

FICHA DE PUESTO DE TRABAJO

CONDUCTOR CAMION
LAVACONTENEDORES


Cliente:



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

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

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.....	34

1. Descripción del puesto.

NOMBRE DEL PUESTO	CONDUCTOR CAMION LAVACONTENEDORES	
DESCRIPCIÓN	Conducción y accionamiento del camión lavacontenedores.	
Actividades que realiza		
- Tareas de conducción y desplazamientos en vehículo.		- Tarea de limpieza de contenedores
- Tareas de manipulación de productos limpieza contenedores		- Trabajo nocturno
Equipos que utiliza		
- Transpaleta manual		- Camión lava-contenedores ROS ROCA
Secciones que le afectan		
- Hangar		- Nave Azul (nave residuos)
- Vías públicas.		
Elementos estructurales que le afectan		
Hangar	- Altillo - Foso	- Cubierta no transitable
Nave Azul (nave residuos)	- Altillo sobre caseta - Escalera fija de servicio entre naves - Puerta automática horizontal	- Cubierta no transitable - Estructuras de almacenamiento.
Instalaciones que le afectan		
- Instalación de Protección Contra Incendios. Alumbrado de Emergencia		- Instalación de Protección Contra Incendios. Extintores
- Instalación eléctrica de baja tensión		- Torre eléctrica (inst.eléctr. alta 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: CONDUCTOR CAMION LAVACONTENEDORES			
EMBARAZO / LACTANCIA			
	Causa (*)	Localización	Observaciones
Puede influir negativamente	Movimientos y posturas. Carga física estática en bipedestación	Tareas de conducción y desplazamientos en vehículo., Tarea de limpieza de contenedores, Camión lava-contenedores ROS ROCA, Foso	Requiere adaptación del puesto al estado de gestación cuando existe bipedestación estática ininterrumpida durante más de 2h
	Radiaciones no ionizantes por campos electromagnéticos	Torre eléctrica (inst.eléctr. alta tensión)	La exposición a determinados campos magnéticos puede ocasionar calentamientos y trastornos o efectos negativos sobre el feto.
	Trabajo nocturno	Tarea de limpieza de contenedores, Trabajo nocturno	Requiere valoración específica. La recomendación 095 de la OIT, la Directiva 92/85/CEE y la ley 39/99 recomiendan que la mujer no realice trabajos nocturnos.
	Choques, vibraciones o movimientos bruscos	Tareas de conducción y desplazamientos en vehículo., Camión lava-contenedores ROS ROCA	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.
	Manipulación manual de cargas pesadas que supongan riesgos, en particular dorsolumbares	Transpaleta manual	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.
	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.
	Agentes químicos peligrosos	Tareas de manipulación de productos limpieza contenedores, Foso	Se deben tomar medidas para limitar la exposición de la trabajadora a dichas sustancias.
MENORES DE EDAD			
	Causa (*)	Localización	Observaciones
Prohibido	Riesgo de caída	Cubierta no transitable, Cubierta no transitable	Cualquier trabajo que se efectúe a más de cuatro metros de altura sobre el terreno o suelo, salvo que se realice

MENORES DE EDAD		
		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.
Gases, vapores o polvos nocivos o tóxicos	Tareas de manipulación de productos limpieza contenedores, Foso	Quedará prohibida de modo expreso, la permanencia y la realización de actividades en la que los trabajadores menores queden expuestos a vapores, emanaciones tóxicos, o polvos perjudiciales. Actividad prohibida Decreto de 26 julio de 1957
Peligro de accidentes	Tareas de conducción y desplazamientos en vehículo., Tarea de limpieza de contenedores, Tareas de manipulación de productos limpieza contenedores, Transpaleta manual, Camión lava-contenedores ROS ROCA, Vías públicas., Torre eléctrica (inst.eléctr. alta tensión)	Golpes, atrapamientos, incendios, explosión, etc. por falta de experiencia o inmadurez. Art 27 ley 31/95.
Trabajo nocturno	Tarea de limpieza de contenedores, Trabajo nocturno	Se considera trabajo nocturno el realizado entre las diez de la noche y las seis de la mañana. (prohibición expresa).
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.

Tareas de conducción y desplazamientos en vehículo.	
RIESGO	CAUSA
Proyección de fragmentos o partículas	Posibles proyecciones por pequeños mantenimiento realizados al vehículo, visualización de nivel de aceite, niveles de agua, etc.
Atropellos o golpes con vehículos	Posibles operaciones con vehículos en la calzada.
Accidentes de tráfico	Conducción de vehículos
Accidentes de tráfico	Posibles distracciones por falta de sueño o estar en tratamiento con fármacos.
Fatiga visual	Posibles deslumbramientos, reflejos, sequedad de ojos, etc.
Carga física	Conducción continuada en posición estática, posible adopción de posturas inadecuadas.
Carga mental/factores psicosociales	Alto grado de atención, condiciones desfavorables atmosféricas, de tráfico, del estado de las calzadas, etc.

