

# Documento para la información de riesgos

## Administración

**AFA ESCOLA ALBA**

Rev: 2  
Revisión 2023  
Carretera CORBINS KM 6  
25137-CORBINS (Lleida)  
CIF:G25053794

# Índice

FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS GENERALES

FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

ANEXO MODELO REGISTRO DE ENTREGA DE INFORMACIÓN

# FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS GENERALES

**Gestión PRL**



# FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS GENERALES

**Área cocina**

FICHA RIESGO GENERAL	
DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	AFA ESCOLA ALBA
CENTRO	Carretera CORBINS KM 6 Corbins (Lleida)
DENOMINACIÓN	Área cocina

## RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJADORES

### Caídas de personas a distinto nivel

*Accidentes provocados por caídas avacío, tanto de alturas (edificios, andamios, máquinas, vehículos, escaleras, etc.) como en profundidades (excavaciones, aberturas de tierra, etc.).*

#### **Tránsito ==> Escalera fija==>durante la circulación por escaleras fijas del centro de trabajo**

- Informar a los trabajadores de extremar la precaución durante la circulación por las escaleras fijas del centro. Evitar correr o saltar. Hacer uso de los pasamanos o asideros.

### Caídas de personas al mismo nivel

*Accidentes provocados por caídas de personas en lugares de paso o superficies de trabajo y caídas sobre o contra objetos.*

#### **Tránsito==>Posible ausencia puntual de orden y limpieza en el espacio de trabajo**

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el orden y limpieza en las zonas de paso y accesos a puestos de trabajo:- Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deben permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.- Mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo ayuda a evitar accidentes.- Evitar la acumulación de material que pueda favorecer los tropiezos y caídas (cajas, maletines, papeles, obstáculos, etc.).- Guardar ordenadamente los materiales y objetos de uso habitual en función de quién los tiene que usar.- Si detecta alguna deficiencia avisar a la persona responsable del centro de trabajo, colaborando con el empresario.- Comprobar que en los lugares de trabajo existe un nivel de iluminación adecuado.- Andar normalmente, sin correr y evitar distracciones.
- Mantener el orden y una limpieza periódica y siempre que sea necesario para mantener el centro de trabajo, incluidos los locales de servicio y sus respectivos equipos e instalaciones en todo momento en condiciones higiénicas adecuadas.
- Mantener los pasillos de circulación libres de obstáculos y claramente señalizados.
- Verificar periódicamente el correcto estado de los suelos, verificando que no presentan irregularidades y que no existen cables y otros objetos en el pavimento.
- Mantener el cableado eléctrico por zonas discretas y suficientemente alejado de zonas de paso.

#### **Tránsito ==> Suelo húmedo o mojado (recién fregados, vertidos accidentales,...)**

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas:- Dejar libres de obstáculos las zonas de paso. - Recoger inmediatamente cualquier derrame de agua u otro tipo de sustancia.- Evitar almacenamientos temporales de material fuera de los espacios habilitados para su acopio.- Segregar y depositar los residuos generados en el centro de trabajo en los contenedores habilitados para ello.- Colocar señales de advertencia en las zonas que acaban de ser fregadas y puedan ser

atravesadas por trabajadores/usuarios.- Prestar atención a los desniveles, irregularidades o desperfectos del suelo.- No circular con prisas por escaleras; no correr ni saltar escalones.- Utilizar calzado de trabajo con suela antideslizante y una correcta sujeción del talón.- Proceder a la limpieza de manchas, salpicaduras, derrames, etc. que se produzcan en la zona de trabajo lo antes posible, si no fuera posible acotar y señalizar la zona afectada.

#### **Tránsito ==> Posible falta de iluminación en zonas de paso**

- Antes de acceder a pasillos o zonas de trabajo, se deberá proceder al encendido de las luces cuando se perciba una falta de iluminación dado que existe un mayor riesgo de sufrir accidentes (caídas, golpes con objetos,...).

#### **Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento**

*Accidentes provocados por el desplome sin intervención humana de objetos como edificios, muros, andamios, escaleras, mercancías apiladas, etc. y por los hundimientos de masas de tierra, rocas, aludes, etc.*

#### **Almacenamiento en estanterías o armarios**

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas para el almacenamiento de material en estanterías y armarios:- Anclar las estanterías al suelo y/o pared.- Comprobar periódicamente la estabilidad de los elementos que conforman la estantería/armario susceptibles de caída.- No intentar sujetar un armario o estantería que se cae, retirarse inmediatamente.- Respetar el límite de carga máxima indicado por el fabricante, no sobrecargando las estanterías con peso excesivo.- No sobrecargar las estanterías y colocar el material más pesado en las zonas más bajas de las estanterías.- No subir a los estantes inferiores para acceder a los superiores; siempre utilizar una escalera.- Mantener los objetos almacenados en las estanterías ordenados para evitar posibles derrumbamientos.- Informar al responsable de cualquier defecto o incidencia en las estanterías/armarios para que sea reparado, por ejemplo: baldas en mal estado, largueros de estanterías golpeados, etc.
- Verificar el correcto estado del material almacenado.
- Verificar el correcto estado de las estanterías.

#### **Golpes contra objetos inmóviles**

*Accidentes de trabajo que consideran al trabajador como parte dinámica, es decir con una intervención directa y activa, en la que se golpea, engancha o roza contra un objeto que no se encuentra en movimiento.*

#### **Orden y limpieza==>Posible ausencia puntual de orden y limpieza en el espacio de trabajo**

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el orden y limpieza en las zonas de paso y accesos a puestos de trabajo:- Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deben permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.- Mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo ayuda a evitar accidentes.- Evitar la acumulación de material que pueda favorecer los tropiezos y caídas (cajas, maletines, papeles, obstáculos, etc.).- Guardar ordenadamente los materiales y objetos de uso habitual en función de quién los tiene que usar.- Si detecta alguna deficiencia avisar a la persona responsable del centro de trabajo, colaborando con el empresario.- Comprobar que en los lugares de trabajo existe un nivel de iluminación adecuado.- Andar normalmente, sin correr y evitar distracciones.
- Mantener el orden y una limpieza periódica y siempre que sea necesario para mantener el centro de trabajo, incluidos los locales de servicio y sus respectivos equipos e instalaciones en todo

momento en condiciones higiénicas adecuadas.

- Mantener los pasillos de circulación libres de obstáculos y claramente señalizados.

**Accesos y tránsitos==>Posible colisión con mobiliario y material diverso (puertas armarios y cajones abiertos,...)**

- Los trabajadores deberán mantener las dimensiones del puesto de trabajo y cumplir las siguientes medidas preventivas:- Mantener el orden y limpieza en el puesto de trabajo.- No se deberá ocupar pasos de circulación en el centro de trabajo.- Utilizar los armarios, cajoneras, etc. para dejar el material, útiles, documentos, etc. utilizados.- No se deberá mover el mobiliario en el puesto de trabajo, puede reducir las dimensiones del mismo.- No dejar cajas, bolsos, etc. bajo la mesa de trabajo para evitar la reducción del espacio de trabajo.- Comunicar cualquier anomalía o deficiencia observada en el puesto de trabajo al responsable: mobiliario deteriorado, material en zonas de paso, poco espacio de paso entre mobiliario, etc.



# FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

## Administración

FICHA PUESTO DE TRABAJO	
DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	AFA ESCOLA ALBA
CENTRO	Carretera CORBINS KM 6 Corbins (Lleida)
PUESTO DE TRABAJO	Administración

## RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJADORES

### Caídas de personas a distinto nivel

*Accidentes provocados por caídas avacío, tanto de alturas (edificios, andamios, máquinas, vehículos, escaleras, etc.) como en profundidades (excavaciones, aberturas de tierra, etc.).*

#### **Tránsito ==> Escalera fija==>durante la circulación por escaleras fijas del centro de trabajo**

- - Subir o bajar tranquilamente sin prisas evitando hacerlo corriendo o empujando a la o las personas que le precedan.- Utilizar siempre que sea posible las barandillas o pasamanos.- Utilizar calzado plano y con plantilla antideslizante.- No subir o bajar de dos en dos peldaños.

### Caídas de personas al mismo nivel

*Accidentes provocados por caídas de personas en lugares de paso o superficies de trabajo y caídas sobre o contra objetos.*

#### **Acceso, tránsito y permanencia en áreas de paso y/o trabajo.**

- Informar al trabajador de hacer uso de calzado cerrado que sujete firmemente el pie. Asimismo se deberá evitar el uso de calzado con suela deslizante.
- Mantener el orden y la limpieza en el entorno del puesto de trabajo.
- Velar para que el cableado de los equipos informáticos y periféricos no cruce por zonas de paso o acceso al puesto de trabajo. Utilizar canaletas protectoras o bien, utilizando un cableado de mayor longitud, llevar dicho cable por paramentos y partes centrales de bloques de mesas de forma que se evite tener que pasar por encima de ellos.
- Informar al personal sobre la necesidad de extremar la precaución durante los desplazamientos ante la presencia de desniveles, materiales en el suelo, etc. Evitar saltar obstáculos, correr y/o acceder a zonas, superficies inestables o irregulares. Reconocer el terreno previamente a su circulación.

#### **Tránsito==>Posible ausencia puntual de orden y limpieza en el espacio de trabajo**

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el orden y limpieza en las zonas de paso y accesos a puestos de trabajo:- Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deben permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.- Mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo ayuda a evitar accidentes.- Evitar la acumulación de material que pueda favorecer los tropiezos y caídas (cajas, maletines, papeles, obstáculos, etc.).- Guardar ordenadamente los materiales y objetos de uso habitual en función de quién los tiene que usar.- Si detecta alguna deficiencia avisar a la persona responsable del centro de trabajo, colaborando con el empresario.- Comprobar que en los lugares de trabajo existe un nivel de iluminación adecuado.- Andar normalmente, sin correr y evitar distracciones.

- Mantener el orden y una limpieza periódica y siempre que sea necesario para mantener el centro de trabajo, incluidos los locales de servicio y sus respectivos equipos e instalaciones en todo momento en condiciones higiénicas adecuadas.
- Mantener los pasillos de circulación libres de obstáculos y claramente señalizados.
- Verificar periódicamente el correcto estado de los suelos, verificando que no presentan irregularidades y que no existen cables y otros objetos en el pavimento.
- Mantener el cableado eléctrico por zonas discretas y suficientemente alejado de zonas de paso.

#### **Tránsito ==> Suelo húmedo o mojado (recién fregados, vertidos accidentales,...)**

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas:- Dejar libres de obstáculos las zonas de paso. - Recoger inmediatamente cualquier derrame de agua u otro tipo de sustancia.- Evitar almacenamientos temporales de material fuera de los espacios habilitados para su acopio.- Segregar y depositar los residuos generados en el centro de trabajo en los contenedores habilitados para ello.- Colocar señales de advertencia en las zonas que acaban de ser fregadas y puedan ser atravesadas por trabajadores/usuarios.- Prestar atención a los desniveles, irregularidades o desperfectos del suelo.- No circular con prisas por escaleras; no correr ni saltar escalones.- Utilizar calzado de trabajo con suela antideslizante y una correcta sujeción del talón.- Proceder a la limpieza de manchas, salpicaduras, derrames, etc. que se produzcan en la zona de trabajo lo antes posible, si no fuera posible acotar y señalizar la zona afectada.

#### **Tránsito ==> Posible falta de iluminación en zonas de paso**

- Informar a los trabajadores sobre la importancia de asegurar un nivel de iluminación deficiente, de tal forma que los trabajadores dispongan de la visibilidad adecuada para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgos para su seguridad y salud.

#### **Tránsito==>Distracciones==>Uso de tablet, smartphone y dispositivos PDA**

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante el uso de dispositivos móviles: - Respetar las normas de seguridad vial al transitar por zonas de circulación de vehículos.- No utilizar dichos dispositivos mientras se esté desplazando, esperar a estar parado.

#### **Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento**

*Accidentes provocados por el desplome sin intervención humana de objetos como edificios, muros, andamios, escaleras, mercancías apiladas, etc. y por los hundimientos de masas de tierra, rocas, aludes, etc.*

#### **Almacenamiento en estanterías o armarios**

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas para el almacenamiento de material en estanterías y armarios:- Anclar las estanterías al suelo y/o pared.- Comprobar periódicamente la estabilidad de los elementos que conforman la estantería/armario susceptibles de caída.- No intentar sujetar un armario o estantería que se cae, retirarse inmediatamente.- Respetar el límite de carga máxima indicado por el fabricante, no sobrecargando las estanterías con peso excesivo.- No sobrecargar las estanterías y colocar el material más pesado en las zonas más bajas de las estanterías.- No subir a los estantes inferiores para acceder a los superiores; siempre utilizar una escalera.- Mantener los objetos almacenados en las estanterías ordenados para evitar posibles derrumbamientos.- Informar al responsable de cualquier defecto o incidencia en las estanterías/armarios para que sea reparado, por ejemplo: baldas en mal estado, largueros de estanterías golpeados, etc.

- Verificar el correcto estado del material almacenado.
- Verificar el correcto estado de las estanterías.

### **Caídas de objetos en manipulación**

*Incluye las caídas sobre un trabajador de objetos que se estén transportando o elevando con medios manuales o mecánicos, siempre que el accidentado sea la persona que estaba manipulando el objeto que cae.*

#### **Manipulación manual de cargas (pequeñas cargas: archivadores, material de oficina/escolar,,...)**

- Se recomienda el uso de calzado cerrado que proteja la parte anterior del pie por riesgo de caída de objetos manipulados.  
Evitar utilizar zapatos sueltos o zapatos que no protejan el pie (sandalias) cuando se realicen manipulaciones manuales de cargas, considerando carga todo material con peso superior a tres kilogramos.
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante la manipulación manual de cargas:- Planificar el levantamiento:• Evaluar inicialmente la carga. Comprobar la carga: forma, tamaño, peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc..• Prever la zona de paso con cargas, punto de destino final del levantamiento. Retirar los materiales que entorpezcan el paso.- Técnica de levantamiento:• Situarse junto a la carga, apoyar los pies firmemente, separándolos aproximadamente 50 cm y tener en cuenta el posterior desplazamiento que se va a realizar.• Flexionar las piernas, doblando las rodillas.• Asegurarse que se agarra la carga con la palma de la mano y la base de los dedos, manteniendo recta la muñeca.• Cargar el cuerpo simétricamente con la carga.• Levantar la carga mediante el enderezamiento de las piernas, evitando tirones violentos. Mantener la espalda recta y alineada.• No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento.• Evitar las inclinaciones, giros, estiramientos, empujes y posturas forzadas.- Para transportar y sujetar las cargas de forma manual seguir las siguientes indicaciones:• Llevar la carga manteniéndose derecho.• Aproximar la carga al cuerpo.• Trabajar con los brazos extendidos hacia abajo y lo más tensos que se pueda.• Evitar las torsiones con cargas; se deberá girar todo el cuerpo mediante pequeños movimientos de los pies.• Aprovechar el peso del cuerpo de forma efectiva, para empujar los objetos o tirar de ellos.• Evitar manejar objetos por encima de la cintura.• No manipular cargas durante el uso de escaleras manuales.- Se recomienda utilizar calzado de trabajo que proteja la parte anterior del pie. Evitar utilizar zapatos sueltos o zapatos que no protejan el pie (sandalias) para manipular manualmente cargas.

### **Caídas de objetos desprendidos**

*Considera las caídas de objetos que se encuentran en un plano superpuesto al trabajador accidentado y que están siendo manipulados por terceros.*

#### **Materiales almacenados ==> Presencia de materiales almacenados**

- Informar a los trabajadores: Previamente a la manipulación de una pila de cajas o materiales se comprobará la estabilidad del conjunto para evitar su desplome. Prohibido sujetarla directamente con las manos.
- Comprobación continuada del estado de los apilamientos de materiales

### **Golpes contra objetos inmóviles**

*Accidentes de trabajo que consideran al trabajador como parte dinámica, es decir con una intervención directa y activa, en la que se golpea, engancha o roza contra un objeto que no se encuentra en movimiento.*

#### **Orden y limpieza==>Posible ausencia puntual de orden y limpieza en el espacio de trabajo**

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el orden y limpieza en las zonas de paso y accesos a puestos de trabajo:- Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deben permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.- Mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo ayuda a evitar accidentes.- Evitar la acumulación de material que pueda favorecer los tropiezos y caídas (cajas, maletines, papeles, obstáculos, etc.).- Guardar ordenadamente los materiales y objetos de uso habitual en función de quién los tiene que usar.- Si detecta alguna deficiencia avisar a la persona responsable del centro de trabajo, colaborando con el empresario.- Comprobar que en los lugares de trabajo existe un nivel de iluminación adecuado.- Andar normalmente, sin correr y evitar distracciones.
- Mantener el orden y una limpieza periódica y siempre que sea necesario para mantener el centro de trabajo, incluidos los locales de servicio y sus respectivos equipos e instalaciones en todo momento en condiciones higiénicas adecuadas.
- Mantener los pasillos de circulación libres de obstáculos y claramente señalizados.

#### **Accesos y tránsitos==>Posible colisión con mobiliario y material diverso (puertas armarios y cajones abiertos,...)**

- Los trabajadores deberán mantener las dimensiones del puesto de trabajo y cumplir las siguientes medidas preventivas:- Mantener el orden y limpieza en el puesto de trabajo.- No se deberá ocupar pasos de circulación en el centro de trabajo.- Utilizar los armarios, cajoneras, etc. para dejar el material, útiles, documentos, etc. utilizados.- No se deberá mover el mobiliario en el puesto de trabajo, puede reducir las dimensiones del mismo.- No dejar cajas, bolsos, etc. bajo la mesa de trabajo para evitar la reducción del espacio de trabajo.- Comunicar cualquier anomalía o deficiencia observada en el puesto de trabajo al responsable: mobiliario deteriorado, material en zonas de paso, poco espacio de paso entre mobiliario, etc.

### **Golpes o cortes por objetos o herramientas**

*Comprende los golpes, cortes, abrasiones y punzamientos que el trabajador recibe por acción de un objeto o herramienta siempre que actúen sobre ellos fuerzas distintas a la gravedad (no se incluyen, por lo tanto, las caídas de objetos).*

#### **Utilización de herramientas manuales o útiles==>Prácticas inadecuadas==>Uso de material de oficina/escolar**

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el uso de material de oficina:- Mantener los útiles de corte (cúter, tijeras, etc.) en buen estado y bien afilados.- Manejar con precaución y según su uso previsto.- No coger ni entregar por las zonas cortantes.- Colocar lejos de los bordes de las mesas para evitar su caída.- Almacenar de forma adecuada, protegiendo el filo.- Asegurar que la guillotina cuenta con protección en la zona de corte y que ésta se encuentra en buen estado.
- Informar a los trabajadores de guardar las tijeras, cutters y herramientas cortantes con las partes cortantes cubiertas, permaneciendo en los lugares destinados al efecto (cajones, armarios, etc) de forma que no se abandonen en las sillas, sobre las mesas de trabajo, el suelo, etc.

- Mantener los útiles cortantes utilizados por los trabajadores en perfecto estado. En caso de deterioro, sustituir.
- Revisión previa a la manipulación de materiales u objetos varios para garantizar unas adecuadas condiciones de manipulación, ausencia de roturas, rebabas, etc

### **Atrapamiento por o entre objetos**

*Atrapamiento o aplastamiento de cualquier parte del cuerpo por elementos de máquinas o entre objetos, piezas o materiales.*

#### **Centro de trabajo ==> Accesos==>Puertas y portones**

- - Atender cuando se atraviesa las puertas- No abrirlas ni cerrarlas de forma intempestiva - No colocar las manos en los marcos de las puertas - Al abrir una puerta considerar la posibilidad de que haya alguien detrás de la misma, prestando especial atención cuando la apertura de las puertas es hacia el exterior.

### **Sobreesfuerzos**

*Exposición a factores de riesgo que puedan derivar en lesiones osteomusculares; manipulación manual de cargas, posturas de trabajo, movimientos repetitivos, etc.*

#### **Posturas de trabajo==>Exposición a posturas estáticas sentado (tareas de oficina)**

- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Ejercicios posturales.
- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Postura mantenida en posición sentado.
- Comprobación continuada por parte del propio trabajador para garantizar que se dispone de espacio suficiente debajo de la mesa o mostrador para mover las piernas sin dificultad y para adoptar una postura de pie cómoda.

#### **Manipulación puntual de cargas: materiales de oficina, archivo de documentación, etc.**

- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Manipulación manual de cargas.
- Utilizar siempre que sea posible medios auxiliares para el manejo de cargas; en caso contrario, tener en cuenta las siguientes recomendaciones: 1º situarse frente a la carga y separar los pies hasta que queden a la anchura de los hombros. 2º Flexionar las rodillas manteniendo la espalda recta. 3º Asir firmemente la carga con ambas manos. 4º Levantarse manteniendo la espalda recta. 5º Transportar la carga sin hacer giros del tronco. En caso de cargas pesadas solicitar la ayuda de un compañero.
- Evitar la manipulación manual de cargas por encima del nivel de los hombros.
- La manipulación manual de cargas a niveles bajos se realizará flexionando las piernas, manteniendo la espalda recta y la carga próxima al cuerpo
- Mantener los espacios de trabajo libres de obstáculos que impidan el acercamiento a la carga para su recogida o que impliquen posturas forzadas en el depósito de ésta. El espacio de trabajo debe permitir mantener una posición de bipedestación evitando giros del tronco.

### **Contactos eléctricos**

*Accidentes de trabajo cuya causa sea el contacto (directo o indirecto) con algún elemento sometido a tensión eléctrica.*

#### **Uso de equipos eléctricos**

- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Equipos de trabajo eléctricos.
- Informar a los trabajadores sobre la forma de comunicar cualquier anomalía que sea detectada en la instalación eléctrica y equipos eléctricos, así como la prohibición de realizar cualquier tipo de manipulación en las instalaciones y equipos eléctricos. En caso de avería avisar a administración del colegio para que comunique la anomalía al personal autorizado.

### **Incendios**

*Accidentes producidos por el fuego o sus consecuencias.*

#### **Medidas de emergencia**

- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Normas generales en caso de emergencia.
- Continuar participando en la realización de los simulacros de emergencia que se realizan anualmente para garantizar la seguridad de personal y alumnado.

### **Accidentes de tráfico y/o en desplazamiento**

*Están incluidos los accidentes de circulación en los que el trabajador lesionado va sobre el vehículo o recibe el impacto del mismo (privado, de empresa o transporte público) y en desplazamiento (sin implicación de un vehículo); siempre que tengan lugar en vía pública, es decir, fuera del recinto de la empresa. Se consideran tanto los que ocurran en horario laboral como los que sucedan al ir o volver del trabajo ("in itinere").*

#### **In Itínere e in misión (muy ocasional)**

- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Seguridad en desplazamientos.

### **Exposición a agentes biológicos**

*Cuando exista exposición a microorganismos, con inclusión de los genéticamente modificados, cultivos celulares y endoparásitos humanos, susceptibles de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad.*

#### **Posible contacto con agentes biológicos==>Prácticas inadecuadas==>Posible contacto con microorganismos (contacto con niño/as)**

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas para evitar el riesgo biológico derivado del contacto con niños:- No comer o beber en las zonas de trabajo en las que exista riesgo biológico.- Cubrir los cortes y heridas con apósitos impermeables (tipo tiritas) antes de iniciar la actividad laboral.- Utilizar guantes desechables contra microorganismos cuando entre en contacto con sangre, fluidos corporales o secreciones, se manipulen materiales, objetos o superficies contaminados con estos fluidos (pañales, ropa manchada,...) o bien, se lleve a cabo su limpieza. - Utilizar batas en las situaciones en las que pueda darse un contacto con la sangre u otros fluidos orgánicos, que puedan afectar las propias vestimentas del trabajador.- Lavarse las manos al comenzar y terminar la jornada, así como tras realizar cualquier técnica que puede implicar el contacto con material infeccioso. Dicho lavado se realizará con agua y jabón líquido y se secarán con toallas de papel desechables o corriente de aire.- Ventilar adecuadamente las aulas; se recomienda

la ventilación periódica en cortos espacios de tiempo pero de forma reiterada a lo largo de la jornada lectiva. Se deberá proceder a una ventilación amplia durante la limpieza de las clases y dependencias fuera del horario lectivo.- Lavar y desinfectar con frecuencia los juguetes, mobiliario y material de cocina, así como las superficies contaminadas.- Seguir la política de restricción de niños con enfermedades contagiosas del centro, si la hubiera.

#### **Posible contacto con agentes biológicos==>Prácticas inadecuadas==>Protocolo de vacunación**

- Cuando exista riesgo por exposición a agentes biológicos para los que haya vacunas eficaces, ponerlas a disposición de los trabajadores, informándoles de las ventajas e inconvenientes de la vacunación. El ofrecimiento al trabajador de la medida correspondiente, y su aceptación de la misma, deberán constar por escrito.

### **Ergonómicos**

*Los derivados de tareas o condiciones que puedan englobar exposición a varios factores de riesgo.*

#### **Uso PVDs==>Usuario PVDs**

- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Pantalla de visualización de datos.
- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Postura mantenida en posición sentado.

#### **Uso PVDs - Usuario PVDs: Uso de tablet, smartphone y dispositivos PDA**

- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el uso de tablet, smartphone y dispositivos PDA:- Utilizar la tablet preferentemente en posición sentado, manteniendo la espalda recta y la cabeza erguida, sin encorvarse, evitando separar los brazos del cuerpo y levantar los antebrazos por encima de los codos.- Se recomienda alternar posturas cuando se utilice la tablet cada 15 minutos, evitando las posturas fijas y estáticas.- Utilizar soportes adecuados para ubicar la tablet en posición vertical y evitar mantenerla con los brazos. Colocar la tablet paralela a la altura de la vista y evitar doblar el cuello.- Regular adecuadamente los brillos de la pantalla del dispositivo. Realizar breves descansos durante el uso del dispositivo (cerrar los ojos y apartar la mirada de la tablet durante unos minutos).- Se recomienda el uso de teclado independiente de la tablet si se utiliza para escribir y/o editar documentos con frecuencia.

### **Psicosociales**

*Originados por aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que tienen capacidad para afectar tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica o social) del trabajador como al desarrollo del trabajo.*

#### **Relaciones personales ==>Violencia en el trabajo (Factores interpersonales) ==>Demandas psicológicas emocionales; Atención a padres y alumnos**

- Cumplir con el protocolo/procedimiento establecido por parte de la empresa.
- Establecer reuniones periódicas para facilitar la toma de decisiones complejas.
- Informar a los trabajadores del protocolo/procedimiento de actuación ante agresiones, resolución de incidencias, gestión de conflictos, situaciones de difícil manejo o dificultades para la toma de decisiones. Dejar constancia documental de su entrega
- Los trabajadores deberán seguir las siguientes recomendaciones de actuación:- El personal mostrará una actitud cordial y comprensible para el usuario (padres y/o alumnos), insistiendo en esta actitud hasta que el mismo logre entender lo que se le está comunicando. Se le repetirá el mensaje ajustándose a la forma en la que la persona atendida sea capaz de entenderlo, haciéndolo



asequible a éste, de manera sencilla y directa.- Cumplir con el protocolo de actuación establecido por parte de la empresa.- Se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones: • Evitar usar amenazas, insultos, coacciones. • Evitar transmitir informaciones que no sean reales o difíciles de alcanzar, sobre la situación en la que se encuentra la persona atendida. • Evitar estilos de comunicación que transmitan desinterés, frialdad, menosprecio, etc. • Evitar invadir el espacio físico de las personas, las miradas prolongadas, evitar dar la espalda, ponerse en pie, elevar el dedo, la mano, etc.- Se debe prever la posibilidad de intervención de otra persona que pueda colaborar en la atención de la demanda planteada o búsqueda de una solución en caso de conflicto: persona que ostente la jefatura inmediata, vigilantes de seguridad (si existen), compañeros etc.- Salir de la estancia. En caso de encontrarse en un lugar no habitual o desconocido, localizar previamente una forma de huida rápida.- Si la persona agresora impide la salida o huida, intentar protegerse con el mobiliario, o bien repeler el ataque con la mínima fuerza necesaria y proporcional al daño que se pretenda evitar en base al principio de legítima defensa.- Avisar a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, en caso necesario.- Seguir las instrucciones del agresor en los casos en los que la persona agresora lleve un arma blanca o de fuego.

### **Violencia en el trabajo (Factores interpersonales) ==> Relaciones personales==>Acoso sexual y por razón de sexo**

- Ante cualquier situación de molestia que se perciba sea por parte de un/a compañero/a, superior, cliente, proveedor, etc., se deberá actuar de la siguiente forma: •Dejar bien claro el rechazo de las pretensiones, situaciones, actitudes que denoten cualquier tipo de acoso. •Comunicar por escrito la situación a la empresa. Si la persona trabajadora considera que no procede utilizar el canal interno por el tamaño reducido de la empresa o por la figura de la persona denunciada, siempre es posible recurrir a órganos externos de la Administración Pública o a órganos judiciales. •Conocer y cumplir las pautas y cauces establecidos por parte de la empresa para la prevención del acoso laboral.

### **Otros riesgos**

*Cualquier otro tipo de riesgo no contemplado en los apartados anteriores.*

#### **Gestión PRL ==> Formación**

- Los trabajadores deberán recibir formación sobre los riesgos específicos de su puesto de trabajo así como de las medidas de protección y prevención aplicables.

#### **Gestión PRL ==> Información**

- Los trabajadores deberán recibir información en relación con:- Los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, tanto aquellos que afecten a la empresa en su conjunto como a cada tipo de puesto de trabajo o función, y las medidas y actividades de protección y prevención aplicables.- Las medidas de emergencias adoptadas.Los trabajadores deberán firmar el registro de entrega de información.

#### **Gestión PRL ==> Actuación ante emergencias**

- Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Normas generales en caso de emergencia.

#### **Gestión PRL ==> Vigilancia de la salud**

- Los trabajadores tendrán derecho a la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo.Las medidas de vigilancia y control de la salud de los trabajadores se llevarán a cabo respetando siempre el derecho a la intimidad y a la dignidad de la persona del trabajador y la confidencialidad de toda la información relacionada con su estado de salud.Los resultados de la vigilancia serán comunicados a los trabajadores afectados y no podrán ser usados con fines discriminatorios ni en perjuicio del trabajador.Comunicar a los responsables de la organización preventiva de la empresa, con carácter voluntario, su estado de embarazo y/o cualquier cambio significativo en su salud en el momento que tenga conocimiento de ello para, en el

primer caso, adecuar, cambiar de puesto o en su defecto, declaración de riesgo durante el embarazo o lactancia y, en el segundo caso, para verificar la aptitud para el desempeño en el puesto de trabajo y, si procede, valorar una posible adaptación del mismo que determine las tareas que son compatibles con el nuevo estado de salud.

### **Violencia en el trabajo ==> Agresiones por personas**

- Los trabajadores deberán seguir las siguientes recomendaciones de actuación:- El personal mostrará una actitud cordial y comprensible para el usuario, insistiendo en esta actitud hasta que el mismo logre entender lo que se le está comunicando. Se le repetirá el mensaje ajustándose a la forma en la que la persona atendida sea capaz de entenderlo, haciéndolo asequible a éste, de manera sencilla y directa.- Cumplir con el protocolo de actuación establecido por parte de la empresa.- Se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones: • Evitar usar amenazas, insultos, coacciones. • Evitar transmitir informaciones que no sean reales o difíciles de alcanzar, sobre la situación en la que se encuentra la persona atendida. • Evitar estilos de comunicación que transmitan desinterés, frialdad, menosprecio, etc. • Evitar invadir el espacio físico de las personas, las miradas prolongadas, evitar dar la espalda, ponerse en pie, elevar el dedo, la mano, etc.- Se debe prever la posibilidad de intervención de otra persona que pueda colaborar en la atención de la demanda planteada o búsqueda de una solución en caso de conflicto: persona que ostente la jefatura inmediata, vigilantes de seguridad (si existen), compañeros etc.- Salir de la estancia. En caso de encontrarse en un lugar no habitual o desconocido, localizar previamente una forma de huida rápida.- Si la persona agresora impide la salida o huida, intentar protegerse con el mobiliario, o bien repeler el ataque con la mínima fuerza necesaria y proporcional al daño que se pretenda evitar en base al principio de legítima defensa.- Avisar a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, en caso necesario.- Seguir las instrucciones del agresor en los casos en los que la persona agresora lleve un arma blanca o de fuego.
- Cumplir con el protocolo/procedimiento establecido por parte de la empresa.

FICHA PUESTO DE TRABAJO	
DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	AFA ESCOLA ALBA
CENTRO	Carretera CORBINS KM 6 Corbins (Lleida)
PUESTO DE TRABAJO	Administración

## RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJADORAS EN SITUACIÓN DE EMBARAZO, PARTO RECIENTE O LACTANCIA

### Caídas de objetos en manipulación

*Incluye las caídas sobre un trabajador de objetos que se estén transportando o elevando con medios manuales o mecánicos, siempre que el accidentado sea la persona que estaba manipulando el objeto que cae.*

#### **Caída de objetos en manipulación por encima de los hombros.**

- Adaptación del puesto de trabajo. Restricción de tareas que supongan un riesgo de golpes a nivel del abdomen como manipular objetos teniendo que elevar los brazos por encima de los hombros.

### Exposición a agentes biológicos

*Cuando exista exposición a microorganismos, con inclusión de los genéticamente modificados, cultivos celulares y endoparásitos humanos, susceptibles de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad.*

#### **Exposición agente biológico Parotiditis en: centros sanitarios (personal sanitario de Asistencia primaria, Urgencias, Pediatría, UCI, Unidad de trasplantes, Medicina Interna y Neumología y personal no sanitario en los que se compruebe contacto directo con los pacientes citados anteriormente), en centros educativos, guarderías, y laboratorio de microbiología e investigación**

- La condición de embarazo de una trabajadora expuesta no presupone la existencia de riesgo. Debe de valorarse el puesto de trabajo y el estado de inmunización de la embarazada. La determinación de anticuerpos, mediante una analítica, informará del estado de inmunización de la trabajadora expuesta y, por tanto, de la existencia o no de riesgo. Las trabajadoras gestantes con serología negativa en ocupaciones de riesgo deben ser apartadas del puesto de trabajo, al igual que hasta que no se determine su estado inmune, cuando existe sospecha razonable de riesgo de exposición. Una vez cumplido las 12 semanas de gestación la trabajadora gestante puede reincorporarse a sus tareas laborales habituales.

#### **Exposición agente biológico: Citomegalovirus en: centros sanitarios (Asistencia primaria y Urgencias menores de tres años, Pediatría, UCI, Unidad de trasplantes, medicina interna, Neumología), centros educativos y guarderías en contacto con menores de tres años, laboratorio de microbiología e investigación**

- La condición de embarazo de una trabajadora expuesta no presupone la existencia de riesgo. Debe ser valorado el puesto de trabajo y el riguroso cumplimiento de las medidas higiénico preventivas que han demostrado ser útiles e imprescindible para su control. En el ámbito sanitario este riesgo debe ser tenido en cuenta, especialmente en aquellos con desempeño profesional en servicios de pediatría (tanto si es ambulatoria, como hospitalaria) y urgencias, donde el contacto con niños enfermos no diagnosticados aumenta la posibilidad de exposición. En cuanto al colectivo de maestras, profesoras y educadoras, el contacto es habitualmente con niños sanos. A pesar de ello se debe considerar la posibilidad de brote de la enfermedad en guarderías y, por consiguiente, la exposición al riesgo de una trabajadora embarazada.

Las trabajadoras gestantes que desarrollen su actividad en las ocupaciones de riesgo anteriormente citadas se deben reubicar en puestos sin riesgo de exposición.

**Exposición agente biológico: Sarampión en centros sanitarios (personal sanitario de Asistencia primaria, Urgencias, Pediatría, UCI, Unidad de trasplantes, Medicina interna y Neumología y personal no sanitario en los que se compruebe contacto directo con los pacientes citados anteriormente), en centros educativos, guarderías y laboratorio de microbiología e investigación**

- La condición de embarazo de una trabajadora expuesta no presupone la existencia de riesgo. Debe de valorarse el puesto de trabajo y el estado de inmunización de la embarazada. La determinación de anticuerpos, mediante una analítica, informará del estado de inmunización de la trabajadora expuesta y, por tanto, de la existencia o no de riesgo. Las trabajadoras gestantes con serología negativa en ocupaciones de riesgo deben ser apartadas del puesto de trabajo, al igual que hasta que no se determine su estado inmune, cuando existe sospecha razonable de riesgo de exposición.

**Exposición agente biológico: Varicela Zóster en centros sanitarios (personal sanitario de Asistencia primaria, Urgencias, Pediatría, UCI, unidad de trasplantes, medicina interna y Neumología y personal no sanitario en los que se compruebe contacto directo con los pacientes citados anteriormente), en centros educativos, guarderías y laboratorio de microbiología e investigación**

- La condición de embarazo de una trabajadora expuesta no presupone la existencia de riesgo. Debe de valorarse el puesto de trabajo y el estado de inmunización de la embarazada. La determinación de anticuerpos, mediante una analítica, informará del estado de inmunización de la trabajadora expuesta y, por tanto, de la existencia o no de riesgo. Las trabajadoras gestantes con serología negativa en ocupaciones de riesgo deben ser apartadas del puesto de trabajo, al igual que hasta que no se determine su estado inmune, cuando existe sospecha razonable de riesgo de exposición.

**Exposición agente biológico: Rubeola en centros sanitarios (Asistencia primaria, Urgencias, Pediatría, UCI, Unidad de trasplantes, Medicina interna, Neumología), centros educativos, guarderías y laboratorio de microbiología e investigación**

- La condición de embarazo de una trabajadora expuesta no presupone la existencia de riesgo. Debe de valorarse el puesto de trabajo y el estado de inmunización de la embarazada. La determinación de anticuerpos, mediante una analítica, informará del estado de inmunización de la trabajadora expuesta y, por tanto, de la existencia o no de riesgo. Las trabajadoras gestantes con serología negativa en ocupaciones de riesgo deben ser apartadas del puesto de trabajo, al igual que hasta que no se determine su estado inmune, cuando existe sospecha razonable de riesgo de exposición.

**Exposición agente biológico: Parvovirus-B19 en centros sanitarios (Asistencia primaria, Urgencias, Pediatría, UCI, Unidad de trasplantes, Medicina interna, Neumología), centros educativos, guarderías y laboratorio de microbiología e investigación**

- La condición de embarazo de una trabajadora expuesta no presupone la existencia de riesgo. Debe de valorarse el puesto de trabajo y el estado de inmunización de la embarazada. La determinación de anticuerpos, mediante una analítica, informará del estado de inmunización de la trabajadora expuesta y, por tanto, de la existencia o no de riesgo. Las trabajadoras gestantes con serología negativa en ocupaciones de riesgo deben ser apartadas del puesto de trabajo, al igual que hasta que no se determine su estado inmune, cuando existe sospecha razonable de riesgo de exposición.

**Exposición agente biológico: Coxsackie A16 en centros sanitarios (Asistencia primaria, Urgencias, Pediatría, UCI, Unidad de trasplantes, Medicina interna, Neumología), centros educativos, guarderías y laboratorio de microbiología e investigación**

- La exclusión laboral no está justificada ya que no han sido documentadas las consecuencias adversas o complicaciones para el feto. La exclusión de la guardería de los pacientes afectados tampoco parece una medida eficaz para evitar la diseminación de la infección. La mejor manera de protegerse es practicar una buena higiene de las manos, una buena higiene respiratoria (toser o estornudar en la manga de la camisa o un pañuelo desechable y después tirarlo) y limpiar a menudo las superficies de contacto, como juguetes, pomos de puerta y mesas.

# ANEXO

## MODELO REGISTRO ENTREGA DE INFORMACIÓN

## REGISTRO DE ENTREGA DE INFORMACIÓN

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
<b>EMPRESA</b>	AFA ESCOLA ALBA
<b>CENTRO</b>	Revisión 2023 - Carretera CORBINS KM 6 Corbins (Lleida)

De acuerdo con lo establecido en el Artículo 18 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, sobre información, consulta y participación de los trabajadores, el empresario adoptará las medidas adecuadas para que los trabajadores reciban todas las informaciones necesarias en relación con los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, así como las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos señalados.

En base a lo anterior, se le hace entrega de un documento informativo que contiene la siguiente información:

Gestión PRL Área cocina	
Administración	
Ficha:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Normas generales en caso de emergencia</li> <li>Seguridad en desplazamientos</li> <li>Ejercicios posturales</li> <li>Postura mantenida en posición sentado</li> <li>Manipulación manual de cargas</li> <li>Equipos de trabajo eléctricos</li> <li>Pantalla de visualización de datos</li> </ul>

Corresponde a cada trabajador, en la medida de sus posibilidades, cumplir con las medidas de prevención e instrucciones proporcionadas por el empresario, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, tal y como se indica en el Artículo 29 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.

FECHA	NOMBRE Y APELLIDOS	DNI	FIRMA

## EJERCICIOS POSTURALES

Los trastornos musculoesqueléticos aparecen, en la mayoría de los casos, cuando el esfuerzo físico realizado, como por ejemplo una falta de equilibrio y coordinación entre la fuerza y la flexibilidad mostrada por los músculos en el momento de elevar un peso, de mantener una posición incorrecta o, simplemente, como consecuencia de una sobrecarga de tipo mecánico, supera la capacidad de los componentes del sistema musculoesquelético.

La práctica de ejercicios de estiramiento, además de mejorar directamente el funcionamiento del sistema músculo esquelético del organismo, también previenen estos trastornos. La capacidad preventiva de estos ejercicios es evidente. Con la práctica, los ejercicios suaves de estiramiento alivian los músculos, tendones y articulaciones doloridos.

### EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y FORTALECIMIENTO

- Realizar los ejercicios respirando despacio, rítmicamente y sintiendo el estiramiento del grupo muscular.
- Ejecutar los movimientos de forma lenta, alcanzando las posiciones finales sin forzar, sin llegar al dolor y sin balancearse o haciendo rebotes
- Los ejercicios de estiramiento deben mantenerse unos 5-7 segundos. Si se realizan al finalizar la jornada, alargarlos hasta los 10-15 segundos
- Aquellas personas que padezcan alguna lesión previa, deben consultar a un médico o fisioterapeuta que le indicarán los ejercicios más adecuados en su caso.

### ESTIRAMIENTOS COLUMNA CERVICAL

El objetivo de estos ejercicios es movilizar el segmento cervical y corregir su estática defectuosa, relajar la musculatura de la nuca y de la cintura escapular.

#### Ejercicio 1

Nos colocaremos sentados o de pie, delante de un espejo, a ser posible.

#### Ejecución

Inclinar alternativamente la cabeza hacia la izquierda, y después hacia la derecha.



#### Ejercicio 2

Nos colocaremos sentados o de pie, delante de un espejo, a ser posible.

#### Ejecución

Se debe girar hasta notar el estiramiento de la musculatura. (Decir NO con la cabeza).

### ESTIRAMIENTO TRAPÉCIDOS

Nos colocaremos sentados o de pie, delante de un espejo, a ser posible.

#### Ejecución

Primero realizaremos un giro de 45°. Seguidamente se debe flexionar la cabeza hasta que el mentón contacte con el pecho.



### ESTIRAMIENTO GLOBAL



Nos colocaremos de pie o sentados, con las manos apoyadas a un punto de apoyo horizontal.

#### Ejecución

Consiste en llevar la pelvis hacia atrás y hacer descender el tronco, manteniendo los codos y las rodillas extendidas.



## EJERCICIOS POSTURALES

### ESTIRAMIENTO ESPALDA (COLUMNA DORSAL Y LUMBAR)

#### Ejercicio 1

Tumbado boca arriba con los brazos a lo largo del cuerpo.

#### Ejecución

Llevar la rodilla derecha al pecho. Ayudamos con las manos para realizar los últimos grados de flexión (los hombros relajados).

Volver a la posición de partida y repetir con la otra pierna.



#### Ejercicio 2

Tumbado boca arriba con flexión de rodillas.

#### Ejecución

Llevar ambas rodillas al pecho y ayudarse con las manos para los últimos grados de flexión (los hombros relajados). Mantener la cabeza apoyada en el suelo.

Posteriormente llevaremos la cabeza hacia las rodillas provocando de esta manera un estiramiento de la parte superior de la espalda.



#### Ejercicio 3

Nos colocaremos boca arriba con las rodillas flexionadas. Y los brazos estirados en cruz.

#### Ejecución

Dejamos caer las rodillas hacia el lado izquierdo, rotando la columna lumbar. Aumentamos el estiramiento con ayuda de la mano izquierda, ejerciendo fuerza sobre rodilla derecha. La cabeza debe girar en sentido contrario a las piernas.

#### Ejercicio 4

Apoyar los glúteos en los talones y estirar los brazos hacia delante todo lo que se pueda intentando deslizar las palmas de las manos sobre la colchoneta.

Mantener de 5-7 segundos y volver a la posición inicial.



#### Ejercicio 5

De pie, con tobillos y pies separados aproximadamente 10 cm.

#### Ejercicio

Flexionar las rodillas inclinando el tronco hacia delante al tiempo que ponemos las manos en el suelo.

Mantener el cuello, dorso y región lumbar alineados, sin separar los talones del suelo.



### FORTALECIMIENTO ABDOMINALES



#### Ejercicio 1

Nos colocaremos boca arriba con las rodillas flexionadas. Plantas de los pies sobre el plano del suelo y brazos cruzados sobre el pecho. La vista fijada en un punto por encima de nosotros.

#### Ejecución

Elevación de la cabeza y tronco unos 30°.

## EJERCICIOS POSTURALES

### Ejercicio 2

Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas y con los brazos a lo largo del cuerpo.

### Ejecución

Contraer el abdomen para borrar la lordosis lumbar.

Elevar las piernas y pedalear al aire manteniendo apoyadas las caderas.



### FORTALECIMIENTO GLÚTEOS



Nos colocaremos boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos estirados en cruz.

### Ejecución

Elevamos la pelvis hasta mantener la horizontalidad con tronco y rodillas. Podemos incrementar el nivel de esfuerzo si elevamos uno de los pies alineándolo con tronco y rodillas. La pelvis no debe superar la horizontalidad de tronco y rodillas.

### ESTIRAMIENTOS HOMBRO Y BRAZO



### Ejercicio 1

Nos colocaremos de pie, con el codo y el hombro derechos extendidos, y apoyados en un marco o en un punto de apoyo vertical.

### Ejecución

Sin mover el brazo derecho, giraremos el tronco hacia la izquierda hasta que sienta el estiramiento.

### Ejercicio 2

Nos colocaremos de pie o sentados, con las manos entrelazadas y los codos extendidos.

### Ejecución

Sin mover los brazos, consiste en separar las manos del cuerpo y separar los omóplatos lo máximo posible, con las palmas giradas hacia delante. Realizar el ejercicio con las manos a distintas alturas.



### ESTIRAMIENTO ANTEBRAZO-MUÑECA



Nos colocaremos de pie o sentado, con el brazo extendido hacia delante.

### Ejecución

Parte anterior: Empujaremos con la otra mano la palma de la mano y los dedos hacia atrás, sin mover el brazo.

Parte posterior: Empujaremos con la otra mano el dorso de la mano y los dedos hacia atrás y luego hacia delante, sin mover el brazo.

### ESTIRAMIENTO MANO-DEDOS

### Ejercicio 1

Mano derecha abierta con los dedos estirados, forzar el pulgar hacia la muñeca.

### Ejecución

Mantener la tensión 20 segundos y repetir en la otra mano.



## EJERCICIOS POSTURALES



### Ejercicio 2

Mano derecha abierta con los dedos estirados, forzar el pulgar hacia la muñeca.

### Ejecución

Mantener la tensión 20 segundos y repetir en la otra mano.

## ESTIRAMIENTOS PIERNAS

### Ejercicio 1

Nos colocaremos de pie.

### Ejecución

Consiste en coger con la mano derecha el tobillo de la pierna derecha y llevar la pierna al glúteo. Realizaremos el mismo ejercicio con la pierna contraria.



### Ejercicio 2

Nos colocaremos de pie.

### Ejecución

Erguido con las piernas abiertas y los pies separados, adelantaremos una pierna, de modo que la cadera y la rodilla formen un ángulo de 90°, de la pierna de atrás en el suelo. Con las manos colocadas en las caderas, llevaremos la rodilla adelantada hacia delante, de modo que los ángulos de la cadera y la rodilla disminuyan y aumente la extensión de la otra cadera.



### Ejercicio 3

Nos colocaremos de pie, con las manos apoyadas en una pared y separado de ella unos 50-100 cm.

### Ejecución

Inclinaremos una pierna hacia delante manteniendo estirada la otra, sin despegar la planta del pie del suelo. Variante flexionando un poco la rodilla de la pierna posterior. Realizaremos el mismo ejercicio con la pierna contraria.



## FORTALECIMIENTO PIERNAS

Nos colocaremos de pie, con un pie ligeramente por delante del otro y separados entre sí unos 30-40 cm.

### Ejecución

Con las manos apoyadas en la cintura, flexionamos las rodillas manteniendo la espalda recta. Aumentar progresivamente el recorrido de descenso, e ir intercambiando la posición del pie adelantado.



## EQUIPOS DE TRABAJO ELÉCTRICOS

RIESGOS
<p>Golpes o cortes. Proyección de fragmentos o partículas. Contactos eléctricos.</p>

CAUSAS
<p>Contacto con elementos móviles del equipo. Mantenimiento inapropiado. Utilización no conforme a instrucciones del fabricante.</p>

### MEDIDAS PREVENTIVAS: INSTALACIÓN

- El cuadro eléctrico al que se conecte el equipo debe contar con interruptores diferenciales que detecten posibles contactos eléctricos indirectos y con interruptores magnetotérmicos que corten el suministro en caso de calentamiento de la instalación.
- La instalación debe ser conforme a lo dispuesto en el Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión.
- No anular los dispositivos de seguridad del cuadro eléctrico.
- Comprobar que el equipo está anclado o sujeto de forma que no pueda caer, volcar o desplazarse de forma incontrolada.



### MEDIDAS PREVENTIVAS ANTES DE COMENZAR LA ACTIVIDAD

- Los equipos deben contar con marcado CE, declaración de conformidad y manual de instrucciones.
- Leer detenidamente el manual de instrucciones.
- Realizar una revisión de los equipos desechando aquellos en los que se detecte algún dispositivo de seguridad en mal estado: carcasa deteriorada, cable de conexión en mal estado, resguardos de seguridad anulados, etc..
- Cooperar con el empresario para el buen mantenimiento de los equipos de trabajo y los dispositivos de seguridad, avisando cuando se detecten deficiencias en los mismos.
- No efectuar reparaciones provisionales que puedan dañar sus sistemas de protección.
- Utilizar solamente accesorios y dispositivos adaptables a los equipos indicados en su manual de instrucciones.
- Los equipos de trabajo utilizados en emplazamientos muy conductores, deben ser de Clase III.
- En locales húmedos, adoptar las medidas necesarias en previsión de riesgos eléctricos: guantes aislantes, taburetes de madera, transformador de seguridad, etc.
- No utilizar equipos de trabajo en atmósferas explosivas, a no ser que estén preparadas para ello.



### MEDIDAS PREVENTIVAS DURANTE LA UTILIZACIÓN DE EQUIPOS ELÉCTRICOS

- Limitar el uso de cables de extensión a disposiciones puntuales, siendo éstos apropiados, con conexión a tierra. Evitar extender cables o alargadores en zonas con paso de personas o vehículos sin la protección adecuadamente resistente.
- Disponer de iluminación suficiente en la zona de uso del equipo.
- Evitar la presencia de personas ajenas en las zonas de trabajo.
- Utilizar ropa ajustada, llevar el pelo recogido y no utilizar cadenas, pulseras o anillos, que puedan ser arrastradas por partes móviles de los equipos.
- La postura de trabajo debe permitir ejecutar el trabajo de forma estable.
- Sujetar firmemente las piezas con las que se vaya a trabajar.
- Desconectar de la red siempre que se vaya a manipular el equipo (cambios de útil, mantenimientos, etc.), a través de la clavija de enchufe siempre y no del cable de alimentación. Los tirones en el cable de alimentación pueden causar roturas de hilos internos y/o pérdidas de aislamiento.
- No dejar los equipos conectados si no están en uso.

### MEDIDAS PREVENTIVAS AL FINALIZAR LOS TRABAJOS



- Efectuar las reparaciones por personal especializado.
- Realizar el mantenimiento conforme a las instrucciones del fabricante. Llevar a cabo las operaciones de mantenimiento, revisión o reparación con el equipo desconectado, a no ser que el manual de instrucciones indique lo contrario.

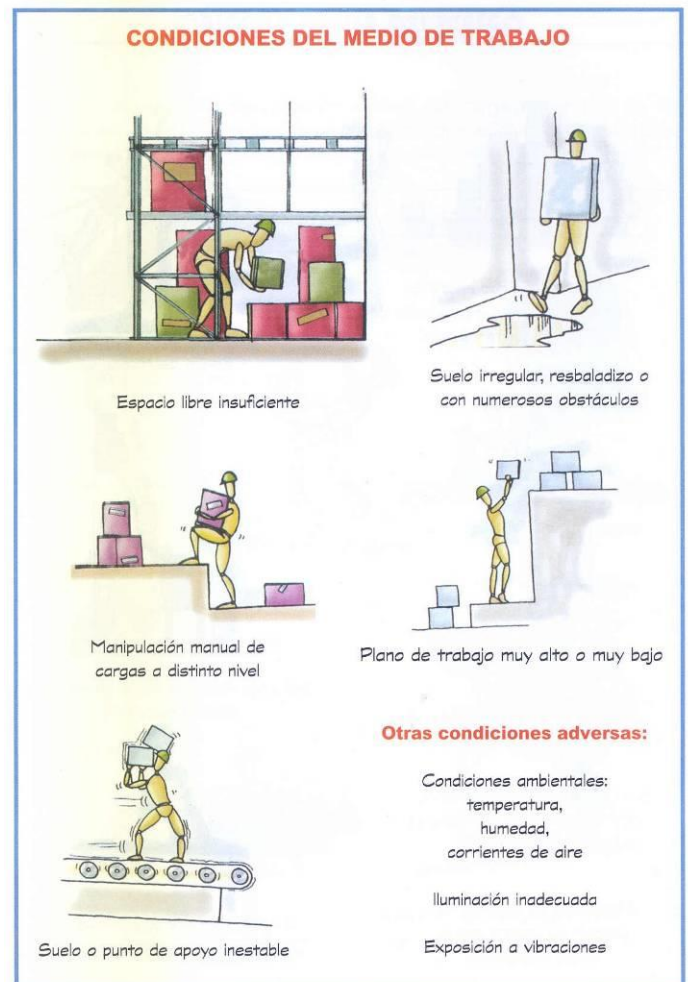
## MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Manipulación manual de cargas, operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

Se considera que la manipulación manual de toda carga que pese más de 3 kg. puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar, si se manipula en condiciones ergonómicas desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, muy frecuentemente, en condiciones ambientales desfavorables, con suelos inestables, etc.)

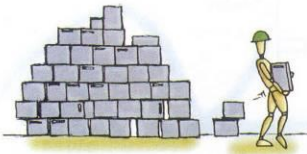
La manipulación manual de cargas puede estar afectada por determinadas circunstancias como:

- Características de la carga que dificultan el manejo
- Situaciones que requieren esfuerzos físicos considerables.
- Medio de trabajo inadecuado.
- Condiciones inapropiadas de manipulación.
- Factores individuales.

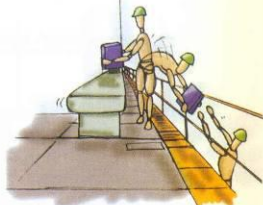


# MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

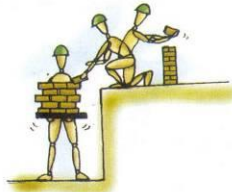
## ESFUERZO FÍSICO REQUERIDO



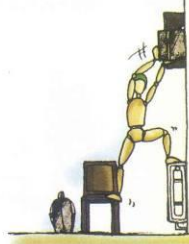
Esfuerzo físico excesivo: reiteraciones en la manipulación de cargas unitarias, etc.



Movimiento de torsión o de flexión del tronco



Posturas mantenidas



Esfuerzo realizado con el cuerpo en posición inestable

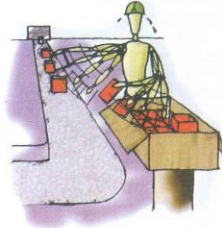


Necesidad de modificar la posición de agarre con la carga suspendida



El esfuerzo puede acarrear un movimiento brusco de la carga

## ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD



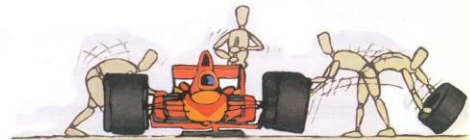
Frecuencia y duración de la manipulación



Reposos o recuperación insuficiente



Distancias de transporte muy grandes



Ritmo de trabajo impuesto sin posibilidad de cambio

## FACTORES INDIVIDUALES



Aptitud física disminuida



Ropa inadecuada: calzado, guantes, equipos de protección individual, etc.



Formación o conocimiento insuficiente

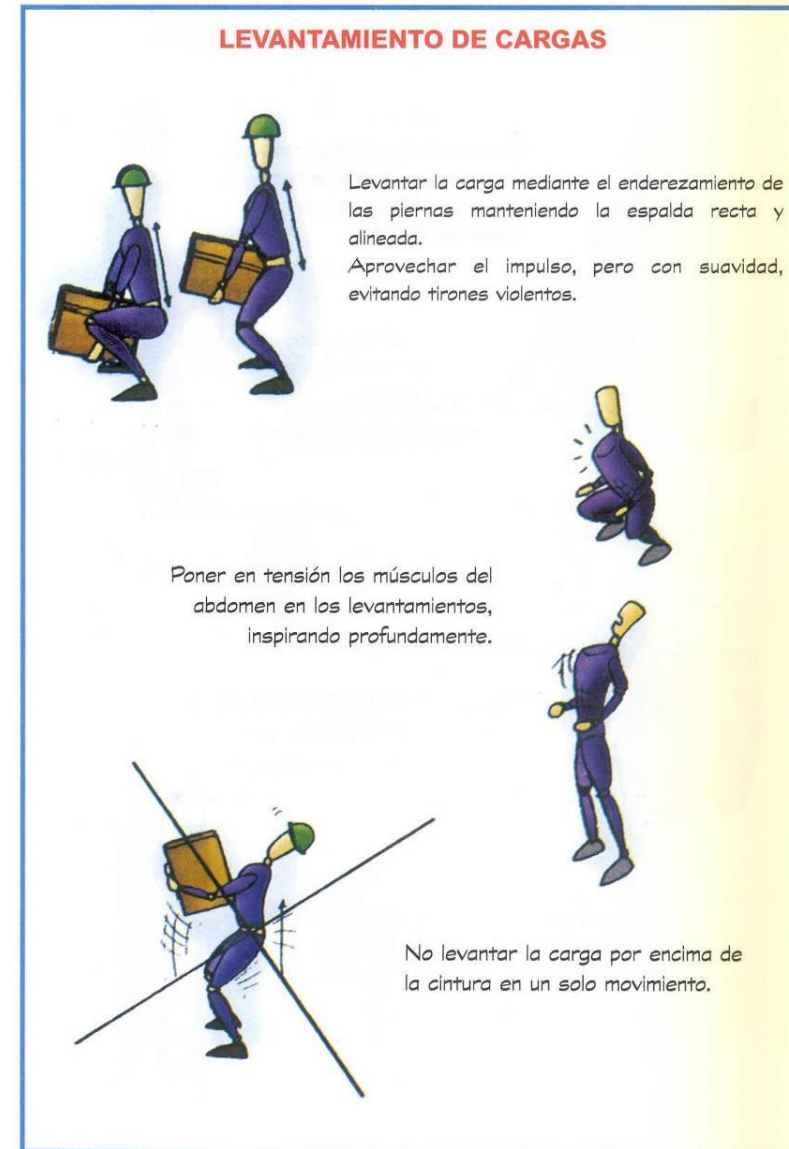
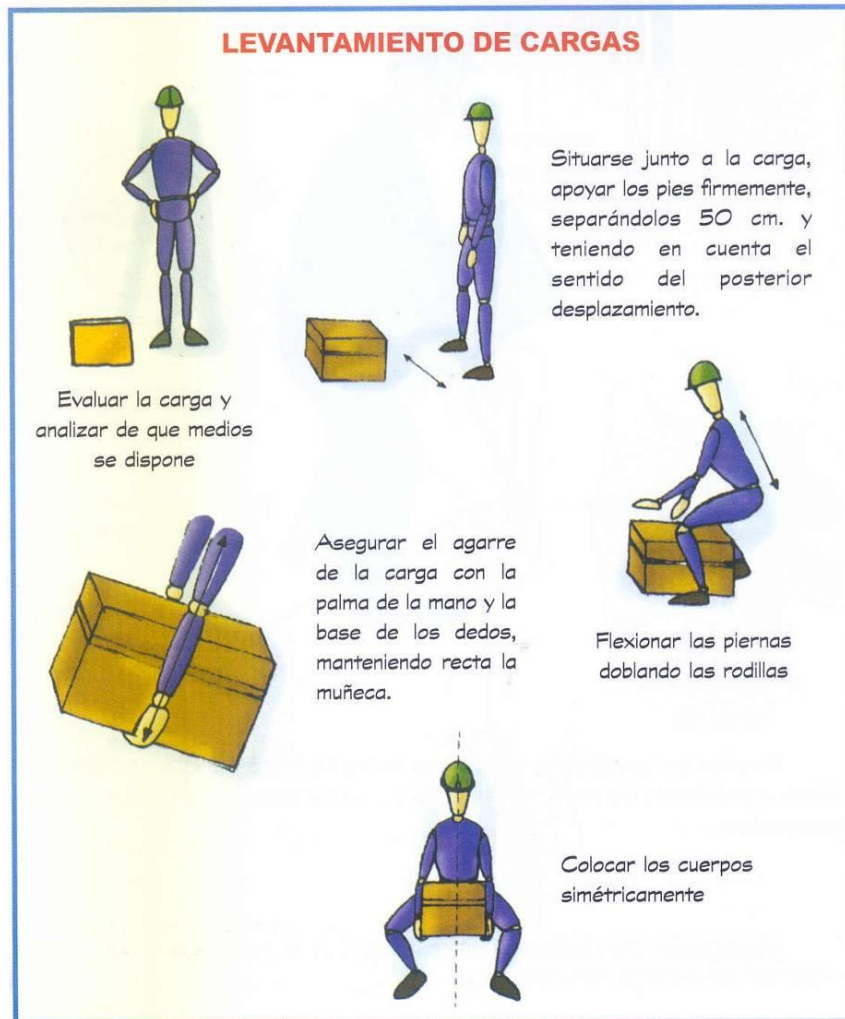


Patologías dorsolumbares

## MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

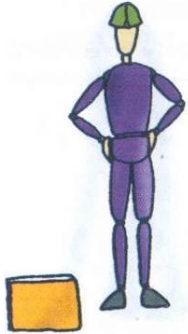
La existencia de riesgos no tiene por qué implicar daños o accidentes; para evitar estos efectos hay que controlar las situaciones teniendo en cuenta aspectos tales como:

- Levantamiento de cargas
- Transporte y sujeción de cargas.



# MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

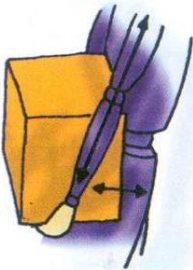
## TRANSPORTE Y SUJECIÓN DE CARGAS



Evaluar inicialmente la carga. Determinar qué se va a hacer con ella y analizar de qué medios se dispone



Transportar la carga manteniéndose erguido



Aproximar la carga al cuerpo.

Trabajar con los brazos extendidos hacia abajo y lo más tensos posibles.



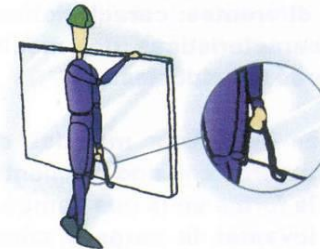
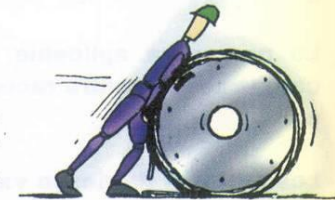
Evitar las torsiones con cargas; se deberá girar todo el cuerpo mediante pequeños movimientos de los pies.

## TRANSPORTE Y SUJECIÓN DE CARGAS



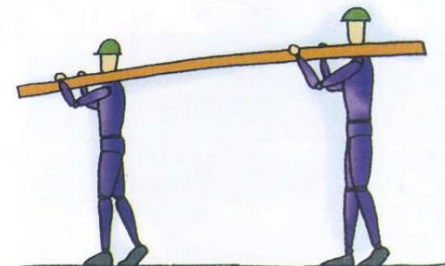
Llevar la cabeza con el mentón ligeramente hacia dentro

Aprovechar el peso del cuerpo de forma efectiva para empujar los objetos o tirar de ellos



Utilizar siempre que sea posible mecanismos auxiliares de elevación de cargas: cinchas, yugos, etc.

Cuando el transporte lo realicen varias personas, desplazar ligeramente a la persona de atrás respecto al de delante (para facilitar la visibilidad) y andar a contrapié



En el caso de que el transporte lo realicen varias personas, situarlos de forma adecuada para un correcto reparto de la carga: los más bajos hacia delante en el sentido de la marcha



## NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA

### MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE EMERGENCIAS E INCENDIOS

- ☑ Mantener siempre el orden y la limpieza.



- ☑ No sobrecargar las tomas de corriente conectando varios aparatos en la misma toma. No manipular indebidamente en las instalaciones eléctricas. Si detecta cualquier anomalía en las instalaciones, hágalo saber inmediatamente a su responsable.

- ☑ No situar próximo a fuentes de ignición materiales combustibles.
- ☑ Prestar atención a trabajos que originen llamas, chispas, etc., estudiar previamente el momento y lugar en donde éstos se vayan a realizar.
- ☑ Almacenar los productos inflamables en un recinto aislado, ventilado y separado de las zonas de trabajo, manteniendo la cantidad imprescindible.



- ☑ Inspeccionar el puesto de trabajo al final de la jornada laboral, procurando no dejar aparatos eléctricos encendidos.
- ☑ Identificar los medios de protección contra incendios y las vías de evacuación de la zona y familiarizarse con ellos.
- ☑ No obstaculizar recorridos y salidas de evacuación, ni el acceso y visibilidad de medios de protección contra incendios

### NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE CON LESIONES PERSONALES

Comunicar al Responsable de Emergencia. Mantener la calma y transmitir serenidad.

Actuar según el siguiente orden:

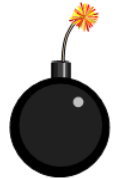
- ☑ **Proteger:** Hacer seguro el lugar de los hechos. Tomar medidas para neutralizar peligros o riesgos que persistan.
- ☑ **Avisar** a los Servicios de Emergencia.
- ☑ **Socorrer:** Ayudar al lesionado mientras esperamos la llegada de los Servicios especializados.



### NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN CASO DE AMENAZA DE BOMBA

Si recibe una llamada de amenaza de bomba, procurar actuar de la siguiente manera:

- ☑ Mantener la calma.
- ☑ Anotar el mensaje íntegro, así como la hora y duración de la llamada.
- ☑ Intentar que repita el mensaje, aludiendo problemas de audición o interferencias.
- ☑ Intentar conseguir todos los datos posibles: sexo, acento y lenguaje utilizado, edad, ruidos de fondo existentes, etc.
- ☑ Informar al responsable de la emergencia de inmediato.
- ☑ Esperar instrucciones.



# NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA

## NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO

### SI SE DETECTA UN INCENDIO:

Avisar al Responsable de Emergencia, o accionar el pulsador de emergencia, si lo hubiera, informando de la situación exacta del incendio y sus características.

- ☑ En caso de que el incendio no entrañe peligro y nos veamos capacitados, utilizar el extintor más cercano, para intentar sofocar el incendio.
- ☑ Si el incendio es grave y entraña peligro, abandonar la zona afectada, cerrando puertas y ventanas tras su paso.

**No ponga en peligro su integridad física**

### SI SE ENCUENTRA ATRAPADO POR EL FUEGO:

- ☑ En caso de humo abundante, caminar agachado y procurar utilizar un trapo húmedo en la boca; la atmósfera será más respirable y la temperatura más baja.
- ☑ Si se tiene que atravesar alguna zona que tenga las puertas cerradas, antes se deberá tocar, y si está muy caliente no se deberá abrir, y se buscará otra salida. En caso de no existir otra alternativa, la apertura se realizará lentamente y nunca de frente a la misma.
- ☑ Si se prenden las ropas, no correr, tenderse en el suelo y echarse a rodar.
- ☑ Si se encuentra atrapado en un local:
  - ✓ Cerrar todas las puertas.
  - ✓ Tapar con trapos, a ser posible húmedos, todas las rendijas por donde penetre el humo.
  - ✓ Hacer saber su presencia en el local.



## TELÉFONOS DE INTERÉS

<b>EMERGENCIAS</b>	<b>112</b>
<b>URGENCIAS MÉDICAS</b>	<b>061</b>
<b>BOMBEROS</b>	<b>080</b>
<b>POLICÍA NACIONAL</b>	<b>091</b>
<b>POLICÍA LOCAL</b>	<b>092</b>
<b>GUARDIA CIVIL</b>	<b>062</b>
<b>INTOXICACIONES</b>	<b>915 620 420</b>



## RECUERDA ¡MANTENER LA CALMA EN TODO MOMENTO!

- **Avisar** antes de intentar apagar un fuego.
- **No arriesgarse** innecesariamente.
- **Seguir las indicaciones y colaborar** con el responsable de emergencia. En su ausencia llamar a las ayudas exteriores.
- Reunirse con el resto del personal en el **punto de reunión exterior**.



# NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA

## NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN CASO DE EVACUACIÓN

Al oír la alarma de evacuación o al ser informado por los equipos de emergencia y evacuación, se deberá comenzar la evacuación del edificio, teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ☑ Mantener la calma y abandonar el centro de trabajo en orden, siguiendo las instrucciones del equipo de evacuación o del responsable de emergencia.
- ☑ Evacuar las instalaciones sin correr, utilizando las vías de evacuación establecidas para dirigirse a la salida más cercana.
- ☑ No detenerse en las salidas y dirigirse al punto de reunión exterior.
- ☑ No utilizar los ascensores. En las escaleras bajar con rapidez pero sin correr y utilizar el pasamanos y/o barandilla para no resbalar.
- ☑ No perder tiempo en recoger ningún objeto personal, ni en retroceder a por ellos.
- ☑ Cerrar las puertas que vaya atravesando, en caso de ser la última persona en evacuar la zona de trabajo.
- ☑ Si se encuentra junto a alguna visita, acompañarla hasta el exterior del edificio.
- ☑ Si hay garaje en el edificio, no dirigirse al aparcamiento a retirar su vehículo. Si se encuentra en el garaje abandonar su coche y dirigirse al punto de reunión exterior.
- ☑ No regresar al interior del edificio por ningún motivo, hasta que no informen que la situación es segura.



### MANEJO DE EXTINTORES PORTÁTILES

**EXTINTORES DE POLVO**

1. QUITAR EL SEGURO

2. ACCIONAR LA PALANCA HACIA ABAJO

3. APRETAR EL MANGO DE LA PISTOLA ORIENTANDO EL CHORRO HACIA LA BASE DE LAS LLAMAS

**EXTINTORES DE CO<sub>2</sub>**

1. QUITAR EL SEGURO

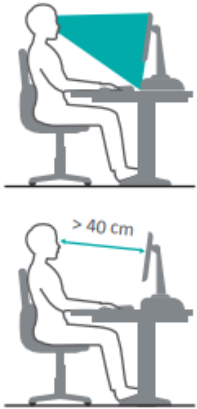


2. SUJETAR EL MANGO CON UNA MANO Y CON LA OTRA APRETAR HACIA ARRIBA, ORIENTANDO EL CHORRO HACIA LA BASE DE LAS LLAMAS

## PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS


El trabajo con Pantalla de Visualización de Datos (PVD's) conlleva una serie de riesgos asociados a la utilización efectiva de los equipos, principalmente los trastornos musculoesqueléticos, los problemas visuales y la fatiga mental. La mejor forma de controlar estos riesgos es que su puesto de trabajo esté correctamente diseñado y la adopción de posturas adecuadas durante la jornada de trabajo.



### EQUIPO DE TRABAJO

<p><b><u>PANTALLA</u></b></p> <p>Regulable en altura, giro e inclinación, con facilidad para adaptarse al usuario.</p> <p>La imagen de la pantalla deberá ser estable. Se deberá poder ajustar fácilmente la luminosidad y el contraste.</p> <p>Los caracteres de la pantalla deberán estar bien definidos y configurados, con una dimensión suficiente.</p> <p>La pantalla debe estar colocada frente al usuario y al teclado, a una distancia <math>\geq 40</math> cm respecto a los ojos del usuario y a una altura que pueda ser visualizada entre la línea de visión horizontal y la trazada a <math>60^\circ</math> bajo la horizontal.</p> <p>Podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la regulación de la altura óptima de la pantalla.</p>	
<p><b><u>TECLADO</u></b></p> <p>El teclado debe ser independiente de la pantalla y podrá regularse su inclinación.</p> <p>Debe existir un espacio suficiente delante del teclado para poder apoyar las manos y/o antebrazos (mínimo 10 cm).</p>	
<p><b><u>RATÓN</u></b></p> <p>El ratón deberá ser independiente y se adaptará a la curvatura de la mano.</p> <p>Su ubicación será próxima al teclado y permitirá el apoyo de parte de los dedos, mano o muñeca en la mesa de trabajo, favoreciendo la precisión en su manejo. La muñeca se deberá mantener recta durante su uso.</p>	
<p><b><u>PORTADOCUMENTOS O ATRIL</u></b></p> <p>Cuando sea necesario trabajar de manera habitual con documentos impresos, se recomienda la utilización de un atril, que permite la colocación del documento a una altura y distancias similares a las de la pantalla, reduciendo así los esfuerzos de acomodación de la vista y los movimientos de giro de la cabeza. El soporte de los documentos deberá ser estable y regulable.</p>	

### PORTÁTIL

<p>El principal inconveniente en el uso de ordenadores portátiles es el incumplimiento de una norma de diseño ergonómico básica: el teclado y la pantalla no son independientes, por lo que no permite ajustar de forma simultánea la distancia entre el usuario y el teclado y la pantalla, lo que obliga a adoptar posturas forzadas de cuello y hombros.</p> <p>Se debe situar la pantalla del portátil sobre un soporte estable (plataforma, libro o elemento similar) de forma que la parte superior de la misma quede ligeramente por debajo del nivel de los ojos y siempre a una distancia superior a 40 cm.</p> <p>Siempre que sea posible utilizar periféricos de entrada de datos (teclado, ratón, etc.) externos, preferiblemente inalámbricos, en puestos fijos.</p>	
---	---

# PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

## MOBILIARIO

### MESA / SUPERFICIE DE TRABAJO

La mesa o superficie de trabajo debe tener dimensiones suficientes para situar todos los elementos (pantalla, teclado, documentos, material accesorio) cómodamente, de manera que permita apoyar las manos y los brazos.

Las aristas y esquinas del mobiliario deben estar adecuadamente redondeadas.

### SILLA

Debe ser estable, proporcionar libertad de movimientos y procurare una postura confortable. Su altura será regulable.

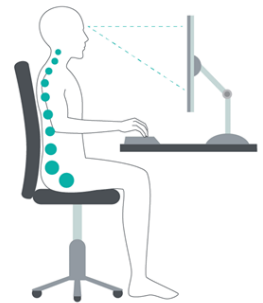
Recubrimiento de la silla de un material transpirable y con el borde anterior del asiento redondeado.

El respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable.

La silla deberá estar dotada de 5 puntos de apoyo en el suelo, para lograr mayor estabilidad. Deberían incluir ruedas adecuadas al tipo de suelo existente, con el fin de evitar desplazamientos involuntarios en el suelo.

Respaldo adecuado para poder apoyar toda la espalda y con una suave prominencia a la altura de la región lumbar.

En el caso que la silla tenga reposabrazos no deberán impedir el acercamiento a la mesa.



### REPOSAPIÉS

Se pondrá un reposapiés a disposición de quienes lo deseen, para evitar la adopción de posturas inadecuadas.

Será necesario en caso de que el usuario no apoye bien los pies en el suelo.

Deberá ser de altura e inclinación ajustables y sus superficies antideslizantes.



## ENTORNO

### ILUMINACIÓN Y UBICACIÓN DEL PUESTO

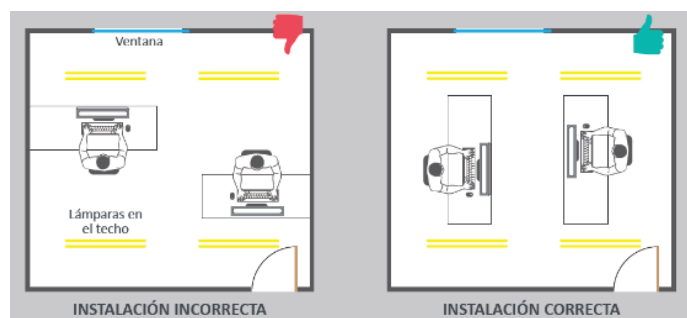
Mantener el nivel mínimo de iluminación recomendable para lectura y escritura de impresos y otras tareas de oficina. 500 lux.

La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), cuando sea necesaria, deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación entre la pantalla y su entorno.

Reorientar el puesto si fuera necesario para evitar reflejos o deslumbramientos:

Colocar el puesto respecto a las luminarias de forma que la pantalla esté orientada perpendicularmente a la línea de luminarias.

Para evitar el deslumbramiento directo o reflejos causados por la existencia de ventanas cercanas reorientar el puesto de forma que no quede situado de frente o de espaldas a la ventana, sino perpendicular a las mismas.



Si existen reflejos provocados por iluminación natural utilice persianas, cortinas u otros dispositivos que permitan regular la entrada de luz natural.

Utilice si es posible luminarias dotadas de pantallas difusoras, para evitar deslumbramientos.

# PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

## CONDICIONES TERMOHIGROMÉTRICAS

Se recomienda que la temperatura operativa sea mantenida dentro del siguiente rango:

En época de verano.....23º a 26ºC

En época de invierno.....20º a 24ºC

La sequedad de los ojos y mucosas se puede prevenir manteniendo la humedad relativa entre el 45% y el 65%.

## CONFORT ACÚSTICO

El ruido producido se reducirá al mínimo posible de tal manera que no se perturbe la atención ni la palabra.

Se deberá colaborar hablando bajo mientras trabaja.

Solicitar siempre que sea posible alejar al máximo del puesto aquellos equipos o máquinas (impresoras, fotocopiadoras, máquina de refresco, etc.) que puedan producir ruidos molestos y entorpezcan su trabajo. Reducir el volumen de timbres de teléfonos.

## CABLEADO

La disposición del cableado en el lugar de trabajo no ha de suponer en su trayecto un obstáculo para las zonas de paso.

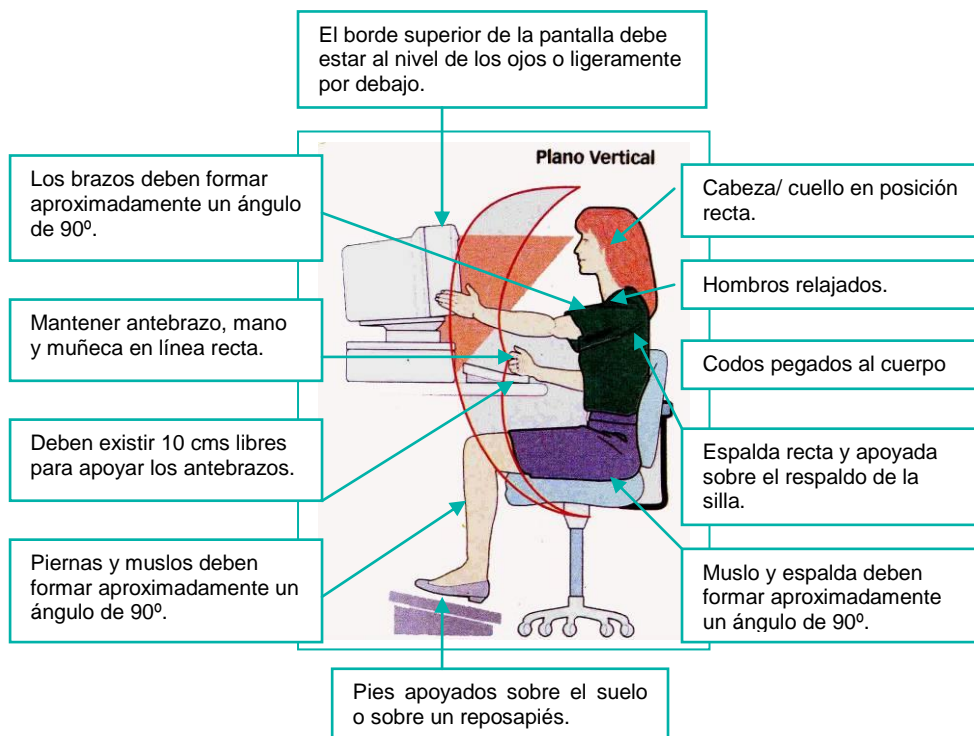
El acceso a las conexiones principales debe ser fácil. No se recomienda conectar más de tres enchufes por toma.

El cableado de transmisión de datos ha de estar separado del cableado eléctrico.



## ERGONOMÍA DEL PUESTO DE TRABAJO

Su postura frente al ordenador y los hábitos de trabajo deben ser adecuados. Para evitar posturas inadecuadas, mantenga una actitud corporal correcta y evitará molestias:



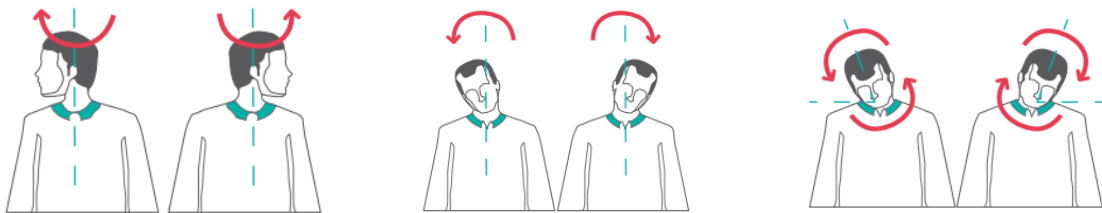
# PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

## PAUTAS DE RELAJACIÓN

Levántese de vez en cuando, cambie de postura de trabajo frecuentemente para evitar el estatismo postural, alterne tareas con diferentes requerimientos y aproveche las pausas para realizar ejercicios de relajación de cuello, espalda y brazos.

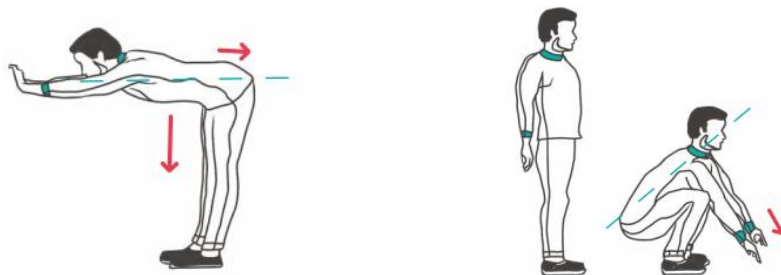
### ESTIRAMIENTOS COLUMNA CERVICAL

1. Se debe girar hasta notar el estiramiento de la musculatura. (Decir NO con la cabeza).
2. Inclinar alternativamente la cabeza hacia la izquierda, y después hacia la derecha.
3. Primero realizar un giro de 45° con el cuello. Seguidamente se debe flexionar la cabeza hasta que el mentón contacte con el pecho.



### ESTIRAMIENTOS COLUMNA VERTEBRAL

1. Nos colocaremos de pie, con las manos sujetas a un punto de apoyo horizontal. Consiste en llevar la pelvis hacia atrás y hacer descender el tronco, manteniendo los codos y las rodillas extendidas.
2. De pie, flexionar las rodillas inclinando el tronco hacia delante, al tiempo que ponemos las manos en el suelo. Mantener el cuello, el dorso y la región lumbar alineados, sin separar los talones del suelo.



### ESTIRAMIENTOS HOMBROS, BRAZOS Y MUÑECAS

1. Sin mover los brazos, consiste en separar las manos del cuerpo y separar los omoplatos lo máximo posible, con las palmas giradas hacia delante. Realizar el ejercicio con las manos a distintas alturas.
2. Con un brazo extendido hacia delante Parte anterior: empujaremos con la otra mano la palma de la mano y los dedos hacia atrás, sin mover el brazo. Parte posterior: empujaremos con la otra mano el dorso de la mano y los dedos hacia atrás y luego hacia delante, sin mover el brazo.



## POSTURA MANTENIDA EN POSICIÓN DE SENTADO

La posición sentada se considera cuando los miembros inferiores forman un ángulo más o menos recto, la columna vertebral está recta y la cabeza mirando al frente.

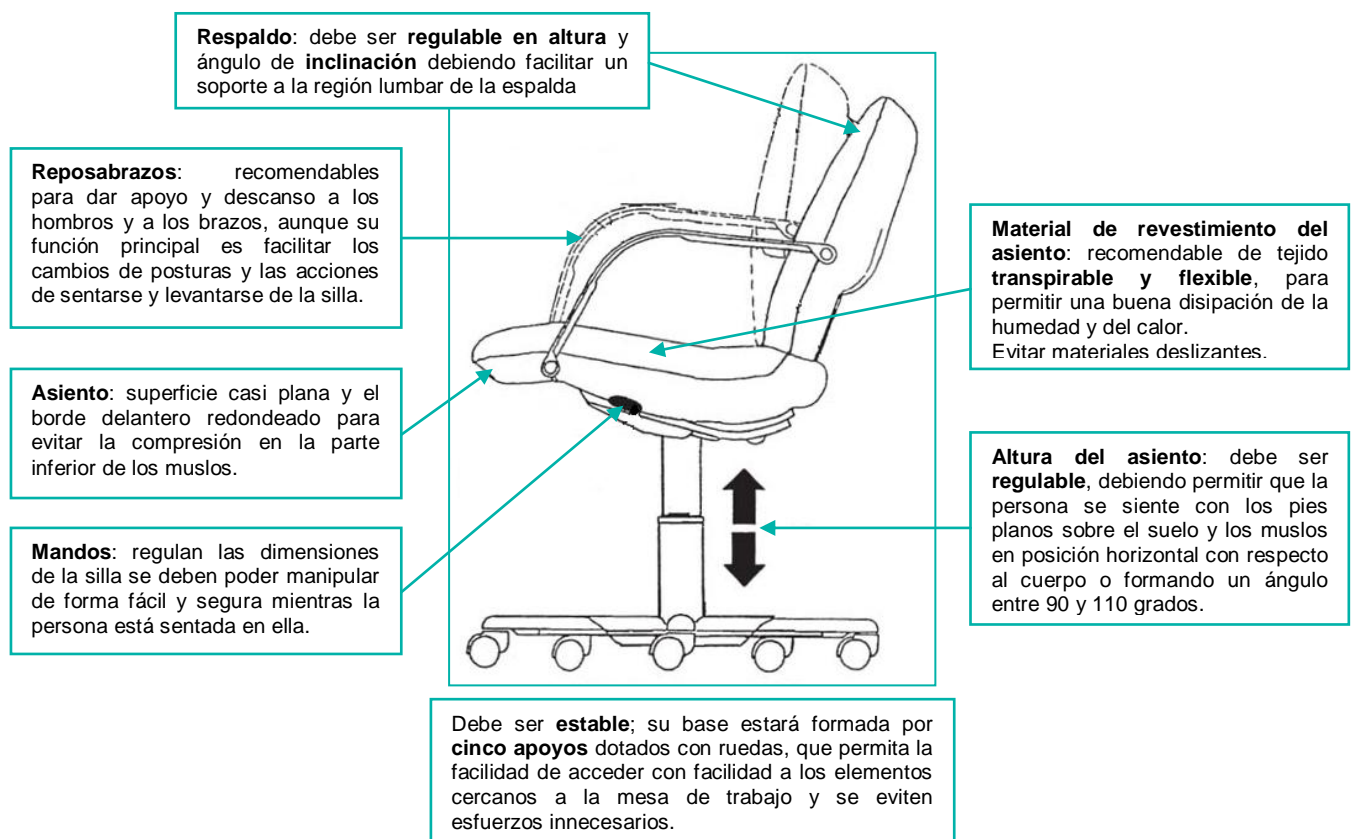
Actualmente, la mayor parte del día la pasamos sentados, con poca actividad. Largos periodos de tiempo sentado causan problemas de alto riesgo en nuestra columna. Los problemas se presentan a largo plazo, no inmediatamente. Las consecuencias de mantener una postura de trabajo sentada inadecuada son: molestias cervicales, abdominales, trastornos en la zona lumbar de la espalda y alteraciones del sistema circulatorio y nervioso que afectan, principalmente, a las piernas.

### TRABAJO SENTADO



#### MEDIDAS DE HIGIENE POSTURAL

- Mantener una correcta posición de trabajo que permita que el tronco esté erguido frente al plano de trabajo y lo más cerca posible del mismo, manteniendo un ángulo de codos y de rodillas de alrededor de los 90 grados. La cabeza y el cuello deben estar lo más rectos posible.
- Favorecer la alternancia o el cambio de tareas y establecer pausas periódicas que permitan recuperar las tensiones y descansar.
- La silla de trabajo deberá cumplir:



- El uso de reposapiés permite el ajuste correcto de silla-mesa cuando la altura de la mesa no es regulable. Deberá ser de altura e inclinación ajustables y sus superficies antideslizantes. Será necesario en caso de que el usuario no apoye bien los pies en el suelo.
- El plano de trabajo debe situarse teniendo en cuenta las características de la tarea. La altura de la superficie de trabajo debe estar aproximadamente a la altura de los codos.



## SEGURIDAD EN DESPLAZAMIENTOS (in itinere, en misión)

Los Accidentes Laborales de Tráfico (ALT) constituyen un problema de seguridad en todos los países, y afectan a todas las empresas y sus trabajadores; por lo tanto, las técnicas de prevención de estos accidentes se deben aplicar a cualquier tipo de empresa, independientemente de su tamaño o sector de actividad. Dentro de los ALT se pueden considerar los **ALT in itinere** (de casa al trabajo y viceversa) y los **ALT en misión** (por motivo del trabajo).

### RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL CONDUCTOR

#### Muchos de los accidentes son originados POR IMPRUDENCIA del conductor

- Es obligatorio usar siempre el **cinturón de seguridad**.
- Si conduce moto, **es obligatorio usar de casco de protección**.
- Procurar conducir siempre con **ambas manos en el volante**: no fumar, comer, beber, manipular el GPS ni el móvil, mientras se conduce.
- **Evitar distracciones: mantener la concentración en la conducción.**
  - **No utilizar los dispositivos móviles (móvil, tablet, ...) de comunicación durante la conducción.**
  - Aunque no esté prohibido, **se recomienda no utilizar dispositivos de manos libres durante la conducción** (detener el coche y atender la llamada cuando sea posible)
- **Respetar siempre los límites de velocidad.**
- **De noche disminuir su velocidad**, circulando a aquella que le permita frenar siempre dentro del espacio visible y dentro de la distancia de seguridad.

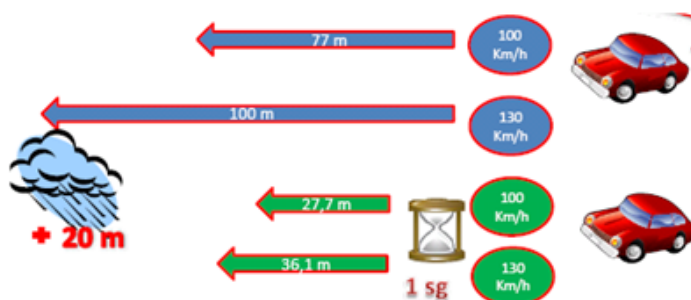
#### No correr. Lo importante ES LLEGAR



### DISTANCIA DE SEGURIDAD

La distancia necesaria para que el conductor detenga el vehículo

**+**  
 Distancia de reacción = La que recorre hasta que comienza a reaccionar  
 Distancia de frenado = La que tarda en frenar



- Mantener la distancia de seguridad.
- Procurar salir con la antelación necesaria para llegar a tiempo a su destino.
- Utilizar calzado apropiado; los tacones altos y suelas deslizantes, representan un peligro al no controlar bien los pedales.
- Respetar las **señales de tráfico** (límites de velocidad, señales de preferencia de paso...).
- **No saltarse nunca un semáforo en rojo.**

## SEGURIDAD EN DESPLAZAMIENTOS (in itinere, en misión)

En los desplazamientos nunca está sólo.  
SEA TOLERANTE CON LOS ERRORES DE OTROS

- Señalar anticipadamente los cambios de dirección con los intermitentes.
- Respetar los **pasos de cebra**; todos somos peatones en algún momento.
- Si conduce una moto, circular en línea recta, no metiéndose entre los coches.
- Vigilar la medicación y sus efectos secundarios; pueden afectar a la conducción.



- Respetar las preferencias de paso en glorietas e intersecciones.
  - EVITAR LOS ACCIDENTES, aunque tenga preferencia de paso.
  - En los adelantamientos, ASEGURARSE QUE LO HACE EN CONDICIONES SEGURAS, aunque se lo permita la señalización de la vía.
- Facilitar el adelantamiento a quien pretenda hacerlo.
  - Mantener toda la precaución durante la conducción: PUEDEN APARECER SITUACIONES IMPREVISTAS (animales sueltos, niños, balsas de agua, placas de hielo, averías, pinchazos, reventones de neumáticos, obstáculos...)

No conducir bajo los efectos



del ALCOHOL y las DROGAS

### ESTADO DEL VEHÍCULO

El uso y el paso del tiempo provocan en los vehículos un desgaste, con el consiguiente riesgo de avería y/o de accidente.

MANTENER SU VEHÍCULO EN CONDICIONES ÓPTIMAS de funcionamiento según su estado e indicaciones del fabricante.



- Revisar periódicamente el estado de los neumáticos y de los frenos.
- Además de las revisiones obligatorias (ITV, fabricante...), le recomendamos realizar usted mismo inspecciones periódicas, para tener siempre el coche a punto.

NO REALIZAR OPERACIONES DE MANTENIMIENTO si no sabe perfectamente cómo llevarlas a cabo

## SEGURIDAD EN DESPLAZAMIENTOS (in itinere, en misión)

### CONDICIONES DE LA VÍA DE CIRCULACIÓN Y AMBIENTALES

Otras causas de los accidentes son la deficiencia en el diseño vial, la señalización, mala iluminación de las vías, superficies en mal estado, mal acabadas y/o demasiado lisas, factores climatológicos adversos (lluvia, niebla, viento, nieve, granizo, etc.)...

- **Disminuir la velocidad** en función de las **condiciones de visibilidad y tráfico**.
- **Aumentar la distancia de seguridad** con respecto al vehículo que circula delante, para tener mayor tiempo de reacción, de frenada, y evitar que el barrillo que se forma después de la lluvia pueda ser el origen de un deslizamiento indeseado.
- **Frenar de forma suave**, evitando el bloqueo del automóvil.
- **Extremar la atención** al tomar las **curvas, rampas y pendientes**.
- **Encender las luces de cruce** para mejorar la visibilidad.
- Si hay **nieve o hielo** abundantes: colocar **cadena**s en ruedas motrices.
- Si hay **viento fuerte**, **sujetar firmemente el volante y disminuir la velocidad**.

**PIENSE POR ADELANTADO lo que puede ocurrir y esté preparado para cualquier emergencia**

### RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA EL PEATÓN

Como peatón debe conocer las reglas de seguridad del tráfico, y respetarlas.

- **Al cruzar la calzada:**
  - Hacerlo cuando esté seguro de que no viene ningún vehículo. ¡No precipitarse!
  - Respetar los semáforos.
  - Utilizar los pasos señalizados (pasos de cebra).
  - Hacerlo en línea recta, de manera que esté sobre la vía el menor tiempo posible.
  - No cruzar distraídamente una calle.
  - No entretenerse, pero no correr para no tropezarse con los demás peatones.
  - Si la circulación está regulada por agentes de tráfico, seguir las indicaciones que éstos hagan.
  - No cruzar por delante de un vehículo parado, sobre todo si es voluminoso (un autobús), ya que puede venir otro por detrás y no podrá verlo.
- **Al andar por la calle:**
  - Caminar por las aceras, en caso de no existir éstas circule lo más cerca posible del margen de la calzada.
  - No pasar por debajo de lugares peligrosos (escaleras de mano, andamios...)
  - Prestar atención a las posibles entradas y salidas de vehículos de los garajes.
  - Si el suelo está mojado, hay barro, hielo, extremar las precauciones. No correr.
  - Procurar utilizar calzado antideslizante.
- **Al andar por la carretera:**
  - Si tiene que transitar como peatón por vías urbanas o interurbanas, hacerlo siempre por la izquierda, de tal manera que tenga los vehículos de frente para poder verlos, en fila de a uno y lo más cerca del borde de la calzada y sin detenciones innecesarias.
  - Prestar atención a las señales (acústicas o luminosas) que hacen los conductores de vehículos para avisar de su proximidad.



## SEGURIDAD EN DESPLAZAMIENTOS (in itinere, en misión)

### RECOMENDACIONES CICLISTAS

Un ciclista muere cada cuatro días aproximadamente, lo que pone de relieve dos circunstancias preocupantes:

- ✓ La falta de conciencia del ciclista sobre la importancia del uso correcto de la bici y la necesidad de extremar las precauciones cuando se utiliza por la vía pública.
- ✓ El escaso cuidado y la poca atención que los conductores suelen prestar a los ciclistas.
- **Durante la circulación**
  - Circular por vías con poco tráfico y con arcén, y mantenerse siempre lo más cerca posible de la derecha.
  - No circular en sentido contrario y tampoco en pelotón o en paralelo si no existe buena visibilidad o cuando ello pueda provocar un atasco.
  - Cuando venga un vehículo, facilitar el adelantamiento pegándose a la derecha.



- Antes de adelantar a otro vehículo o de sortear algún obstáculo, comprobar que no viene nadie y señalizar la maniobra.
- Respetar la prioridad de los otros vehículos y no apurar al cruzar semáforos o intersecciones, ni al incorporarse a otras vías o rotondas.
- En cruces, intersecciones y rotondas, disminuir la velocidad y asegurarse de que el resto de vehículos respeta la prioridad.
- En atascos o con tráfico lento, no hacer zigzag entre el resto de vehículos.
- Señalizar siempre los cambios de dirección.
- Circular siempre con casco homologado.
- Usar prendas con elementos reflectantes, sobre todo de noche o cuando haya poca visibilidad.
- En caso de utilizar pantalón largo, emplear algún dispositivo para no se pueda enganchar con la cadena.

### ACCIDENTES EN TRANSPORTE PÚBLICO

El número de accidentes en transporte público es muy inferior al número de accidentes en vehículos privados; no obstante conviene tener en cuenta las siguientes recomendaciones.

- No subir nunca a un vehículo en marcha.
- No intentar subir si va demasiado lleno. Al cerrar las puertas puede sufrir un incidente desagradable.
- Si viaja en metro, no acercarse al borde del andén.
- Una vez suene la señal de cierre, no intentar entrar. Podría quedarse atrapado entre las puertas.

