

FICHA DE PUESTO DE TRABAJO

Peón Cartón

Cliente:



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

CALLE CUESTA DEL MOLINO (PUNTO LIMPIO) 14500
PUENTE GENIL CÓRDOBA

Fecha: 22/07/2021

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.....	11
5	Equipos de protección individual.....	21
6	Medidas de Emergencia.....	22
7	Registro de entrega de información.....	33

1. Descripción del puesto.

NOMBRE DEL PUESTO	Peón Cartón	
DESCRIPCIÓN	Realiza una recogida de cartón por la población. Realiza además una recogida de enseres y recogida de contenedores en centros.	
Actividades que realiza		
<ul style="list-style-type: none"> - Acceso a centros ajenos - Limpieza de equipos de trabajo. - Tarea de recogida de cartón. - Desplazamientos in itinere y en misión. - Tarea de manipulación manual de enseres. 		
Equipos que utiliza		
- Camiones compactadores: ISUZU 2468 KKV.		
Secciones que le afectan		
<ul style="list-style-type: none"> - Nave almacén - Vías públicas. - Punto limpio 		
Elementos estructurales que le afectan		
Nave almacén	<ul style="list-style-type: none"> - Altillo - Escalera fija de servicio 	<ul style="list-style-type: none"> - Cubierta no transitable - Portón horizontal
Punto limpio	<ul style="list-style-type: none"> - Muelle de contenedores punto limpio 	<ul style="list-style-type: none"> - 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: Peón Cartón			
EMBARAZO / LACTANCIA			
	Causa (*)	Localización	Observaciones
Puede influir negativamente	Movimientos y posturas. Carga física estática en bipedestación	Camiones compactadores: ISUZU 2468 KKV.	Requiere adaptación del puesto al estado de gestación cuando existe bipedestación estática ininterrumpida durante más de 2h
	Manipulación manual de cargas pesadas que supongan riesgos, en particular dorsolumbares	Tarea de manipulación manual de enseres., Tarea de recogida de cartón.	Se deberá valorar y restringir la manipulación en función del estado de gestación. La manipulación de toda carga que pese más de 4kg puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar si se produce flexión del tronco >60° de forma intermitente más de 2 veces/h.
	Choques, vibraciones o movimientos bruscos	Desplazamientos in itinere y en misión., Camiones compactadores: ISUZU 2468 KKV.	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/s2o 2,5m/s2 en vibraciones del sistema mano-brazo.
	Frío y calor extremos	Vías públicas.	La mujer embarazada debe ser retirada de la exposición a condiciones de temperatura extrema . Se debe medir el estrés térmico por frío a temperaturas inferiores a 10° y sin lluvia. El estrés térmico por calor será considerado perjudicial si el índice WBGT supera 33 puntos. El INSST recomienda prestar especial atención a embarazadas en temperaturas >28° o <10°durante toda la gestación.
	Movimientos y posturas. Carga física dinámica en bipedestación	Limpieza de equipos de trabajo.	Requiere adaptación del puesto al estado de gestación cuando existe bipedestación dinámica, discontinua e intermitente durante más de 15 min/h o más de un tercio de la jornada laboral.
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.
	Peligro de accidentes	Desplazamientos in itinere y en misión., Camiones compactadores: ISUZU 2468 KKV., Punto limpio, Vías	Golpes, atrapamientos, incendios, explosión, etc. por falta de experiencia o inmadurez. Art 27 ley 31/95.

MENORES DE EDAD		
	públicas., Muelle de contenedores punto limpio	
Manipulación manual de cargas pesadas que supongan riesgos, o actividades que impliquen un esfuerzo físico excesivo.	Tarea de manipulación manual de enseres., Tarea de recogida de cartón.	Queda prohibido desplazar cargas de transporte en brazo mayores de 15 kg (en carretilla de 40kg) y las actividades que supongan un esfuerzo físico excesivo para la condición de menor del trabajador. Actividad prohibida Decreto de 26 julio de 1957.
Frío y calor extremos	Vías públicas.	Debe ser retirado de la exposición a condiciones de temperatura extrema.

* 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.

Acceso a centros ajenos	
RIESGO	CAUSA
Riesgos diversos	Posibles riesgos específicos en función de las características del centro donde se realicen los trabajos.

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 público)
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 equipos de trabajo.	
RIESGO	CAUSA
Caída de personas a distinto nivel	Acceder a puntos elevados de los equipos que puedan estar en altura.
Caída de personas al mismo nivel	Por la limpieza 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 tiene que manipular restos de productos que pueden presentar material cortante
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. Durante la preparación de los líquidos para desengrasar, como puede ser desengrasantes industriales o incluso Sosa Caustica.
Atrapamientos por o entre objetos	Riesgo de atrapamiento con partes móviles de los equipos que se están limpiando.
Sobreesfuerzos	Posible manipulaciones de equipos o material de este.
Movimientos repetitivos	Movimientos continuado de los miembros superiores al fregar, limpiar maquinas, etc..
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, como puede ser desengrasantes.
Exposición a agentes químicos	Durante labores de limpieza con compresor se levanta mucho polvo.

Limpieza de equipos de trabajo.	
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 aguas estancadas

Tarea de manipulación manual de enseres.	
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
Pisada sobre objetos	Durante los desplazamientos cerca del material a recoger pueden existir otros restos de material como plásticos, flejes, etc..
Choques contra objetos inmóviles	Choques con elementos que se encuentran en el entorno de trabajo.
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.
Atropellos o golpes con vehículos	En las inmediaciones de las áreas de trabajo se desplazan vehículos. Por movernos en las inmediaciones del camión de carga.
Estrés térmico	Por excesivo calor en época estival.
Exposición a agentes biológicos	Posible presencia de agentes biológicos en las inmediaciones de la zona de trabajo o en el material manipulado.
Carga física	Eventual manipulación manual de las cargas en condiciones inadecuadas, malas posturas, frecuencia excesiva, etc.