Tarea de limpieza de contenedores	
RIESGO	CAUSA
Caída de personas al mismo nivel	Posible existencia de suelo irregular, sucio resbaladizo con irregularidades u obstáculos.
Golpes/cortes por objetos o herramientas	Posibles cortes y pinchazos durante la manipulación de los contenedores, principalmente con los bordes de estos o por restos de vidrios.
Proyección de fragmentos o partículas	Durante las tareas de limpieza se hace uso de proyección de agua a chorro, este agua puede tener mucha presión y provocar proyección de fragmentos del material que está siendo limpiado y el agua por si sola puede dañar a otros usuarios.
Sobreesfuerzos	Durante la manipulación de contenedores, manejo de gomas, botes, etc..
Exposición a temperaturas ambientales extremas	Trabajos al aire libre, temperatura elevada en verano y lluvia, viento humedad y frio en invierno.
Contacto con sustancias peligrosas	Utilización de productos de limpieza para tareas de limpieza.
Accidentes causados por seres vivos	Al realizar el trabajo en el exterior posibles exposiciones a mordeduras o los arañazos de animales o picaduras de insectos.
Atropellos o golpes con vehículos	Posibles atropellos con los vehículos y útiles de limpieza utilizados en la limpieza o por los propios vehículos del trafico urbano.
Exposición a agentes biológicos	Posibles contactos con restos orgánicos (excrementos, restos de basura, jeringuillas entre otros), mordeduras de animales.
Carga física	Movimientos repetidos de los miembros superiores.
Carga mental/factores psicosociales	Trabajo nocturno.

Tareas de manipulación de productos limpieza contenedores	
RIESGO	CAUSA

Tareas de manipulación de productos limpieza contenedores	
Proyección de fragmentos o partículas	Posibles salpicaduras durante la manipulación o el trasvase de agentes químicos.
Contacto con sustancias peligrosas	Posible utilización incorrecta de medios de protección, o incumplimiento de normas de procedimiento, lo que puede suponer el contacto accidental con agentes químicos peligrosos manipulados.
Exposición a agentes químicos	Posible utilización incorrecta de medios de protección, o incumplimiento de normas de procedimiento, lo que puede suponer la inhalación, ingestión o asimilación por vía dérmica de agentes químicos.
Riesgos diversos	Posible utilización incorrecta de medios de protección, o incumplimiento de normas de procedimiento, que deriven en incendios, explosiones, u otras reacciones químicas peligrosas.

Trabajo nocturno	
RIESGO	CAUSA
Carga mental/factores psicosociales	Posible deficiencias de organización de turnos y/o trabajo nocturno que podrían derivar en alteraciones de los ritmos biológicos de vigilia-sueño y alimentación, así como las relaciones familiares y sociales.
Riesgos diversos	Posible ausencia de medios técnicos y/o deficiencias en instalaciones durante el trabajo a turnos-nocturno

Transpaleta manual	
RIESGO	CAUSA
Caída de personas al mismo nivel	Al subirse sobre las horquillas del transpaleta y/o sobre la carga
Caída de objetos en manipulación	Posibilidad de caída o desprendimiento de la carga transportada
Choques contra objetos inmóviles	Posibles golpes durante las maniobras con la transpaleta durante su uso
Choques contra objetos móviles	Posibilidad de choques o golpes con otros vehículos
Atrapamientos por o entre objetos	Atrapamiento de personas o cizallamiento de dedos o manos al chocar contra algún obstáculo la barra de tracción de la transpaleta. Mala utilización de la transpaleta que permite los golpes o atrapamientos con el chasis o ruedas directrices, etc.
Sobreesfuerzos	Posible transporte de cargas demasiado pesadas, empuje de la misma. Posible bloqueo de las ruedas, falta de mantenimiento
Atropellos o golpes con vehículos	Posible proximidad de peatones o de otros equipos o vehículos en las zonas de uso de la transpaleta
Carga física	Esfuerzo de elevación de una sobrecarga que conlleva un esfuerzo de bombeo demasiado elevado
Riesgos diversos	Posibles daños por utilización inadecuada del equipo

Camión lava-contenedores ROS ROCA	
RIESGO	CAUSA
Caída de personas a distinto nivel	Durante la subida o bajada a la zona de relleno de productos de limpieza con material en la mano. Una vez se está en lo alto se corre riesgo de resbalar y caer.
Caída de personas a distinto nivel	Posible caída del trabajador al acceder o bajar a la cabina o acceder a la parte superior del camión para cargar productos de limpieza.

