



SOCIEDAD DE PREVENCIÓN DE IBERMUTUAMUR

FICHA DE INFORMACIÓN DE PUESTO

Personal de Campo



FUNDACION GENERAL UNIVERSIDAD AUTONOMA MADRID
H./ CENTROS HOSPITALARIOS E INSTALACIONES DE LABORATORIO
(MADRID)

NOMBRE DEL PUESTO	Personal de Campo
DESCRIPCIÓN	Recogida de muestras o toma de datos en labores incluidas en proyectos de investigación.

Secciones que le afectan
· Laboratorio · Oficina

Elementos Estructurales que le afectan
· Laboratorio : Estructuras de almacenamiento

Equipos que utiliza
· Herramientas manuales y eléctricas

Actividades que realiza
· Desplazamientos en vehículo · Tarea de manipulación manual de cargas · Tareas en oficinas · Trabajos en alturas · Utilización de útiles de corte · Utilización de máquinas y herramientas

Instalaciones que le afectan
· Inst. de Protección contra Incendios. Alumbrado de Emergencia. · Instalación de Protección contra Incendios.BIEs.

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 que en su caso estarán contemplados en la correspondiente ficha de riesgos generales de este centro de trabajo o bien deberá ser aportada por la empresa titular del centro donde desarrolle su actividad y los controles asociados a las entidades definidas

Equipos de protección individual requeridos para las diferentes actividades cuando proceda	
Protectores de la cabeza	· Cascos de protección contra choques e impactos. EN 397/EN 812
Protectores de los ojos y de la cara	· Gafas de protección (alta energía A, media energía B, baja energía F) EN 166
Protectores de las vías respiratorias	· Protección respiratoria dependiente del ambiente para partículas, gases y vapores (máscaras EN 136, semimáscara EN 140 y autofiltrante EN 149) · Protección respiratoria dependiente del ambiente para partículas (máscaras EN 136, semimáscara EN 140 y autofiltrante EN 149)
Protectores de manos y brazos	· Guantes contra las agresiones mecánicas EN 388 · Guantes contra las agresiones químicas. EN 374 · Guantes de protección contra el frío EN 511
Protectores de pies y piernas	· Bota de seguridad de agua (hasta 200J) EN 345 · Calzado de seguridad (hasta 200J) EN 345 · Calzado de Trabajo · Calzado de trabajo EN 347
Anticaídas	· Dispositivo anticaídas retráctil EN 360 y arnés EN 361. · Sistema anticaída para trabajos con líneas de vida EN 363 con sistema de anclaje EN 795, dispositivo deslizante sobre líneas de anclajes EN 353, arnés EN 361/EN 354, conector EN 362 y cuerda EN 1891(absorbedor EN 355). · Sistema anticaídas para trabajos en altura EN 363 con sistema de anclaje EN 795, arnés EN 361/EN 354, conectores EN 362 y cuerda EN 1891 (absorbedor EN 355)

Equipos de protección individual requeridos para las diferentes actividades cuando proceda

	Sistemas para ascensos con elemento de amarre EN 354, cinturón de posicionamiento EN 358, arnés EN 361, absorbedor de energía EN 355.
Protección total del cuerpo	- Ropa de protección contra ambientes fríos. EN 14058 >-5°C - Ropa de protección contra las agresiones químicas. EN 6530 - Ropa y accesorios (brazaletes, guantes) de señalización (retroreflectantes, fluorescentes). EN 471

PERFIL FORMATIVO DEL PUESTO

- Prev. Ries. de incendios y planes de emergencia - Prevención de riesgos asociados al trabajo en altura - Ries.Asoc. a la utilización de Pantallas de Visualización de Datos	- Prev. Ries. en el manejo de máquinas y herramientas - Primeros auxilios y socorrismo - Riesgos asociados a la realización de TRABAJOS DE CAMPO
---	--

CONSIDERACIÓN PARA LA OCUPACION DEL PUESTO POR PARTE DEL COLECTIVO

EMBARAZADAS, LACTANCIA

Causa*	Localizacion	Observaciones	
No podrá haber riesgo de exposición	Agentes químicos prohibidos; Pb y derivados, etiquetados con R60 R61, R64 para el periodo de lactancia, y cancerígenos.	Laboratorio, Trabajos de campo	La trabajadora debe ser apartada de dicha circunstancia.
Puede influir negativamente	Agentes biológicos (grupos 2, 3 y 4)	Laboratorio	Requiere medidas específicas de protección.
	Choques, vibraciones o movimientos bruscos	Desplazamientos en vehículo, Desplazamientos in itinere y en misión, Trabajos de campo	Los efectos patológicos para el embarazo son desprendimientos de placenta, mayor probabilidad de parto pretérmino y abortos espontáneos.
	Frío y calor extremos	Trabajos de campo	La mujer embarazada debe ser retirada de la exposición a condiciones de temperatura extrema (Se debe empezar a valorar por encima de 36º C y por debajo de 0º) desde el inicio de la gestación.
	Manipulación manual de cargas pesadas que supogan riesgos, en particular dorsolumbares	Tarea de manipulación manual de cargas, Tareas en oficinas, Trabajos de campo	La manipulación de toda carga que pese más de 3 kg. puede entrañar un potencial riesgo dorsolumbar no tolerable. Se deberá valorar y restigir la manipulación en función del estado de gestación.
	Movimientos y posturas, carga física dinámica	Herramientas manuales y eléctricas, Trabajos de campo	Requiere adaptación de la actividad al estado de gestación
	Movimientos y posturas, Carga física estática	Tareas en oficinas, Trabajos de campo	Requiere adaptación del puesto al estado de gestación
	Trabajo en altura	Trabajos de campo, Trabajos en alturas	Riesgo de caída. Limitar en función del estado de gestación.

MENORES DE EDAD

Causa*		Localizacion	Observaciones
Prohibido	Exposición a agentes biológicos peligrosos, en función del grado de inmunidad del trabajador.	Trabajos de campo	Debe evitarse la exposición a estos agentes biológicos, Se valorará a criterio médico en los casos en los que el menor esté protegido por su estado de inmunización.
	Frío y calor extremos	Trabajos de campo	Debe ser retirado de la exposición a condiciones de temperatura extrema.
	Gases, vapores o polvos nocivos o tóxicos	Trabajos de campo	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
	Manipulación manual de cargas pesadas	Tarea de manipulación manual de cargas, Trabajos de	Queda prohibido desplazar cargas de

MENORES DE EDAD			
Causa*		Localizacion	Observaciones
	que supogan riesgos, o actividades que impliquen un esfuerzo físico excesivo.	campo	transporte en brazo mayores de 15 kg (en carretilla de 40kg) y las actividades que supongan un esfuerzo físico excesivo para la condición de menor del trabajador. Actividad prohibida Decreto de 26 julio de 1957.
	Peligro de accidentes	Desplazamientos en vehículo, Desplazamientos in itinere y en misión, Trabajos de campo	Golpes, atrapamientos, incendios, explosión, etc. por falta de experiencia o inmadurez. Art 27 ley 31/95.
	Riesgo de caída	Trabajos de campo, Trabajos en alturas	Cualquier trabajo que se efectúe a más de cuatro metros de altura sobre el terreno o suelo, salvo que se realice sobre piso continuo y estable, tal como pasarelas, plataformas de servicios u otros análogos, que se hallen debidamente protegidos. Art 1 D 26/7/57.
Puede influir negativamente	Exposición a agentes biológicos peligrosos, en función del grado de inmunidad del trabajador.	Laboratorio	Debe evitarse la exposición a estos agentes biológicos. Se valorará a criterio médico en los casos en los que el menor esté protegido por su estado de inmunización.
	Gases, vapores o polvos nocivos o tóxicos	Laboratorio	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	Herramientas manuales y eléctricas, Utilización de máquinas y herramientas	Golpes, atrapamientos, incendios, explosión, etc. por falta de experiencia o inmadurez. Art 27 ley 31/95.

* Cuando la causa de la prohibición 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.

RIESGOS DERIVADOS: Personal de Campo				
PR (B: Bajo M: Medio A: Alto) CO (LD: Ligeramente Dañino D: Dañino ED: Extremadamente Dañino)				
Laboratorio				
Riesgo	Causa	PR	CO	NR
Caída de personas al mismo nivel	Posible presencia de materiales sueltos, derrames, etc., en zonas de paso.	B	D	Tolerable
Choques contra objetos inmóviles	Almacenamiento inadecuado de materiales en zonas de paso.	B	LD	Trivial
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento	Presencia de material de laboratorio en estanterías.	B	D	Tolerable
Contacto con sustancias peligrosas	Debido a la emanación de gases, vapores, etc. durante el manejo de sustancias químicas.	B	LD	Trivial
Laboratorio				
Normas procedimientos				
- Es necesario mantener el orden y la limpieza. Elimine con rapidez los desperdicios o residuos que se genere en su actividad, que puedan originar accidentes o contaminar el ambiente de trabajo. - Respete la señalización existente en el área. - No circule por áreas o zonas si no está autorizado. - No manipule ningún equipo ni instalación si no ha recibido autorización para hacerlo. - Si detecta alguna anomalía en alguna instalación, proceso, equipo, etc., comuníquelo de inmediato al responsable del centro. - Evite que sus trabajos puedan provocar riesgos a los presentes en el área. - Mantenga libres de obstáculos los pasillos, vías de evacuación, salidas de emergencia y equipos de extinción. - Mantenga los reactivos debidamente guardados, evitando abandonarlos en cualquier lugar, próximos a fuentes de ignición, etc. - Utilice adecuadamente los sistemas de ventilación/extracción disponibles. - No coma, beba, fume o se aplique cosméticos en el laboratorio.				

RIESGOS DERIVADOS: Personal de Campo

PR (B: Bajo | M: Medio | A: Alto)
CO (LD: Ligeramente Dañino | D: Dañino | ED: Extremadamente Dañino)

Oficina

Riesgo	Causa	PR	CO	NR
Choques contra objetos inmóviles	Golpes con mobiliario, cajones abiertos,¿	M	LD	Tolerable
Incendios	Ignición de materiales o elementos presentes.	B	ED	Moderado
Caída de personas al mismo nivel	Por la presencia de materiales o derrames en el suelo.	B	D	Tolerable
Caída de objetos desprendidos	Posible caída de materiales desde mobiliario.	B	D	Tolerable

Oficina

Normas procedimientos

- Mantener el orden y la limpieza. No dejar materiales en zonas de paso.
- Cerrar siempre los cajones y archivadores después de utilizarlos.
- Usar los medios de climatización adecuadamente. La temperatura en invierno debería mantenerse entre 17 °C y 24°C y en Verano entre 23°C y 27°C. (RD486/9)
- No se sobrecargarán los enchufes.
- No sobrecargar las estanterías. Vigilar la verticalidad del almacenamiento.
- Los materiales y objetos en estanterías se colocarán de forma que lo más pesado y voluminoso se sitúe en las zonas inferiores de las mismas.

Laboratorio : Estructuras de almacenamiento

Riesgo	Causa	PR	CO	NR
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento	Posible sobrecarga de la estructura.	B	ED	Moderado
Choques contra objetos inmóviles	Cargas que sobresalen de la estantería en niveles inferiores o almacenamiento de cargas sobre zonas de paso (puertas, pasillos, etc.)	M	D	Moderado

Laboratorio : Estructuras de almacenamiento

Normas procedimientos

- Disponga los productos sobre elementos normalizados, preferentemente europaletas, que resistan la carga depositada sin deformarse y que permitan el almacenado seguro sobre las estanterías
- Asegúrese de que las unidades de carga utilizadas no sobrepasan los límites perimetrales, altura y peso máximo establecidos en el diseño de la instalación.
- 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.

Herramientas manuales y eléctricas

Riesgo	Causa	PR	CO	NR
Proyección de fragmentos o partículas	Proyección de partículas en operaciones con herramientas manuales o determinadas herramientas eléctricas. Rotura de la herramienta.	B	D	Tolerable
Exposición a ruido	Generación de ruido por la propia herramienta.	B	D	Tolerable
Contactos eléctricos	Contactos directos o indirectos por deficientes condiciones de la herramienta o uso en zonas húmedas.	M	D	Moderado
Sobreesfuerzos	Sobreesfuerzos o gestos violentos a la hora de manipular las herramientas.	B	D	Tolerable
Golpes/cortes por objetos o herramientas	Manipulación inadecuada de las herramientas manuales y/o eléctricas.	M	D	Moderado

Herramientas manuales y eléctricas

Normas procedimientos

- Una vez finalizado el uso de las herramientas se guardarán en un lugar para ello, en una funda u otro dispositivo que impida el corte al cogerlo.
- Mantenga limpias y en buen estado las herramientas manuales
- Mantenga limpias y en buen estado las herramientas eléctricas. Cualquier operación de mantenimiento la deberá realizar personal especializado evitando en todo caso efectuar reparaciones provisionales. Para el mantenimiento se deberán seguir las instrucciones del fabricante.
- Guarde las herramientas en los sitios destinados específicamente a tal fin.

RIESGOS DERIVADOS: Personal de Campo

PR (B: Bajo | M: Medio | A: Alto)
CO (LD: Ligeramente Dañino | D: Dañino | ED: Extremadamente Dañino)

Herramientas manuales y eléctricas

Normas procedimientos

- Evite la presencia de herramientas en las zonas de paso, mantenga la limpieza y el orden.
- Se recomienda el uso de protección ocular durante el uso de herramientas que puedan producir emisión de partículas. Igualmente se recomienda el uso de mascarillas de retención mecánica durante la utilización de herramientas eléctricas que generen partículas.
- Siga las recomendaciones del fabricante de la herramienta en lo relativo a la protección auditiva.
- Las herramientas eléctricas deberán conectarse siempre a bases normalizadas que cuenten con toma de tierra y protección diferencial, a menos que el equipo trabaje con voltajes de seguridad (24-50 V) y cuente con doble aislamiento, no siendo obligatorio por consiguiente que disponga de toma a tierra de sus masas.

Desplazamientos en vehículo

Riesgo	Causa	PR	CO	NR
Carga mental/factores psicosociales	Alto grado de atención, condiciones desfavorables atmosféricas, de tráfico, del estado de las calzadas, etc.	B	D	Tolerable
Carga física	Estatismo, movimientos repetitivos de miembros superiores e inferiores, posturas inadecuadas, etc.	B	D	Tolerable
Fatiga visual	Deslumbramientos, reflejos, elevada información visual, sequedad de ojos, etc.	A	LD	Moderado
Atropellos o golpes con vehículos	Operaciones realizadas junto a la calzada	B	D	Tolerable
Accidentes de tráfico	Conducción de vehículos	B	D	Tolerable

Desplazamientos en vehículo

Normas procedimientos

- Respete las normas de circulación y de seguridad vial.
- Antes de iniciar la conducción asegúrese de que el vehículo está en perfectas condiciones.
- Regule el asiento, espejos, etc. para adoptar una posición adecuada, con la espalda recta y los brazos ligeramente flexionados.
- Cuando las condiciones ambientales de iluminación lo requieran utilice gafas de sol.
- En caso de necesidad de parar en el arcén sitúe el vehículo lo más alejado de la vía de circulación, no salga del vehículo sin el chaleco reflectante y señalice el vehículo según las normas reglamentarias.
- Se recomienda parar cada 2 horas de conducción ininterrumpida saliendo del vehículo para estirar las piernas.
- Si se está medicando, se consulte al médico o al farmacéutico sobre los posibles efectos secundarios en la conducción.
- No fume cuando se esté repostando. Está prohibido el uso del móvil en gasolineras.

Desplazamientos in itinere y en misión

Riesgo	Causa	PR	CO	NR
Riesgos diversos	Durante el desplazamiento in itinere o en misión (caídas de objetos, choques o golpes, caída al mismo nivel, etc.)	B	D	Tolerable
Accidentes de tráfico	Durante los desplazamientos realizados en vehículos (vehículo de empresa, propio y transporte público).	B	ED	Moderado
Atropellos o golpes con vehículos	Tránsito como peatón en zonas habilitadas para el paso de vehículos.	B	ED	Moderado

Desplazamientos in itinere y en misión

Normas procedimientos

- Cuando circule con vehículos: 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. para adoptar una posición adecuada; mantenga la espalda recta y los brazos ligeramente flexionados; abróchese el cinturón de seguridad siempre, incluso en los pequeños trayectos; pare cada 2 horas de conducción ininterrumpida; en caso de necesidad de parar en el arcén, sitúe el vehículo lo más alejado de la vía de circulación, no salga del vehículo sin el chaleco reflectante y señalice el vehículo según las normas reglamentarias; si se está medicando, consulte al médico o al farmacéutico sobre los posibles efectos secundarios en la conducción; no fume cuando se esté repostando; está prohibido el uso del móvil en gasolineras y durante la conducción, así como cualquier otro aparato que le pueda distraer (GPS); debe mantener el coche en perfecto estado, realice un mantenimiento preventivo y pase todas las revisiones obligatorias; adecue su conducción a las condiciones meteorológicas y del tráfico.
- Como pasajero: No intervenga nunca en la actividad del conductor, permanezca en su asiento; preste especial atención al acceder y abandonar los vehículos (distancia a andenes, altura de accesos, vehículos próximos, etc.); utilice siempre que existan asideros y barandillas.

RIESGOS DERIVADOS: Personal de Campo

PR (B: Bajo | M: Medio | A: Alto)
CO (LD: Ligeramente Dañino | D: Dañino | ED: Extremadamente Dañino)

Desplazamientos in itinere y en misión

Normas procedimientos

- Como peatón: Camine siempre por las aceras, evitando los atajos en malas condiciones; al cruzar las calles crúcelas en perpendicular, se deberá evitar hacerlo de forma distraída, y siempre por los pasos señalizados; No camine cerca del bordillo, existe riesgo de atropello; exteme la precaución en los paso de peatones: aunque tenga preferencia, no se confíe y no invada la calzada hasta asegurarse de que el vehículo dé muestras de estar deteniéndose; controle el resto de carriles, es posible que pasen otros coches que no le hayan visto; si ha de cruzar y no tiene paso de peatones busque el punto más seguro y donde los vehículos puedan verle fácilmente, evite las curvas o zonas con poca visibilidad; respete siempre las normas de circulación y de seguridad vial. Preste atención a la circulación de los vehículos (incluyendo motos y bicicletas), al estado del piso, evite pisar charcos o terrenos irregulares. Se desaconseja el uso del móvil mientras circula por la vía pública.
- En los desplazamientos al centro de trabajo y de vuelta a casa: Utilice preferentemente medios públicos; adelante o retrase la salida cuando le sea posible para evitar las horas de mayor concentración de vehículos, evite las prisas y tenga en cuenta las condiciones meteorológicas; si utiliza medios propios lleve un adecuado mantenimiento del mismo.
- En todos sus desplazamientos: Organícelos con antelación evitando las horas punta, planificando el tiempo para evitar prisas y nerviosismo, teniendo en cuenta obras o zonas conflictivas según el horario; priorice siempre que sea posible el uso del transporte público frente al coche propio.

Tarea de manipulación manual de cargas

Riesgo	Causa	PR	CO	NR
Carga física	Adoptar posturas forzadas, movimientos repetitivos y manipulación manual de cargas.	B	D	Tolerable

Tarea de manipulación manual de cargas

Normas procedimientos

- En condiciones generales, observe bien la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real.
- Solicite ayuda de otras personas si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante el levantamiento.
- El levantamiento de la carga se hará colocando los pies a ambos lados de la carga, realizando un buen agarre en función de las características del objeto a manipular, realizando el esfuerzo de levantamiento con las piernas y manteniendo la espalda recta. La carga a manipular se deberá mantener pegada al cuerpo lo más posible para reducir el peso real manipulado.
- A modo de indicación general, el peso máximo que no se recomienda sobrepasar, en condiciones ideales de manipulación, es decir, con la carga pegada al cuerpo, a la altura entre el codo y los nudillos, espalda derecha, sin giros ni inclinaciones, una sujeción firme del objeto con una posición neutra de la muñeca, levantamientos suaves y espaciados y condiciones ambientales favorables, es de 25 kg (15 kg en el caso de mujeres o de menores)
- Debe evitarse elevar cargas por encima de los hombros.

Tareas con animales

Riesgo	Causa	PR	CO	NR
Carga física	Manipulación de animales vivos.	B	D	Tolerable
Accidentes causados por seres vivos	Trabajo con animales.	M	D	Moderado
Contacto con sustancias peligrosas	Manipulación de sustancias tóxicas o nocivas (desinfectantes, etc.)	B	ED	Moderado
Exposición a agentes biológicos	Transmisión de agentes biológicos dañinos desde los animales a los trabajadores.	M	D	Moderado

Tareas con animales

Normas procedimientos

- Evite el contacto directo con los animales si no es imprescindible, así como con cualquier resto orgánico procedente de los mismos.
- Tome las medidas de seguridad oportunas para evitar fugas de animales.
- Notifique cualquier enfermedad o muerte inesperada de animales. No los toque mientras no se reciban instrucciones al respecto.
- Lleve las uñas cortas, lávese con jabón adecuado las manos cuidadosamente después de manipular animales y siempre al abandonar el local. Las heridas por muy triviales que parezcan deben ser objeto de tratamiento inmediato y mantenerse cubiertas.
- No coma, beba, fume ni almacene alimentos de consumo humano dentro de los locales destinados a los animales.
- Tome precauciones para evitar toda agresión por parte de los animales.
- Utilice los equipos de protección individual siempre que esté en contacto con los animales.
- Utilice las gafas de protección frente a salpicaduras y la mascarilla filtrante siempre que haya riesgo de salpicaduras de fluidos biológicos (extracciones de sangre, ordeño, etc.).

RIESGOS DERIVADOS: Personal de Campo

PR (B: Bajo | M: Medio | A: Alto)
CO (LD: Ligeramente Dañino | D: Dañino | ED: Extremadamente Dañino)

Tareas con animales

Normas procedimientos

- Utilice ropa de trabajo de forma continuada en sus actividades en contacto con animales. Retírela cuando deje el trabajo.
- Utilice guantes frente a riesgo biológico cuando haya posibilidad de contacto con piel no intacta de animales, mucosas, secreciones y excreciones o cuando se maneje material o equipos contaminados. Tire los guantes a un contenedor de materiales con riesgo biológico.
- Siga las indicaciones de las fichas de datos de seguridad de los productos químicos manipulados.

Tareas en oficinas

Riesgo	Causa	PR	CO	NR
Carga física	Adopción prolongada de posturas inadecuadas (falta de espacio, etc) o estáticas.	M	D	Moderado
Carga mental/factores psicosociales	Requerimientos de atención de la tarea, dificultades de la misma, etc.	B	D	Tolerable
Golpes/cortes por objetos o herramientas	Empleo de útiles como tijeras, cutters, etc., o materiales diversos.	B	D	Tolerable
Carga mental/factores psicosociales	Situaciones constitutivas de acoso laboral, sexual, etc.	-	-	Sin estimación *
Caída de personas a distinto nivel	Utilización de escaleras o taburetes de pequeñas dimensiones para acceder a estanterías, armarios, etc.	B	D	Tolerable
Sobreesfuerzos	Durante la recogida, traslado y manipulación de material propio de oficinas (archivadores, libros, paquetes de folios, etc.)	B	D	Tolerable
Caída de objetos en manipulación	Por la manipulación de material propio de oficinas (archivadores, libros, paquetes de folios, etc.), exceso de materiales en los planos de trabajo.	M	LD	Tolerable
Fatiga visual	Lectura de documentos de forma continuada, combinación de documentos con pantallas de visualización de datos, etc.	M	LD	Tolerable

Tareas en oficinas

Normas procedimientos

- No se utilizarán medios improvisados, soportes o plataformas inestables no diseñadas para tal fin para el acceso a partes altas (cajas, sillas, las propias estanterías, etc.) Evite subir o bajar las escaleras de mano con objetos que pongan en peligro su estabilidad.
- Manténgase siempre frente al plano de trabajo y ajuste correctamente la altura de su asiento. Coloque en su zona de alcance los objetos o herramientas que necesita con más frecuencia, evitando al mismo tiempo un exceso de materiales sobre el plano de trabajo.
- Realice pausas cortas y frecuentes para variar de posición a lo largo de la jornada y para relajar la vista y variar la distancia de enfoque (mirar a lo lejos). Durante estas pausas se recomienda la realización de ejercicios de relajación de la espalda y el cuello.
- En la medida de lo posible alterne tareas con distintos requerimientos físicos, evite mantener posturas forzadas o estáticas, y establezca pausas si aquéllas deben mantenerse en el tiempo. Se recomienda la realización de ejercicios de relajación de la espalda y el cuello.
- Contribuya al mantenimiento de un buen clima laboral y cuide las relaciones personales con sus compañeros de trabajo.
- Siempre que sea posible, emplee medios mecánicos para la manipulación de cargas. Los objetos a manipular se sujetarán con ambas manos de manera firme. Los objetos que por su peso, forma o sistema de agarre no permita una sujeción segura, se sujetarán solicitando ayuda a otro compañero. No nos cargaremos con más volumen del que podamos transportar de forma segura.
- Establezca pausas durante la realización de tareas que impliquen un alto grado de concentración.
- Los equipos de oficina se utilizarán únicamente para el trabajo para el que han sido diseñados. Deberá tenerse especial cuidado durante el manejo de herramientas cortantes, tales como tijeras o cutter, prestando atención en todo momento a la tarea que se está realizando, evitando distracciones.
- Comunique a través de los canales establecidos por la empresa, cualquier situación de acoso o conflicto laboral al que se vea sometido, con el fin de que la empresa lo analice y de respuesta.

Trabajos de campo

Riesgo	Causa	PR	CO	NR
Riesgos diversos	Ahogamiento por la realización de trabajos acuáticos con embarcaciones (Recogida de muestras) Trabajos aislados de campo	B	ED	Moderado
Carga física	Desplazamientos por terrenos irregulares, manipulación de carga, adopción de posturas forzadas, agravado por el uso de EPIs como mascarillas y ropa de trabajo.	B	D	Tolerable
Atropellos o golpes con vehículos	Realización de trabajos junto a zonas de circulación de vehículos.	B	ED	Moderado

RIESGOS DERIVADOS: Personal de Campo

PR (B: Bajo | M: Medio | A: Alto)
CO (LD: Ligeramente Dañino | D: Dañino | ED: Extremadamente Dañino)

Trabajos de campo

Riesgo	Causa	PR	CO	NR
Caída de personas al mismo nivel	Desarrollo del trabajo en terrenos irregulares. Al producirse la realización de trabajos de campo, donde el suelo puede presentar desniveles, zonas de apoyo inestable. DEFECTUOSAS CONDICIONES DEL SUELO DE TRABAJO.	B	D	Tolerable
Accidentes causados por seres vivos	Trabajos en el campo, lo que puede ocasionar picaduras de insectos, mordeduras, arañazos, ...	B	D	Tolerable
Caída de personas a distinto nivel	Zanjas, taludes, etc., existentes en las zonas de trabajo.	B	ED	Moderado
Contacto con sustancias peligrosas	Manipulación de productos químicos en el desempeño del trabajo.	B	D	Tolerable
Sobreesfuerzos	Manejo de equipos de trabajo, arrastre de embarcaciones...	B	D	Tolerable
Accidentes causados por seres vivos	Incidentes con animales.	M	D	Moderado
Pisada sobre objetos	Desarrollo del trabajo en terrenos irregulares.	B	D	Tolerable
Estrés térmico	Trabajos realizados al aire libre y que suponen carga física.	B	D	Tolerable
Pisada sobre objetos	Desarrollo del trabajo en terrenos irregulares.	B	D	Tolerable

Trabajos de campo

Normas procedimientos

- En presencia de productos químicos y agentes biológicos haga un buen uso de los equipos de protección individual que se le suministren en función de lo indicado por los procedimientos de trabajo establecidos o por las fichas de datos de seguridad de los productos a utilizar y de los riesgos biológicos existentes. Conserve los EPIs en los lugares asignados; finalizada la tarea, quítese los guantes para no manipular con ellos otros objetos; no mezcle la ropa de trabajo con la de calle.
- En el desarrollo de la actividad junto a zonas de tránsito de vehículos, arcenes de carreteras, vías de tren, etc.; utilice medios para la señalización de los trabajos y ropa de alta visibilidad.
- Cumpla los protocolos de actuación específicos para la manipulación de productos químicos, en especial de aquellos que sean sensibilizantes, cancerígenos, mutagénicos o tóxicos para la reproducción.
- En época de invierno o temperaturas bajas se evitará realizar trabajos sobre superficies expuestas a la intemperie con posibilidades de formación de hielo o con nieve hasta que esta haya desaparecido.
Extremar las precauciones cuando el terreno pueda provocar caídas al mismo nivel por presencia de agua, superficies irregulares del terreno. Verificar previamente las estabilidad de las zonas de apoyo.
- Hacer uso de dispositivos que permitan portar cómodamente los equipos, muestras... utilizados/tomadas permitiendo que las manos permanezcan libres en los desplazamientos. (Por ejemplo cinturones portaherramientas)
- Cuando se vayan a hacer trabajos aislados durante varios días, el operario dejará constancia de su ubicación/es exacta/s antes de su marcha con el fin de garantizar su localización. Siempre que sea posible se le dotará de dispositivos que permitan su comunicación con el exterior (Dispositivos de telefonía móvil...)
- Utilice ropa de protección adecuada contra el frío, preferiblemente ajustada al cuerpo, y tenga a disposición bebidas calientes. Durante el verano, mantenga una buena hidratación, preferiblemente mediante bebidas con sales; evite la realización de trabajos más fatigosos en las horas de mayor exposición solar (use sombreros o gorras y cremas protectoras); realice diversas pausas.
- Estará prohibido realizar trabajos en medios acuáticos si no se cuenta con la autorización necesaria por parte del responsable del proyecto y la empresa.
- Antes de la realización de los trabajos con embarcaciones estas deberán revisarse minuciosamente, no se utilizará ninguna embarcación que presente defectos que comprometan la seguridad del trabajador.
- No se sobrecargarán las embarcaciones y se respetará la máxima carga a portar y el número de ocupantes establecidos.
Se llevarán dispositivos salvavidas en las embarcaciones y se conocerá el procedimiento de actuación en caso de producirse una emergencia.
- Infórmese sobre las medidas a aplicar en caso de picadura o mordedura de seres vivos.
- Inspeccione el terreno en la que realizará la aplicación de forma previa a la misma, con el fin de identificar zonas peligrosas (irregularidades importantes en el terreno, pozos, etc.). Evite trabajar solo.

Trabajos en alturas

Riesgo	Causa	PR	CO	NR
Caída de personas a distinto nivel	Falta de supervisión por Recursos Preventivos cuando hayan riesgos especialmente graves de caída desde altura, por las particulares características de la actividad desarrollada, los procedimientos aplicados, o el entorno del puesto de trabajo	B	ED	Moderado

RIESGOS DERIVADOS: Personal de Campo

PR (B: Bajo | M: Medio | A: Alto)
CO (LD: Ligeramente Dañino | D: Dañino | ED: Extremadamente Dañino)

Trabajos en alturas

Riesgo	Causa	PR	CO	NR
Caída de personas a distinto nivel	Durante la realización de trabajos en altura en el borde de forjados, torres, cubiertas, etc.	B	ED	Moderado

Trabajos en alturas

Normas procedimientos

- Haga uso de arnés de seguridad anclado a un punto fijo o línea de vida cuando se superen los dos metros de altura.
- No trabaje en lugares con riesgo de caída de altura cuando existan condiciones meteorológicas adversas (fuerte viento, lluvia, hielo, nieve, etc.)
- Revise y cerciórese del buen estado de los equipos de protección individual utilizados en los trabajo colgados antes de utilizarlos.
- Emplee los equipos de protección individual adecuados a la tarea
- No realice trabajos en altura en solitario, trabaje al menos con un compañero

Trabajos en vías de circulación

Riesgo	Causa	PR	CO	NR
Exposición a agentes biológicos	Contacto con restos orgánicos (excrementos, pelo, plumas), mordedura de animales.	B	D	Tolerable
Accidentes causados por seres vivos	Mordeduras de mamíferos, roedores, etc.	B	D	Tolerable
Exposición a temperaturas ambientales extremas	Trabajo continuado a la intemperie.	B	D	Tolerable
Atropellos o golpes con vehículos	Trabajador visible a los vehículos o personas que circulan por sus inmediaciones.	B	ED	Moderado
Atropellos o golpes con vehículos	Atropellos por inadecuada señalización	B	LD	Trivial

Trabajos en vías de circulación

Normas procedimientos

- Siga las instrucciones facilitadas por la empresa a la hora de trabajar en zonas de circulación; coloca los conos, vallas, señales y/o luces.
- Si las vías se encuentran mojadas debido a la lluvia u otras causas exteme la atención durante sus desplazamientos para evitar caídas.
- En el caso de ser mordidos por algún animal, insecto, etc, debe comunicárselo a un médico.
- Utilice la ropa o chalecos con dispositivos reflectantes, o bien elementos de señalización, siempre que trabaje en zonas donde haya tránsito de vehículos.
- En vías de circulación de vehículos, preste especial atención a los vehículos que arrancan o aparcen cerca de usted, puede que no haya sido visto por sus conductores.
- No utilice auriculares conectados a reproductores de sonido, podría evitar que escuche bocinas u otra señal de advertencia de peligro.

Utilizacion de útiles de corte

Riesgo	Causa	PR	CO	NR
Proyección de fragmentos o partículas	Proyección de partes de la herramienta en caso de rotura de la misma.	M	LD	Tolerable
Golpes/cortes por objetos o herramientas	Contacto accidental con el filo o la punta del útil, durante su utilización.	M	LD	Tolerable

Utilizacion de útiles de corte

Normas procedimientos

- Antes de su uso, verifique que el útil está libre de sustancias deslizantes; en caso contrario proceda a limpiarlo y secarlo correctamente.
- Utilice únicamente aquellos útiles de corte que se encuentren en perfecto estado, desechando aquellos que se encuentren mellados, deficientemente afilados y/o cuyo mango se encuentre en mal estado, etc.
- Informe a la empresa en caso de deterioro o mal estado de los útiles de corte puestos a su disposición, solicitando su sustitución o reparación.
- Extreme las precauciones durante el empleo de útiles de corte, realizando un adecuado agarre de los objetos o materiales a cortar, sujetando éstos a una distancia adecuada del punto de corte para evitar sufrir cortes accidentales.
- No emplee este tipo de útiles para otros usos distintos a aquellos para los que han sido concebidos.
- Después de su uso, deposite los útiles de corte en los lugares previstos a tal efecto, colocándolos dentro de sus fundas o estuches, siempre que se disponga de éstos.

RIESGOS DERIVADOS: Personal de Campo

PR (B: Bajo | M: Medio | A: Alto)
CO (LD: Ligeramente Dañino | D: Dañino | ED: Extremadamente Dañino)

Utilizacion de útiles de corte

Normas procedimientos

- No transporte este tipo de útiles en los bolsillos ya que podrían clavarse accidentalmente en caso de golpe o caída.

Utilización de PVD

Riesgo	Causa	PR	CO	NR
Carga física	Adopción prolongada de posturas inadecuadas (falta de espacio, etc) o estáticas, movimientos repetitivos de dedos y muñecas.	B	D	Tolerable
Riesgos asociados al uso de PVD	Utilización de pantallas de visualización de datos para la realización de la actividad.	M	LD	Tolerable
Fatiga visual	Lectura frecuente de textos en pantalla.	M	LD	Tolerable

Utilización de PVD

Normas procedimientos

- Regule la silla para que los codos estén a la altura del plano de la mesa, los muslos horizontales, las piernas verticales y los pies horizontales descansando sobre el suelo. La línea de los hombros debe mantenerse paralela al plano frontal evitándose la torsión del tronco.
- Establezca pausas en el trabajo continuado con el ordenador. Como orientación se aconseja paradas de 10-15 minutos cada 1,5 horas de trabajo continuado con pantalla. La frecuencia debe aumentar cuando las tareas exijan alta concentración.
- Regule el brillo, contraste y color en los monitores.
- Oriente la pantalla, para evitar o reducir la formación de reflejos en la misma.
- Procure mantener las muñecas rectas, evite el mantenimiento de las mismas flexionadas, tanto en el uso del teclado como en el del ratón.
- Se recomienda la utilización de reposamuñecas para el uso del ratón o del teclado.
- Mantenga la temperatura operativa entre 23º C y 26ºC en verano y 20ºC y 24ºC en invierno. (RD488/97)

Utilización de máquinas y herramientas

Riesgo	Causa	PR	CO	NR
Riesgos diversos	Uso inadecuado del equipo y/o mantenimiento.	B	D	Tolerable

Utilización de máquinas y herramientas

Normas procedimientos

- Los equipos de trabajo deben ser adecuados a la operación a realizar y mantenerse en buenas condiciones en todo momento. No fuerce el equipo; trabaje siempre dentro de los valores nominales de funcionamiento (de presión carga, velocidad, tensión, etc.) propios de cada caso
- Deseche los equipos o útiles con defectos o en mal estado. Advierta de tal circunstancia a su inmediato superior para su retirada y reparación. Si procede, coloque un cartel de advertencia.
- Lleve ropa de trabajo adecuada. Se evitarán guantes, mangas holgadas, pelo suelto, anillos, cadenas, etc. que puedan engancharse en partes móviles accesibles de los equipos.
- Las operaciones de limpieza, mantenimiento, ajuste o reparación se realizarán por personal capacitado y autorizado, con la máquina parada, desconectada de la fuente de energía y habiéndose comprobado la ausencia de energías residuales peligrosas. Se tomarán medidas para evitar su puesta en marcha o conexión accidental; se colocará un cartel de "fuera de servicio" y se adoptaran medidas para imposibilitar el uso del mismo (desmantelar el equipo, eliminar partes vitales del mismo como el sistema de mando, etc.) Si fuera necesario se adoptaran medidas complementarias como instrucciones, permisos de trabajo, vigilancia, supervisión, etc. que garanticen la seguridad de la tarea.
- Utilice los equipos de protección individual especificados por el fabricante de cada equipo.
- Mantenga las condiciones de orden y limpieza en el entorno de trabajo.
- Asegúrese de que el equipo que utiliza dispone de la documentación necesaria (marcado "CE" y Declaración de conformidad), y que tiene acceso al manual de instrucciones.
- No anule las protecciones establecidas en los diferentes equipos de trabajo.
- Traslade todas las normas de actuación y controles descritas en esta ficha, a todos los equipos recogidos en la presente evaluación de riesgos

Inst. de Protección contra Incendios. Alumbrado de Emergencia.

Riesgo	Causa	PR	CO	NR
Riesgos diversos	Aparición de deficiencias en los sistemas de iluminación de emergencia.	B	ED	Moderado

RIESGOS DERIVADOS: Personal de Campo

PR (B: Bajo | M: Medio | A: Alto)
CO (LD: Ligeramente Dañino | D: Dañino | ED: Extremadamente Dañino)

Inst. de Protección contra Incendios. Alumbrado de Emergencia.

Normas procedimientos

- No manipule los interruptores ni diferenciales correspondientes a la iluminación de emergencia.
- Avise a su superior directo cuando detecte un fallo en la instalación de iluminación de emergencia.

Instalación de Protección contra Incendios. Extintores.

Riesgo	Causa	PR	CO	NR
Incendios	Carencias o inadecuado uso y mantenimiento de los extintores.	B	ED	Moderado

Instalación de Protección contra Incendios. Extintores.

Normas procedimientos

- No manipule los extintores cuando no sea estrictamente necesario.
- No bloquee el acceso a los extintores.
- 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).

Instalación de Protección contra Incendios.BIEs.

Riesgo	Causa	PR	CO	NR
Incendios	Carencias o inadecuado uso y mantenimiento de las Bocas de Incendio Equipadas (BIE).	B	ED	Moderado

Instalación de Protección contra Incendios.BIEs.

Normas procedimientos

- No manipule las BIEs cuando no sea estrictamente necesario.
- No bloquee el acceso a las BIEs.

Señalización de evacuación

Riesgo	Causa	PR	CO	NR
Incendios	Condiciones inadecuadas de señalización (poca visibilidad, iluminación, etc.)	B	ED	Moderado

Señalización de evacuación

Normas procedimientos

- Si detecta algún tipo de desperfecto en la señalización de evacuación avise de inmediato para proceder a su reparación.
- No manipule ni tape la señalización de evacuación.
- Avise a su superior directo cuando detecte la falta o caída de la señalización.

*Requiere valoración potencial/estudios específicos, para lo que será necesaria la información solicitada a la empresa

NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA



ANTE UN INCENDIO

¿Qué debemos hacer?

FUEGO



- Conserver la calma.
- Avisar a los compañeros sin provocar el pánico.
- Evacuar el local por la salida principal o la salida de emergencia, si la otra está bloqueada

Ante fuego pequeño

- Apagarlo con extintor adecuado o cubriéndolo con un recipiente.
- Retirar los productos químicos inflamables de cerca del fuego.
- No usar agua para apagar un fuego por disolventes.



combustible

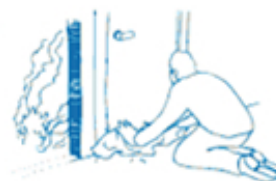


NO



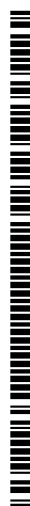
Ante fuego grande

- Aislar el fuego
- Utilizar extintores adecuados
- Si no se controla pronto, accionar la alarma de fuego y avisar al servicio de extinción de incendios.
- Evacuación del edificio.



Ante fuego en el cuerpo

- Pide ayuda.
- Estirate en el suelo y rueda sobre ti.
- No corras.
- Ayuda a apagar a otra persona, cubriéndola con una manta o llévalo hasta la ducha de seguridad si está cerca, o que ruede por el suelo.
- Nunca uses el extintor sobre la persona.
- Apagado el fuego, protege del frío al quemado y avisar al médico.



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 a 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.



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.
- Realizar 30 compresiones seguidas de 2 insuflaciones de 1 segundo de duración, volviendo a repetir el ritmo 30/2.



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.

EVACUACIÓN DEL CENTRO DE TRABAJO



Preste atención a las ordenes de los responsables y...

1. Abandone el lugar de trabajo con el mínimo entorpecimiento, apagando, si puede, los equipos eléctricos



2. Mantenga la calma y serenidad: **no corra ni grite**. No se detenga a recoger objetos personales

3. Si hay humo, salga reptando y, a ser posible, con un trapo húmedo cubriendo la entrada de las vías respiratorias



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

4. Si está seguro que no queda nadie atrás, cierre las puertas **sin llave** al salir de los recintos. No retroceda



No utilice los ascensores

6. Si se encuentra atrapado en una sala:

- Cierre las puertas
- Tape las rendijas de las puertas con trapos húmedos, si es posible.
- Si es posible hágase ver por las ventanas. Si dispone de móvil haga uso del mismo para indicar su situación



No utilice su vehículo para salir del recinto

7. Diríjase al lugar de concentración y espere allí hasta que los responsables de controlar el incendio se lo indiquen. Evitará, de esta forma, que lo busquen peligrosamente en el lugar del siniestro. Advierta a los responsables la falta de algún compañero, si la detecta.



PUNTO DE CONCENTRACION:

LAS ESTABLECIDAS EN EL PLAN DE EMERGENCIA DEL CENTRO HOSPITALARIO O LABORATORIO DE LA FACULTAD DONDE EL TRABAJADOR DESEMPEÑA SU TAREA.



ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE DE TRÁFICO

Siempre que acontezca un accidente de tráfico que presenciemos, se actuará según el sistema de emergencia **P.A.S. (PROTEGER, AVISAR Y SOCORRER)**:

PROTEGER LA ZONA. Se pretende evitar que el primer accidente sea causa de nuevos riesgos.

- Poner las luces de emergencia o las luces de situación.
- Detener el vehículo donde no represente un riesgo para la circulación, a ser posible fuera de la calzada
- Ponerse el chaleco de alta visibilidad antes de abandonar el vehículo.
- Señalizar el accidente mediante triángulos de señalización (y conos, si se dispone de ellos)
- Si hubiera otros vehículos implicados, colocarlos fuera de la calzada si fuera posible.
- Apagar las luces de los vehículos implicados, y retirar las llaves del contacto (si en ello no se pone en peligro la integridad física)
- No fumar ni encender cerillas o fuego.
- Si hubiera heridos llevarlos a un lugar en el que estén fuera de la zona de peligro (fuera de la calzada, apartado del vehículo si existiera riesgo de incendio, etc).
- Permanecer en un lugar seguro (protegidos por la barrera de seguridad de la calzada, por ejemplo).



AVISAR: Solicitar ayuda marcando el **112** e informando de la situación del accidente (punto kilométrico, localidad, ...), existencia de heridos, sustancias peligrosas, etc.

SOCORRER: Una vez hemos protegido y avisado, procederemos a actuar sobre el accidentado, según se indica en el **PLAN DE ACTUACIÓN FRENTE A EMERGENCIAS MEDICAS.**



EN NINGÚN CASO SE DEBERÁ:

- Mover a un herido (si existe sospecha de traumatismo en la espalda), salvo riesgo de incendio o caída.
- Quitarle el casco a un motorista, puede causarle lesiones irreversibles.
- Arriesgar su vida, tratando de acceder a lugares peligrosos, vehículos incendiados, ...
- Permanecer en el lugar del accidente si no es necesaria su colaboración

ACTUACIÓN FRENTE A INTOXICACIONES O INCENDIOS EN LOS QUE ESTÉN INVOLUCRADOS PRODUCTOS PELIGROSOS



Sólo actuará ante estas emergencias personal capacitado, si usted no lo es, avise inmediatamente al responsable

No obstante se seguirán las siguientes normas en la medida que sea posible

INTOXICACIÓN POR INHALACIÓN O INGESTIÓN

- eliminar, si es posible, la fuente de daño
- trasladar al accidentado a un lugar ventilado y/o al servicio médico más cercano. (llamar a **emergencias 112**)
- tomar los datos o ficha de datos de seguridad del producto que haya causado el accidente
- llamar a **información toxicológica (91 562 04 20)** y seguir las instrucciones del interlocutor



INCENDIOS



- Es posible que se generen gases tóxicos que requieran el uso de equipos de respiración autónoma. sólo actuará el personal del equipo de intervención
- Dar la voz de alarma y avisar al jefe de emergencia/ intervención
- Los miembros del equipo de intervención intentarán extinguir el fuego
- Si no puede ser controlado el jefe de emergencia dará el aviso de evacuación y avisará al servicio de bomberos
- Evacue el edificio tal y como le indica el plan de evacuación y siga las instrucciones de la brigada contraincendios



DERRAME DE PRODUCTO INFLAMABLE, NOCIVO, TÓXICO O MUY TÓXICO

En caso de producirse un derrame...

- 1. Ponerlo en conocimiento de los responsables de emergencia.**

Delimitar la zona afectada por el derrame



- 2. Eliminar todas las fuentes de ignición de la zona.**



- 3. Evacuar la zona afectada por el derrame, ventilarla.**

- 4. Utilizar los equipos de protección individual correspondientes (SEGÚN LAS FICHAS DE DATOS DE SEGURIDAD), para proceder a la recogida del derrame**



- 5. Absorber el líquido derramado con un material absorbente lo más inerte posible (vermiculita, arena, etc.)**

- 6. Evitar que el líquido entre en alcantarillas y espacios cerrados.**



- 7. Si el vertido alcanza la red de saneamiento, cursos de agua, etc., comunicar dicha circunstancia al centro de coordinación de emergencias 112**

- 8. Descontaminar bien toda la zona con agua (y jabón, si los productos derramados no son incompatibles).**

- 9. Echar todo el material con el que se ha absorbido el líquido derramado en recipientes resistentes a las sustancias derramadas y cerrarlo herméticamente.**



- 10. Etiquetar los recipientes con las sustancias que contiene y tratarlo como residuo peligroso**



ACTUACIÓN EN CASO DE HIPOTERMIA

La hipotermia puede producirse por exposición durante un determinado tiempo a un ambiente frío, y es el resultado de una pérdida de calor por parte del cuerpo que no puede ser compensada por los mecanismos normales de producción y conservación del calor.

En caso de detectarse un caso de hipotermia, se deberá solicitar ayuda al 112 y entre tanto llega...



Proteger al herido, buscando un refugio que evite una nueva o mayor exposición al frío.

Manejar al herido con mucho cuidado, evitándole la realización de ningún tipo de ejercicio hasta que haya sido explorado

Retirarle las ropas mojadas, cubriéndole con muchas mantas o ropa seca y aislándolo del suelo

Pueden colocarse botellas o bolsas de agua caliente en las axilas, las ingles o el cuello, con el fin de favorecer el recalentamiento

ACTUACIÓN EN CASO DE CONGELACION

Como resultado de la exposición a frío sin las debidas medidas de protección, puede producirse la congelación de los miembros expuestos (orejas, manos, pies...).

Con el fin de detener el proceso de congelación, se deberá solicitar ayuda al 112 y entre tanto llega...

- Proteger al herido, buscando un refugio que evite una nueva o mayor exposición. Evitar que utilice las partes congeladas de su cuerpo salvo necesidad vital (por ejemplo, evitar que camine si tiene los pies congelados)
- Proteger del frío y de traumatismos las partes congeladas

NUNCA SE DEBERÁ:

- Dar refriegas en los miembros congelados
- Romper ampollas producidas en la piel por efecto de la congelación
- Intentar el recalentamiento aproximando la zona congelada a fuentes de calor excesivo tales como hogueras, calefacción con gran potencia,.... El calentamiento ha de realizarse poco a poco



ACTUACIÓN EN CASO DE GOLPES DE CALOR

Los golpes de calor pueden producirse de la exposición a condiciones de alta temperatura y realización de trabajos pesados. Los síntomas que pueden presentar son:

- Dolor de cabeza
- Mareos, desmayos
- Debilidad
- Cambios de humor (irritación), confusión
- Dolores de estómago
- Orina disminuida o de color oscuro
- Piel pálida y pegajosa...



Ante esta situación se deberá llamar al 112; y entre tanto llega ...

- Llevar a la persona a un lugar fresco y con sombra para que pueda descansar.
- Refrescar la piel, mediante la aplicación de paños de agua fría o toallitas en la cabeza y empapando con agua fresca el resto del cuerpo. Es conveniente abanicar a la persona
- No dejar a la persona sola
- En caso de producirse convulsiones, evitar controlarlas con el fin de no producir al accidentado lesiones musculares o articulares
- Si los síntomas incluyen mareos o debilidad, acostar a la víctima de espaldas y levantar las piernas un poco
- Si los síntomas incluyen náuseas o dolor de estómago, acostar a la víctima de lado
- Soltar o quitar la ropa pesada
- Hacer que beba agua fresca (despacio, una taza cada 15 min) a menos que la persona se encuentre mal del estómago

ACTUACIÓN EN CASO DE DERRAME DE COMBUSTIBLE

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

Nota: Los vapores tienden a acumularse a ras 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.

NORMAS DE UTILIZACIÓN DE EXTINTORES PORTÁTILES

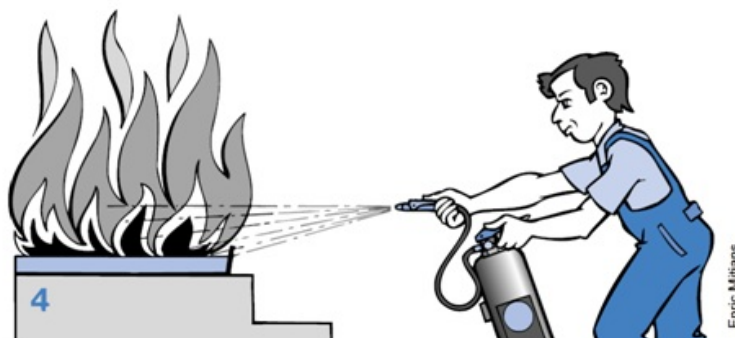
Agente extintor	CLASES DE FUEGO (UNE-EN2 1994)			
	A	B	C	D
Agua pulverizada	•••(2)	•		
Agua a chorro	••(2)			
Polvo BC (convencional)		•••	••	
Polvo ABC (polivalente)	••	••	••	
Polvo específico metales				••
Espuma física	••(2)	••		
Anhídrido carbónico	•(1)	•		
Hidrocarburos halogenados	•(1)	••		

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).**



Enric Milgans

NORMAS DE ACTUACIÓN ANTE ACCIDENTES BIOLÓGICOS EN MEDIO SANITARIO

ANTES: COSAS QUE DEBE SABER

- Todos los pacientes deben considerarse potencialmente infecciosos y por tanto se deben adoptar las medidas de precaución universales.
- El vehículo de transmisión ocupacional más importante es la sangre y sus derivados.
- El profesional con mayor riesgo es el expuesto a un accidente con aguja hueca.
- Previo a la incorporación a su puesto de trabajo, la empresa debe informar al trabajador de sus riesgos y de las medidas preventivas.
- La vacunación anti-hepatitis B debe estar conseguida al 100% en las plantillas de profesionales sanitarios.
- El lavado de manos es la medida más importante para el control de las infecciones exógenas en el medio sanitario.
- La protección con guantes disminuye el riesgo de lesión percutánea.
- Las lesiones cutáneas, así como los cortes y heridas siempre deben cubrirse antes de iniciar la actividad laboral.
- Los objetos punzantes y cortantes deben eliminarse en contenedores rígidos de bioseguridad. Las agujas una vez utilizadas, nunca deben reencapucharse.
- Tras un accidente, se deben aplicar las medidas de arrastre del material contaminante, realizar tratamiento local y acudir a consulta para registro y medidas complementarias.

DURANTE: NORMAS PARA EVITAR LA TRANSMISIÓN

- Utilice medios seguros para la recogida, almacenamiento y evacuación de residuos por los trabajadores, incluido el uso de recipientes seguros e identificables, previo tratamiento adecuado si fuese necesario.
- No coma, beba o fume en las zonas de riesgo.
- Utilice ropas de protección apropiadas o especiales.
- Utilice frecuentemente los retretes y cuartos de aseo, que incluyen productos para la limpieza ocular y antisépticos para la piel.
- Mantenga un lugar adecuado para almacén de los equipos de protección y verifique su limpieza y buen funcionamiento.
- Si forma parte de su actividad, siga estrictamente los procedimientos de obtención, manipulación y procesamiento de muestras de origen humano o animal.

DESPUES: NORMAS EN CASO DE ACCIDENTE O CONTACTO

- Fuerce el sangrado; lavado con agua y jabón y desinfección de la herida. Si contacto con mucosas: Lavado con solución salina.
- Acuda con el parte de asistencia de accidente de trabajo y este protocolo al médico del centro de trabajo o a un Centro Hospitalario o Centro de Salud. El facultativo estimará la necesidad de continuar las recomendaciones de éstas actuaciones:
 - Extraer sangre a la fuente (obtener datos de filiación, en especial n.º de tlf) y al accidentado (consentimiento informado por escrito) para determinar marcadores de VHB, VHC, VIH y transaminasas hepáticas.
 - Repetir analítica al accidentado a las 6 semanas, 3, 6 y 12 meses si la fuente es + o - desconocida.
 - Notificar el accidente laboral a la dirección del centro y rellenar parte de accidente.

Rutas de transmisión de las infecciones (fuente NTP 700 del INSHT)

TRANSMISIÓN POR CONTACTO



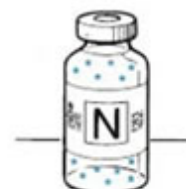
TRANSMISIÓN POR GOTÍCULAS



TRANSMISIÓN AÉREA



TRANSMISIÓN POR VEHÍCULOS COMUNES



TRANSMISIÓN POR VECTORES



FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES DE LOS TRABAJADORES



Trabajadores

Funciones derivadas del sistema de gestión establecido por la empresa

PROCEDIMIENTOS	FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES
Control documental	Conocer los procedimientos existentes del sistema y en su caso proponer nuevas necesidades detectadas en su área de actuación, colaborará con la implantación de los procedimientos que se definan.
Evaluación de riesgos	Participar en el desarrollo de la generación de la documentación por medio de la consulta y participación.
Personal sensible	Debe conocer las limitaciones que su puesto de trabajo presenta para su ocupación por personal considerado especialmente sensible. Debe poner en conocimiento de sus responsables directos (mandos intermedios y encargados), la aparición de cualquier cambio en su estado biológico o condiciones psíquico-físicas que implique su posible clasificación como personal especialmente sensible.
Información	Reciben, leen la documentación facilitada y adoptan las medidas preventivas establecidas
Planificación del Sistema de Gestión	Velar por el mantenimiento de las medidas implantadas y colaborar con los responsables de prevención en la comunicación de posibles nuevos riesgos.
Formación	Deben conocer la formación que se requiere para el puesto que están desempeñando y exigirla a los mandos intermedios si observan alguna carencia formativa para la realización de sus tareas Deben asistir obligatoriamente a los cursos de formación que les convoque la empresa
Emergencias	Participará de cuantas medidas se establezcan
Equipos de protección individual	Los trabajadores utilizarán y mantendrán los EPI'S proporcionados por la empresa siguiendo las especificaciones indicadas por el fabricante y que estarán a su disposición, informando a sus superiores de los defectos y anomalías que en ellos detecten.
Productos químicos	Participar en la implantación de las medidas de seguridad dictadas en las fichas de seguridad de los productos químicos utilizados
Controles preventivos	Colaborarán con la empresa ejecutando los controles que le sean encomendados.

Otras funciones y Responsabilidades

Revisar y controlar la documentación referente a la Prevención de Riesgos Laborales asegurando su actualización y disponibilidad.

Conocer y cumplir toda la normativa, procedimientos e instrucciones que afecten a su trabajo, en particular a las medidas de prevención y protección.

Corresponde a cada trabajador velar, según sus posibilidades y mediante el cumplimiento de las medidas de prevención que en cada caso sean adoptadas, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, a causa de sus actos y omisiones en el trabajo, de conformidad con su formación y las instrucciones del empresario.

Los trabajadores, con arreglo a su formación y siguiendo las instrucciones del empresario, deberán en particular:

1º Usar adecuadamente, de acuerdo con su naturaleza y los riesgos previsibles, las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrollen su actividad.

2º Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el empresario, de acuerdo con las instrucciones recibidas de éste.

3º No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes o que se instalen en los medios relacionados con su actividad o en los lugares de trabajo en los que ésta tenga lugar.

4º Informar de inmediato a su superior jerárquico directo acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe, por motivos razonables, un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.

5º Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo.

6º Cooperar con la Dirección para que esta pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.

7º Mantener limpio y ordenado su entorno de trabajo, localizando los equipos y materiales en los lugares asignados.

8º Sugerir las medidas que considere oportunas en su ámbito de trabajo para mejorar la calidad, la seguridad y la eficacia del mismo.

9º Otras funciones que la organización crea conveniente.

El incumplimiento por los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos a que se refieren los apartados anteriores tendrá la consideración de incumplimiento laboral a los efectos previstos en el artículo 58.1 del Estatuto de los trabajadores

MEDIOS HUMANOS: EQUIPOS DE EMERGENCIA



OBSERVACIONES GENERALES

EN EL CASO DE TRABAJADORES DE CAMPO, ESTARÁ DEFINIDO UN PLAN DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA ACORDE AL CONTENIDO DEL TRABAJO QUE REQUIERE LA CONSECUCCIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

TELÉFONOS DE URGENCIA

Ambulancias	061	Bomberos	080
Centro de coordinación de Emergencias	112	Cuerpo nacional de policía	091
Guardia civil	062	Policía municipal	092
Urgencias toxicológicas	915 620 420		

PUNTO DE CONCENTRACIÓN

LAS ESTABLECIDAS EN EL PLAN DE EMERGENCIA DEL CENTRO HOSPITALARIO O LABORATORIO DE LA FACULTAD DONDE EL TRABAJADOR DESEMPEÑA SU TAREA.



REGISTRO DE ENTREGA DE INFORMACION

NOMBRE DEL TRABAJADOR	
PUESTO DE TRABAJO	Personal de Campo

Tal y como indica la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales y, en cumplimiento de su artículo 18, hacemos entrega, al trabajador arriba mencionado de la siguiente información; además ponemos en su conocimiento que tiene a su disposición el plan de prevención de riesgos laborales

Información entregada

Elementos para el puesto	Normas de actuación
Actividades - Desplazamientos en vehículo - Desplazamientos in itinere y en misión - Tarea de manipulación manual de cargas - Tareas con animales - Tareas en oficinas - Trabajos de campo - Trabajos en alturas - Trabajos en vías de circulación - Utilización de útiles de corte - Utilización de PVD - Utilización de máquinas y herramientas	- Actuación frente a un Incendio - Actuación para Primeros Auxilios - Actuación frente a Evacuación - Actuación frente a Accidente de Tráfico - Actuación frente a Productos peligrosos - Actuación frente a Inflamable, Nocivo, Tóxico o Muy Tóxico - Actuación frente a Hipotermia / Congelación - Actuación frente a Golpes de calor - Actuación en caso de derrame de combustible - Normas de utilización de Extintores portátiles - Normas de actuación ante accidentes biológicos en medio sanitario - Funciones y responsabilidades
Secciones	
- Laboratorio - Oficina	
Instalaciones	
- Inst. de Protección contra Incendios. Alumbrado de Emergencia. - Instalación de Protección contra Incendios. Extintores. - Instalación de Protección contra Incendios.BIEs. - Señalización de evacuación	
Equipos	
- Herramientas manuales y eléctricas	

Fecha de entrega	
-------------------------	--

REGISTRO DE ENTREGA DE INFORMACION

NOMBRE DEL TRABAJADOR	
PUESTO DE TRABAJO	Personal de Campo

Tal y como indica la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales y, en cumplimiento de su artículo 18, hacemos entrega, al trabajador arriba mencionado de la siguiente información; además ponemos en su conocimiento que tiene a su disposición el plan de prevención de riesgos laborales

Información entregada

Firma	
-------	--