Tarea de recogida de cartón.	
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. Durante la subida o bajada del vehículo.
Caída de personas al mismo nivel	Caída accidental durante la manipulación manual de los cartones. 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
Pisada sobre objetos	Durante los desplazamientos cerca del material a recoger pueden existir otros restos de material como plásticos, flejes, etc..
Choques contra objetos inmóviles	Choques con elementos que se encuentran en el entorno de trabajo.
Golpes/cortes por objetos o herramientas	Posible golpe o corte accidental durante la manipulación de cartones u otros materiales cercanos. Posible caída de la carga.

Tarea de recogida de cartón.	
herramientas	Posible caída de la carga.
Atrapamientos por o entre objetos	Durante el acercamiento a elementos móviles del vehículo.
Sobreesfuerzos	Posible manejo de cargas que superen el esfuerzo máximo a desarrollar por un determinado trabajador.
Posturas forzadas	Recogida de cartón de lo alto de los contenedores.
Atropellos o golpes con vehículos	En las inmediaciones de las áreas de trabajo se desplazan vehículos. Por movernos en las inmediaciones del camión de carga.
Estrés térmico	Por excesivo calor en época estival.
Exposición a agentes biológicos	Posible presencia de agentes biológicos en las inmediaciones de la zona de trabajo o en el material manipulado.
Carga física	Eventual manipulación manual de las cargas en condiciones inadecuadas, malas posturas, frecuencia excesiva, etc.

Camiones compactadores: ISUZU 2468 KKV.	
RIESGO	CAUSA
Caída de personas a distinto nivel	Posible caída de los operarios al realizar trabajos subidos en la parte trasera del vehículo sin los estribos y asideros en buen estado.
Caída de personas a distinto nivel	Posible caída de los operarios, al subirse a los estribos traseros del vehículo o al desplazarse el vehículo con personal subido en estos.
Caída de personas a distinto nivel	Posible caída del trabajador al acceder o bajar a la cabina o carga de forma inadecuada.
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento	Posible caída o vuelco del vehículo por trabajos cercanos a zanjas y/o pozos.
Caída de objetos en manipulación	Durante la manipulación de los contenedores, una mala cogida o rotura de las cogidas puede hacer que caiga este.
Golpes/cortes por objetos o herramientas	Por acercarnos en demasía a los elementos móviles del equipo, compuerta, elementos de volcado, contenedores en movimiento, ets. Por un accionamiento involuntario de los mandos provocando un golpe a terceras personas.
Proyección de fragmentos o partículas	Durante la compactación de producto que por sus característica puede estallar al ser presionado, como por ejemplo vidrio.
Proyección de fragmentos o partículas	El equipo dispone de circuito hidráulico que presenta líquidos a gran presión, en caso de fuga puede provocar proyección de aceite que provocaría incluso cortes en la piel debido a su gran presión.
Atrapamientos por o entre objetos	Por acceder a elementos móviles del equipo de trabajo, por ejemplo durante las tareas de vaciado de contenedor o durante tareas de retirada de material de puntos móviles del equipo. Por un accionamiento involuntario de los mandos provocando un atrapamiento a terceras personas. Por llevar prendas sueltas que queden atrapadas con elementos móviles.
Atrapamientos por vuelco de máquinas o vehículos	Posible caída o vuelco de la carga del vehículo.
Contactos eléctricos	Posible contacto eléctrico por trabajos en proximidad de líneas eléctricas aereas.
Atropellos o golpes con vehículos	Posibles atropellos en zonas de trabajo, mal estacionamiento de los vehículos.
Accidentes de tráfico	Posibles accidentes de tráfico por condiciones climatológicas adveras.
Accidentes de tráfico	Posibles accidentes de tráfico por falta de mantenimiento de los vehículos.
Accidentes de tráfico	Posibles accidentes de tráfico por no respetar las normas de seguridad vial.

Camiones compactadores: ISUZU 2468 KKV.

Exposición a agentes biológicos	Posible exposición a agentes biológicos, al manipular basuras.
---------------------------------	--

Nave almacén

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	Los acopios o apilamientos excesivos o inadecuados pueden provocar el desprendimiento de los mismos.
Pisada sobre objetos	Presencia de materiales u otros elementos en el suelo de las zonas de paso.
Choques contra objetos inmóviles	Almacenamiento inadecuado de materiales en vías de paso y/o circulación. En caso de desgaste de la señalización de las zonas de almacenamiento.
Exposición a temperaturas ambientales extremas	La temperatura del centro de trabajo no está adecuadamente regulada.
Atropellos o golpes con vehículos	Desplazamientos de vehículos en el interior de la nave, para almacenarlos o para limpiarlos.
Incendios	Ignición de materiales o elementos presentes.
Incendios	Posible deterioro de la señalización de las vías y salidas de evacuación.
Incendios	Posible obstrucción, total o parcial, de las vías y salidas de evacuación.

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

Vías públicas.	
RIESGO	CAUSA
Caída de personas a distinto nivel	Posible existencia de huecos sin proteger o deficientemente protegidos (arquetas desprotegidas, desniveles u otros elementos).
Caída de personas al mismo nivel	Posible presencia de materiales y herramientas en la zona de paso, irregularidades del suelo, zonas húmedas u otras causas.
Pisada sobre objetos	Posible presencia de materiales punzantes (cristales, clavos, restos materiales u otros) sobre los suelos.
Choques contra objetos inmóviles	Posible acceso del personal a áreas con presencia de elementos salientes o punzantes en lugares de trabajo o zonas de tránsito.
Exposición a temperaturas ambientales extremas	Posible realización de trabajos a la intemperie (frío/lluvia en invierno y radiación solar en verano).
Accidentes causados por seres vivos	Posibles picaduras de insectos y reptiles, mordeduras de animales como perros, roedores y otras alimañas sobre todo en zonas retiradas de los núcleos urbanos como urbanizaciones en el campo.
Atropellos o golpes con vehículos	Posible realización de trabajos en la proximidad de las vías de circulación de vehículos.