Camión lava-contenedores ROS ROCA	
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	Posible caída de material desde lo alto de este durante las tareas de carga de productos químicos o por material olvidado sobre este.
Golpes/cortes por objetos o herramientas	Al abrir la compuerta para introducir los contenedores esta puede golpear al personal que se encuentre en las inmediaciones.
Proyección de fragmentos o partículas	El equipo dispone de elementos para la limpieza que proyectan agua a gran presión, además esta presión se mantiene en las conducciones de los fluidos.
Atrapamientos por o entre objetos	El equipo dispone de elementos que realizan movimientos, por lo que son puntos de riesgo para provocar un atrapamiento.
Atrapamientos por vuelco de máquinas o vehículos	Posible vuelco del vehículo por no respetar la carga máxima, circulación por planos inclinados, cerca de taludes, etc.
Contactos eléctricos	Posible contacto eléctrico por trabajos en proximidad de líneas eléctricas aéreas.
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 adversas.
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.

Hangar	
RIESGO	CAUSA
Caída de personas al mismo nivel	Posible presencia de materiales u otros elementos en suelo de las zonas de paso.
Atropellos o golpes con vehículos	En el área de trabajo se desplazan vehículos, tanto para desplazamientos como para aparcamientos.
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 asociados a iluminación inadecuada	Posible deterioro de los dispositivos de iluminación de emergencia.
Riesgos diversos	Posible desorden y falta de limpieza en el hangar.
Riesgos diversos	Posible inexistencia de botiquín de primeros auxilios o el contenido no es apto para su uso.

Nave Azul (nave residuos)	
RIESGO	CAUSA
Caída de personas al mismo nivel	Posible presencia de materiales u otros elementos en suelo de las zonas de paso.
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento	Por un mal almacenamiento de los materiales que se depositan en la nave.
Choques contra objetos inmóviles	Al desplazarnos por la nave por áreas donde no se ha respetado la anchura mínima de pasillos ni las zonas de almacenamiento.

Nave Azul (nave residuos)	
Incendios	Posible deterioro de la señalización de las vías y salidas de evacuación
Incendios	Posible ignición de materiales o elementos presentes.
Incendios	Posible obstrucción, total o parcial, de las vías y salidas de evacuación o de medios de extinción.
Riesgos asociados a iluminación inadecuada	Posible deterioro de los dispositivos de iluminación de emergencia.
Riesgos diversos	Posible desorden de los materiales almacenados y falta de limpieza en la nave.
Riesgos diversos	Posible inexistencia de botiquín de primeros auxilios o el contenido no es apto para su uso.

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.

Altillio	
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 altillio.
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento	Posible sobrecarga del altillio.
Caída de objetos desprendidos	Posible caída de objetos o materiales almacenados superando la altura de la protección perimetral del altillio.
Riesgos diversos	Posible deterioro del pavimento o estructura del altillio o de las instalaciones previstas para el alumbrado del mismo.

Altillio sobre caseta	
RIESGO	CAUSA
Caída de personas a distinto nivel	Posible caída durante la realización de trabajos en el altillio, el día de la visita no presentaba material sobre este y la empresa indica que no se usa para almacenar.

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

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

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

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

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

Foso	
RIESGO	CAUSA
Caída de personas a distinto nivel	Posible caída al foso por falta de protección cuando éste no se esté utilizando.
Caída de personas al mismo nivel	Posible acumulación de grasas, aceites, materiales u otros en suelo del foso.
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento	Posible desplome accidental en el acceso del vehículo al foso.
Pisada sobre objetos	Posible presencia de objetos/herramientas punzantes y/o cortantes en la zona de trabajo del foso.
Choques contra objetos inmóviles	Posible falta de espacio (anchura o altura del foso).
Golpes/cortes por objetos o herramientas	Posible acumulación de herramientas o materiales en el perímetro del foso.
Explosiones	Posible acumulación de gases inflamables en el interior del foso o generación de atmósferas potencialmente explosivas.
Riesgos asociados a iluminación inadecuada	Posible acceso al foso con condiciones de iluminación inadecuadas.
Exposición a agentes químicos	Posible acumulación de gases o falta de oxígeno en el interior del foso .

Puerta automática horizontal	
RIESGO	CAUSA
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento	Posible descarrilamiento de las puertas correderas.
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento	Posible pérdida de resistencia o estabilidad de los elementos estructurales de la puerta.
Atrapamientos por o entre objetos	Posible atrapamiento con las hojas de las puertas en movimiento.

Puerta automática horizontal	
objetos	
Atrapamientos por o entre objetos	Posible atrapamiento entre los elementos fijos y móviles de la puerta
Contactos eléctricos	Posible acceso a partes eléctricas en tensión.
Atropellos o golpes con vehículos	Posible falta de señalización en la puerta.
Incendios	Posible dificultad en la evacuación del centro a través de puertas automáticas.
Riesgos diversos	Posible fallo o avería de la puerta.

Instalación de Protección Contra Incendios. Alumbrado de Emergencia	
RIESGO	CAUSA
Riesgos diversos	Posible deterioro o falta de mantenimiento de la instalación de alumbrado de emergencia

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.

Torre eléctrica (inst.eléctr. alta tensión)	
RIESGO	CAUSA
Contactos eléctricos	Posible contacto directo con líneas eléctricas aéreas.
Incendios	Posible arco eléctrico entre la línea y objetos o materiales combustibles en las proximidades de la misma (árboles, apilamientos próximos, u otros).
Exposición a radiaciones no ionizantes	Posibilidad de campos electromagnéticos de baja frecuencia creados por las líneas de alta tensión.

4. Medidas preventivas

Tareas de conducción y desplazamientos en vehículo.

No realice mantenimiento básico del vehículo sino esta capacitado para ello. Espere a que el vehículo se enfríe. Verifique el estado del vehículo antes de la conducción (neumáticos, nivel etc).

Cuando detenga el vehículo siempre apague el motor, retire la llave del contacto e inmovilícelo mediante el freno de estacionamiento. Además, siempre que sea necesario, calce debidamente el vehículo a fin de asegurar su inmovilización.

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.

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.

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

El tiempo máximo de conducción diaria no puede exceder mas de 9 horas, salvo dos veces a la semana que puede llegar a las 10 horas.

No exceda las 56 horas ni las 90 horas en dos semanas (entendiéndose por semana el periodo comprendido entre las 0:00 del lunes y las 24:00 del domingo). Si en una semana se conduce 56 horas la semana siguiente solo podrá conducir 34 horas, ambas suman las 90 horas.

No conduzca, si esta tomando tratamiento de algunos tipos de fármacos que puedan alterar las capacidades en la conducción. Todos estos efectos adversos se encuentran en el envase mediante la señalización adecuada, siendo esta pictograma indicativo consistente en un triángulo rojo con un vehículo de color negro dentro. Si el medicamento contiene este pictograma puede afectar negativamente a la conducción.

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.

Utilice las gafas de sol cuando las condiciones ambientales de iluminación lo requieran.

Regule el asiento antes de la conducción, mantenga la espalda apoyada, zona lumbar apoyada espalda bien pegada a l respaldo estando este ligeramente inclinado 15 o 20°. Regule la distancia al volante y los pedales de tal forma que pueda pisar a fondo los pedales con las piernas flexionadas de 30 a 45°

Programe las rutas y desplazamientos teniendo en cuenta los tiempos máximos de conducción. Como norma general independientemente de los descansos establecidos por ley se recomienda parar cada dos horas continuadas de conducción.

Tarea de limpieza de contenedores

Extreme la atención ante la posible existencia de irregularidades, desniveles, huecos en la vía. Intente evitar pasar sobre ellos con el fin de evitar posibles caída o tropiezos.

Haga uso de guantes ante riesgo mecánico para la manipulación de los contenedores.

No proyecte nunca el chorro de agua sobre un compañero, puede dañarlo gravemente. Pare de proyectar si ve a alguien a su alrededor.

Haga uso de protectores faciales durante las tareas de limpieza de contenedores.

Antes de manejar una carga, observar el estado de la superficie si es muy pesada se intentará manipular con medios mecánicos o se pedirá ayuda a un compañera. Utilice la fuerza de las piernas y brazos no los de la espalda. Si tiene que desplazar una carga observe si dispone de espacio suficiente para el manejo de la misma y que el recorrido está libre de obstáculos.

Es aconsejable tomar bebidas calientes para entrar en calor en invierno, mientras que en verano debe tomarse abundante agua. Durante las horas de más calor se recomienda trabajar bajo la sombra, siempre que sea posible, y tomar bebidas isotónicas para evitar la deshidratación. Así mismo, realice pausas en las que se pueda descansar bajo una sombra o en lugares refrigerados. Nunca tome bebidas alcohólicas.

Revise las fichas de datos de seguridad de los productos químicos utilizados, conozca la normas de seguridad en las mismas.

Si se produce una mordedura de animal comuníquelo al medico. Conozca las normas de actuación ante picaduras y mordeduras de animales de las medidas de emergencia y evacuación.

Trabaje siempre de cara a la circulación de los vehículos para verlos. No utilice cascos de música que le aislen del entorno. Utilice siempre la ropa de trabajo reflectante que dispone.

Respete la circulación y los semáforos, cruce por los pasos de peatones.

No introduzca las manos en los contenedores.

Tarea de limpieza de contenedores

Active el protocolo de actuación ante el pinchazo de un objeto punzante (jeringuilla) o cortes producidos con algún residuo.

Realice rotaciones para la manipulación de la boca de limpieza.

Participe en las reuniones periódicas que se puedan realizar en la empresa, en la elaboración de procedimientos y en los turnos de trabajo si se lo permite. Proponga la realización de rotación de tareas si le resulta el trabajo monótono y repetitivo.

Tareas de manipulación de productos limpieza contenedores

Evite la generación de salpicaduras cuando realice los trasvases de productos químicos y haga uso de gafas de seguridad

Se debe evitar llevar lentes de contacto durante un uso prolongado de los productos químicos.

En caso de vertido o derrame de pequeñas cantidades, recoja lo derramado utilizando el absorbente indicado y los equipos de protección personal pertinentes. En caso de derrame de grandes cantidades, actúe según lo indicado en el plan de emergencia para derrame de productos químicos.

En caso de salpicadura, especialmente a los ojos, lávese con agua durante 10 o 15 minutos; quítese la ropa y objetos mojados por el producto, y acuda al médico lo más rápidamente posible con la etiqueta o ficha de seguridad del producto.

Evite todo lo posible el contacto con agentes químicos, manipúelos cuidadosamente y haga uso de los utensilios y medidas de protección y contención que se proporcionen para ello.

Utilice correctamente los equipos de protección personal facilitados, asegurándose previamente de su buen estado para el uso, y de que son los más apropiados.

No coma, beba o fume en presencia de agentes químicos, únicamente hágalo en los lugares habilitados al efecto. Nunca emplee recipientes de productos químicos para contener bebidas o alimentos ni coloque productos químicos en recipientes de productos alimenticios.

Extreme la higiene personal: lávese antes de comer, beber o fumar, al abandonar el trabajo y siempre que haya habido contacto con algún producto químico, en los lugares establecidos a tal fin. Guarde la ropa de trabajo y la de calle separadas, para evitar contaminaciones.

Gestione correctamente los residuos generados, desechándolos en los lugares establecidos a tal fin y procurando la limpieza de las zonas de trabajo.

Antes de su utilización, compruebe siempre los productos y materiales, empleando solamente los que presenten garantías de hallarse en buen estado.

Siga los procedimientos establecidos por la empresa para la manipulación de los productos químicos.

Para los trasvases de líquidos, utilice protección ocular (gafas o pantallas faciales) y guantes contra agresiones químicas; suprima las fuentes de calor, llamas y chispas en la proximidad de líquidos inflamables; realice estas operaciones en lugares acondicionados y con ventilación suficiente; tape los envases una vez utilizados.

Emplee bombas u otros equipos específicos para trasvases de gran volumen. Tenga en cuenta que los equipos utilizados deben ser compatibles con el producto a trasegar para evitar corrosión, contaminación, o riesgo de explosión. Para evitar riesgos de explosión por sobrepresión, utilice bombas equipadas con dispositivos de seguridad.

Mantenga siempre los productos químicos debidamente etiquetados y evite reutilizar los envases para otros productos sin retirar la etiqueta original. Mantenga las cantidades de productos químicos en su puesto de trabajo al mínimo operativo, el resto deben permanecer convenientemente almacenados, en los lugares establecidos.

Trabajo nocturno

Aumente el número de períodos en los que se pueda dormir de noche, realice descanso después de hacer el turno de noche, o acumule días de descanso y ciclos de rotación distintos a lo largo del año.

No realice tareas que supongan una elevada atención en la franja horaria entre las 3 y las 6h. de la madrugada.

Mantenga un horario regular de comidas. No ingiera comidas pesadas, tomar alcohol, cafeína y estimulantes en general dos o tres horas antes de acostarse.

Haga ejercicio regularmente.

Desarrolle una estrategia de adaptación. Consiga el soporte de familiares y amigos.

Consiga espacios oscuros y silenciosos para dormir.

Transpaleta manual

Mantenga un buen estado de limpieza las zonas y lugares de paso de las transpaletas para evitar el deslizamiento de las mismas o su propia caída

No transporte y/o eleve personas en la transpaleta

No utilice la transpaleta en áreas de trabajo donde haya rampas o en ciertas condiciones desfavorables como la superficie en mal estado, irregular o deslizante.

No utilice la transpaleta en áreas de trabajo donde haya rampas o en ciertas condiciones desfavorables como la superficie en mal estado, irregular o deslizante.

Maniobre la transpaleta con suavidad, evitando la realización de giros bruscos

Antes de elevar cargas, compruebe que el peso de la carga a levantar es el adecuado para la capacidad de carga de la transpaleta.

Asegúrese que la paleta o plataforma es la adecuada para la carga que debe soportar y que está en buen estado.

Asegúrese que las cargas están perfectamente equilibradas, calzadas o atadas a sus soportes.

Compruebe que la longitud de la paleta o plataforma es mayor que la longitud de las horquillas, ya que los extremos de las mismas no deben sobresalir porque podrían dañar otra carga o paleta

Introduzca las horquillas por la parte más estrecha de la paleta hasta el fondo por debajo de las cargas, asegurándose que las dos horquillas están bien centradas bajo la paleta.

Supervise la carga, sobretodo en los giros y particularmente si es muy voluminosa controlando su estabilidad.

No permita la presencia de personal cerca de la carga transportada, puede volcar y atraparla.

Mire en la dirección de la marcha y conserve siempre una buena visibilidad del recorrido.

En caso de que tenga que descender una ligera pendiente, sitúese siempre por detrás de la carga. La pendiente máxima a salvar aconsejable será del 5 %.

Jamás coloque la transpaleta sobre una pasarela, plancha, ascensor o montacargas sin haberse cerciorado que pueden soportar el peso y volumen de la transpaleta cargada y sin haber verificado su buen estado.

Mire en la dirección de la marcha y mantenga una buena visibilidad del recorrido

No manipule la transpaleta con las manos o el calzado húmedos o con grasa.

Ante cualquier fallo que se le presente, deje fuera de uso la transpaleta mediante un cartel avisador y comuníquelo al servicio de mantenimiento para que proceda a su reparación.

Mantenga los pies alejados de las horquillas y no se suba nunca sobre la transpaleta

Utilice el freno en caso de emergencia

Conduzca la transpaleta tirando de ella por la empuñadura habiendo situado la palanca de mando en la posición neutra o punto muerto.

Avance estirando el equipo con una mano, situándose a la derecha o izquierda de la máquina indistintamente.

Si el retroceso es inevitable, compruebe que no haya nada en su camino que pueda provocar un incidente.

Al finalizar la jornada laboral o la utilización de la máquina deje la misma en un lugar previsto de estacionamiento

Respete la capacidad máxima de carga indicada por el fabricante.

Transporte la carga que no representen un esfuerzo superior a sus posibilidades

No transporte cargas que superen los 1500 Kg o la capacidad de la transpaleta

Nunca sobrepase la carga nominal del equipo.

No utilice la transpaleta en superficies húmedas, deslizantes o desiguales.

Debe observar las señales y reglas de circulación en vigor en la empresa, siguiendo sólo los itinerarios fijados.

No deje la transpaleta en un lugar que entorpezca la circulación.

Antes de efectuar la maniobra de bajada de la carga mire a su alrededor y compruebe que no haya nada que pueda dañarse o desestabilizar la carga al ser depositada en el suelo.

Compruebe que no haya nadie en las proximidades que pudiera resultar atrapado por la paleta en la operación de descenso de la misma.

Evite siempre intentar elevar la carga con sólo un brazo de la horquilla.

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

Camión lava-contenedores ROS ROCA

El ascenso o descenso por la escalera se hará con las manos vacías, una vez arriba nos entregarán el material los compañeros o lo subiremos con medios auxiliares.

Sobre la plataforma de llenado de productos químicos se hará uso de arnés de seguridad.

Camión lava-contenedores ROS ROCA

Sobre la plataforma de llenado de productos químicos se hará uso de arnés de seguridad.

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

La subida y bajada a la parte superior se hará por las escalerillas específicas fijadas y siempre se abrirán las barandillas de que dispone el vehículo en su parte superior.

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).

No permita que ningún trabajador se sitúe, permanezca o realice trabajos durante las maniobras en el radio de acción de la máquina.

Antes de bajar de la caja verifique que no ha olvidado ningún bote o material sobre este.

Se evitará que se encuentre personal en la parte trasera de la compuerta cuando se proceda a realizar la apertura, tenga en cuenta que puede haber de forma violenta y golpear a las personas que se encuentren al alrededor.

La apertura de la compuerta se realizará desde un lateral, de forma que no pueda golpear al operario que realiza la apertura.

No proyecte el chorro de agua sobre terceras personas, puede provocarle un daño importante.

Si detecta una fuga a presión de un líquido, no la cubra con la mano, podría provocarle un corte.

En caso de detectar o prever presencia de terceras personas cerca de elementos móviles como la compuerta, se paralizará la tarea y se pedirá que se alejen como mínimo 5 metros.

No sobrepase la carga máxima del vehículo, brazo, gancho y elementos de sujeción.

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.No toque simultáneamente la estructura de la cabina y el suelo (terreno).

No proyecte el chorro de agua sobre una línea eléctrica, recuerde que es conductora de la electricidad.

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.

Hangar

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

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

Nunca nos colocaremos detrás ni delante de un vehículo, puede ponerse en marcha en cualquier momento, intentaremos realizar desplazamientos siempre a más de 5 metros de cualquier vehículo, incluso aunque esté aparcado.

Circularemos por las vías establecidas por la empresa.

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).

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

Contribuya a mantener ordenado el lugar de trabajo.

Nave Azul (nave residuos)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

No obstaculice con material los medios de extinción existentes.

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

Contribuya a mantener ordenado el lugar de trabajo.

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.

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 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

Al no existir 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.

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.

Altillo sobre caseta

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

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

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

No sobrepasar la carga máxima que puede soportar el altillo.

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

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

Cubierta no transitable

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

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

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

Utilice equipos de protección individual (arnés anti-caídas) para la circulación y/o realización de trabajos sobre la cubierta, siempre que éstos no puedan ser realizados desde una plataforma o superficie de trabajo segura; el arnés anti-caída permanecerá unido, en todo momento, a un dispositivo de anclaje de cabo simple; realice la unión entre ambos por encima de su centro de gravedad, para ello utilice la anilla externa 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, absorbentes de energía, elementos de conexión, etc.) y equipos de protección anti-caída (arnés), para localizar posibles desgastes, corrosión y/o deformaciones de los elementos metálicos, desgastes, cortes, roturas y/o deformaciones de elementos textiles, estado de las costuras, etc.; deseche aquellos equipos de protección individual caducados y/o defectuosos, con anomalías o daños que puedan entrañar una pérdida de su eficacia protectora.

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

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

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

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

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

Cubierta no transitable

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Cubierta no transitable

alcanzando 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 entre naves

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

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

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

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

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

Estructuras de almacenamiento.

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

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

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

Foso

Acceda al foso mediante los medios dispuestos para tal fin, evite entrar de un salto.

En caso de no utilizarlo, cubra el foso con planchas de adecuada resistencia o su perímetro con barandillas.

Mantenga todas las superficies del pavimento en buenas condiciones de adherencia. Limpie y recoja de forma inmediata derrames de aceites, grasas, líquidos de freno o refrigerantes que se puedan producir en el interior del foso.

Evite el trabajo en el interior del foso, si se encuentra solo en el centro de trabajo.

Evite estar dentro del foso con el vehículo en movimiento.

Mantenga el foso libre de objetos, no acumule herramientas, piezas o materiales en el suelo. Disponga únicamente lo imprescindible para el desempeño de la tarea, manteniendo la zona de trabajo lo más despejada posible.

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

Mantenga el perímetro del foso libre de objetos que puedan caer a él.

En el foso únicamente utilice equipos eléctricos para atmósferas explosivas. Evite los focos de ignición y cableado en mal estado.

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

Antes de iniciar el acceso al foso, de foma previa, ponga en funcionamiento los sistemas de ventilación/extracción para garantizar la ausencia de gases tóxicos o la disminución de oxígeno en el aire. Antes de poner en marcha un vehículo que se vaya a inspeccionar o

Foso

revisar, coloque en su tubo de escape el sistema de extracción localizada y ponga éste en funcionamiento.

Puerta automática horizontal

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

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

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

Mantenga despejado de obstáculos el recorrido de las hojas.

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

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

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

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

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

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

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

Instalación de Protección Contra Incendios. Alumbrado de Emergencia

No manipule los interruptores (diferenciales y magnetotérmicos) asociados a la instalación de alumbrado de emergencia, así como las propias luminarias, si no dispone de la debida autorización.

Informe al titular de la actividad o persona designada al efecto si detecta cualquier fallo o deficiencia en la instalación de alumbrado de emergencia disponible en el establecimiento.

Instalación de Protección Contra Incendios. Extintores

No manipule los extintores cuando no sea estrictamente necesario.

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

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

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

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

Instalación eléctrica de baja tensión

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

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

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

Instalación eléctrica de baja tensión

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.

Torre eléctrica (inst.eléctr. alta tensión)

Tiene prohibido permanecer y/o realizar trabajos en el entorno de la torre y las líneas eléctricas, salvo que esté expresamente autorizado y tenga formación específica para ello.

No trepe ni escale a través de la estructura de la torre eléctrica. Está totalmente prohibido salvo que esté expresamente autorizado por la empresa titular, disponga de cualificación y formación.

No almacene ni apile objetos o materiales en la proximidad de la torre eléctrica.

Tiene prohibido permanecer y/o realizar trabajos en el entorno de la torre y las líneas eléctricas, salvo que esté expresamente autorizado y tenga formación específica para ello.

5. Equipos de protección individual.

EPI	Área sección / Tarea / Equipo / Instalación / Producto que lo requieren
Calzado de seguridad con puntera reforzada, antideslizante y suela antiperforación	- Camión lava-contenedores ROS ROCA - Cubierta no transitable - Foso - Tarea de limpieza de contenedores - Transpaleta manual - Vías públicas.
Cascos de seguridad con barboquejo	- Camión lava-contenedores ROS ROCA - Cubierta no transitable - Estructuras de almacenamiento.
Chaleco reflectante	- Hangar - Transpaleta manual
Equipos de protección contra las caídas de altura: anclaje, conexión, arnés	- Camión lava-contenedores ROS ROCA - Cubierta no transitable
Gafas de protección contra riesgos mecánicos y proyecciones	- Tareas de manipulación de productos limpieza contenedores
Gautes contra las agresiones de origen mecánico y térmico	- Transpaleta manual
Gautes contra las agresiones mecánicas	- Cubierta no transitable - Tarea de limpieza de contenedores
Gautes contra las agresiones químicas	- Tarea de limpieza de contenedores - Tareas de manipulación de productos limpieza contenedores
Mascarilla con filtros para gases, vapores y partículas	- Tareas de manipulación de productos limpieza contenedores
Pantalla facial contra riesgos mecánicos y proyecciones	- Camión lava-contenedores ROS ROCA - Tarea de limpieza de contenedores - Tareas de manipulación de productos limpieza contenedores
Ropa de protección	- Tarea de limpieza de contenedores
Ropa de protección contra bajas temperaturas	- Cubierta no transitable - Tarea de limpieza de contenedores - Vías públicas.
Ropa de protección contra las agresiones químicas	- Tareas de manipulación de productos limpieza contenedores
Ropa y accesorios (brazaletes, gautes) de señalización (retroreflectantes, fluorescentes)	- Camión lava-contenedores ROS ROCA - Tarea de limpieza de contenedores - 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 ACCIDENTE DE TRÁFICO
- ACTUACIÓN FRENTE A INTOXICACIONES / INCENDIOS EN PRESENCIA DE PRODUCTOS QUÍMICOS
- ACTUACIÓN EN CASO DE DERRAME DE COMBUSTIBLE
- 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 cardíaco):

- 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⁾	*		
Hidrocarburos halogenados	* ⁽¹⁾	**		

A: Sólidos - B: Líquidos - C: Gases - D: Metales especiales

*** Muy adecuado ** Adecuado * Aceptable

(1) En fuegos poco profundos (profundidad inferior a 5 mm), puede asignarse como "Adecuado".
(2) En presencia de corriente eléctrica, no son aceptables como agentes 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 espere allí hasta que se le indique. Si detecta la falta de algún compañero, informe inmediatamente.



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

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 necesarias 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 correspondientes 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 supongan un riesgo).
- No fume ni encienda 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).
- Arreglar 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 FRENTE A INTOXICACIONES O INCENDIOS EN LOS QUE ESTEN INVOLUCRADOS PRODUCTOS PELIGROSOS

Unicamente actuará ante este tipo de situaciones de emergencia aquel personal que cuente con la debida capacitación.

Ante este tipo de situaciones, serán de aplicación las siguientes normas de actuación, de carácter general.

INTOXICACION POR INHALACION O INGESTION

- Eliminar, si es posible, la fuente del daño.
- Trasladar al accidentado a un lugar ventilado y/o al Servicio Médico más cercano (dar aviso a los Servicios de de Ayuda Exterior **112**).
- Tomar los datos (o ficha de datos) de seguridad del producto causante del accidente.
- Llamar a Información Toxicológica (**915.620.420**) y seguir las instrucciones del interlocutor.



INCENDIO

- Cuando un incendio pueda generar gases tóxicos, la intervención quedará limitada a aquel personal específicamente designado al efecto y que cuente con la debida capacitación.
 - Si detecta una situación de este tipo, de la voz de alarma e informe al Responsable/Jefe de Emergencia.
 - Si ud. no ha sido designado para la asunción de funciones específicas, en caso de emergencia, abandone el lugar del siniestro siguiendo las instrucciones del personal designado para la evacuación de los locales.
- El Jefe de Emergencia Informará al personal con funciones específicas en caso de emergencia trasladándoles las debidas instrucciones para tratar de alcanzar el control del siniestro (integrantes de Equipo de Intervención) así como para la evacuación de las áreas afectadas por el mismo (responsables de evacuación).
- Así mismo, el Jefe de Emergencia informará de la situación a los Servicios de Ayuda Exterior (**112**).
- Los integrantes del Equipo de Intervención emprenderán las acciones necesarias para tratar de alcanzar el control del siniestro, haciendo uso, para ello, de los medios de protección contra incendios disponibles en el establecimiento.
- Las responsables de evacuación procederán al desalojo de las áreas afectadas, siguiendo las instrucciones recibidas del Responsable/Jefe de Emergencia.
- Durante su actuación, los integrantes del equipo de intervención deberán hacer uso, en su caso, de los equipos de protección individual previstos a efecto.
- En caso de que no se pueda alcanzar el control del siniestro, se declarará la Emergencia General y se ordenará la evacuación completa del edificio/establecimiento, trasladando a los ocupantes del mismo al punto de reunión exterior, donde se procederá al recuento de los mismos.



ACTUACION EN CASO DE DERRAME DE COMBUSTIBLE

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

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



Proteger	● Sitúese a favor del viento y evite fuentes de ignición. ● Detenga la operaciones de suministro de combustibles/descarga de camión cisterna, si las hubiera. ● Detenga todo trabajo que se esté realizando en las instalaciones.
Avisar	● Alertar a las personas que se encuentren en ese momento en el centro, indicándoles la forma de evacuación.
Socorrer	● Evitar cualquier foco de incendio o explosión. ● Socorrer a las víctimas si las hubiera. ● Inicie, si está formado para ello, las tareas de control y contención. Proceda con precaución, intente controlar el derrame con los medios disponibles para ello. ● Absorba el derrame con materiales inertes (arena, vermiculita, carbón activo, etc.). Jamás utilice agua, serrín, trapos o papel. ● Limpie el pavimento evitando que el producto se introduzca en la red pública de alcantarillado. ● El residuo recogido se verterá en un recipiente hermético para evitar vapores inflamables. ● Ventile toda la zona.

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:

- Tumbiar 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

NOMBRE DEL TRABAJADOR:

PUESTO DE TRABAJO: CONDUCTOR CAMION LAVACONTENEDORES

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: 08/01/2020. 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: