

EQUIPOS DE TRABAJO ELÉCTRICOS

RIESGOS

Golpes o cortes.
Proyección de fragmentos o partículas.
Contactos eléctricos.

CAUSAS

Contacto con elementos móviles del equipo.
Mantenimiento inapropiado.
Utilización no conforme a instrucciones del fabricante.

• 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.

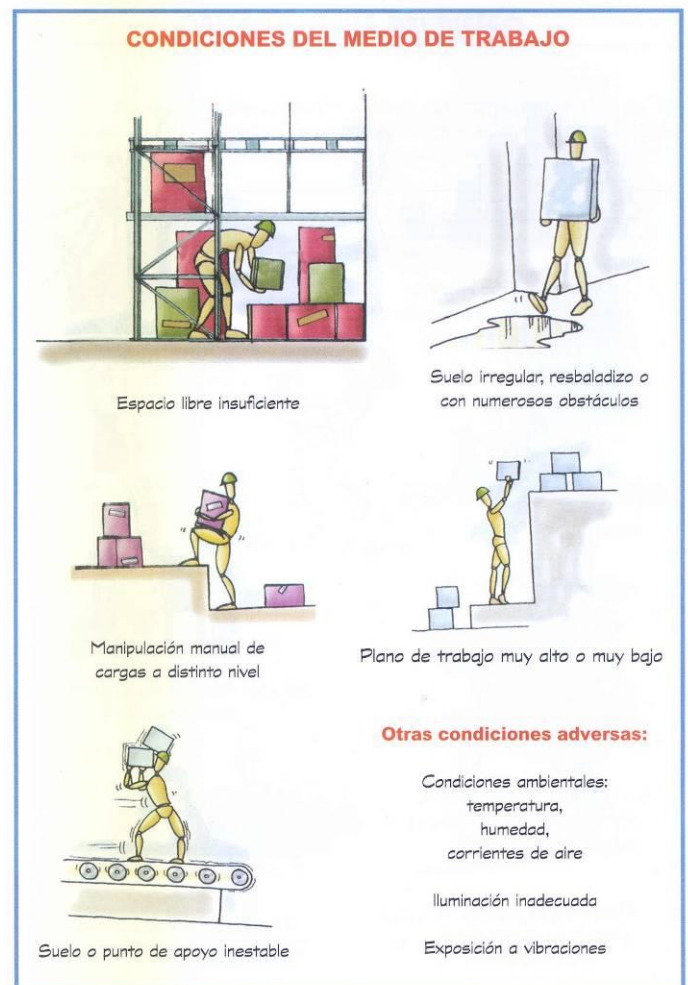
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

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.)

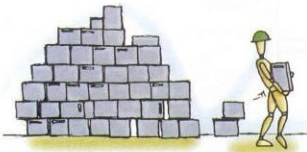
La manipulación manual de cargas puede estar afectada por determinadas circunstancias como:

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

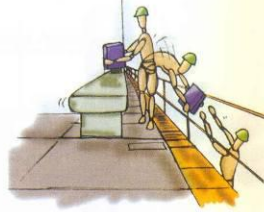


MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

ESFUERZO FÍSICO REQUERIDO



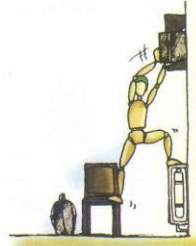
Esfuerzo físico excesivo: reiteraciones en la manipulación de cargas unitarias, etc.



Movimiento de torsión o de flexión del tronco



Posturas mantenidas



Esfuerzo realizado con el cuerpo en posición inestable

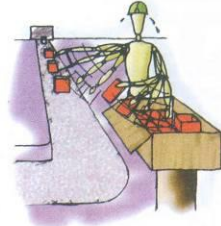


Necesidad de modificar la posición de agarre con la carga suspendida



El esfuerzo puede acarrear un movimiento brusco de la carga

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD



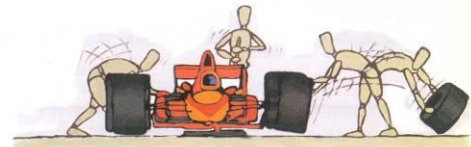
Frecuencia y duración de la manipulación



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.

LEVANTAMIENTO DE CARGAS

Evaluar la carga y analizar de que medios se dispone

Situarse junto a la carga, apoyar los pies firmemente, separándolos 50 cm. y teniendo en cuenta el sentido del posterior desplazamiento.

Asegurar el agarre de la carga con la palma de la mano y la base de los dedos, manteniendo recta la muñeca.

Flexionar las piernas doblando las rodillas

Colocar los cuerpos simétricamente

LEVANTAMIENTO DE CARGAS

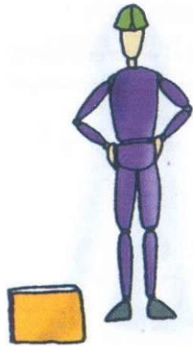
Levantar la carga mediante el enderezamiento de las piernas manteniendo la espalda recta y alineada.
Aprovechar el impulso, pero con suavidad, evitando tirones violentos.

Poner en tensión los músculos del abdomen en los levantamientos, inspirando profundamente.

No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento.

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

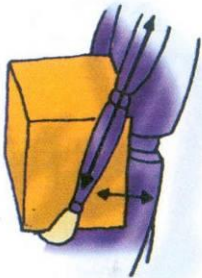
TRANSPORTE Y SUJECCIÓN DE CARGAS



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.



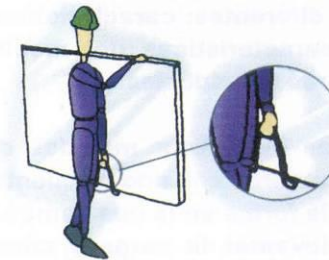
Evitar las torsiones con cargas; se deberá girar todo el cuerpo mediante pequeños movimientos de los pies.

TRANSPORTE Y SUJECCIÓN DE CARGAS



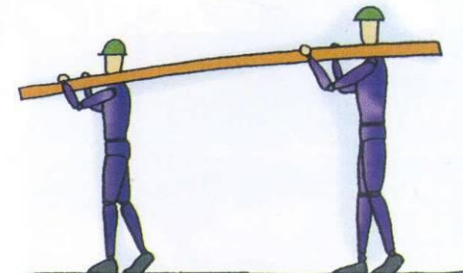
Llevar la cabeza con el mentón ligeramente hacia dentro

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

MEDIDAS 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 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 GENERALES DE ACTUACIÓN EN CASO DE DETECCIÓN DE PAQUETE SOSPECHOSO

- ☑ Mantenga la calma, no lo toque y procure que nadie se acerque.
- ☑ Informe al centro de control o al responsable de la emergencia de inmediato y espere instrucciones.

Los síntomas de un paquete sospechoso podrían ser los siguientes:

- Matasellos extranjero o poco habitual.
- Peso excesivo para el tamaño.
- Dirigido a la atención particular.
- Desigual distribución de peso.
- Manchas de grasa.
- Sobrepaquetado o con raras ataduras.
- El remite, si es legible, no concuerda con el matasellos.
- Cosas sueltas, sensación de alambres, orificios, etc.



MEDIDAS 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

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



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**.



MEDIDAS 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 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 CO₂

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



1. QUITAR EL SEGURO



MEDIDAS DE EMERGENCIA

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 HERIDAS

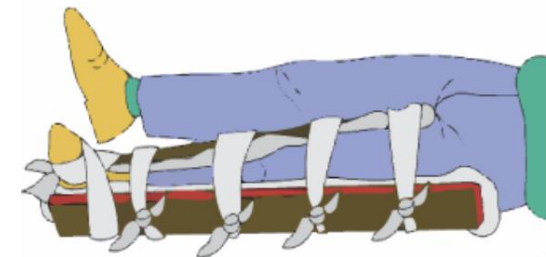
Para “curar” la herida, hemos de seguir ordenadamente una serie de pasos:

- ☑ Preparar el material de curas que vamos a utilizar: gasas, agua oxigenada, un antiséptico, tiritas, pinzas, tijeras, etc.
- ☑ Comprobar que las manos están limpias.
- ☑ Si la herida sangra, presionar directamente sobre la herida para ayudar a detener la hemorragia.
- ☑ Limpiar las heridas “sucias” preferiblemente con abundante agua oxigenada o agua y jabón.
- ☑ Observar si hay cuerpos extraños en la herida. Retirarlos con las propias gasas o con la ayuda de unas pinzas. Si estuvieran incrustados, NO tratar de retirarlos.
- ☑ Secar la herida con gasas, desde su centro hacia la periferia, para evitar contaminarla.
- ☑ Finalmente, pincelar la herida con un antiséptico, tipo clorhexidina o povidona yodada.
- ☑ Como norma general y, si las circunstancias lo permiten, dejar la herida al aire.
- ☑ Si la herida precisa puntos de sutura o presenta aspecto muy sucio, limpiarla, cubrirla con apósitos limpios y acudir a un Centro Sanitario para que se trate en las condiciones idóneas.

NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN FRACTURAS

La actuación ante una emergencia del tipo fractura será la siguiente:

- ☑ Eliminar los riesgos que persistan en el lugar del accidente.
- ☑ Evitar cualquier movimiento innecesario. No mover al accidentado salvo que sea absolutamente necesario. En este caso, sostenga la parte lesionada con ambas manos, por encima y por debajo del lugar de la fractura, mientras se traslada a la víctima a un lugar seguro.
- ☑ Hay que inmovilizar la fractura, en la misma posición en la que nos la encontremos; como REGLA GENERAL para las inmovilizaciones, éstas han de abarcar el hueso o los huesos rotos y las articulaciones adyacentes.



- ☑ En el caso de fracturas abiertas, hay que cubrir la herida con apósitos estériles o pañuelos lo más limpios posibles, ANTES de inmovilizarlas.
- ☑ Hay que conseguir ayuda médica o trasladar al paciente a un Centro Sanitario, para que se realice el diagnóstico y tratamiento adecuados.

MEDIDAS DE EMERGENCIA

NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN CASO DE HEMORRAGIAS

La actuación ante una emergencia del tipo hemorragia será la siguiente:

- ☑ Tranquilizar al accidentado.
- ☑ Evitar que la víctima esté expuesta al peligro que ha ocasionado la hemorragia.
- ☑ Avisar a los Servicios de Emergencia.
- ☑ Evitar que el accidentado permanezca de pie, ya que si se mareara se podría caer al suelo y golpearse, ocasionándole una lesión adicional.
- ☑ De inmediato, aplicar presión con la mano directamente sobre la herida; en cuanto se pueda, colocar sobre la herida gasas, compresas estériles u otros elementos, siempre que estén limpios.
- ☑ Cuando la hemorragia se produzca en las extremidades, las mantendremos elevadas por encima del nivel del corazón, con el objeto de reducir la presión con que la sangre llega a la herida.
- ☑ Si la hemorragia no se detiene a pesar de aplicar la presión directa, aplicaremos otros métodos antes de que llegue la ayuda médica: "vendaje compresivo", torniquete, o cualquier otro método que pueda garantizar una fuerte presión sobre la zona afectada.
- ☑ El uso del "torniquete" produce el mismo efecto que el vendaje compresivo, pero puede tener graves efectos secundarios, por lo que es aconsejable que sea utilizado únicamente por personal experimentado.
- ☑ Ante una hemorragia por nariz o por oído después de un traumatismo craneal, podemos estar ante una fractura de hueso craneal, sobre todo si el accidentado está inconsciente y presenta hematomas alrededor de los ojos o de los oídos. Se precisará de asistencia médica especializada inmediata.

NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN CASO DE QUEMADURA

La actuación ante una emergencia del tipo quemaduras será la siguiente:

- ☑ Apartar la fuente de calor que ha causado la quemadura.
- ☑ Enfriar la quemadura inmediatamente, colocando la zona afectada en un recipiente con agua fría durante un tiempo mínimo de 10 minutos.



- ☑ Ponga la víctima en posición cómoda. Tranquilícela y dele agua.
- ☑ Ante una quemadura extensa o si la piel pierde su integridad, hay que:
 - Cubrir la zona afectada.
 - Mantener las funciones vitales del paciente.
 - Trasladar al paciente a un Hospital especializado.
- ☑ En caso de quemaduras químicas, quitaremos INMEDIATAMENTE las ropas que estén impregnadas en productos químicos o líquidos hirvientes, para evitar que éstos sigan en contacto con la piel y ésta continúe quemándose.
- ☑ Si son quemaduras químicas en los ojos, hay que mantener el ojo afectado un mínimo de 10 minutos bajo un chorro suave de agua (para arrastrar el cáustico), de manera que el ojo afectado quede por debajo del ojo sano.

MEDIDAS DE EMERGENCIA

NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE ATAQUES DE CORAZÓN

La actuación ante una emergencia del tipo ataques al corazón será la siguiente:

- ☑ Identificar y reconocer los síntomas: dolor intenso opresivo (como un peso) en el centro del pecho, puede tener la piel pálida y sudorosa e incluso llegar a tener pérdida de conocimiento.
- ☑ Avisar al 112 lo antes posible.
- ☑ Mantener el confort de la persona (que se mantenga sentado o tumbado de lado), pero sin que realice ni el más mínimo esfuerzo.
- ☑ Aflojarle las prendas apretadas.
- ☑ Cubrir a la víctima.
- ☑ Intentar tranquilizar al paciente (que respire normalmente).
- ☑ No darle nada por la boca.
- ☑ Si deja de respirar, avisar nuevamente al 112 y seguir sus consejos.



NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE INTOXICACIONES

La actuación ante una emergencia del tipo intoxicaciones será la siguiente:

- ☑ Recoger toda la información posible para un mejor diagnóstico y tratamiento más rápido y eficaz.
- ☑ Actuar con rapidez (manteniendo la calma) y trasladar urgentemente al intoxicado a un Centro Médico. Ante cualquier duda, también puede contactar con el Centro Nacional de Información Toxicológica (Urgencias Permanentes).



TELÉFONO DE INTOXICACIONES

915 620 420

- ☑ Si la intoxicación es por **INGESTIÓN**, como regla general no provoque el vómito a no ser que conozca con seguridad el tipo de tóxico y si existe indicación para provocar el vómito.
- ☑ No se debe provocar el vómito en los casos de personas inconscientes, personas con convulsiones, intoxicaciones por cáusticos (ácidos, álcalis), petróleos y otros líquidos volátiles.
- ☑ Si la intoxicación es por **INHALACIÓN**, separar al intoxicado del medio ambiente en que se encuentra y realizar la reanimación si procede (respiración artificial).
- ☑ Ante una intoxicación por **INOCULACIÓN** (picaduras, mordeduras, etc...) que se pueda dar en trabajos desarrollados al aire libre, mantener la herida lo más limpia posible y conseguir ayuda médica.

MEDIDAS DE EMERGENCIA

NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE ELÉCTRICO EN BAJA TENSIÓN

La actuación ante una emergencia del tipo accidente eléctrico en baja tensión será la siguiente:

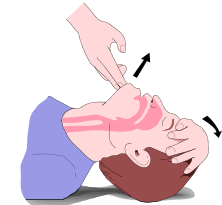
- ☑ Cortar la corriente.
- ☑ Si no es posible, separar al accidentado de la corriente mediante algún elemento aislante no conductor y seco.
- ☑ Avisar a los Servicios de Emergencia.
- ☑ Si carece de respiración y de pulsaciones proceder a la reanimación mediante la respiración artificial y masaje cardíaco.



NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE PARO CARDIORESPIRATORIO

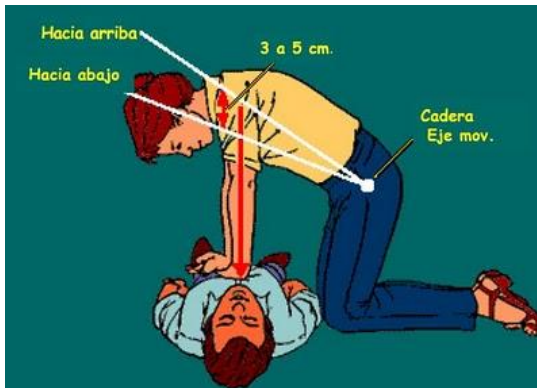
La actuación ante una emergencia del tipo paro cardiorrespiratorio será la siguiente:

- ☑ Identificar y reconocer los síntomas: persona inconsciente, es decir que no responde a estímulos, ausencia de signos de vida (parpadeo, tos, etc.) y ausencia de movimientos respiratorios (color azulado en los labios).
- ☑ Si la víctima respira pero no responde a estímulos, colocarle de lado.
- ☑ Si está inconsciente, colocar a la víctima en decúbito supino (boca arriba) sobre una superficie dura (mejor el suelo).
- ☑ Comprobar si respira: realizar maniobra frente-mentón (hiperextensión del cuello).
- ☑ TÉCNICA: La mano que tengamos más cercana a la cabeza del paciente la apoyaremos sobre su frente, haciendo un poco de presión hacia abajo a la vez que con la otra mano que habremos colocado en su mentón (barbilla) haremos fuerza hacia arriba. Comprobar si respira: acercar nuestra oreja a la cara del paciente para oír su respiración a la vez que observamos si el pecho se levanta; también podemos colocar una de nuestras manos sobre el pecho del paciente para notar su respiración (esto se realizará durante un máximo de 10 segundos).
- ☑ Si no respira, avisar inmediatamente al 112 y seguir sus consejos.
- ☑ Posicionarnos de rodillas, perpendiculares al tórax de la víctima, entrelazando nuestras manos y colocando el talón de una de ellas en el centro del pecho del paciente.
- ☑ Con los brazos totalmente estirados y perpendiculares al pecho del paciente comenzaremos a comprimir en el centro del tórax (pecho) intentando profundizar unos 5-6 cm.



MEDIDAS DE EMERGENCIA

- ☑ Se realizarán 30 compresiones rítmicas: unas 100-120 en un minuto y contando en voz alta.
- ☑ A los 2 minutos, pararemos y comprobaremos si el paciente presenta signos de vida (tos, parpadeo, etc).
- ☑ Si no es así, continuaremos con el masaje cardiaco hasta la llegada de los servicios de emergencias, agotamiento, etc.
- ☑ Si el reanimador sabe o quiere hacer respiraciones artificiales, éstas se alternarán con el masaje cardiaco a un ritmo de 30 compresiones y 2 ventilaciones.
- ☑ Para realizar ventilaciones artificiales boca a boca procederemos de la siguiente forma:
 - Pince con sus dedos índice y pulgar la parte blanda de la nariz de la víctima, permitiendo que se abra un poco la boca pero sin abandonar la maniobra frente-mentón.
 - Inspire normalmente y selle con sus labios los labios del paciente.



- ☑ Insufla el aire durante aproximadamente 1 segundo observando cómo se hincha el pecho de la víctima (se pueden usar dispositivos de barrera que evitan el contacto directo con la boca del paciente).
- ☑ Retire su boca, sin abandonar la apertura de vía aérea y deje salir el aire.
- ☑ Repita nuevamente este paso y administre otra ventilación. El tiempo máximo empleado en aplicar las 2 ventilaciones no puede suponer más de 5 segundos.
- ☑ Alternar 30 compresiones con 2 ventilaciones.
- ☑ Continuar así hasta ser reemplazados y/o la llegada de los servicios de emergencias médicas.

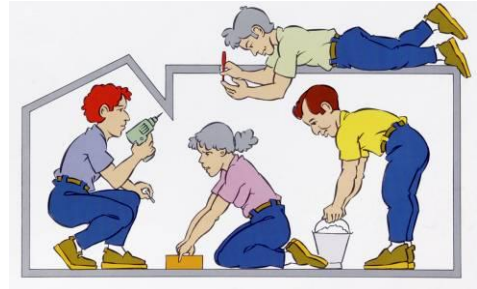


POSTURAS FORZADAS

Las posturas forzadas son posiciones de trabajo que suponen que una o varias partes del cuerpo dejan de estar en una posición natural de confort para pasar a una posición forzada, tanto en movimiento como parado. Estas posiciones “extremas” pueden generar lesiones músculoesqueléticas que afectan principalmente a cuello, tronco, brazos y piernas.

Las posturas forzadas más habituales son:

- De pie siempre en el mismo sitio.
- Sentado, tronco recto y sin respaldo.
- Tronco inclinado hacia delante, sentado o de pie.
- Cabeza inclinada hacia delante o hacia atrás.
- Malas posiciones al utilizar las herramientas y/o equipos.



- **Medidas preventivas: diseño del puesto de trabajo**

- Reducir las exigencias físicas del trabajo utilizando nuevas herramientas o nuevos métodos de trabajo.
- Las herramientas y materiales deben estar próximos al lugar de uso y en un espacio definido y fijo.

- **Medidas preventivas: diseño de equipos de trabajo**

- Evitar útiles que requieran sobreesfuerzo y que ocasionen sobrecarga muscular, así como posiciones articulares forzadas.
- Utilizar equipos de protección individual (guantes, dediles, etc.) que se ajusten bien y que no disminuyan la sensibilidad ya que, de lo contrario, se tiende a aplicar una fuerza por encima de lo necesario.

- **Medidas preventivas: diseño de herramientas manuales**

- Evitar adquirir herramientas manuales de mala calidad.
- Las herramientas deben ajustarse a los trabajadores zurdos o diestros.
- Controlar que se realiza el mantenimiento adecuado de las herramientas.
- Evitar colocarlas, a la hora de trabajar, por encima de los hombros. Situarlas de frente a la tarea que se va a realizar y al alcance de los brazos para no inclinar el tronco.
- Evitar utilizar herramientas que obliguen a la muñeca a curvarse o adoptar una posición extrema; es conveniente que el antebrazo, la muñeca y la mano formen una línea recta.
- Utilizar la herramienta específica a las tareas a realizar.
- Evitar esfuerzos prolongados y aplicar una fuerza manual excesiva, ya que puede ocasionar sufrir lesiones en brazos y muñecas.

- **Medidas preventivas organizacionales**

- Organizar el trabajo de forma que se realicen tareas variadas y/o realizar rotación con puestos de trabajo que utilicen distintos segmentos corporales para evitar la sobrecarga muscular.
- Evitar mantener la misma postura durante toda la jornada laboral. Los cambios de postura siempre van a resultar beneficiosos. Si no tienes posibilidad de cambios de postura, realiza micropausas de descanso.
- Aprovechar los descansos que tengas en el trabajo para cambiar de postura (sentarte, estirar músculos,...). Los periodos de descanso son preferibles que sean cortos y frecuentes (por ejemplo, descansar 5 minutos cada hora de trabajo).
- Durante los descansos, efectuar movimientos suaves de estiramiento de los músculos.
- Asistir a las sesiones de formación que realice la empresa para conocer las pautas de trabajo seguro que puedan evitar que sufras lesiones por posturas forzadas.
- Es recomendable realizar el reconocimiento médico ofrecido por la empresa para prevenir posibles lesiones músculo-esqueléticas en cuello, espalda, piernas, brazos o manos.

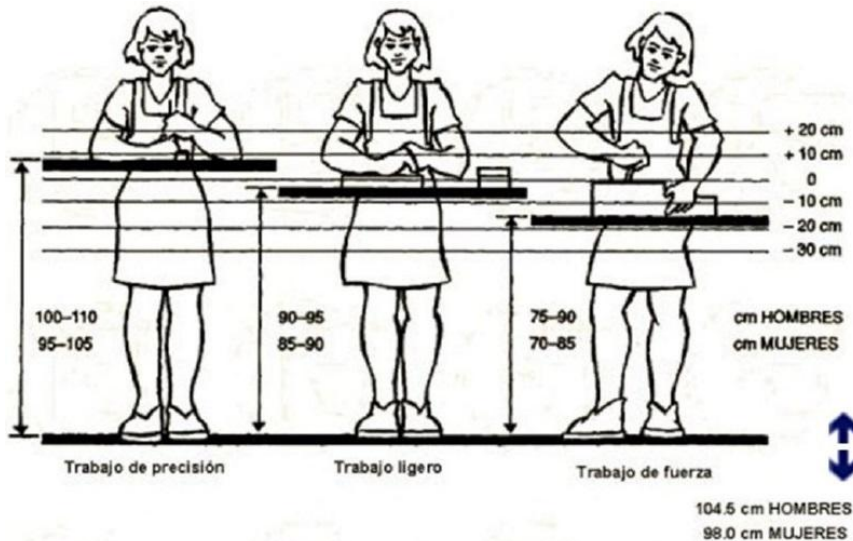
Para trabajos de pie:



- Siempre que la tarea te lo permita, alternar la posición de pie con la de sentado para reducir la fatiga que se produce al mantener una posición fija prolongada.
- En caso de no ser posible, intentar mantener las curvaturas de la espalda en su alineamiento normal. El relax de la musculatura se realiza adoptando otras posturas antagónicas. Por ejemplo, agachándose de vez en cuando, doblando el tronco hacia atrás, cambiando el peso de un pie al otro, apoyando un pie en un reposapiés, etc.
- Evitar la postura estática caminando a ser posible, ya que la columna sufre menos.
- Intentar no hacer giros de espalda sino desplazamientos con todo el cuerpo dando pasos cortos.

POSTURAS FORZADAS

- En general, es aconsejable que la altura de la superficie de trabajo se encuentre aproximadamente a la altura del codo del trabajador o a una altura ligeramente inferior. Si es preciso agacharse, evitar doblar el tronco, flexionando rodillas y cadera.



En la figura de la izquierda se muestran las alturas del plano de trabajo recomendadas por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo en función, tanto del tipo de trabajo, como si el trabajador es hombre o mujer.

Para trabajos en cuclillas o de rodillas:

- 1) Planificar
 - Antes de ejecutar una tarea, hay que revisar la altura a la que ha de realizarse el trabajo.
 - Suministrar los materiales necesarios para regular la altura, si fuese necesario.
- 2) Evitar el trabajo a ras del suelo
 - Colocar plataformas de manera que el trabajo no se realice a la altura del suelo.
 - Realizar las tareas auxiliares, como preparación de material o manejo de equipos, a la altura adecuada.
- 3) Si las posturas forzadas prolongadas son inevitables
 - Si es inevitable trabajar a ras del suelo, intentar hacerlo sentado.
 - Seleccionar, si es posible, un taburete o cualquier otro material adecuado a la persona que lo vaya a usar.
 - Utilizar rodilleras cuando se trabaje arrodillado en el suelo.



Posición de los brazos:

- En general, los movimientos de los brazos deben ser simétricos, ya que trabajar con un solo brazo supone cargas estáticas al tronco.
- Evitar tener los brazos extendidos.
- Realizar los movimientos más frecuentes con los codos bajos y cercanos al tronco.

Para las posturas forzadas de cuello:

- En la medida de lo posible, intentar que los elementos del puesto que requieran de observación, estén dispuestos en frente del trabajador, sin obstáculos visuales y dentro de un área que vaya, preferiblemente, entre los hombros y la altura de los ojos.

Para las posturas forzadas de hombros:

- Colocar los elementos del puesto de trabajo a una altura entre las caderas y los hombros, para reducir las posturas forzadas de hombro, así como colocarlos cerca al tronco y delante del cuerpo.

Para las posturas forzadas de codos:

- Evitar los movimientos amplios del codo mediante el acercamiento de los elementos del puesto a la zona de alcance óptimo de la extremidad superior.
- Orientar los elementos del puestos de tal manera que no sea necesaria su rotación o giro.



SEGURIDAD EN DESPLAZAMIENTOS (in itínere, 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 itínere** (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.

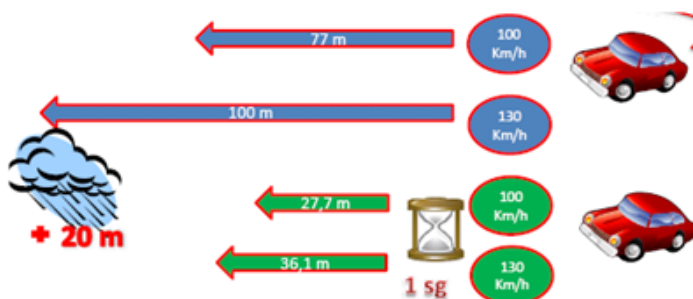
No correr. Lo importante ES LLEGAR



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 itínere, 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.