Altillo	
RIESGO	CAUSA
Caída de personas a distinto nivel	Posible caída durante la realización de trabajos junto a huecos sin proteger en puntos de descarga o por la retirada puntual de la protección colectiva.
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.

Cubierta no transitable

Contactos eléctricos	Posible presencia de conducciones , instalaciones y/o equipos eléctricos sobre la cubierta.
----------------------	---

Escalera fija de servicio

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.

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.

Portón horizontal

RIESGO	CAUSA
Caída de objetos desprendidos	Posible caída del portón, o golpes con el mismo al pasar por debajo sin estar adecuadamente abierto.
Sobreesfuerzos	Posible dificultad para la apertura manual del portón.
Atropellos o golpes con vehículos	Posible utilización simultanea del portón por personas y vehículos.
Riesgos diversos	Posible deterioro en la señalización del portón.

Vías de circulación en punto limpio

RIESGO	CAUSA
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

Acceso a centros ajenos

Respete las normas establecidas por la propiedad en cuanto a la señalización, las medidas preventivas a adoptar y la utilización de los equipos de protección individual requeridos.

Desplazamientos in itinere y en misión.

Como peatón: Camine siempre por las aceras, evitando los atajos en malas condiciones; al cruzar las calles crúzelas 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, colocandoselo 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 equipos de trabajo.

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 en una escalón inferior a aquel que se encuentre. No efectúe limpieza con escaleras portátiles en zonas húmedas.

Para el acceso a zonas elevadas (aunque sea a poca altura) emplee elementos adecuados (andamios, escaleras, etc.) Nunca utilice soportes de fabricación improvisada.

No acceda a partes elevadas del equipo gateando por este, utilice medios auxiliares adecuados

La utilización de una escalera de mano como puesto de trabajo en altura deberá limitarse a las circunstancias en que la utilización de otros equipos de trabajo más seguros no esté justificada por el bajo nivel de riesgo y por las características de los emplazamientos que el empresario no pueda modificar.

Limpieza de equipos de trabajo.

empresario no pueda modificar.

Evite subir o bajar las escaleras de mano con objetos que pongan en peligro su estabilidad.

Mantener el suelo libre de productos o elementos (aceites, grasas, herramientas manuales, piezas, ...) que puedan originar resbalamientos o tropiezos.

No pise sobre material que pueda existir en el área de trabajo o por donde se tenga que desplazar, recoja este primero y después pase.

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

Inspeccione visualmente el material a manipular antes de proceder a su manipulación. Realice la manipulación de productos y material cuidadosamente, utilizando guantes impermeables resistentes al corte, y sin apretar o aplastar este. 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 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.

Las operaciones de limpieza, se realizarán por personal capacitado y autorizado, con la máquina parada, desconectada de la fuente de energía y habiéndose comprobado la ausencia de energías residuales peligrosas. Se tomarán medidas para evitar su puesta en marcha o conexión accidental; se colocará un cartel de "fuera de servicio" y en caso de ser un equipo con llave se retendrá esta en poder del operario que realiza la limpieza.

No toque nunca elementos móviles de la máquina, mantenga una distancia de seguridad con estos cuando realizan su movimiento.

Nunca lleve puesta ropa holgada que pudiera quedar enganchada en los componentes móviles (palancas de mando); tampoco lleve joyas o bisutería, corbatas o bufandas.

No retire los resguardos y demás elementos de protección instalados

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.

Siempre que sea posible se llevará a cabo una aspiración que un soplado de producto.

Realice los trabajos de limpieza con ventilación 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 manipulación manual de enseres.

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

Evite manejar cargas subiendo cuestas, 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 cuestas, escalones o escaleras.

Haga uso de guantes de seguridad durante la manipulación de material si no tiene que acercar la mano a zonas en movimiento.

No pise sobre material que pueda existir en el área de trabajo o por donde se tenga que desplazar, recoja este primero y después pase.

Evite las prisas y los ritmos acelerados de trabajo.

Tarea de manipulación manual de enseres.

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 las 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.

Solicite ayuda de otras personas si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante la manipulación de elementos o cargas del equipo.

El acercamiento al vehículo, en caso de requerirse, se realizará una vez este se encuentre parado, ante la orden del operador del vehículo y sin posibilidad de moverse.

Antes de bajar del vehículo, espere que se encuentre completamente parado y que no se aproximan vehículos por su lado.

Nunca nos colocaremos en zonas donde el conductor del vehículo no nos vea, mantendremos una zona de trabajo por delante de la zona de visión del conductor y no nos colocaremos en zonas muertas o detrás del equipo.

No utilice auriculares conectados a reproductores de sonido, podría evitar que escuche bocinas u otra señal de advertencia de peligro.

Beba agua fresca o bebidas isotónicas abundantemente, antes de iniciar su exposición, y durante la misma, beba cada 20 minutos en pequeñas cantidades (un vaso), sin esperar a tener sed

Use ropa de protección frente al frío para trabajos exteriores en invierno, así como de ropa transpirable y de protección de la cabeza frente a exposición continuada al sol. Beba agua frecuentemente (mínimo 1.5 litros durante la jornada de trabajo)

Minimice y controle su tiempo de permanencia en el ambiente agresivo, así como su actividad física durante dicha permanencia.

Ante un golpe de calor, lo fundamental es bajar la temperatura del cuerpo y para ello hay que situar a la persona en un lugar fresco, a la sombra y donde corra el aire, refrescar su piel con compresas, darle masajes para estimular la circulación cutánea, hacerle beber agua y despojarla de la ropa

Cumpla unas normas estrictas de higiene: no fume, coma ni beba durante éstas tareas. Al terminar lávese bien las manos y la cara con agua y jabón, deseche los equipos de protección de un solo uso y lave o higienice los de varios usos.

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, abriguese 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.

Tarea de recogida de cartón.

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

Evite manejar cargas subiendo cuestas, escalones o escaleras.

No acceda al vehículo con la carga en las manos, acceda o baje a este una vez se encuentre completamente parado.

No se accederá a la parte de carga del vehículo.

Antes de manipular 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 cuestas, escalones o escaleras.

Haga uso de guantes de seguridad durante la manipulación de material si no tiene que acercar la mano a zonas en movimiento.

Tarea de recogida de cartón.

No pise sobre material que pueda existir en el área de trabajo o por donde se tenga que desplazar, recoja este primero y después pase.

Evite las prisas y los ritmos acelerados de trabajo.

De manera general, se recomienda la utilización de los guantes de protección para la manipulación de las cargas.

No introduzca nunca las manos o los dedos en las zonas de movimiento accesibles del equipo.

No toque nunca elementos móviles de la máquina, mantenga una distancia de seguridad con estos cuando realizan su movimiento.

Nunca lleve puesta ropa holgada que pudiera quedar enganchada en los componentes móviles; tampoco lleve joyas o bisutería, corbatas o bufandas, etc.

Tenga en cuenta las fichas con los riesgos y normas de procedimiento del vehículo.

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.

Solicite ayuda de otras personas si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante la manipulación de elementos o cargas del equipo.

A la hora de movilizar una carga por encima de los hombros, esté seguro que no tiene peso y en caso contrario empújela y recójala del suelo.

Nunca nos colocaremos en zonas donde el conductor del vehículo no nos vea, mantendremos una zona de trabajo por delante de la zona de visión del conductor y no nos colocaremos en zonas muertas o detrás del equipo.

El acercamiento al vehículo, en caso de requerirse, se realizará una vez este se encuentre parado, ante la orden del operador del vehículo y sin posibilidad de moverse.

No utilice auriculares conectados a reproductores de sonido, podría evitar que escuche bocinas u otra señal de advertencia de peligro.

Antes de bajar del vehículo, espere que se encuentre completamente parado y que no se aproximan vehículos por su lado.

Beba agua fresca o bebidas isotónicas abundantemente, antes de iniciar su exposición, y durante la misma, beba cada 20 minutos en pequeñas cantidades (un vaso), sin esperar a tener sed

Use ropa de protección frente al frío para trabajos exteriores en invierno, así como de ropa transpirable y de protección de la cabeza frente a exposición continuada al sol. Beba agua frecuentemente (mínimo 1.5 litros durante la jornada de trabajo)

Ante un golpe de calor, lo fundamental es bajar la temperatura del cuerpo y para ello hay que situar a la persona en un lugar fresco, a la sombra y donde corra el aire, refrescar su piel con compresas, darle masajes para estimular la circulación cutánea, hacerle beber agua y despojarla de la ropa

Minimice y controle su tiempo de permanencia en el ambiente agresivo, así como su actividad física durante dicha permanencia.

Cumpla unas normas estrictas de higiene: no fume, coma ni beba durante éstas tareas. Al terminar lávese bien las manos y la cara con agua y jabón, deseche los equipos de protección de un solo uso y lave o higienice los de varios usos.

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

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.

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, abriguese 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.

Camiones compactadores: ISUZU 2468 KKV.

Comunique cualquier incidencia que presenten estribos o asideros para que sean reparados.

La utilización de los estribos y asideros será exclusiva entre los diferentes puntos de recogida, en otro caso, el transporte deber realizarse en la proia cabina del VRR.

No utilizar los estribos en trayectos largos o cuando exista riesgo de plegado de éstos (por ejemplo en terrenos bacheados)

Utilizar un estribo por cada trabajador.

Antes de subir o bajar del estribo debe esperar a que el vehículo esté completamente parado y verificar que el mismo esté completamente desplegado.

No utilizar estribos que no estén perfectamente íntegros o que no funcionen adecuadamente de acuerdo con los requisitos de seguridad. Cualquier anomalía debe ser puesta de manifiesto a su superior jerárquico para su subsanación.

Ocupar el estribo manteniendo los dos pies apoyados en el estribo en una posición centrada, procurando no moverlos durante el trayecto y cogiéndose con ambas manos a los asideros dispuestos

No se realizarán tareas marcha atrás cuando los operarios estén sobre el estribo.

El funcionamiento del dispositivo de elevación del contenedor de residuos en los modos automático y semiautomático debe ser imposible.

La velocidad de avance del vehículo debe estar limitada a 30 km/h, con señal visual en cabina.

La subida y bajada de la cabina se realizará frontalmente a ésta. Utilice los peldaños y asideros incorporados al efecto, nunca las ruedas o guardabarros ni salte desde la caja o cabina. Mantenga limpios los peldaños.

El acceso a zonas elevadas (mas de 2 m) se realizará por las zonas seguras habilitadas a tal efecto.

No aproxime ni estacione el vehículo a menos de dos metros del borde de zanjas y vaciados, para evitar su caída (esta norma puede variar por indicación expresa según estudio geotécnico del terreno o entibaciones y refuerzos usados en la excavación o zanja).

Durante la subida del contenedor para vaciarlo los operarios se colocarán en el lateral de la carga a la distancia mínima de los mandos de operación e impedirán que nadie circule en las cercanías de la carga que se está manipulando, en caso de aparecer alguien pararan la maniobra.

Utilice en todo momento los equipos de protección individual, adicionalmente es obligatorio la utilización de pantalones largos y ropa ceñida. Nunca lleve puesta ropa holgada que pudiera quedar enganchada en los componentes móviles (palancas de mando); tampoco lleve joyas o bisutería, corbatas o bufandas.

La manipulación de elementos móviles solo se realizará por personal autorizado y únicamente lo realizará cuando se confirme la no presencia de personal en las inmediaciones de la zona móvil, parando la maniobra en caso que alguien invada la zona de seguridad que se estimará como la distancia desde el elemento móvil al mando de control.

Durante las tareas de compactar la carga del camión colóquese en el lateral y no visualice el proceso. No permita la presencia de personas en la zona de compactación durante la activación del compactador.

Para la recogida de cartón está prohibido introducir material que no sea el propio cartón.

En caso de detectar una fuga de aceite en el sistema hidráulico, no busque la fuga con la mano, puede provocarle un corte, pare el vehículo y avise a personal autorizado.

No intente acercar ni introducir la mano ni ninguna parte del cuerpo a los contenedores si visualiza una mala posición de este o desea realizar alguna corrección, para ello deberá volver a colocarlo en el suelo y corregir lo requerido, para previo a la que comience la maniobra se encuentre alejado todo el personal de la zona de riesgo.

Las operaciones de ajuste/ limpieza/mantenimiento del equipo de trabajo serán realizadas, únicamente, por personal autorizado. Para la realización de dichas operaciones se procederá a parar previamente el equipo, actuando sobre el correspondiente órgano de accionamiento, desconectándolo de sus fuentes de energía y comprobando, antes de realizar cualquier intervención, la ausencia de energías residuales.

Asegúrese de que la carga está correctamente sujeta y bien repartida entre los ejes. Si transporta materiales que puedan ser arrojados al exterior del vehículo asegúrese de cubrir bien la carga. En pendientes, no circule por ellas si su pendiente es superior a la máxima indicada por el fabricante, no circule en dirección transversal; conozca y respete los límites del equipo (de carga, las pendientes máximas, etc.).

Mantenga siempre una distancia de seguridad respecto a las líneas eléctricas; hasta 66.000 voltios la distancia será como mínimo de 3 m; hasta 220.000 voltios como mínimo de 5 m.y hasta 380.000 voltios como mínimo 7 m.

Si se produce un contacto con una línea eléctrica no abandone la cabina ni permita que otras personas se acerquen al equipo. Evite a toda costa tocar simultáneamente la estructura de la cabina y el suelo (terreno).

Compruebe el estado aparente del vehículo antes de hacer uso del mismo: ausencia de fugas de líquidos, funcionamiento de los mandos y los elementos de seguridad, equipamiento completo (elementos de señalización, extintores, etc.). Haga uso de los calzos cuando estacione el vehículo en terrenos con pendiente.

Antes de comenzar la ruta se debe revisar el estado de los neumáticos, de las lámparas, etc. Ante condiciones muy adversas la mejor opción es la detención del vehículo. Con firme mojado debe reducirse la velocidad y encenderse las luces.

Notifique cualquier anomalía, desperfecto o deficiencia que observe en el camión

Se respetará en todo momento las normas de circulación vigentes. Adecuar la velocidad a las características tanto del vehículo como del estado de la carretera.

Estos camiones se usan para recogida de cartón, no de basuras.

Nave almacén

Contribuya al mantenimiento de los lugares de trabajo en unas adecuadas condiciones de orden y 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.

Informe al titular de la actividad o persona designada al efecto si detecta algún tipo de desperfecto en el pavimento del almacén.

Los materiales especiales difíciles de apilar o peligrosos, como por ejemplo el vidrio, almacénelos en estanterías o compartimentos especiales.

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

Almacene los materiales alargados verticalmente en bastidores especiales.

Asegure las pilas de 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.

Mantener el suelo libre de productos o elementos (aceites, grasas, herramientas manuales, piezas, ...) que puedan originar resbalamientos o tropiezos.

Mantener en la zona de trabajo un orden para el almacenamiento de mercancías y distribuir solamente los materiales con los que se va a trabajar, haciendo que esto se encuentre fuera de zonas de desplazamiento.

No pise sobre material que pueda existir en el área de trabajo o por donde se tenga que desplazar, recoja este primero y después pase.

Evite los almacenamientos temporales en zonas de paso, y que se obstaculicen los pasillos de circulación.(pasillos de al menos 1m).

Nunca nos colocaremos en zonas donde el conductor del vehículo no nos vea, mantendremos una zona de trabajo por delante de la zona de visión del conductor y no nos colocaremos en zonas muertas o detrás del equipo.

Evite el almacenamiento en puntos cercanos a los focos de ignición (cuadros eléctricos, cargadores de equipos, luminarias, y otras).

Mantenga los medios de protección contra incendios accesibles, no almacene material en su zona de acceso y visualización.

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).

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.

No pise sobre material que pueda existir en el área de trabajo o por donde se tenga que desplazar, recoja este primero y después pase.

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.

Punto limpio

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).

Vías públicas.

Delimite y proteja convenientemente aquellas aperturas en el suelo que puedan ocasionar caídas a diferente nivel. Evite cualquier distracción durante la ejecución de los trabajos.

No se aproxime a ningún hueco abierto existente sin protección. Comunique su existencia para que se proceda a su delimitación y protección.

Extreme las precauciones durante la realización de los trabajos y los desplazamientos sobre el terreno; evite posibles placas de hielo, así como pisar sobre materiales para prevenir resbalones y caídas.

Haga uso del calzado de seguridad puesto a su disposición por la empresa 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.

Extreme las precauciones durante la realización de los trabajos prestando especial atención a la posible presencia de cristales, clavos o restos de materiales sobre los suelos.

Extreme las precauciones durante la realización de los trabajos prestando especial atención a la posible presencia de elementos salientes o punzantes en lugares de trabajo o zonas de tránsito.

Utilice las prendas de protección contra el mal tiempo puestas a su disposición por la empresa durante la realización de trabajos a la intemperie en condiciones meteorológicas adversas (frío, lluvia). Evite la exposición de la piel a las radiaciones solares; se recomienda el uso de cremas de protección solar.

Evite el contacto con insectos, reptiles, roedores, perros y otras alimañas, para evitar posibles picaduras/mordeduras. En caso de picadura de víboras, reacción alérgica causada por una picadura de insecto, etc., active el protocolo de emergencia (aviso al 112).

Permanezca alejado del radio de acción de vehículos y máquinas, sitúese dentro del campo de visibilidad de los maquinistas. Utilice ropa reflectante.

Respete la señalización de circulación, así como de los caminos para peatones.

Preste especial atención al cruzar la calle, vigilando la circulación habitual de los vehículos.

En trabajos efectuados con ayuda de vehículos, evite situarse por delante o por detrás de los mismos, así como en ángulos muertos.

Cuando se realicen trabajos en curvas o zonas con escasa visibilidad, será preciso que un trabajador dotado de los elementos necesarios (banderín rojo, chaleco reflectante, etc.), se coloque de forma que prevenga a los vehículos de la necesidad de moderar la velocidad.

Utilice ropa de trabajo de alta visibilidad, especialmente en tareas realizadas de noche o con escasa visibilidad.

Asegúrese de la correcta señalización de los trabajos, utilizando medios adecuados y suficientes para ello.

Altillo

Si es necesario retirar la protección colectiva instalada y realizar tareas en dicha zona con riesgo de caída, se hará uso de los sistemas anticaída dispuestos, que deberán fijarse a puntos seguros y resistentes previamente establecidos.

Una vez finalizados los trabajos de descarga de mercancías, se deberán colocar las barandillas retiradas de forma inmediata.

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.

Para acceder es necesario disponer además de la autorización de 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)

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 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

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.

Escalera fija de servicio

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.

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, arrojo 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.

Se encenderá la iluminación de la zona de trabajo para acceder a esta.

Portón horizontal

A la hora de manipular manualmente la puerta, no realice movimientos bruscos, si requiere un esfuerzo inusual, comuníquelo para su reparación.

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.

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

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.

Instalación de Protección Contra Incendios. Extintores

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"> - Camiones compactadores: ISUZU 2468 KKV. - Cubierta no transitable - Limpieza de equipos de trabajo. - Nave almacén - Punto limpio - Tarea de manipulación manual de enseres. - Tarea de recogida de cartón. - Vías públicas.
Casco de seguridad con barboquejo para la industria (UNE-EN 397)	<ul style="list-style-type: none"> - Altillo
Gafas de protección contra riesgos mecánicos y proyecciones (UNE-EN 166)	<ul style="list-style-type: none"> - Limpieza de equipos de trabajo.
Guantes contra agresiones químicas y riesgos biológicos (UNE EN 374-1,4)	<ul style="list-style-type: none"> - Camiones compactadores: ISUZU 2468 KKV. - Limpieza de equipos de trabajo. - Tarea de manipulación manual de enseres. - Tarea de recogida de cartón.
Guantes de protección contra riesgos mecánicos (abrasión, perforación, corte, rasgado) (UNE-EN 388)	<ul style="list-style-type: none"> - Camiones compactadores: ISUZU 2468 KKV. - Cubierta no transitable - Limpieza de equipos de trabajo. - Tarea de manipulación manual de enseres. - Tarea de recogida de cartón.
Mascarilla filtrante de protección contra partículas UNE-EN 149	<ul style="list-style-type: none"> - Camiones compactadores: ISUZU 2468 KKV. - Limpieza de equipos de trabajo.
Ropa de protección contra bajas temperaturas	<ul style="list-style-type: none"> - Cubierta no transitable - Vías públicas.
Ropa y accesorios (brazaletes, guantes) de señalización (retroreflectantes, fluorescentes) (EN-ISO 20471, 2 o 3)	<ul style="list-style-type: none"> - Camiones compactadores: ISUZU 2468 KKV. - Muelle de contenedores punto limpio - Nave almacén - Punto limpio - Tarea de manipulación manual de enseres. - Tarea de recogida de cartón. - Vías de circulación en punto limpio - Vías públicas.

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
- ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA MÉDICA
- NORMAS DE PRIMEROS AUXILIOS
- ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO
- NORMAS DE UTILIZACIÓN DE EXTINTORES PORTÁTILES
- ACTUACIÓN EN CASO DE EVACUACIÓN
- ACTUACIÓN EN CASO DE ATRACO
- ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE DE TRÁFICO
- ACTUACIÓN EN CASO DE GOLPE DE CALOR
- ACTUACIÓN EN CASO PICADURAS / MORDEDURAS DE ANIMALES

NORMAS GENERALES DE PREVENCIÓN

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

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

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

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



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

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



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

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.



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.

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.



Informe al 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.

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

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



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

ACTUACION EN CASO DE EMERGENCIA MÉDICA

Siempre que acontezca una emergencia de este tipo, el Responsable de Primeros Auxilios (o, en su caso, el Responsable de Emergencias) valorará el estado del accidentado, 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 del accidentado se procederá, si requiriera de una atención más especializada, al traslado de éste 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

El Responsable de Primeros Auxilios (o, en su caso, el Responsable de Emergencias):

- Impondrá la calma en el lugar del accidente, manteniendo el orden.
- Verificará la consciencia, respiración, posibilidad de existencia de hemorragias severas; si hay más de una persona accidentada atenderá en primero a las de mayor gravedad.
- 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 el/los accidentado/s a un Centro Hospitalario; se indicará de forma clara y precisa:
 - cómo se ha producido el accidente,
 - la gravedad del mismo,
 - cuántas personas están involucradas,
 - cuándo se ha producido,
 - la situación exacta del accidente.
- Se evitará, en la medida de lo posible, mover al accidentado. Se abrigará al accidentado y se aflojará su ropa esperando la llegada de los equipos sanitarios. No se le dará bebida ni comida.
- Se tratará de localizar cualquier información de tipo médico en forma de chapa, tarjeta de alerta médica.
- Una vez evacuados el accidentado, y confirmado el destino de éste, se establecerán los mecanismos necesarios para informar a sus familiares.

112

NORMAS DE PRIMEROS AUXILIOS

¿Qué debemos hacer?

PRIMEROS AUXILIOS



ANTE UNA INGESTIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS

- Pedir asistencia médica.
- Taponar con una manta para que no se enfríe.
- Averiguar el producto ingerido.



DERRAME DE PRODUCTOS QUÍMICOS SOBRE LA PIEL

- Lavar inmediatamente 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 el reloj, pulsera, anillos, etc.
- Solicitar asistencia médica.



CONVULSIONES

- No impedir los movimientos.
- Colocarle tumbado donde no pueda hacerse daño.
- Impedir que se muerda la lengua con un pañuelo entre los dientes.



DESMAYOS

- Ponerle tumbado y levantarle las piernas.



CORTES

- Lavar con agua corriente.
- Si 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.



QUEMADURAS

- Lavar la zona afectada con agua fría de 10 a 15 minutos.
- Si es grave, buscar atención médica inmediata.
- No usar cremas ni pomadas en las quemaduras graves.



INHALACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS

- Protégete con una máscara adecuada o aguanta la respiración para sacarle al aire libre.
- Requerir asistencia médica.
- Aflojarle las ropas.
- Iniciar la respiración boca a boca al primer síntoma de insuficiencia respiratoria.
- Identificar el vapor tóxico.



SALPICADURAS EN LOS OJOS

- Actuar rápidamente (en menos de 10 segundos).
- Lavar los ojos con agua corriente, a chorro continuo a baja presión, abundantemente.
- Taponar el ojo con gasa estéril.
- Acude al médico.

REANIMACION CARDIOPULMONAR



1º. Apertura de las vías aéreas:

- Con una mano en la frente, inclinar su cabeza hacia atrás. Retirar sustancias extrañas (vómitos, piezas dentarias, etc.) de la boca, si existieran.



2º. Si no respira:

Respiración Artificial (método boca a boca).

- Tapar con una mano los orificios de la nariz, mientras le realizamos con nuestra boca una respiración profunda (soplo fuerte), y observamos que se eleva el tórax.
- Quitar la presión de los dedos sobre 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.



3º. Si no tiene pulso carotídeo (lado del cuello).

Realizar compresiones torácicas (masaje cardiaco):

- 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 cms., después soltar.
- Nos colocamos de rodillas. En caso de ser un socorrista realizar 2 insuflaciones boca a boca y 15 compresiones por minuto. Pero si son dos socorristas realizar 1 insuflación y 5 compresiones.



4º. Si notamos el pulso carotídeo espontáneo:

- Continuar con método boca a boca.

5º. Cuando respire espontáneamente:

- Colocar al accidentado en posición lateral de seguridad.

ACTIVACION DEL SISTEMA DE EMERGENCIA (P.A.S.)

PROTEGER

- El socorrista protegerá al accidentado y a sí mismo de situaciones de riesgo.

AVISAR

- Emergencias **112**
- Urgencias Insalud **061**
- Servicio de Información Toxicológica **91 562 04 20**

SOCORRER: PRINCIPIOS GENERALES

1º Conservar la calma y actuar rápidamente

2º 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.

3º Valoración secundaria:

- Examinar otras lesiones de la cabeza.
- los pies.
- Tranquilizar al accidentado.
- Informarle de nuestras actuaciones.
- Traslado en condiciones adecuadas, si es posible.

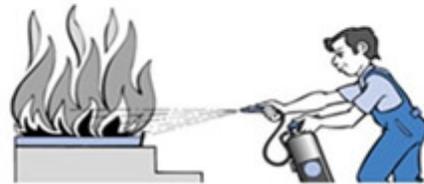
ACTUACION EN CASO DE INCENDIO

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:

- 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.



La intervención dará lugar a uno de los siguientes escenarios:

- **Situación controlada:** en tales circunstancias el Jefe/Responsable 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 el Jefe/Responsable de Emergencias decretará la **Emergencia General**, y se realizarán las siguientes actuaciones:

- Se avisa 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 éste), tratando de confinar el incendio en el recinto en que se ha originado, y
- Se adoptarán las medidas necesarias para garantizar el total desalojo del establecimiento, procediendo al traslado de los ocupantes hasta el punto de concentración previsto al efecto.

112

Si detecta un incendio

- 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 éste.

NORMAS DE UTILIZACION DE EXTINTORES PORTATILES

Agente extintor	CLASES DE FUEGO (UNE-EN2 1994)			
	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⁾	•		
Hydrocarburos 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 extintores el agua a chorro ni la espuma; el resto de los agentes extintores podrán utilizarse en aquellos extintores que superen el ensayo dieléctrico normalizado en UNE-23.110.

- **Descolgar el extintor, asiéndolo por la maneta o asa fija y dejarlo sobre el suelo en posición vertical (dibujo 1).**
- **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 (dibujo 2).**
- **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 (dibujo 3).**
- **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 evitando que la propia presión de impulsión provoque derrame del líquido incendiado. Aproximarse lentamente al fuego hasta un máximo de un metro (dibujo 4).**



ACTUACION EN CASO DE EVACUACION

El Jefe/Responsable 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).

AREAS AFECTADAS POR LA EVACUACIÓN

- **Emergencia Parcial (Contingencia Leve):** se procederá al desalojo de los ocupantes de la zona afectada trasladando éstos 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 los ocupantes del mismo hasta el punto de concentración previsto al efecto, donde se procederá al control y recuento de los evacuados, y
 - se adoptarán las medidas necesarias (control de accesos) evitar el acceso intempestivo de personas al interior del establecimiento.

112

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

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

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

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

Si se encuentra atrapado en una sala:

- cierre las puertas
- si es posible, tape las rendijas de las mismas con trapos húmedos, e
- informe de su situación haciendo uso del teléfono fijo/móvil y/o haciéndose ver a través de las ventanas

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

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

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

Dirijase al lugar de concentración indicado y esperé allí hasta que se le indique. Si detecta la falta de algún compañero, informe inmediatamente.



PUNTO DE REUNION EXTERIOR (EN CASO DE EMERG. GENERAL)

En exterior en punto cercano a reja de entrada

ACTUACION EN CASO DE ATRACO	
Política de la empresa	
<p>Es un objeto y meta de la empresa el velar y garantizar como parte de su actividad, la seguridad y salud de los trabajadores en caso de violencia derivada de actos delictivos.</p> <p>Es por tanto un compromiso para la empresa la adopción de cuantas medidas preventivas y reparadoras sean necesarias para garantizar la seguridad y salud de sus trabajadores, forma parte del presente documento, el establecimiento de los medios necesario.</p>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div> <p>Firma de la dirección</p>
Medidas previas	
<p>Canales de comunicación, alerta y consulta.</p> <p>En caso de cualquier incidencia póngase en contacto con</p> <div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 20px; margin: 5px 0;"></div> <p>O llame</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin: 5px 0;"> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 25px; margin-right: 10px;"></div> </div> <p>La empresa le aportará información, y formación con carácter previo, y apoyo psicológico en caso de un suceso.</p> <p>De igual modo se establecerán las funciones y competencias de los diferentes departamentos afectados según la normativa específica.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 5px;">Establecimiento de medios técnicos y humanos</div> <div style="text-align: center;">▼</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 5px;">Información</div> <div style="text-align: center;">▼</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 5px;">Formación</div> <div style="text-align: center;">▼</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Apoyo psicológico posterior al suceso</div>
Reglas de conducta durante un atraco	
<ol style="list-style-type: none"> 1 Permanezca absolutamente pasivo, no hacer ningún tipo de movimiento brusco o sospechoso 2 Obedezca las órdenes del atracador con la mayor calma posible. 3. No hable, salvo para contestar alguna pregunta. 4. Si para cumplir una orden del atracador es preciso hacer algún movimiento extraño, explíquelo por qué se hace. 5. No intentar apresar o desarmar al atracador. No interrumpir su huida ni emprender su persecución 6. Observar su fisonomía. Si son varios, elegir uno en particular para describirlo posteriormente con precisión. <p>Observar el vehículo utilizado para huir (matrícula, color, marca, desperfectos, ocupantes) y la dirección tomada..</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Cuando desaparezca el peligro, se avisará a las Fuerzas o Cuerpos de Seguridad del Estado. 	
Después de un atraco	
<p>Solicite apoyo a sus compañeros y mediante los canales de comunicación establecidos.</p> <p>Asista al centro asistencial mas próximo para valorar el posible síndrome postraumático.</p>	
Recuerde	
<h2 style="margin: 0;">Nunca</h2> <p style="margin: 0;">Intente apresar o desarmar al atracador.</p> <p style="margin: 0;">No interrumpa su huida ni emprenda su persecución</p>	

ACTUACION 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 necesaria para evitar que el accidente pueda ser causa de peligros adicionales; para ello se deberán realizar las siguientes actuaciones:



- Accione las luces de emergencia de su vehículo.
- Detenga el vehículo donde no presente un riesgo para la circulación (a ser posible, fuera de la calzada).
- Póngase el chaleco de alta visibilidad antes de abandonar el vehículo.
- Señalice el accidente mediante los correspondiente triángulos homologados (así como mediante conos, si dispone de ellos).
- En su caso, y siempre que sea posible, se colocarán también fuera de la calzada los vehículos implicados.
- Se apagarán las luces de los vehículos implicados y se retirarán las llaves de contacto (siempre que estas acciones no suponga un riesgo).
- No fume ni encenda cerillas o fuego en las proximidades de los vehículos siniestrados.
- Si hay heridos y el estado de los mismos así lo permite, se procederá a trasladar éstos, en su caso, a un lugar seguro (fuera de la calzada, alejados de los vehículos si existe riesgo de incendio, etc.).
- Permanezca en un lugar seguro (por ejemplo, protegidos tras la barrera de seguridad de la calzada).



AVISAR

De 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 heridos y gravedad de los mismos, 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:

- Mover a un accidentado en caso de posible traumatismo grave en cabeza, cuello o espalda (salvo en situaciones de peligro grave e inminente).
- Quitarle el casco a un motorista (ya que esto podría causarle graves lesiones).
- Arriegar la vida tratando de acceder a lugares peligrosos, vehículos inestables, incendiados, etc.
- Permanecer en el lugar del accidente si no es necesaria su colaboración.

ACTUACION 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:

- dolor de cabeza,
- mareos, desmayos,
- debilidad,
- cambios de humor (irritación), confusión,
- náuseas, dolores de estómago,
- orina disminuida o de color oscuro,
- piel pálida y pegajosa, ...



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:

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



ACTUACION ANTE PICADURAS / MORDEDURAS DE ANIMALES

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



ACTUACION: en alérgicos ACTIVAR sistema de emergencias (112)

- Extraer el aguijón, si existiese, con ayuda de unas pinzas
- Limpiar la herida con agua y jabón y aplicar povidona yodada (betadine)
- Aplicar sobre la picadura una gasa empapada en agua fría o hielo
- Si no se puede extraer el aguijón, aplicar sobre la picadura bicarbonato con agua.
- Si las picaduras son múltiples, sumergir la parte del cuerpo afectada en agua fría mezclada con bicarbonato, al menos durante 15 minutos.
- Derivar a centro médico en caso de picaduras múltiples o reacción local importante

QUE NO HACER:

- Aplicar barro, saliva, pasta de dientes u otros remedios caseros
- Rascarse, frotar la parte afectada

MORDEDURAS DE SERPIENTES



ACTUACION: Traslado urgente al hospital

Mientras tanto:

- Tumbarse y tranquilizar a la víctima
- Disminuir el flujo sanguíneo de la zona con un pañuelo
- Presionar en el punto de la mordedura para provocar sangrado
- Aplicar frío local

QUE NO HACER:

- Incisión de la piel
- Succionar (chupar) la zona de la mordedura
- Tomiquetes

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



ACTUACION: Acudir rápidamente a un centro sanitario

- Si es un **perro**, ponerse en contacto con el dueño para certificar que el animal se halla vacunado durante 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.

Para el resto de **animales domésticos**, se les pondrá en cuarentena y serán sometidos a observación.

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.

- Lavar la herida con agua y jabón abundante

QUE NO HACER:

- Lavar la herida con alcohol o agua oxigenada
- Aplicar pomada antiséptica, espere a que le sea prescrita por personal sanitario

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: Peón Cartón

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: 22/07/2021. 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: