

Registro de entrega/recepción de información preventiva

La empresa _____, por el presente documento, registra y controla la recepción por parte de sus personas trabajadoras de la información sobre las medidas preventivas necesarias para eliminar o minimizar el riesgo en el puesto de trabajo, según el artículo 18 de la LPRL.

Datos de la persona trabajadora:

Nombre y apellidos

DNI

Puesto de trabajo

Por la presente se hace constar la entrega/recepción de la siguiente información preventiva:

- Política de seguridad y salud.
- Riesgos y medidas preventivas del puesto y lugar de trabajo.
- Derechos y obligaciones de las personas trabajadoras en materia preventiva.
- Actuación en caso de riesgo grave o inminente.
- Actuación en caso de emergencia.
- Manuales de instrucciones y uso seguro de equipos de trabajo.
- Procedimientos o instrucciones operativas propias del puesto.
- Fichas de datos de seguridad de los productos químicos empleados.
- Riesgos generados por empresas concurrentes en las instalaciones

*Toda esta documentación la tiene alojada en la dirección <https://fortrade.es/area-del-socorrista>

En _____ a _____

Por la empresa:

Trabajador/a:

POLÍTICA DE PREVENCIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

La dirección de la empresa adopta el compromiso de conseguir para su organización unas condiciones de trabajo seguras y saludables para la prevención de lesiones y deterioro de la salud relacionadas con el trabajo. Igualmente pretende preservar la propiedad y los procesos frente a posibles pérdidas.

Para llevar a la práctica este compromiso se adoptarán las medidas necesarias para que las condiciones de seguridad y salud en todos los puestos de trabajo y partes interesadas cumplan con los requisitos legales establecidos y otros.

Se mantendrá una atención continuada a la identificación y eliminación de peligros que puedan ocasionar lesiones y enfermedades a las personas trabajadoras, así como a la reducción de los riesgos para la Seguridad y Salud en el Trabajo incluyendo un compromiso de consulta y participación de las personas trabajadoras.

La empresa reconoce que el mejor sistema para sustentar el esfuerzo preventivo es concebir la Seguridad y Salud en el Trabajo como algo intrínseco e inherente a todas las modalidades de trabajo. Se asignarán las responsabilidades en materia preventiva de forma directa sobre las competencias que cada uno tenga asignadas en el desarrollo de su trabajo, de modo que se logre la integración de la prevención en el conjunto de actividades de la empresa y en todos niveles jerárquicos: desde los niveles de gerencia más altos hasta llegar a todas las personas trabajadoras y partes interesadas.

Los distintos niveles de la gerencia de {empresa} gestionarán la seguridad y salud de forma profesional, aplicando las funciones propias de su responsabilidad (planificación, organización, dirección y control) para la administración de las actividades preventivas que se establezcan. Incluirán la prevención en todas las actividades realizadas u ordenadas y en todas las decisiones que adopten, y la integrarán en las decisiones sobre los procesos técnicos, la organización en el trabajo y las condiciones de su prestación.

La empresa deposita la confianza en todos los empleados para la consecución de lo expuesto, en beneficio de la prevención que es una necesidad para todos, existiendo un compromiso de mejora continua del sistema de gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo de la organización.

Los compromisos adquiridos en esta política se incorporarán a los objetivos anuales de la organización, incluyendo una meta para alcanzarlos y revisando anualmente su cumplimiento. Cuando se alcance la meta la organización definirá unos nuevos objetivos, más estrictos.

Esta política será comunicada a todas las personas trabajadoras y estará disponible para todas las partes interesadas de la organización.

DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LAS PERSONAS TRABAJADORAS EN MATERIA PREVENTIVA

Derechos en materia preventiva

Todas las personas trabajadoras tienen derecho a:

- Una protección eficaz en materia de seguridad y salud laboral.
- Una información sobre los riesgos existentes, tanto los que afecten a la empresa en su conjunto como a cada tipo de trabajo o función, así como sobre las medidas y actividades de protección o prevención aplicables.
- Ser informadas acerca de las situaciones y medidas de emergencia, primeros auxilios y evacuación.
- Ser consultadas y participar en todas las cuestiones que afecten a su seguridad y salud en el trabajo.
- Recibir una formación teórica y práctica, suficiente y adecuada, tanto en el momento de la contratación como cuando se produzcan cambios en las funciones o tecnologías.
- Disponer de equipos de trabajo adecuados a las tareas que deben realizar.
- Recibir gratuitamente los equipos de protección individual necesarios para el desempeño de sus funciones.
- La vigilancia de su estado de salud forma parte del derecho de las personas trabajadoras a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.

Obligaciones de las personas trabajadoras

Todas las personas trabajadoras tienen la obligación de:

- Cumplir las normas establecidas en la empresa, las instrucciones recibidas de los superiores jerárquicos y las señales existentes. Preguntar al personal responsable en caso de dudas acerca del contenido o forma de aplicación de las normas e instrucciones, o sobre cualquier duda relativa al modo de desempeñar su trabajo.
- Adoptar todas las medidas de prevención propias de la profesión u oficio desempeñado.
- Informar inmediatamente al superior jerárquico directo y al personal con funciones específicas en prevención sobre cualquier condición o práctica que pueda suponer un peligro para la seguridad y salud de los empleados.
- Utilizar los equipos adecuados al trabajo que se realiza teniendo en cuenta el riesgo existente, usarlos de forma segura, y mantenerlos en buen estado de conservación.
- Mantener las áreas de trabajo limpias y ordenadas. Colocar lo que se utiliza en el lugar adecuado.
- Notificar al superior jerárquico directo y al personal con funciones específicas en prevención sobre la ocurrencia de accidentes e incidentes potencialmente peligrosos.
- Utilizar y ajustar, alterar o reparar el equipo sólo si está autorizado.
- No anular, utilizar correctamente y conservar en buen estado los equipos y dispositivos de seguridad, en particular los de protección individual.
- Cooperar con la empresa en todas aquellas actividades destinadas a la prevención de riesgos laborales.

- Cooperar en las labores de extinción de incendios, evacuación en caso de emergencia y salvamento de las víctimas en caso de accidente.

Si, en alguna ocasión, observa que existe una situación de riesgo para Vd. o para otra persona trabajadora, o tiene alguna duda en materia de seguridad..., avise a su superior jerárquico.

ACTUACIÓN EN CASO DE RIESGO GRAVE O INMINENTE

Si se detecta que las condiciones de trabajo son peligrosas, presentándose una situación de riesgo grave e inminente, las personas trabajadoras pueden negarse a trabajar.

Hacen falta dos condiciones para que un riesgo pueda ser considerado grave e inminente: (LPRL, art. 4.4):

- Que la exposición al riesgo se pueda producir de forma inmediata.
- Que esa exposición suponga un daño grave para la salud de las personas trabajadoras, aunque este daño no se manifieste de forma inmediata.

Informe a su responsable de tal situación, con el fin de comunicar al resto del personal afectado tal circunstancia.

En el caso de que se considere que la actividad entraña un riesgo grave e inminente, la persona responsable podrá interrumpir la actividad y usted podrá abandonar el puesto de trabajo.

ENTREGA DE INFORMACION A LOS TRABAJADORES

Con la finalidad de facilitar una herramienta formativa e informativa para el operario de forma genérica se facilitan las siguientes recomendaciones:

NORMAS GENERALES DE SEGURIDAD PARA TRABAJADORES:

- No ingerir bebidas alcohólicas ni ninguna sustancia que pueda limitarnos las operaciones a realizar en el puesto de trabajo.
- Durante el trabajo no distraerse. Actuar con sentido común ante la realización de cualquier tarea.

ORDEN Y LIMPIEZA

- La dirección de esta empresa tendrá la responsabilidad de mantener el orden y la limpieza. Los trabajadores deberán compartir esta responsabilidad, por lo cual se hace necesaria su colaboración, para ello:

1. Mantendrá el puesto de trabajo limpio y ordenado, sin objetos innecesarios. Cualquier derrame (aceite ...) será limpiado inmediatamente. Cuando se realicen tareas de fregado se comunicará al resto de personal ya que se puede escurrir.
2. Cuando se proceda a la limpieza de una máquina, debemos asegurarnos de que está desconectada de la corriente eléctrica.
3. Después de utilizar una máquina o utensilio, hay que limpiar y ordenar
4. Cualquier defecto de aislamiento de conductores, calentamientos imprevistos de máquinas, herramientas portátiles debe notificarlo a su superior

- Los distintos productos se deben almacenar en los lugares destinados para este fin como estanterías, cajas ...
- Los elementos almacenados deben de quedar dentro del recinto habilitado para ello.
- Los distintos objetos como cajas se deben de coger en una cantidad tal que no cree situaciones de inestabilidad y puedan caerse al ser manipuladas o transportadas.
- Realizar un apilado correcto de la materia prima y de los envases y embalajes
- Los trabajadores deben a mantener las zonas de paso libres de objetos.
- Coloque el material en desuso, roto, basuras, desperdicios, etc. en recipientes adecuados, debiéndose prever con antelación las cantidades que se generan eliminándolos de forma adecuada.
- Mantener herméticamente cerrados los recipientes que contienen productos tóxicos o inflamables debidamente identificados con sus respectivas etiquetas
- No se deben de trasvasar disolventes o líquidos tóxicos a otros tipos de recipientes que no tengan un etiquetado adecuado o que puedan inducir a error respecto al contenido. Esta norma es especialmente aplicable para recipientes de comida vacíos o botellas, que nunca deben de entrar en el lugar de trabajo.

UTILIZACION DE ESCALERAS PORTATILES

- Las escaleras de mano se utilizarán de la forma y con las limitaciones establecidas por el fabricante.
- Queda prohibido el uso de escaleras de mano de construcción improvisada.
- Antes de utilizar una escalera de mano deberá asegurarse su estabilidad. La base de la escalera deberá quedar sólidamente asentada. En el caso de escaleras simples la parte superior se sujetará, si es necesario, al paramento sobre el que se apoya y cuando éste no permita un apoyo estable se sujetará al mismo mediante una abrazadera u otros dispositivos equivalentes.
- Las escaleras de mano simples se colocarán, en la medida de lo posible, formando un ángulo aproximado de 75 grados con la horizontal. Cuando se utilicen para acceder a lugares elevados sus largueros deberán prolongarse al menos 1 metro por encima de ésta.
- El ascenso, descenso y los trabajos desde escaleras se efectuarán de frente a las mismas. Los trabajos a más de 3,5 metros de altura, desde el punto de operación al suelo, que requieran movimientos o esfuerzos peligrosos para la estabilidad del trabajador, solo se efectuarán si se utiliza cinturón de seguridad o se adoptan otras medidas de protección alternativas. Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador. Las escaleras de mano no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente.
- Las escaleras de mano se revisarán periódicamente.
- Cuando se utilicen escaleras de tijera se observarán que éstas lleven el elemento antiapertura

EQUIPOS DE TRABAJO

- Se utilizarán los equipos de trabajo con las protecciones puestas, NUNCA se deben de puentear sistemas de seguridad del equipo. En caso de observar deficiencias en las protecciones debe de comunicárselo a su superior.
- Usar adecuadamente los medios de trabajo. Utilizará los equipos de trabajo conforme a lo indicado por el empresario y/o encargado
- Utilizará las herramientas manuales según las instrucciones recibidas en las charlas de seguridad

EQUIPOS DE PROTECCION INDIVIDUAL

- Utilizará los equipos de protección individual que le proporcione la empresa de manera adecuada, siempre leyendo las instrucciones de uso, y realizando un mantenimiento según lo establecido por el fabricante.
- Se almacenarán correctamente fuera de lugares expuestos a polvo, productos químicos, etc.
- Aquellos cuyo tamaño lo permita se guardarán de forma individual en las taquillas de los trabajadores, guardándose los que presentes suciedad sin posibilidad de eliminación en la división de la taquilla correspondiente a la ropa sucia.

ROPA DE TRABAJO

- Para evitar enganches, atrapamientos imprevistos se deben de tener en cuenta las siguientes consideraciones:

1. La ropa se ajustará bien el cuerpo sin perjuicio de su comodidad y facilidad de movimientos, en especial las partes finales de mangas, piernas y cuello.
2. La ropa no tendrá, siempre que sea posible, elementos adicionales tales como cordones, botones ni partes vueltas hacia atrás o hacia arriba.
3. No se permitirá llevar el pelo suelto.
4. No se permitirá el uso por parte de los trabajadores de anillos, pulseras, cadenas ya que pueden engancharse con elementos móviles (tales como brocas) o fijos (perfiles) de los equipos o materiales de trabajo.

MANIPULACION MANUAL DE CARGAS

Para operaciones manuales de cargas se seguirán las siguientes normas generales:

- cuando se levanten cargas se mantendrá la espalda recta, flexionando rodillas. el trabajador se aproximará todo lo que pueda a las cargas.

si arqueamos la espalda durante esta operación podemos lesionarnos la columna., aunque la carga no sea demasiado pesada.

recordaremos levantar las cargas utilizando los músculos de las piernas y no la espalda.

se observará e inspeccionará la carga antes de manipularla.

durante el transporte de una carga, se mantendrá pegada al cuerpo, sujetándola con los brazos extendidos.

en el descenso de cargas se aprovechará su tendencia a la caída. no levantarla, sólo frenar su caída.

la torsión del tronco mientras se levanta la carga, sin mover los pies, puede igualmente producir lesiones de columna. en este caso es preciso descomponer el movimiento en dos tiempos: primero se levantará la carga y luego se girará todo el cuerpo moviendo los pies.

cuando las cargas sean muy elevadas se solicitará la colaboración de otras personas para su levantamiento, o mejor aún, se emplearán medios mecánicos auxiliares.

al objeto de reducir la fatiga no permanezca demasiado tiempo en la misma posición y efectúe movimientos suaves de estiramiento de los músculos

TRABAJO AL EXTERIOR O INTEMPERIE

En los lugares de trabajo que estén al aire libre o que por la actividad desarrollada no puedan estar completamente cerrados, deberán tomarse medidas para que los trabajadores puedan protegerse en la medida de lo posible de las inclemencias del tiempo, por lo que se deberá disponer como mínimo de ropa de abrigo y protección para la lluvia.

IDA Y VUELTA AL TRABAJO

DESPLAZAMIENTO A PIE:

- Utilice siempre el trayecto más seguro
- Camine por las aceras y evite caminar por sus bordes.
- No cruce distraídamente las calles y hágalo por los pasos señalizados
- Antes de cruzar la calzada mire a izquierda y derecha
- Cruce únicamente con el semáforo en verde
- Obedezca todas las señales de tráfico y las indicaciones de los agentes
- En las carreteras vaya por su izquierda caminando por el arcén.
- Caminando de noche por zonas mal iluminadas lleve una linterna o un brazalete reflectante.

DESPLAZAMIENTOS EN VEHICULOS:

Las personas que se desplacen a su puesto de trabajo en vehículo conducido por ellas deberán tener el correspondiente carnet.

Respetarán las normas de seguridad vial, como normas generales:

- Respete siempre las señales de tráfico
- Si utiliza una motocicleta lleve siempre puesto el casco de seguridad, y si utiliza un automóvil abróchese el cinturón de seguridad
- Revise y mantenga el vehículo en buen estado, preste especial atención a los puntos críticos para la seguridad (los frenos, la dirección, las ruedas, las luces ...)
- Salga de casa con el tiempo suficiente, con ello evitará la tentación de conducir de forma temeraria
- Avise siempre con antelación suficiente antes de realizar una maniobra.
- Respete siempre los límites de velocidad establecidos. Además tenga en cuenta otras circunstancias que puedan presentarse: estado de la vía o del vehículo, condiciones meteorológicas, estado físico o psíquico ...
- Nunca arriesgue en los adelantamientos: compruebe que otro vehículo no haya iniciado la maniobra, estime si dispone de espacio y tiempo suficiente y señalice su intención de adelantar.
- Nunca conduzca después de haber consumido alcohol. Cuando le entre sueño detenga el vehículo y descanse
- Mantenga la distancia de seguridad con el vehículo que circula delante del suyo.

VEHÍCULOS DE EXPLOSIÓN PRESENTES EN EL LUGAR

- Se debe apagar inmediatamente los motores de los vehículos para no viciar el aire.
 - Sólo se utilizará el área de almacén como aparcamiento de vehículos y nunca para transitar con ellos
- Cuando se dejen las motos éstas deben circular a velocidad reducida (10km/h).
- Cuando se aparquen los vehículos no debe existir ningún trabajador en el radio de acción del mismo

INCENDIOS - EXPLOSIONES

- En evitación de incendios, esta prohibido fumar media hora antes de cerrar el centro de trabajo
- Estará totalmente prohibido fumar, encender llamas o efectuar trabajos que puedan originar puntos de ignición en las zonas de pintura.
- Los botes de líquidos inflamables se almacenarán conforme se disponga en las fichas de datos de seguridad de los distintos productos y siempre herméticamente cerrados

REGLAS CONTRA RIESGOS ELECTRICOS

- Antes de comenzar los trabajos:

- Comprobar el estado de las herramientas y/o máquinas antes de utilizarlas
- Comunicar inmediatamente al encargado la presencia de defectos o mal estado de las herramientas y/o máquinas

- En caso de avería, corte la corriente como primera medida

- Antes de utilizar un aparato o instalación eléctrica asegúrese de su perfecto estado, en caso de avería no utilice el aparato y póngalo en conocimiento de su superior.

- Periódicamente se comprobará el buen funcionamiento de los interruptores diferenciales instalados en los diferentes circuitos eléctricos. Para ello será preciso presionar el correspondiente botón de prueba, verificando que se produce el disparo del mismo.

- Estará totalmente prohibido utilizar herramientas eléctricas con las manos húmedas o con los pies introducidos en charcos de agua o cuando los cables o cualquier otro material eléctrico atraviesen charcos.

- Los trabajos de mantenimiento deberán realizarse por personal especializado.

- Como medida general de seguridad para evitar posibles contactos, el material eléctrico utilizado estará en perfectas condiciones (interruptores, enchufes, cables, etc.). Para ello se deberá:

1. Mantener en estado de limpieza correcto los cuadros eléctricos, cables, interruptores.
2. No utilizar bases o enchufes deteriorados. Serán sustituidos rápidamente.
3. Evitar que se acumulen materiales combustibles bajo los cuadros eléctricos.
4. Proteger las conducciones eléctricas de golpes y aplastamientos.
5. Los enchufes y conexiones deben mantenerse accesibles en todo momento, retirándose aquellos objetos que puedan dificultar el acceso a los mismos.
6. No colocar los cables sobre aristas vivas.
7. Para retirar una clavija de un zócalo de toma de corriente, tirar de la clavija, nunca del cable de alimentación.
8. Examine periódicamente el estado de los cables flexibles de alimentación, en caso de desperfectos comentárselo a su superior

- Realizar siempre las reparaciones habiendo retirado previamente la tensión eléctrica.

- Todos los armarios eléctricos deberán permanecer cerrados.

- Bajo ningún concepto deberá dirigirse agua a presión o vapor a motores eléctricos para su limpieza.

- No moje nunca los aparatos o instalaciones eléctricas.

- En ambientes húmedos, como lavaderos, fosos, subterráneos ..., asegúrese por el especialista eléctrico, de que las máquinas eléctricas y todos los elementos de la instalación cumplen las normas de seguridad.

- Utilice sólo aparatos perfectamente conectados.

- Para utilizar un aparato o instalador eléctrica, maniobre sólo los órganos de mando previstos a este fin por el constructor o instalador:

- No altere ni modifique la regulación de los dispositivos de seguridad
- Nunca han de efectuarse las tomas de corriente con los cables directamente

- Para cambiar una lámpara:

- Corte la corriente mediante el interruptor.
- Cuando la lámpara esté alimentada a través de un cable de una toma de corriente, retire por completo la clavija del enchufe de esa toma

- Para reemplazar un fusible:

- Cortar la corriente mediante el interruptor principal.
- Colocar en el interruptor desconectado, un cartel de aviso que diga por ejemplo: Prohibido conectar. Peligro.
- Para reemplazar los fusibles utilice otros del mismo tipo e intensidad nominal.
- En el caso de que vuelvan a fundirse los fusibles, llame a un electricista

- Para socorrer a una persona electrizada por una corriente:

- No debe tocarla sino cortar inmediatamente la corriente.
- Si se tarda demasiado o resulta imposible cortar la corriente, trate de desenganchar a la persona electrizada por medio de un elemento aislante (tabla, listón, cuerda, silla de madera ...)
- En presencia de una persona electrizada por corriente de alta tensión, no se aproxime a ella. Llame inmediatamente a un especialista eléctrico.

- No utilice un aparato eléctrico cuando:

- Al tocarlo note la típica sensación de hormigueo
- Aparezcan chispas en el aparato o en los cables que los alimentan
- Aparezcan humos en el aparato o cable que lo alimenta
- Exista un calentamiento anormal del aparato o de los cables

No tire de los cables eléctricos para mover o desplazar los aparatos o maquinaria eléctrica.

HIGIENE PERSONAL

Mantenga una adecuada higiene personal:

- No como ni guarde comida, si no es en sitios habilitados para ello
- Lávese las manos antes de comer, beber, fumar o usar los servicios.
- Mantenga la ropa de trabajo separada de las demás prendas.
- No fumar con las manos manchadas, ya que puede suponer un agravamiento del riesgo por ingestión.

NORMAS PREVENTIVAS EN LA UTILIZACION DE HERRAMIENTAS PORTATILES ELECTRICAS:

El trabajador desconectará la herramienta para cambiar el útil y comprobará que está parada

El tiempo de funcionamiento de la herramienta será controlado por el operario, con la finalidad de evitar el calentamiento excesivo y rotura del útil.

El trabajador no inclinará la herramienta para ensanchar la abertura practicada

Se marcarán con punzón los puntos de ataque antes de comenzar la operación de taladrado

El trabajador no quitará los resguardos de la radial cuando opere con ella.

No se tocarán partes móviles hasta que estas no hayan dejado de girar completamente

Se evitarán usar las herramientas manuales que trabajan por corte o abrasión en las proximidades de trabajadores no protegidos.

El trabajador utilizará protección ocular

Se desecharán los discos que presenten grietas u otros defectos superficiales.

MEDIDAS DE EMERGENCIAS Y PRIMEROS AUXILIOS

NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA

ACCIDENTE CON LESIONES PERSONALES

Si presencia un accidente que produzca lesiones a una persona:

- Dé la alarma a otras personas que puedan prestarle ayuda. Indíqueles si es necesario solicitar asistencia sanitaria exterior.
 - Si fuera necesario, solicitar ayuda médica o ambulancia llamando al número **1006 - 112**, o a cualquier otro número de los relacionados en la lista de teléfonos de emergencia.
 - Detenga las máquinas y/o ponga las instalaciones en condiciones de seguridad, para evitar que se produzca un nuevo accidente o se agraven las consecuencias del que ha ocurrido.
 - Retire a la víctima del lugar del accidente, si es seguro para la persona lesionada y para usted.
 - Aplique los primeros auxilios adecuados al estado y lesiones sufridas por la víctima del accidente.
 - La hemorragia y la falta de respiración deben ser tratados con la máxima prioridad
 - Los heridos que permanecen inconscientes deben ser colocados en posición de seguridad.
 - Las heridas y quemaduras deben ser protegidas.
 - Las fracturas deben ser inmovilizadas.
 - Es conveniente abrigar ligeramente al lesionado y tranquilizarlo.
 - Si no sabe cómo hacerlo, pida ayuda a otras personas que sepan hacerlo.
 - Una vez atendida la víctima, requiera asistencia médica facultativa y, si es necesario, trasládela a un centro sanitario con los medios disponibles más apropiados.
- Pero recuerde: **NO MUEVA A LA PERSONA LESIONADA SI SOSPECHA QUE TIENE UNA FRACTURA EN EL CUELLO O EN LA COLUMNA VERTEBRAL: PODRÍA AGRAVAR SUS LESIONES Y QUEDAR INVÁLIDO PARA EL RESTO DE SU VIDA.**

ACCIDENTES GRAVES. PRIMEROS AUXILIOS

Consideraciones previas

Una persona accidentada que no pueda valerse por sí misma (esté inconsciente o no), está a merced de lo que sus compañeros puedan hacer por ella. La correcta prestación de primeros auxilios puede evitar graves consecuencias.

Un socorrista, en caso de necesidad, precisa adoptar las siguientes medidas:

- ✓ Hacerse cargo de la situación.
- ✓ Requerir ayuda urgentemente.
- ✓ Socorrer al accidentado.

El trabajador designado para la prevención, así como cualquier otro que haya asistido a un curso de primeros auxilios o tenga conocimiento de los mismos, será/n inicialmente el/los encargado/s de prestar los primeros auxilios.

El trabajador designado para la prevención mantendrá debidamente equipado el botiquín de la empresa. Para ello deberá efectuar una revisión trimestral del mismo, debiendo reponer aquello que haya sido utilizado.

Actuación

Si sucediera un accidente grave, tan importante es saber "LO QUE SE TIENE, COMO LO QUE NO SE TIENE QUE HACER". En el apartado anterior se acompaña un cuadro resumen en el que se indica lo que tiene que hacer un socorrista en caso de tener que actuar. Las principales actuaciones de carácter general serán:

- No se deberá dar bebidas o alimentos al accidentado mientras no se encuentre estable.
- Es importante que el socorrista no se ponga nervioso y transmita tranquilidad al accidentado. Deberá actuar por orden de importancia de las lesiones, siendo vital el restablecimiento del ritmo cardiorespiratorio sobre el resto de las lesiones, continuando por orden de importancia las hemorragias significativas. Seguidamente se indican las actuaciones de primeros auxilios a llevar a cabo en función del tipo de lesiones que se produzcan.

Ausencia de ritmo cardíaco y/o respiratorio

- ✓ Se deberá actuar sin dilación, pero antes será preciso cerciorarse si la causa del paro es la existencia de un contacto eléctrico. En ese caso antes de tocar al accidentado se deberá cortar previamente la corriente eléctrica o alejar al accidentado de la zona de contacto, valiéndose para ello de algún elemento aislante.
- ✓ Normalmente las paradas respiratoria y cardíaca son simultáneas o se preceden una a otra con muy poca diferencia de tiempo. Por ello la actuación normal será llevar a cabo una reanimación cardiopulmonar a fin de restablecer tanto la respiración como el latido cardíaco.
- ✓ Para comprobar si una persona inconsciente respira se inclinará la cabeza hacia atrás. Esto hará que la lengua se desplace hacia arriba, permitiendo el paso del aire. A continuación se comprobará que no hay materiales extraños en el interior de la boca (secreciones, vómitos, etc.), en cuyo caso se extraerán. Para comprobar la respiración se observará si su pecho sube y baja, o se intentará escuchar la salida del aire por la boca y la nariz de la víctima.
- ✓ Si a simple vista no se aprecia el latido del corazón, para valorar la circulación se intentará tomar el pulso. Para ello se localizará en la garganta del accidentado la nuez y se deslizarán los dedos índice y medio varios cm. hacia abajo, hasta llegar al surco que forma el músculo esternocleidomastoideo. Se mantendrá la mano en esa posición 5-10 segundos.
- ✓ Si el accidentado no respira o no se aprecia el latido cardíaco se iniciará rápidamente la actuación como sigue.
- ✓ Se situará al accidentado sobre superficie rígida. Dado que generalmente se encuentra en el suelo, allí mismo se deberá realizar la actuación del socorrista.

Reanimación respiratoria

- ✓ Inclinar la cabeza del accidentado hacia atrás, colocando una mano bajo la nuca y otra sobre la frente. A veces con este gesto se inicia la respiración espontánea.
- ✓ Eliminar cualquier obstáculo: dentadura, restos de alimentos, etc.
- ✓ Mientras se mantiene la cabeza hacia atrás, insuflar aire en los pulmones directamente sobre

la boca del accidentado, procurando tapar los orificios de la nariz con los dedos pulgar e índice.

- ✓ Realizar dos insuflaciones rápidas.
- ✓ Repetir una insuflación cada 5 segundos (doce por minuto), sin detenerse hasta la reanimación del accidentado o la llegada de personal sanitario.

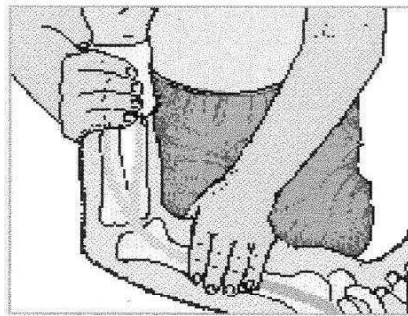
Reanimación cardiorespiratoria

Si además de la falta de respiración le falta el pulso al accidentado (pupilas dilatadas), se darán las dos insuflaciones y se actuará de la siguiente forma:

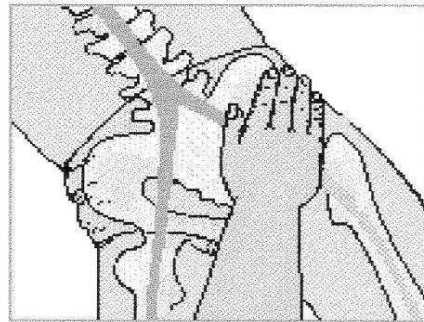
- ✓ Detectar el borde inferior de las costillas, encontrando el punto donde se unen al esternón. Colocar el talón de la mano derecha a una altura de 1/3 del esternón (aproximadamente en la parte central de la altura del pecho), y la mano izquierda apoyada sobre la derecha.
- ✓ Inclinar-se hacia delante (sobre el accidentado), ejerciendo presión sobre la zona donde tenemos las manos.
- ✓ Repetir este movimiento una vez por segundo durante 15 veces consecutivas.
- ✓ Efectuar dos insuflaciones seguidas por cada 15 compresiones.
- ✓ Mantener este ritmo hasta la recuperación o llegada de personal especializado.
- ✓ En el caso de que la reanimación se efectúe entre dos personas el ritmo será de CINCO COMPRESIONES CARDÍACAS POR UNA INSUFLACIÓN DE AIRE.

Hemorragias

- ✓ Realizar una COMPRESIÓN CONTINUA DIRECTA DE LA HERIDA CON GASAS, en espera del personal especializado.
- ✓ Elevar la extremidad afectada
- ✓ No extraer objetos punzantes enclavados
- ✓ Cohibir la hemorragia por medio de taponamiento (vendaje compresivo), formado por algodón y gasa, o torniquete en la zona superior de las extremidades donde se produce la pérdida de sangre.
- ✓ El torniquete no se realizará con elementos finos que puedan dañar los tejidos, utilizar pañuelo, venda ancha, cinturón o similar.
- ✓ No tapar nunca la zona donde se ha puesto un torniquete. El torniquete debe estar bien visible.
- ✓ Aflojar el torniquete para que corra la sangre cada quince minutos y volver a apretar.
- ✓ Si persiste la hemorragia hacer COMPRESIÓN ARTERIAL de la extremidad superior (arteria humeral) o de la extremidad inferior (arteria femoral).



**Extremidad Superior
Compresión Arteria Humeral**



**Extremidad Inferior
Compresión Arteria Femoral**

Fracturas

- ✓ De todas ellas destacan las posibles fracturas de columna. En caso de caídas a distinto nivel o caída de materiales sobre el accidentado, deberemos presumir que pueda tener fractura de columna. Este tipo de lesión se detecta por que el lesionado presenta parálisis parciales, no teniendo reflejos en los miembros o no los siente. En este caso no se deberá mover al accidentado. Si está inconsciente, después de verificar que respira y le late el corazón, lo mejor será situarlo en el suelo en posición de seguridad (lateral con la cabeza hacia abajo). Se esperará la llegada de una ambulancia para proceder a su traslado a un centro hospitalario. El traslado siempre se hará sobre una superficie dura y procurando no arquear la columna del lesionado.
- ✓ Respecto a las fracturas de miembros, en general, siempre deberemos inmovilizar el miembro o zona afectada, evitando que se muevan también las articulaciones próximas a la fractura. Para ello se pueden utilizar cartones fijados con ataduras, evitando que éstas recaigan directamente sobre el foco fracturado.

Quemaduras

- ✓ Eliminar la causa (llamas, ácido, álcalis, etc.).
- ✓ Enfriar o lavar con agua.
- ✓ Cubrir la herida con gasa o tela limpia, nunca con algodón.
- ✓ No aplicar sobre la quemadura ninguna pasta ni ungüento. En todo caso gasa envaselinada (Linitul).

Heridas simples

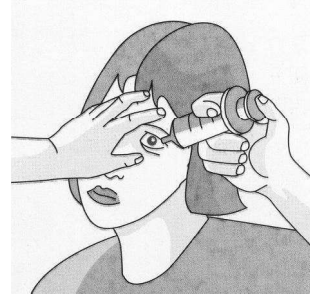
- ✓ Lavar la herida con agua abundante y jabón, iniciando desde dentro a fuera.
- ✓ Aplicar un desinfectante (agua oxigenada, cristallina, mercromina), nunca alcohol.
- ✓ Cubrir la herida con gasa estéril, nunca algodón.

- ✓ Fijar el vendaje con esparadrapo.

Lesiones oculares

En caso de LESIONES OCULARES (Heridas, cuerpos extraños, quemaduras)

- ✓ Irrigación con AGUA abundante
- ✓ SUERO FISIOLÓGICO estéril
- ✓ Tapar con gasas húmedas
- ✓ Acudir al Servicio Médico



Si se sospecha PERFORACIÓN

- ✓ NO intentar EXTRAER el cuerpo extraño
- ✓ NO administrar COLIRIOS ni POMADAS
- ✓ EVITAR movimientos bruscos
- ✓ TRASLADO URGENTE

Intoxicaciones

- ✓ Si es por ácido NO provocar el vómito, hacer ingerir agua con bicarbonato.
- ✓ Si es por álcali (lejía), NO provocar el vómito, hacer ingerir agua con zumo de limón o vinagre.
- ✓ Si la ingesta ha sido de otros productos, leer la ficha toxicológica del mismo, caso de desconocerla ver si en el recipiente existe alguna indicación de cómo actuar, caso contrario provocar el vómito y llevarse consigo el recipiente del producto al centro sanitario donde se le vaya a atender.

Contacto accidental con sustancias químicas

Se lavará inmediatamente con agua la parte afectada. Para ello se hará uso de las duchas y lavaojos de emergencia.

- ✓ Mientras se está en la ducha se intentará retirar enseguida las ropas, calzado, prendas, sortijas, etc. Que estén impregnadas de sustancias químicas.
- ✓ Si la quemadura es por ácido se intentará neutralizar los efectos con agua conteniendo bicarbonato disuelto o jabón.
- ✓ Si está provocada por un álcali (lejía), para contrarrestar su efecto se podrá emplear agua con ácido acético (vinagre).
- ✓ En la empresa se deberá tener un registro de las fichas de seguridad de los productos químicos utilizados en las que aparece la actuación en caso de contacto accidental con dicha sustancia.

Contacto eléctrico

Antes de tocar al accidentado se cortará el suministro eléctrico de la fuente que está ocasionando

la descarga eléctrica. Para ello se desconectará el enchufe o se actuará sobre el interruptor de la misma. También se podrá actuar sobre los interruptores magnetotérmicos o diferenciales que la protegen. De no existir tal posibilidad se intentará “despegar” al accidentado haciendo uso de una madera o cualquier otro material aislante disponible.

Una vez se ha conseguido separar al accidentado se verificará que tiene pulso y respira, de no ser así se iniciará una maniobra de reanimación tal y como se ha descrito con anterioridad. Una vez se ha restablecido el pulso y la respiración se buscarán otras posibles lesiones que pueda tener el accidentado, tratándolas convenientemente y trasladando al herido al centro sanitario más próximo.

RECUERDE: EL ACCIDENTADO QUE NO PUEDA VALERSE POR SÍ MISMO, ESTÁ A MERCED DE LO QUE HAGAN Y COMO LO HAGAN LAS PERSONAS QUE VAYAN A SOCORRERLE. LA EFICACIA IMPORTA MÁS QUE LA RAPIDEZ

Otras actuaciones

Cuando se haya producido un accidente grave se procederá a evacuar al accidentado a la mayor brevedad, si su estado lo permite. Para ello se utilizarán los medios propios de transporte o se avisará a una ambulancia en función de su gravedad.

A este respecto, se dispondrá de forma localizada (en la zona destinada a oficinas de la obra) de un listado de los teléfonos de emergencia similar al que se muestra en el cuadro siguiente.

Se avisará además telefónicamente al centro sanitario al que se traslada el accidentado a fin de que tengan constancia de la gravedad de sus lesiones y puedan estar preparados convenientemente a su recepción. Se informará de esta circunstancia al Jefe de la Emergencia.

El mencionado listado telefónico deberá ser comprobado con carácter anual.

Se aconseja que al menos una persona de la empresa reciba formación sobre socorrismo y primeros auxilios.

Medios disponibles para practicar los primeros auxilios

Los medios mínimos disponibles en la empresa para practicar los primeros auxilios serán:

- 1 botiquín.

ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE DE TRÁFICO

Las siguientes actuaciones se entienden que son las recomendaciones a seguir por parte del conductor o acompañantes en caso de accidente de tráfico, y suponiendo que alguno de ellos haya salido ileso del accidente o con lesiones leves.

Inmediatamente después de haber sufrido el accidente el trabajador deberá hacer una primera valoración de la situación. En caso de que se hayan producido heridos estimará su gravedad y procederá a dar unos primeros auxilios de acuerdo con sus conocimientos. En general, siempre que se presuma que el accidentado tiene una lesión de gravedad se procurará no moverlo hasta que lleguen los servicios sanitarios. Si la gravedad lo exigiera requerirá ayuda inmediata a través de un teléfono o alertando a otros conductores que circulen por las cercanías. Para ello en todos los vehículos de la empresa se llevará un listado de los teléfonos de urgencia. También deberá llevarse dicho listado en aquellos vehículos particulares de los trabajadores que habitualmente hagan uso del mismo durante su trabajo.

Si existe riesgo de incendio del vehículo cortará el suministro eléctrico al mismo, retirando la llave de encendido y apagando con los extintores disponibles o lanzando tierra sobre las llamas cualquier conato de incendio que se pudiera haber producido. Si existiera riesgo de explosión se alejará del vehículo una distancia prudencial.

Si el vehículo ha quedado en una posición que presente algún peligro para otros conductores que circulen por la misma vía, intentará retirarlo, estacionándolo en un lugar seguro. De no existir tal posibilidad procederá a señalizar tal situación mediante triángulos de emergencia, o mediante gestos si fuera necesario.

Tan pronto sea posible contactará con el centro de trabajo telefónicamente o mediante cualquier otro sistema para comunicar la incidencia.

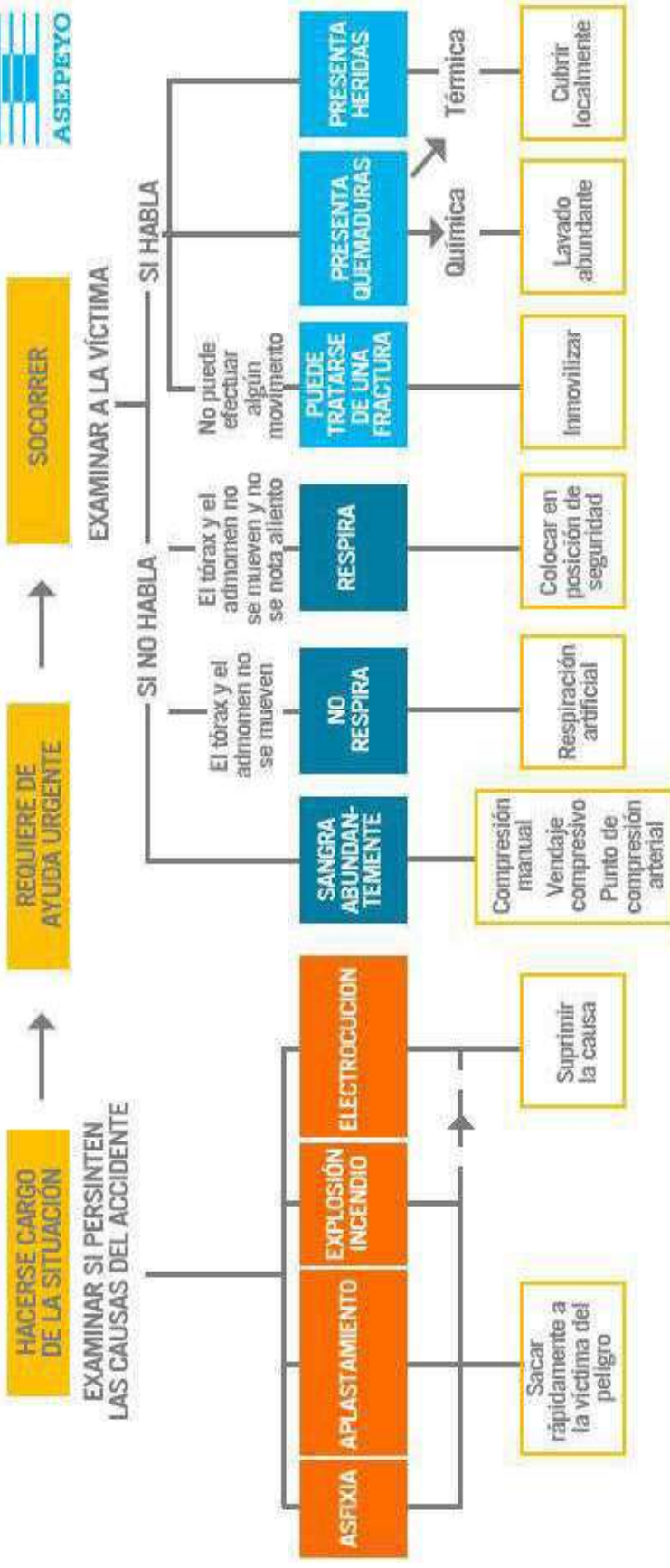
MANTENIMIENTO

Se llevará un adecuado mantenimiento de los medios materiales de extinción de incendios, evacuación y primeros auxilios. Para ello trimestralmente, el trabajador designado por la empresa para encargarse de la prevención, estará obligado a:

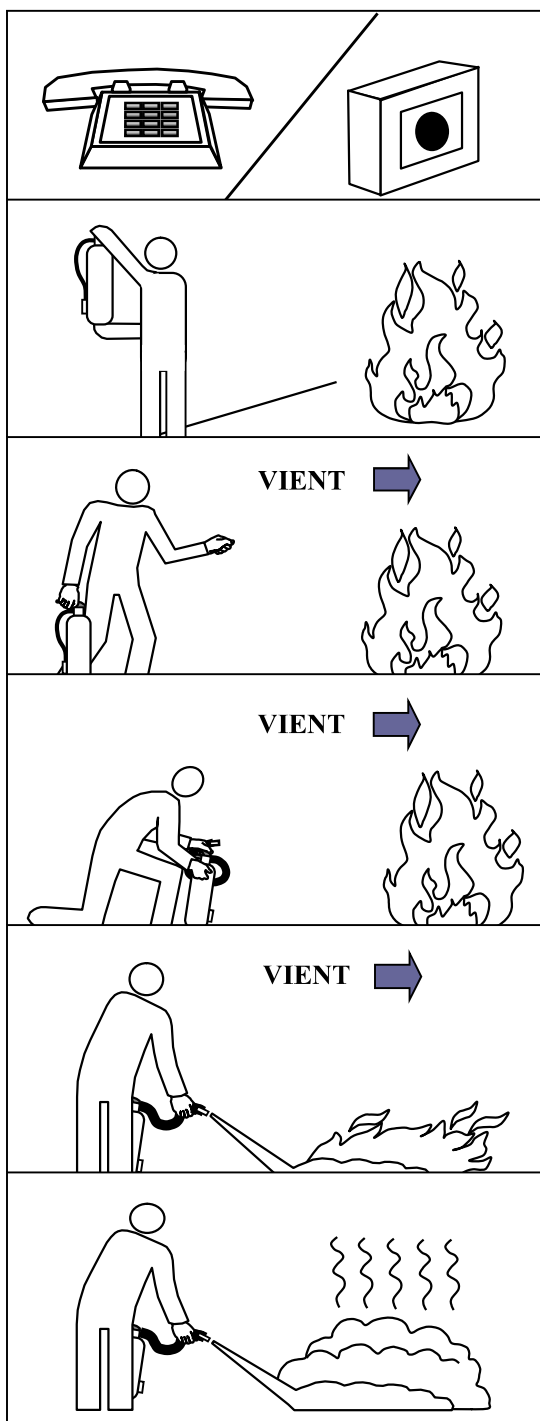
- Extintores: Proceder a su revisión de acuerdo con el Real Decreto 1942/93 de 5 de Noviembre, por el que se aprueba el Reglamento de instalaciones de protección contra incendios. Señalización de los mismos.
- Comprobar trimestralmente la dotación del botiquín y encargarse de su reposición si fuese necesario.
- Actualización del listado de teléfonos de emergencia.

<u>TELÉFONOS DE INTERÉS</u>		
	EMERGENCIAS TELÉFONO ÚNICO	112
	Servicio Salud de Castilla la Mancha SESCAM 926213444 H. GUTIÉRREZ ORTEGA (Valdepeñas) 926 32 02 00 H. SANTA BARBARA (Puertollano) 926 42 11 00 H. LA MANCHA CENTRO (Alcázar de San Juan) 926 58 05 00 H. VIRGEN DE ALTAGRACIA”(Manzanares) 926 64 60 00	
	SERVICIO DE AMBULANCIAS: - CRUZ ROJA (CIUDAD REAL) 926 22 22 22 - CRUZ ROJA (VALDEPEÑAS) 926 31 22 37 - CRUZ ROJA (PUERTOLLANO) 926 42 05 70 - CRUZ ROJA (ALCAZAR DE SAN JUAN) 926 54 58 07	
	INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA:	91 562 04 20
	POLICIA NACIONAL: 091 POLICIA MUNICIPAL: 092 GUARDIA CIVIL: 062	
	AYUDA EN CARRETERA:	900 12 35 05

ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE



MÉTODO DE EMPLEO DE UN EXTINTOR



1. Al descubrir el fuego, dé la alarma personalmente o a través de un compañero, por teléfono, o accionando un pulsador de alarma.
2. Seguidamente, coja el extintor de incendios más próximo que sea apropiado a la clase de fuego.
3. Sin accionarlo, diríjase a las proximidades del fuego.
4. Prepare el extintor, según las instrucciones recibidas en las prácticas contra incendios. Si no las recuerda, están indicadas en la etiqueta del propio extintor. Generalmente deberá hacerse lo siguiente:
 - a) Dejando el extintor en el suelo, coja la pistola o boquilla de descarga y el asa de transporte, inclinándolo un poco hacia delante.
 - b) Con la otra mano, quite el precinto, tirando del pasador hacia fuera.
5. Presione la palanca de descarga para comprobar que funciona el extintor.
6. Dirija el chorro del extintor a la base del objeto que arde hasta la total extinción o hasta que se agote el contenido del extintor.

FICHA PREVENTIVA PUESTO DE TRABAJO