Tarea de control de accesos a punto limpio
Equipos de protección contra las caídas de altura: Sistema de protección individual contra caídas (UNE-EN 363) Dispositivo de anclaje (UNE-EN 795), Dispositivo anticaídas retráctil (UNE-EN 360), Arnés anticaídas (UNE-EN 361)	<ul style="list-style-type: none"> - Cubierta no transitable
Gafas de protección contra riesgos mecánicos y proyecciones (UNE-EN 166)	<ul style="list-style-type: none"> - Limpieza de instalaciones en punto limpio.
Guantes contra agresiones químicas y riesgos biológicos	<ul style="list-style-type: none"> - Limpieza de instalaciones en punto limpio.
Guantes contra las agresiones químicas	<ul style="list-style-type: none"> - Limpieza de instalaciones en punto limpio.
Guantes de protección contra riesgos mecánicos (abrasión, perforación, corte, rasgado) (UNE-EN 388)	<ul style="list-style-type: none"> - Cubierta no transitable - Tarea de manipulación manual de enseres y residuos voluminosos.
Ropa de protección contra bajas temperaturas	<ul style="list-style-type: none"> - Cubierta no transitable - Tarea de control de accesos a punto limpio
Ropa y accesorios (brazaletes, guantes) de señalización (retroreflectantes, fluorescentes)	<ul style="list-style-type: none"> - Muelle de contenedores punto limpio - Vías de circulación en punto limpio

6. Medidas de Emergencia.

6.1. Normas de actuación.

Se incluyen, en el presente apartado, las Normas de Actuación frente aquellas situaciones de emergencia que con mayor probabilidad podrían materializarse en el centro de trabajo:

- NORMAS GENERALES DE PREVENCIÓN
- ACTUACION EN CASO DE EMERGENCIA MÉDICA
- NORMAS DE PRIMEROS AUXILIOS
- ACTUACION EN CASO DE INCENDIO
- NORMAS DE UTILIZACION DE EXTINTORES PORTATILES
- ACTUACION EN CASO DE EVACUACION
- ACTUACION EN CASO DE ACCIDENTE DE TRÁFICO
- ACTUACION FRENTE A INTOXICACIONES / INCENDIOS EN PRESENCIA DE PRODUCTOS QUIMICOS
- ACTUACION EN CASO DE DERRAME DE COMBUSTIBLE
- ACTUACION EN CASO DE GOLPE DE CALOR
- ACTUACION EN CASO PICADURAS / MORDEDURAS DE ANIMALES

Normas generales de prevención



1
Camine de forma segura, sin prisas y mirando dónde pisa.



2
Informe de inmediato a la persona titular de la actividad si detecta algún tipo de desperfecto en los lugares de trabajo.



3
No sobrecargue los elementos, estructurales o de servicio, existentes en los lugares de trabajo e informe a la persona titular de la actividad si detecta cualquier deficiencia en este sentido.



4
No acceda a aquellos emplazamientos existentes en los lugares de trabajo que no ofrezcan las debidas garantías de seguridad (resistencia, estabilidad, etc.).



5
No acceda, sin la debida autorización, a aquellas zonas y/o locales de acceso restringido, tales como cubiertas, salas de instalaciones, etc.



6
Contribuya al mantenimiento de las instalaciones en unas adecuadas condiciones de orden y limpieza.



7
Elimine los desperdicios, derrames y residuos, especialmente en el caso de productos inflamables o combustibles que pudieran provocar el inicio o facilitar la propagación de un incendio.



8
Preste especial atención a la señalización de seguridad y salud existentes en los lugares de trabajo y respete, en todo momento, las indicaciones; informe a la persona titular de la actividad si detecta cualquier deficiencia.



9
Mantenga libres de obstáculos las salidas y vías de circulación y, en especial, las vías y salidas previstas para la evacuación en caso de emergencia, de manera que puedan ser utilizadas sin trabas en cualquier momento.



10
Evite la acumulación de materiales en la proximidad de los equipos e instalaciones de protección contra incendios de uso manual, garantizando, en todo momento, su rápida localización y la accesibilidad a los mismos.



11
Informe a la persona titular de la actividad sobre cualquier deficiencia detectada en las instalaciones y, en especial, en los medios de protección contra incendios y/o en la instalación de alumbrado de emergencia.



12
No sobrecargue la instalación eléctrica; evite la conexión de múltiples receptores a una misma toma de tensión.



13
Respete la prohibición general de fumar en el interior del establecimiento.



14
No realice ninguna actividad que implique el uso de llamas abiertas o chispas en las instalaciones, sin autorización expresa de la persona titular de la actividad.

PREVENCIÓN. SALUD. TRANQUILIDAD.

Actuación en caso de emergencia médica

Siempre que acontezca una emergencia de este tipo, la persona Responsable de Primeros Auxilios (o, en su caso, la Dirección de Emergencias) valorará el estado de la persona accidentada, realizando la primera atención, con el fin de minimizar las consecuencias del accidente (pequeños vendajes, inmovilizaciones, compresiones para evitar hemorragias, etc.).

EN CASO DE ACCIDENTE LEVE

Tras la valoración y atención de la persona accidentada se procederá, si requiriera de una atención más especializada, a su traslado a un centro asistencial (Centro de Salud, Mutua de Accidentes o Centro Hospitalario, según el caso); dicho traslado podrá realizarse mediante el empleo de vehículos propios, transporte público, etc.

EN CASO DE ACCIDENTE GRAVE

La persona Responsable de Primeros Auxilios (o, en su caso, la Dirección de Emergencias):

 1 <p>Impondrá la calma en el lugar del accidente, manteniendo el orden.</p>	 2 <p>Verificará la consciencia, respiración, posibilidad de existencia de hemorragias severas; si hay más de una persona accidentada, atenderá primero a las de mayor gravedad.</p>	 3 <p>Dará aviso a los Servicios de Ayuda Exterior (112), solicitando la presencia de una o, en su caso, de varias ambulancias para el traslado de la persona accidentada a un Centro Hospitalario; se indicará de forma clara y precisa:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cómo se ha producido el accidente.• La gravedad del mismo.• Cuántas personas están involucradas.• Cuándo se ha producido.• La situación exacta del accidente.	 4 <p>Se evitará, en la medida de lo posible, mover a la persona accidentada. Se le abrigará y se aflojará su ropa esperando la llegada de los equipos sanitarios. No se le dará bebida ni comida.</p>
 5 <p>Se tratará de localizar cualquier información de tipo médico en forma de chapa, tarjeta de alerta médica, etc.</p>	 6 <p>Una vez se haya procedido a la evacuación y confirmado el destino de la persona accidentada, se establecerán los mecanismos necesarios para informar a sus familiares.</p>		





Normas de primeros auxilios

¿Qué debemos hacer?

PRIMEROS AUXILIOS

 <h4>1 ANTE UNA INGESTIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Pedir asistencia médica. • Tapar a la persona accidentada con una manta para que no se enfríe. • Averiguar el producto ingerido. 	 <h4>2 DERRAME DE PRODUCTOS QUÍMICOS SOBRE LA PIEL</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Lavar inmediatamente la zona afectada con abundante agua corriente, un mínimo de 15 minutos. Si es grande, usar la ducha de seguridad. • Quitar la ropa impregnada mientras esté debajo de la ducha. • Retirar relojes, pulseras, anillos, etc. • Solicitar asistencia médica. 	 <h4>3 CONVULSIONES</h4> <ul style="list-style-type: none"> • No impedir los movimientos. • Colocar a la víctima tumbada donde no pueda hacerse daño. • Impedir que se muerda la lengua con un pañuelo entre los dientes. 	 <h4>4 DESMAYOS</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Poner a la persona accidentada tumbada y levantarle las piernas.
 <h4>6 CORTES</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Lavar con agua corriente. • Si el corte es pequeño y no sangra, lavar con agua y jabón, cubriendo con una gasa estéril. • Si es grande y sigue sangrando, cubrir con más gasas, comprimiendo la herida. • Buscar asistencia médica. 	 <h4>7 QUEMADURAS</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Lavar la zona afectada con agua fría 20 minutos. • Si es grave, buscar atención médica inmediata. • No usar cremas ni pomadas en las quemaduras graves. 	 <h4>8 INHALACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Protegerse con una máscara adecuada o aguantar la respiración para sacar a la víctima al aire libre. • Requerir asistencia médica. • Aflojar sus ropas. • Identificar el vapor tóxico. 	 <h4>9 SALPICADURAS EN LOS OJOS</h4> <ul style="list-style-type: none"> • Actuar rápidamente (en menos de 10 segundos). • Lavar los ojos con abundante agua corriente, a chorro continuo a baja presión (mínimo 20 minutos). • Tapar el ojo con una gasa estéril. • Acudir a un Centro Sanitario

REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR

 <h4>1 APERTURA DE LAS VÍAS AÉREAS</h4> <p>Con una mano en la frente, inclinar la cabeza de la víctima hacia atrás. Retirar sustancias extrañas (vómitos, piezas dentarias, etc.) de la boca, si existieran.</p>	 <h4>2 SI NO RESPIRA</h4> <p>Respiración Artificial (método boca a boca):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tapar con una mano los orificios de la nariz, mientras le realizamos con la boca una respiración profunda (soplo fuerte), y observamos que se eleva el tórax. • Quitar la presión sobre los dedos de la nariz y retirar nuestra boca para que salga el aire. • Repetir la maniobra de 12 a 15 veces por minuto, hasta que respire espontáneamente. 	 <h4>3 SI NO TIENE PULSO CAROTÍDEO (LADO DEL CUELLO)</h4> <p>Realizar compresiones torácicas (masaje cardíaco).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nos colocamos de rodillas lateralmente a la víctima, que estará boca arriba en plano duro. • Colocar el talón de una mano en la mitad inferior del esternón, y sobre esta mano apoyar la otra, entrelazando los dedos. • Presionar con energía, hasta hundir el tórax unos 4 cm, después soltar. • Nos colocamos de rodillas. En caso de ser socorrista, realizar 2 insuflaciones boca a boca y 15 compresiones por minuto. Pero si son dos socorristas, realizar 1 insuflación y 5 compresiones. 	 <h4>4 SI NOTAMOS EL PULSO CAROTÍDEO ESPONTÁNEO:</h4> <p>Continuar con método boca a boca.</p> <p>CUANDO RESPIRE ESPONTÁNEAMENTE:</p> <p>Colocar a la persona accidentada en posición lateral de seguridad.</p>
---	---	---	---

Normas de primeros auxilios

¿Qué debemos hacer?

Activación del sistema de emergencia [P.A.S.]

PROTEGER



El/la socorrista protegerá a la persona accidentada y a sí mismo de situaciones de riesgo

AVISAR



- Emergencias **112**
- Urgencias Insalud **061**
- Servicio de información toxicológica **915620420**

SOCORRER: PRINCIPIOS GENERALES

**1**

Conservar la calma y actuar rápidamente.

**2**

Valoración inicial

(Valorar las funciones vitales):

- Estado de conciencia.
- Ver si respira. De no ser así, hacer el método boca a boca.
- Comprobar el pulso carotídeo. Si falta, reanimación cardiopulmonar.
- Si presenta hemorragias severas, actuar de inmediato.

**3**

Valoración secundaria:

- Examinar otras lesiones de la cabeza.
- Examinar los pies.
- Tranquilizar a la víctima.
- Informar a la persona accidentada de nuestras actuaciones.
- Trasladarla en condiciones adecuadas, si es posible.

Actuación en caso de incendio

En caso de aviso de incendio, se deberá comprobar, en todo caso, la veracidad del mismo.




CONTINGENCIA LEVE (CONATO)

Si la alarma ha sido originada por un fuego de pequeñas dimensiones (conato de incendio), fácilmente controlable con los medios de protección disponibles en el establecimiento, se realizarán las siguientes actuaciones:




 1	 2	La intervención dará lugar a uno de los siguientes escenarios:	
Se ordenará el desalojo del área afectada por el siniestro.	Se adoptarán las medidas necesarias para tratar de alcanzar el control del siniestro haciendo uso de los medios de protección contra incendios disponibles.	 3	 4
		SITUACIÓN CONTROLADA: En tales circunstancias, la Dirección de Emergencias decretará el final de la emergencia, responsabilizándose de la investigación del siniestro, para tratar de detectar las causas del mismo y posibilitar la adopción de las medidas necesarias para evitar su repetición.	
		SITUACIÓN NO CONTROLADA: Si, tras realizar la intervención, no resultase posible el control del fuego, con la consiguiente evolución desfavorable del mismo dando lugar a una contingencia grave (incendio), se realizarán las actuaciones descritas a continuación.	

CONTINGENCIA GRAVE (INCENDIO)

En caso de contingencia grave, las tareas de lucha contra el incendio quedarán reservadas a los Servicios de Ayuda Exterior. En tales circunstancias la Dirección de Emergencias decretará la emergencia general, y se realizarán las siguientes actuaciones:

 1	 2	 3
Se avisará a los Servicios de Ayuda Exterior (112), informándoles de la situación y solicitando su presencia en el establecimiento.	Se adoptarán las medidas necesarias para ralentizar la propagación del fuego (así como de los humos y gases generados por este), tratando de confinar el incendio en el recinto en que se ha originado.	Se adoptarán las medidas necesarias para garantizar el total desalojo del establecimiento, procediendo al traslado de todas las personas hasta el punto de concentración previsto al efecto.

SI DETECTA UN INCENDIO

 1	 2	 3
Informe de inmediato.	Si se trata de un fuego de pequeñas dimensiones y está familiarizado con el manejo de estos equipos, trate de apagar el incendio haciendo uso del extintor más cercano (evite la realización de este tipo de actuaciones en solitario).	No corra riesgos, en caso de duda, abandone el local y cierre la puerta para evitar la propagación del fuego, así como de los humos y gases de combustión generados por este.

PREVENCIÓN. SALUD. TRANQUILIDAD.

Normas de utilización de extintores portátiles

CLASES DE FUEGO(UNE-EN2 1994)				
Agente Extintor	A	B	C	D
Agua pulverizada	*** (2)	*		
Agua a chorro	** (2)			
Polvo BC (convencional)		***	**	
Polvo ABC (polivalente)	**	**	**	
Polvo específico metales				**
Espuma física	** (2)	**		
Anhidrido carbónico	* (1)	*		
Hidrocarburos halogenados	* (1)	**		
A: Sólidos - B: Líquidos - C: Gases - D: Metales especiales				

*** muy adecuado ** adecuado * aceptable

(1) En fuegos poco profundos (profundidad inferior a 5 mm), puede asignarse como "Adecuado".

(2) En presencia de corriente eléctrica, no son aceptables como agentes exteriores el agua a chorro ni la espuma; el resto de los agentes extintores podrán utilizarse en aquellos extintores que superen el ensayo dialéctico normalizado en UNE-23.110.



Descolgar el extintor, haciéndolo por la maneta o asa fija y dejarlo sobre el suelo en posición vertical.



Asir la boquilla de la manguera del extintor y comprobar, en caso de que exista, que la válvula o disco de seguridad está en una posición sin riesgo para el usuario. Sacar el pasador de seguridad tirando de su anilla.



Presionar la palanca de la cabeza del extintor y, en caso de que exista, apretar la palanca de la boquilla realizando una pequeña descarga de comprobación.



Dirigir el chorro a la base de las llamas con movimiento de barrido. En caso de incendio de líquidos, proyectar superficialmente el agente extintor, efectuando un barrido y evitando que la propia presión de impulsión provoque derrame del líquido incendiado. Aproximarse lentamente al fuego hasta un máximo de un metro.

Actuación en caso de evacuación

La Dirección de Emergencias valorará la gravedad de la situación, determinando la conveniencia de evacuar una zona limitada del establecimiento (emergencia parcial) o proceder al desalojo completo del mismo (emergencia general).

ÁREAS AFECTADAS POR LA EVACUACIÓN



EMERGENCIA PARCIAL (CONTINGENCIA LEVE):

Se procederá al desalojo de las personas de la zona afectada trasladándolas hacia una zona segura.



EMERGENCIA GENERAL (CONTINGENCIA GRAVE):

- Se dará aviso a los Servicios de Ayuda Exterior (112).
- Se adoptarán las medidas necesarias para garantizar el total desalojo del establecimiento, procediendo al traslado de todas las personas del mismo hasta el punto de concentración previsto al efecto, donde se procederá a su control y recuento.
- Se adoptarán las medidas necesarias (control de accesos) para evitar el acceso intempestivo de personas al interior del establecimiento.

RECORRIDOS DE EVACUACIÓN

La evacuación de los locales se realizará a través de las vías y salidas previstas al efecto. Antes de proceder a la evacuación se comprobará que la ruta de evacuación se encuentra libre de obstáculos.

SI RECIBE LA ORDEN DE EVACUACIÓN



1

Abandone el lugar de trabajo de forma ordenada y siguiendo, en todo momento, las instrucciones de los/as responsables de evacuación.



2

Mantenga la calma: no corra ni grite. No se detenga a recoger efectos personales.



3

En presencia de humo, circule agachado/a y cúbrase las vías respiratorias con un trapo húmedo.



4

Si se encuentra atrapado en una sala:

- Cierre las puertas.
- Si es posible, tape las rendijas de las mismas con trapos húmedos.
- Informe de su situación haciendo uso del teléfono fijo/móvil y/o haciéndose ver a través de las ventanas.



5

En su caso, no utilice los ascensores para la evacuación del edificio.



6

No se detenga a la salida ni, bajo ningún concepto, vuelva a entrar en las instalaciones mientras dure la situación de emergencia.



7

En su caso, no utilice su vehículo para abandonar las instalaciones.



8

Diríjase al lugar de concentración indicado y espere allí hasta que se le indique. Si detecta la falta de alguna persona, informe inmediatamente.

PUNTO DE REUNIÓN EXTERIOR (EN CASO DE EMERGENCIA GENERAL)

Puerta de acceso principal

Actuación en caso de accidente de tráfico

En caso de accidente de tráfico se actuará según la secuencia de emergencia P.A.S. (PROTEGER, AVISAR Y SOCORRER).

PROTEGER

En primer lugar, se deben adoptar las medidas necesarias para evitar que el accidente pueda ser causa de peligros adicionales; para ello se deberán realizar las siguientes actuaciones:

 <p>1</p> <p>Accione las luces de emergencia de su vehículo.</p>	 <p>2</p> <p>Detenga el vehículo donde no presente un riesgo para la circulación (a ser posible, fuera de la calzada).</p>	 <p>3</p> <p>Póngase el chaleco de alta visibilidad antes de abandonar el vehículo.</p>	 <p>4</p> <p>Señalice el accidente mediante los correspondientes triángulos homologados, así como mediante conos, si dispone de ellos.</p>
 <p>5</p> <p>En su caso, y siempre que sea posible, se colocarán también fuera de la calzada los vehículos implicados.</p>	 <p>6</p> <p>Se apagarán las luces de los vehículos implicados y se retirarán las llaves de contacto (siempre que estas acciones no supongan un riesgo).</p>	 <p>7</p> <p>No fume ni encienda cerillas o fuego en las proximidades de los vehículos siniestrados.</p>	 <p>8</p> <p>Si hay víctimas y su estado lo permite, se procederá a trasladar a las mismas a un lugar seguro (fuera de la calzada, alejados de los vehículos si existe riesgo de incendio, etc.).</p>
 <p>9</p> <p>Permanezca en un lugar seguro (por ejemplo, protegidos tras la barrera de seguridad de la calzada).</p>			

AVISAR

Dé aviso a los Servicios de Emergencia, informando del lugar en que se ha producido el accidente (vía interurbana, punto kilométrico, población, calle, etc.), existencia de personas heridas y gravedad de las mismas, posible implicación de sustancias peligrosas, etc.

SOCORRER

Una vez hemos protegido y avisado, se procederá a actuar sobre las personas accidentadas, prestándoles los primeros auxilios necesarios (ver ficha de actuación correspondiente) hasta la llegada de los Servicios de Ayuda Exterior.





EN NINGÚN CASO SE DEBERÁ:

 <p>1</p> <p>Mover a una persona accidentada en caso de posible traumatismo grave en cabeza, cuello o espalda (salvo en situaciones de peligro grave e inminente).</p>	 <p>2</p> <p>Quitar el casco a un motorista, ya que esto podría causar graves lesiones.</p>	 <p>3</p> <p>Arriesgar la vida tratando de acceder a lugares peligrosos, vehículos inestables, incendiados, etc.</p>	 <p>4</p> <p>Permanecer en el lugar del accidente si no es necesaria su colaboración.</p>
--	---	--	---

Actuación frente a intoxicaciones o incendios en los que estén involucrados productos peligrosos

Únicamente actuará ante este tipo de situaciones de emergencia aquel personal que cuente con la debida capacitación.
Ante este tipo de situaciones, serán de aplicación las siguientes normas de actuación, de carácter general.

INTOXICACIÓN POR INHALACIÓN O INGESTIÓN

 <h3>1</h3> <p>Eliminar, si es posible, la fuente del daño.</p>	 <h3>2</h3> <p>Trasladar a la persona accidentada a un lugar ventilado y/o al Servicio Médico más cercano (dar aviso a los Servicios de de Ayuda Exterior 112).</p>	 <h3>3</h3> <p>Tomar los datos (o ficha de datos) de seguridad del producto causante del accidente.</p>	 <h3>4</h3> <p>Llamar a Información Toxicológica (915.620.420) y seguir las instrucciones que nos den.</p>
--	--	--	---

INCENDIO

 <h3>1</h3> <p>Cuando un incendio pueda generar gases tóxicos, la intervención quedará limitada a aquel personal específicamente designado al efecto y que cuente con la debida capacitación.</p> <ul style="list-style-type: none"> Si detecta una situación de este tipo, dé la voz de alarma e informe a la Dirección de Emergencias. Si Ud. no es una de las personas designadas para la asunción de funciones específicas, en caso de emergencia abandone el lugar del siniestro siguiendo las instrucciones del personal designado para la evacuación de los locales. 	 <h3>2</h3> <p>La persona responsable de Emergencias informará al personal con funciones específicas en caso de emergencia, trasladando las debidas instrucciones para tratar de alcanzar el control del siniestro (integrantes de Equipo de Intervención), así como para la evacuación de las áreas afectadas por el mismo (responsables de evacuación).</p>	 <h3>3</h3> <p>Así mismo, la Dirección de Emergencias informará de la situación a los Servicios de Ayuda Exterior (112).</p>	 <h3>4</h3> <p>Los/as integrantes del Equipo de Intervención emprenderán las acciones necesarias para tratar de alcanzar el control del siniestro, haciendo uso, para ello, de los medios de protección contra incendios disponibles en el establecimiento.</p>
 <h3>5</h3> <p>Los/as responsables de evacuación procederán al desalojo de las áreas afectadas, siguiendo las instrucciones recibidas de la Dirección de Emergencias.</p>	 <h3>6</h3> <p>Durante su actuación, los/as integrantes del equipo de intervención deberán hacer uso, en su caso, de los equipos de protección individual previstos para tal efecto.</p>	 <h3>7</h3> <p>En caso de que no se pueda alcanzar el control del siniestro, se declarará la emergencia general y se ordenará la evacuación completa del edificio/ establecimiento, trasladando a las personas del mismo al punto de reunión exterior, donde se procederá a su recuento.</p>	

PREVENCIÓN. SALUD. TRANQUILIDAD.

Actuación en caso de derrame de combustible

En el caso de que se forme un charco de dimensiones importantes, como podría ocurrir durante la descarga de cisternas o la rotura de mangueras, habría que actuar como se indica a continuación. Las actuaciones a realizar nunca deben poner en peligro la vida.

Nota: Los vapores tienden a acumularse a ras del suelo y en zonas bajas, sótanos, etc. La gasolina se evapora con mayor facilidad que el gasóleo.

PROTEGER

**1**

Sitúese a favor del viento y evite fuentes de ignición.

**2**

Detenga la operación de suministro de combustibles/ descarga de camión cisterna, si las hubiera.

**3**

Detenga todo trabajo que se esté realizando en las instalaciones.

AVISAR



Alerte, a las personas que se encuentren en ese momento en el centro, indicándoles la forma de evacuación.

SOCORRER

**1**

Evitar cualquier foco de incendio o explosión.

**2**

Socorrer a las víctimas si las hubiera.

**3**

Inicie, si está formado/a para ello, las tareas de control y contención. Proceda con precaución, intente controlar el derrame con los medios disponibles para ello.

**4**

Absorba el derrame con materiales inertes (arena, vermiculita, carbón activo, etc.). Jamás utilice agua, serrín, trapos o papel.

**5**

Limpie el pavimento evitando que el producto se introduzca en la red pública de alcantarillado.

**6**

El residuo recogido se verterá en un recipiente hermético para evitar vapores inflamables.

**7**

Ventile toda la zona.

PREVENCIÓN. SALUD. TRANQUILIDAD.

Actuación en caso de golpe de calor

Los golpes de calor pueden aparecer durante la realización de trabajos pesados y/o a elevadas temperaturas. Los síntomas que pueden presentar son:

 <p>1</p> <p>Dolor de cabeza.</p>	 <p>2</p> <p>Mareos, desmayos.</p>	 <p>3</p> <p>Debilidad.</p>	 <p>4</p> <p>Cambios de humor (irritación), confusión.</p>
 <p>5</p> <p>Náuseas, dolores de estómago.</p>	 <p>6</p> <p>Orina disminuida o de color oscuro.</p>	 <p>7</p> <p>Piel pálida y pegajosa.</p>	

En situaciones de este tipo se deberá dar aviso a los Servicios de Ayuda Exterior (112). Hasta la llegada de los mismos, se realizarán las siguientes actuaciones:

 <p>1</p> <p>Trasladar a la víctima a un lugar fresco y con sombra, en el que pueda descansar.</p>	 <p>2</p> <p>Soltar o quitar la ropa pesada.</p>	 <p>3</p> <p>Refrescar la piel, mediante la aplicación en la cabeza, de paños o toallitas humedecidos en agua fría.</p>	 <p>4</p> <p>Hacer que beba despacio agua fresca; un vaso o taza cada 15 minutos (a menos que la persona se encuentre mal del estómago).</p>
 <p>5</p> <p>Si es posible, aplicar una corriente de aire (ventilador) para reducir la temperatura.</p>	 <p>6</p> <p>No dejar a la persona sola.</p>	 <p>7</p> <p>Si los síntomas incluyen mareos o debilidad, acostar a la víctima de espaldas y levantarle las piernas un poco.</p>	 <p>8</p> <p>Si los síntomas incluyen náuseas o dolor de estómago, acostar a la víctima de lado.</p>
 <p>9</p> <p>En caso de convulsiones, evitar controlarlas para evitar posibles lesiones musculares o articulares en la persona accidentada.</p>			

PREVENCIÓN. SALUD. TRANQUILIDAD.

Actuación ante picaduras/ mordeduras de animales

PICADURAS DE INSECTOS (abejas, avispas, abejorros, hormigas, etc).

ACTUACIÓN: En alérgicos ACTIVAR sistema de emergencias (112).

 <p>1</p> <p>Extraer el aguijón, si existiese, con ayuda de unas pinzas.</p>	 <p>2</p> <p>Limpiar la herida con agua y jabón y aplicar povidona yodada (betadine).</p>	 <p>3</p> <p>Aplicar sobre la picadura una gasa empapada en agua fría o hielo.</p>	 <p>4</p> <p>Si no se puede extraer el aguijón, aplicar sobre la picadura bicarbonato con agua.</p>
 <p>5</p> <p>Si las picaduras son múltiples, sumergir la parte del cuerpo afectada en agua fría mezclada con bicarbonato al menos durante 15 minutos.</p>	 <p>6</p> <p>Derivar a centro médico, en caso de picaduras múltiples o reacción local importante.</p>	 <p>7</p> <p>QUÉ NO HACER:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar barro, saliva, pasta de dientes u otros remedios caseros. • Rascarse, frotar la parte afectada. 	

MORDEDURAS DE SERPIENTE

ACTUACIÓN: Traslado urgente al hospital. Mientras tanto:

 <p>1</p> <p>Tumbar y tranquilizar a la víctima.</p>	 <p>2</p> <p>Disminuir el flujo sanguíneo de la zona con un pañuelo y presionar en el punto de la mordedura para provocar sangrado.</p>	 <p>3</p> <p>Aplicar frío local.</p>	 <p>4</p> <p>QUÉ NO HACER:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incisión en la piel. • Succionar (chupar) la zona de la mordedura. • Torniquetes.
--	---	--	---

MORDEDURAS DE ANIMALES POTENCIALMENTE RABIOSOS (perros, gatos, roedores...etc.)

ACTUACIÓN: Acudir rápidamente a un centro sanitario.

 <p>1</p> <p>Si es un perro, ponerse en contacto con sus dueños para certificar que el animal se haya vacunado el último año. El perro se pondrá en cuarentena y será sometido a observación. Es necesario observarlo y vigilar la conducta del perro para precisar si está o no, rabioso.</p>	 <p>2</p> <p>Para el resto de animales domésticos, se les pondrá en cuarentena y serán sometidos a observación.</p>	 <p>3</p> <p>Si se trata de una rata u otro animal silvestre, intentar matarlo, introducirlo en una bolsa de plástico y meterlo en una cámara frigorífica para posible estudio.</p>	 <p>4</p> <p>Lavar la herida con agua y jabón abundante.</p> <p>QUÉ NO HACER:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lavar la herida con alcohol o agua oxigenada. • Aplicar pomada antiséptica, espere a que le sea prescrita por personal sanitario.
--	---	---	---

PREVENCIÓN. SALUD. TRANQUILIDAD.

7. Registro de entrega de información.

REGISTRO DE ENTREGA DE INFORMACION

EMPRESA: EMPRESA DE SERVICIOS Y GESTIÓN MEDIOAMBIENTAL DE PUENTE GENIL S.A.

NOMBRE DEL TRABAJADOR:

PUESTO DE TRABAJO: OPERARIO PUNTO LIMPIO

Tal y como indica la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales y, en cumplimiento de su artículo 18, el trabajador arriba mencionado ha sido informado de los riesgos de su puesto de trabajo a través de la siguiente entrega de información de riesgos. El contenido de dicha información ha sido extraído de la Evaluación de Riesgos elaborada el: 11/05/2022. Sin embargo, se recuerda que se debe leer y asimilar la totalidad de la Evaluación de Riesgos Laborales de su puesto de trabajo, adoptando las medidas preventivas allí establecidas y consultando cualquier duda respecto de la interpretación de la información recogida.

Información entregada:

- Descripción del puesto de trabajo.
- Limitaciones de ocupación al puesto por parte de personal sensible.
- Riesgos derivados del puesto de trabajo.
- Medidas preventivas.
- Equipos de protección individual necesarios.
- Medidas de Emergencia.

Además ponemos en su conocimiento que tiene a su disposición el plan de prevención de riesgos laborales y la evaluación de riesgos laborales de su puesto de trabajo.

Fecha entrega:

Firma: