

EVALUACION DE RIESGOS LABORALES

VIGILANTE DE SURF



Junio 2021

CONTROL DE MODIFICACIONES

Nº de Rev.	Fecha	Motivo del cambio
00	Junio 2021	Evaluación de riesgos inicial

ÍNDICE

1	EVALUACION DE RIESGOS	4
2	RELACION DE IDENTIFICACIÓN DE LOS CÓDIGOS DE FORMA DE LOS RIESGOS	6
3	RELACION DE IDENTIFICACION DE LOS CODIGOS DE FORMA DE LOS RIESGOS	7
4	HOJA DE IDENTIFICACION DE RIESGOS POR UNIDAD / PUESTO DE TRABAJO	9
5	UNIDAD – MONITOR DE BAÑOS ASISTIDOS	10
5.1	DESCRIPCIÓN	10
5.2	FUNCIONES	10
5.3	HERRAMIENTAS, EQUIPOS DE TRABAJO Y PRODUCTOS QUIMICOS UTILIZADOS	11
5.4	EPIS DEL PUESTO	12
5.5	ESPECIALMENTE SENSIBLES (EE), MATERNIDAD (MA) Y/O MENORES (ME)	13
5.6	DOCUMENTACION RELACIONADA	15
5.7	EVALUACIÓN	16
6	HOJA DE FIRMAS	42
7	HOJA DE FIRMAS (para los Delegados de Prevención)	43
8	ANEXO 1: RIESGOS Y RECOMENDACIONES BASICAS DE ORDEN Y LIMPIEZA	45
9	ANEXO 2: RIESGOS Y RECOMENDACIONES MANEJO MANUAL DE CARGAS	47
10	ANEXO 3: ACTUACION MEDIDAS DE EMERGENCIA	49
11	ANEXO 4: ACTUACION MEDIDAS DE EMERGENCIA: USO DE EQUIPOS DE EXTINCION MANUAL	50
12	ANEXO 5: TRABAJO CON PANTALLAS DE VISUALIZACION DE DATOS (PVD)	52
13	ANEXO 6: NORMAS Y RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD FRENTE A RIESGOS ELÉCTRICOS EN BAJA TENSIÓN	55
14	ANEXO 7: SEGURIDAD VIAL	58

1 EVALUACION DE RIESGOS

Esta evaluación de riesgos se fundamenta en el método, basado en valorar por un lado la probabilidad y por otro la severidad, obteniendo una matriz de grado de riesgos de 5x5, convenientemente adaptado para ser utilizado de forma ágil y eficaz. Para ello se han seguido los criterios del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Tal y como se recoge en artículo 4 del capítulo II del reglamento de los Servicios de Prevención, la evaluación se realiza por puesto de trabajo y se valoran todos los riesgos que no hayan sido eliminados. Para ello, se deben tener en cuenta las condiciones de trabajo existentes o previstas, así como la identificación de la posibilidad que el trabajador que lo ocupe o vaya a ocuparlo, por sus características personales o estado biológico conocido, sea especialmente sensible a alguna de dichas condiciones. En dicho caso se podrá optar por reflejarlo en la propia evaluación o en una evaluación específica.

Esta evaluación se actualizará tantas veces como pueda verse afectado el puesto de trabajo por la introducción de nuevas tecnologías, equipos de trabajo, sustancias o preparados químicos, cambio de las condiciones de trabajo o por la incorporación de un trabajador cuyas características personales lo hagan especialmente sensible a las condiciones del puesto.

La evaluación de los riesgos de accidentes laborales es el proceso dirigido a estimar la magnitud (valorada en este método a partir de la severidad del daño y de la probabilidad de materialización del mismo) de aquellos riesgos que no hayan podido evitarse previamente. Para ello es necesario valorar previamente la severidad de las consecuencias y la probabilidad de que se produzca el riesgo.

Para valorar el resto de riesgos no clasificados como accidentes, es decir los higiénicos, ergonómicos y psicosociales, es preciso cambiar el procedimiento de evaluación anterior. Según criterio técnico, se podrá realizar previamente evaluaciones mediante métodos simplificados reconocidos y en función del resultado obtenido, proceder a identificar los riesgos y a valorarlos por medio de evaluaciones específicas donde se estima la magnitud del riesgo por el método más adecuado. Los resultados de cada uno de ellos formarán parte de un informe posterior que incluirá las medidas preventivas oportunas. Si existe el riesgo, pero aparentemente su magnitud es escasa y no se cree necesario realizar su evaluación específica correspondiente, se dictan una serie de recomendaciones a implantar como medida preventiva para controlar dicho riesgo.

Grado de Riesgo		SEVERIDAD				
		1-Muy Baja	2-Baja	3-Media	4-Alta	5-Muy Alta
		Daños superficiales (pequeños cortes y magulladuras), irritación de los ojos por polvo; molestias e irritación (dolor de cabeza, disconfort). Lesiones previsiblemente sin baja.	Daños superficiales (pequeños cortes y magulladuras), irritación de los ojos por polvo; molestias e irritación (dolor de cabeza, disconfort). Lesión Menor que requiere Primeros Auxilios. Lesiones previsiblemente sin baja o con baja inferior a 10 días naturales.	Quemaduras, conmociones, torceduras importantes, fracturas amputaciones menos graves (dedos), lesiones múltiples, sordera, dermatitis, asma, trastornos músculo esqueléticos, intoxicaciones previsiblemente no mortales, enfermedades que lleven a incapacidades menores. Lesiones con baja prevista en un intervalo superior a los 10 días.	Amputaciones muy graves (manos, brazos, ojos); cáncer y otras enfermedades crónicas que acorten severamente la vida.	Lesiones muy graves ocurridas a varias o a muchas personas y lesiones mortales
P R O B A B I L I D A D	1-Muy Baja Situación muy poco probable	1-MB	2-MB	3-MB	4-B	5-B
	2-Baja Situación mejorable Exposición ocasional o esporádica No es esperable que se materialice el riesgo, aunque puede ser concebible	2-MB	4-B	6-B	8-M	10-M
	3-Media Situación deficiente Exposición esporádica o bien situación mejorable con exposición continuada o frecuente Es posible que suceda el daño alguna vez	3-MB	6-B	9-M	12-M	15-A
	4-Alta Situación deficiente Exposición frecuente u ocasional o bien situación muy deficiente con exposición ocasional o esporádica La materialización de riesgo es posible que suceda varias veces en el ciclo laboral	4-B	8-M	12-M	16-A	20-A
	5-Muy Alta Situación deficiente Exposición continua o muy deficiente con exposición frecuente La materialización de riesgo ocurre con frecuencia	5-B	10-M	15-A	20-A	25-MA

RIESGO	VALOR	ACCION Y TEMPORIZACIÓN
Muy bajo	1--3	No se requiere acción específica
Bajo	4--7	No se necesita mejorar la acción preventiva. Sin embargo se deben considerar soluciones más rentables o mejoras que no supongan una carga económica importante. Se requieren comprobaciones periódicas para asegurar que se mantiene la eficacia de las medidas de control
Moderado	8--13	Se deben hacer esfuerzos para reducir el riesgo, determinando las inversiones precisas. Las medidas para reducir el riesgo deben implantarse en un período determinado. Cuando el riesgo moderado está asociado con consecuencias extremadamente dañinas, se precisará una acción posterior para establecer, con más precisión, la probabilidad de daño como base para determinar la necesidad de mejora de las medidas de control.
Alto	14--20	No debe comenzarse el trabajo hasta que se haya reducido el riesgo. Puede que se precisen recursos considerables para controlar el riesgo. Cuando el riesgo corresponda a un trabajo que se está realizando, debe remediarse el problema en un tiempo inferior al de los riesgos moderados
Muy alto	21--25	No debe comenzar ni continuar el trabajo hasta que se reduzca el riesgo. Si no es posible reducir el riesgo, incluso con recursos ilimitados, debe prohibirse el trabajo.

2 RELACION DE IDENTIFICACIÓN DE LOS CÓDIGOS DE FORMA DE LOS RIESGOS

<u>SEGURIDAD</u> Accidentes (forma en que se producen)		<u>HIGIENE INDUSTRIAL</u> Enfermedades Profesionales del Trabajo
01. Caídas de personas a distinto nivel. 02. Caídas de personas al mismo nivel. 03. Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento. 04. Caídas de objetos en manipulación. 05. Caídas de objetos desprendidos. 06. Pisadas sobre objetos. 07. Choques contra objetos inmóviles.	13. Sobreesfuerzos, posturas inadecuadas o movimientos repetitivos. 14. Exposición a condiciones climatológicas adversas. 15. Exposición a contactos térmicos. 16. Exposición a contactos eléctricos. 17. Exposición a sustancias nocivas. 18. Contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas. 19. Exposición a radiaciones ionizantes	25. Por Agentes Químicos. 26. Por Agentes Físicos. 27. Por Agentes Biológicos. 28. Por otros Agentes.
08. Choques contra objetos móviles. 09. Golpes, cortes y pinchazos con objetos o herramientas. 10. Proyección de fragmentos de partículas. 11. Atrapamiento por o entre objetos. 12. Atrapamiento por vuelco de máquinas, tractores o Vehículos.	20. Explosiones. 21. Incendios. 22. Accidentes causados por seres vivos (animales y personas). 23. Atropellos o golpes con vehículos. 24. Ahogamientos y anoxias	
<u>ERGONOMIA/PSICOSOCIOLOGÍA APLICADA</u> Carga de trabajo física y mental Satisfacción laboral		<u>GENERAL</u>
29. Carga/fatiga física estática o postural 30. Carga física dinámica o esfuerzo de trabajo por manipulación de materiales 31. Mal diseño de puestos trabajo y útiles (PVD...) 32. Movimientos repetitivos. 33. Condiciones ambientales del aire	34. Carga/fatiga mental 35. Los aspectos psicológicos relativos al trabajo 36. Iluminación inadecuada (fatiga visual) 37. Turnicidad y nocturnidad. 38. Otros factores no incluidos en apartados anteriores	39. Riesgos Generales

Cada riesgo aparece explicado en las páginas siguientes:

3 RELACION DE IDENTIFICACION DE LOS CODIGOS DE FORMA DE LOS RIESGOS

01- CAIDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL:

Existe el riesgo cuando se realizan trabajos, aunque sea muy ocasionalmente, en zonas elevadas sin protección adecuada, como barandilla, barrera, etc., en los accesos a estas zonas y en huecos existentes en pisos y zonas de trabajo. Ejemplo: escaleras de peldaños, escalas fijas de servicio, escaleras de mano, plataformas, pasarelas, fosos, muelles de carga, andamios, zanjas, aberturas en pisos, huecos en montacargas, cabinas de camión, etc.

02- CAIDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL:

Este riesgo se presenta cuando existe suelo deslizante, obstáculos o sustancias que pueden provocar una caída por tropiezo o resbalón. Ejemplos: Objetos abandonados (tornillos, piezas, herramientas, etc.), cables, tubos y cuerdas cruzando zonas de paso, alfombras o moquetas sueltas, pavimento con desniveles, resbaladizo, etc.

03- CAIDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO:

El riesgo que existe por la posibilidad de desplome o derrumbamiento de: estructuras elevadas, estanterías, pilas de material, tabique, hundimiento de pisos por sobrecarga, tierras en corte o en taludes, zanjas, etc.

04- CAIDA DE OBJETOS EN MANIPULACION:

Posibilidad de caída de objetos o materiales durante la ejecución de trabajos o en operaciones de transporte y elevación de medios manuales o mecánicos. Ejemplos: herramientas manuales, palets de material, tablones, piezas, cajas, bidones, etc. Siempre que el accidentado sea la misma persona que estaba manipulando.

05- CAIDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS:

Posibilidad de caída de objetos que no se están manipulando y se desprenden de su situación. Ejemplos: materiales en estanterías, aparatos suspendidos, conductos, objetos dejados en puntos elevados, barandillas sin rodapié sobre zonas de trabajo o paso, etc. Siempre que el accidentado no estuviera manipulando.

06- PISADAS SOBRE OBJETOS:

Riesgo de lesiones (torceduras, esguinces, pinchazos, etc.) por pisar o tropezar con objetos abandonados o irregularidades del suelo, sin producir caída. Ejemplo: herramientas, virutas metálicas, clavos, cables, etc.

07- CHOQUE Y GOLPES CONTRA OBJETOS INMOVILES:

Ejemplos: partes salientes de máquinas, mobiliario, bancos y mesas de trabajo, instalaciones o materiales, estrechamiento de zonas de paso, vigas o conductos a baja altura, etc.

08- CHOQUES O GOLPES CONTRA OBJETOS MOVILES:

Posibilidad de recibir un golpe por partes móviles de maquinaria fija y objetos o materiales en manipulación o transporte. Ejemplos: órganos móviles de aparatos, brazos articulados, mecanismos de pistón, grúas, palets, etc.

09- GOLPES, PINCHAZOS Y CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS:

Posibilidad de lesión producida por objetos cortantes, punzantes o abrasivos, herramientas manuales, cuchillas, destornilladores, martillos, lijas, cepillos metálicos, muelas, ventiladores, taladros, sierras, cizallas, etc.

10- PROYECCION DE FRAGMENTOS O PARTICULAS:

Riesgo de lesiones producidas por piezas, fragmentos, o pequeñas partículas de material proyectadas por una máquina, herramienta, acción mecánica o por fluidos. Ejemplos: virutas, chispas de amolado, soldadura o cortocircuito, astillas etc.

11- ATRAPAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS:

Posibilidad de sufrir una lesión por atrapamiento de cualquier parte del cuerpo por mecanismos de máquinas o entre objetos, piezas o materiales. Ejemplos: engranajes, rodillos, correas de transmisión, ruedas, transportadores, mecanismos en movimiento, cadenas de arrastre, prensas, piezas, etc.

12- ATRAPAMIENTO POR VUELCO DE MAQUINAS O VEHICULOS:

Posibilidad de sufrir una lesión por atrapamiento de cualquier parte del cuerpo por vuelco de máquinas o vehículos. Ejemplos: vuelco de carretillas elevadoras, carros de transporte, hormigoneras, grúas, tractores, etc.

13- SOBRESFUERZOS, POSTURAS INADECUADAS O MOVIMIENTOS REPETITIVOS:

Posibilidad de lesiones músculo-esqueléticas y/o fatiga física al producirse un desequilibrio entre las exigencias de la tarea y la capacidad física del individuo. Ejemplo: manejo de cargas a mano, amasado, lijado manual, mecánicos de mantenimiento, trabajos en cadena, trabajos en asientos inadecuados, etc.

14- CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS ADVERSAS:

Posibilidad de daño por permanencia en condiciones climatológicas adversas. Ejemplos: olas de calor, olas de frío, trabajos en la intemperie, lluvia, viento, etc.

15- EXPOSICIÓN A CONTACTOS TERMICOS:

Riesgo de quemaduras por contacto con superficies o productos calientes o fríos. Ejemplos: hornos, estufas, calderas, tuberías, escapes de vapor, líquidos calientes, llamas, sopletes, metales en fusión, resistencias eléctricas, gases licuados (nitrógeno, extintores de CO₂, etc.), instalaciones frigoríficas, etc.

16- EXPOSICIÓN A CONTACTOS ELECTRICOS:

Riesgo de daños por descarga eléctrica al entrar en contacto con algún elemento sometido a tensión eléctrica. Ejemplos: conexiones, cables y enchufes en mal estado, regletas, cuadros de mando, bornes, transformadores, motores eléctricos, soldadura eléctrica, etc.

17- EXPOSICION A SUSTANCIAS NOCIVAS:

Posibilidad de lesiones o afecciones producidas por la inhalación, contacto o ingestión de sustancias perjudiciales para la salud. Se incluyen las intoxicaciones agudas (accidente).

18- CONTACTO CON SUSTANCIAS CAUSTICAS O CORROSIVAS:

Posibilidad de lesiones producidas por contacto con sustancias agresivas o afecciones motivadas por presencia de éstas en el ambiente. Ejemplos: ácidos, álcalis (sosa cáustica, cal viva, cemento, etc.), sales metálicas, sulfaman, etc.

19- EXPOSICION A RADIACIONES IONIZANTES:

Posibilidad de lesión o afección por la acción de radiaciones. Ejemplos: rayos X, rayos gamma, rayos ultravioletas, (soldadura, túneles de polimerización, cámaras de selección, etc.)

20- EXPLOSIONES:

Posibilidad de que se produzca una mezcla explosiva en el aire con gases o sustancias combustibles o estallido de recipientes a presión. Ejemplo: butano, propano, hidrógeno (carga de baterías eléctricas), disolventes, polvos, combustibles (serrín, harina, etc.), materiales pirotécnicos, calderas, calderines, aerosoles, botellas de gases comprimidos, hornos, etc.

21- INCENDIOS:

Riesgo de iniciación de incendio por realizar un trabajo que produzca chispa o fuente de calor próxima a sustancias combustibles o de propagación del mismo por no disponer de medios adecuados para su extinción. Ejemplos: depósitos de alcohol, gasolina, plásticos, papel, residuos, productos químicos, butano, aceites, tejidos, maderas. Carencia de extintores y/o mangueras.

22- DAÑOS CAUSADOS POR SERES VIVOS: (animales y personas)

Riesgo de lesiones o afecciones por la acción sobre el organismo de personas y animales, contaminantes biológicos y otros seres vivos. Ejemplos: agresiones, coces, mordeduras de animales, picaduras de insectos, etc.

23- ATROPELLOS O GOLPES CON VEHICULOS:

Posibilidad de sufrir una lesión por golpe o atropello por un vehículo (perteneciente o no a la empresa) durante la jornada de trabajo. Incluye los accidentes de tráfico en horas de trabajo. Incluye los accidentes al ir o al volver del trabajo (in itinere). Ejemplos: tractores, carretillas elevadoras, palas excavadoras, vehículos en general.

24- AHOGAMIENTOS Y ANOXIAS:

Existe el riesgo cuando se realizan trabajos, aunque sea muy ocasionalmente, en zonas con atmósferas deficientes de oxígeno, zonas acuáticas, etc... Ejemplo: trabajos de buzo, espacios confinados, etc.

25- AGENTES QUIMICOS:

Están constituidos por materia inerte o no (no viva), están presentes en el aire de formas muy diversas y pueden producir enfermedades Profesionales: polvos, gases, vapores, nieblas, humos, etc. Pueden afectar de manera inhalatoria, por contacto, digestiva o parenteral.

26- AGENTES FISICOS:

Están constituidos por las diversas manifestaciones de la energía que pueden producir Enfermedades Profesionales: ruido, vibraciones, radiaciones no ionizantes, térmicas, etc.

27- AGENTES BIOLOGICOS:

Seres vivos que pueden producir Enfermedades Profesionales: sida, hepatitis B, virus, bacterias, hongos, etc.

28- OTROS AGENTES:

Exposición a agentes que produzcan cualquier enfermedad no contemplada en los apartados anteriores.

29- CARGA FISICA ESTATICA O POSTURAL:

Requerimientos físicos a los que el trabajador se ve sometido durante la puesta en posición de una o varias articulaciones, mantenidas durante un tiempo más o menos prolongado. Puede desembocar en fatiga y/o lesiones músculo esqueléticas.

30- CARGA FISICA DINAMICA O ESFUERZO DE TRABAJO POR MANIPULACION DE MATERIALES:

Requerimientos físicos a los que el trabajador se ve sometido durante o por la realización de su trabajo dinámico o bien en la manipulación manual de materiales.

31- RIESGOS POR MAL DISEÑO DE PUESTOS DE TRABAJO Y UTILES (PVD, ...):

Requerimientos físicos y fisiológicos a los que se ve sometido un trabajador por desarrollar su trabajo en un puesto de trabajo mal diseñado o durante el empleo de útiles mal diseñados o inadecuados. Por ejemplo, puestos de trabajo con PVD...

32- MOVIMIENTOS REPETITIVOS:

Requerimientos físicos a los que el trabajador se ve sometido por la realización de movimientos de parte del cuerpo o de extremidades, de corta duración y de manera repetitiva.

33- CONDICIONES AMBIENTALES DEL AIRE:

Condiciones ambientales (termohigrométricas, corrientes, ruido, renovación de aire insuficiente, etc.) que pueden generar discomfort.

34- CARGA/FATIGA MENTAL:

Cantidad de esfuerzo mental deliberado que debemos realizar para conseguir el resultado esperado y que supera la capacidad del trabajador para llevar a cabo la tarea.

35- LOS ASPECTOS PSICOSOCIOLOGICOS RELATIVOS AL TRABAJO:

Aspectos relativos a las interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de organización por una parte y por otra las capacidades de los trabajadores, sus necesidades, su cultura y su situación personal, todo lo cual puede influir en la salud, el rendimiento y la satisfacción en el trabajo.

36- ILUMINACION INADECUADA (fatiga visual):

Niveles de iluminación inadecuada bien por defecto o exceso y que pueden dar lugar a fatiga visual.

37- TURNICIDAD Y NOCTURNIDAD:

Cualquier riesgo referido a la distribución del tiempo de trabajo a turnos y nocturnidad. Los trabajadores pueden ser más vulnerables al verse alterados algunos sistemas metabólicos del organismo, regulados por los ritmos circadianos.

38- OTROS FACTORES NO INCLUIDOS EN APARTADOS ANTERIORES:

Cualquier otro tipo de factor ergonómico o psicosociológico no incluido en los anteriores apartados y que pueda generar un riesgo para los trabajadores.

39- RIESGOS GENERALES:

Cualquier tipo de factor que afecte con carácter general o no incluido en ninguno de los apartados anteriores.

4 HOJA DE IDENTIFICACION DE RIESGOS POR UNIDAD / PUESTO DE TRABAJO

IDENTIFICACION DEL RIESGO Ley 31/1995																																							
Nº Unidad	Seguridad																								Higiene Industrial				Ergonomía y psicología aplicada										General
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
1	X	X		X	X	X	X		X		X		X	X		X	X				X	X	X	X	X	X	X	X				X	X	X	X	X	X	X	X

5 UNIDAD –VIGILANTES DE SURF

5.1 DESCRIPCIÓN

Los vigilantes de surf ejercen la vigilancia de las escuelas de surf que se disponen en la playa para realizar sus cursos de surf

5.2 FUNCIONES

- Observar si se respetan los horarios de los cursillistas de surf
- Comprobar que se respetan el numero de clientes que se han declarado y la zona que tienen adjudicada
- Informar de cualquier anomalía que se produzca en la playa.

OBSERVACIONES: En el caso de que el/la trabajador/a realice o vaya a realizar alguna tarea perteneciente a otro puesto de trabajo que no sea el suyo utilizando equipos, herramientas, instalaciones o permaneciendo en otras zonas del centro diferentes; se le deberá informar de los riesgos recogidos en dicho puesto

5.3 HERRAMIENTAS, EQUIPOS DE TRABAJO Y PRODUCTOS QUIMICOS UTILIZADOS

HERRAMIENTAS/ EQUIPOS DE TRABAJO	PRODUCTOS QUIMICOS
• Materiales específicos y auxiliares para la realización de su actividad de vigilancia • Medios y sistemas de comunicación	

5.4 EPIS DEL PUESTO

PARTE PROTEGIDA	EPI'S	OBJETIVO DE PROTECCIÓN DEL EPI
PIES	Calzado con suela antideslizante	Proteger el riesgo de resbalones y caídas.
OJOS	Gafas solares	Proteger del riesgo de las radiaciones ultravioleta. Las gafas de sol etiquetadas con UV400 ofrecen la mejor protección, ya que bloquean incluso los rayos UV más pequeños.
CUERPO	Protección Solar	Proteger del riesgo de las radiaciones ultravioleta
CUERPO	Gorra	Proteger del riesgo de las radiaciones ultravioleta

5.5 ESPECIALMENTE SENSIBLES (EE), MATERNIDAD (MA) Y/O MENORES (ME)

REFERENCIA DE LA EXISTENCIA DE ESPECIALMENTE SENSIBLES, MATERNIDAD Y/O MENORES

Antes de que se produzca la contratación, la incorporación al puesto de trabajo o una vez se tenga conocimiento de la existencia de una mujer embarazada o en periodo de lactancia, especialmente sensible y/o menor, se deberá comunicar dicha incidencia al SPP con el fin de organizar las actuaciones correspondientes para analizar la situación y proponer las soluciones más adecuadas.

En el caso de que haya una comunicación de algunos de estos supuestos, se realizará una Evaluación específica por cada trabajador referida a los riesgos que afectan por dicha condición.

ESPECIALMENTE SENSIBLES - EE

SITUACION DETECTADA EN EL PUESTO	DESACONSEJADO	PROHIBIDO
Movilidad reducida.	X	
Capacidad sensorial limitada.	X	
Otros. Actuación en caso de evacuación		X. Permanecer solo

MATERNIDAD – LACTANCIA - MA

SITUACION DETECTADA EN EL PUESTO	DESACONSEJADO	PROHIBIDO
Manipulación manual de cargas, posturas forzadas, bipedestación, ...	Manipular cargas, realizar trabajos que requieran esfuerzo físico, adoptar posturas forzadas, etc.	Bipedestación de forma prolongada , a partir de la semana 20/22 Manipulación manual cargas: (4 o más veces/turno) >10kg: semana 18 5 a 10kg: semana 20 <5kg: semana 26 Trabajo en cuclillas más del 50% de la jornada desde la semana 20. Nada de lo anterior afecta a la lactancia
Caída a distinto nivel, uso de escaleras	Uso de escaleras de mano	Usar escaleras de mano a partir del segundo trimestre por encima de 2 metros (trabajos en altura). Usar escaleras de mano (4 o más veces por turno) desde la semana 28. No afecta a la lactancia.

Exposición a agentes físicos (vibraciones, ruido, temperaturas extremas...).	Condiciones de trabajo: la temperatura sea mayor de 28 °C o menor de 10 °C.	Trabajos con temperatura superiores a 36°C e inferiores a 0°C Exposición a ruido desde semana 22. Exposición a vibraciones desde que se conoce la situación de embarazo. No afecta a lactancia
Otros. Actuación en caso de evacuación		x. permanecer sola
Hay que informar a las trabajadoras de los posibles factores de riesgo existentes en sus puestos de trabajo. Se debe informar de las medidas legales que existen a las que se puede acoger la mujer embarazada.		
MENORES - ME		
SITUACION DETECTADA EN EL PUESTO	DESACONSEJADO	PROHIBIDO
Trabajos especialmente peligrosos identificados en el Anexo I RD 39/1977 y Anexo II RD 1627	No procede	No procede
Trabajos identificados en el RD 26 de julio de 1957 (artículo primero)	No procede	No procede
Manipulación manual de cargas	X	Mujeres hasta 18 años: peso máximo permitido 8 kg. Varones de 16 a 18 años: 20 kg
Trabajo nocturno		X. horario : 22.00 horas – 06.00 horas
Organización del trabajo y pausas de descanso		X. horas extras
Otros. Actuación en caso de evacuación		x. permanecer solo/a
La empresa Informará no sólo a estos jóvenes, sino también a sus padres o tutores, que hayan completado su voluntad, contractual, conforme a lo dispuesto en el artículo 7 del Estatuto de los Trabajadores, tanto de los posibles riesgos existentes en su puesto de trabajo, como de las medidas adoptadas para la prevención de su seguridad y salud.		

5.6 DOCUMENTACION RELACIONADA**DOCUMENTACIÓN RELACIONADA (INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD – PROCEDIMIENTOS – EVALUACIONES ESPECÍFICAS,...)**

- Ficha de Seguridad "RIESGOS Y RECOMENDACIONES BASICAS DE ORDEN Y LIMPIEZA"
- Ficha de Seguridad "RIESGOS Y RECOMENDACIONES MANEJO MANUAL DE CARGAS"
- Ficha de Seguridad "ACTUACION MEDIDAS DE EMERGENCIA"
- Ficha de Seguridad "PREVENCION DE INCENDIOS"
- Ficha de Seguridad "USO DE PVD'S"
- Ficha de Seguridad "NORMAS Y RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD FRENTE A RIESGOS ELÉCTRICOS EN BAJA TENSION".
- Ficha de Seguridad "SEGURIDAD VIAL".

5.7 EVALUACIÓN

Identificación del riesgo	Nº	01	00	Caídas de personas a distinto nivel	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	2B	6B
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
Existencia de desniveles, rampas, escaleras fijas en los accesos de la playa	- No hacer movimientos bruscos cuando se esté subido a la escalera - Mantener las escaleras lo más limpias y secas posibles, libres de obstáculos y bien señalizadas. Utilizar las barandillas y señalizar adecuadamente las labores de limpieza. - Cuando las escaleras de tijera o dobles estarán provistas de cadenas o cables que impidan su abertura al ser utilizadas y de topes en su extremo superior - No subir o bajar de dos en dos peldaños - Si la escalera no está suficientemente iluminada o tiene algún defectos o circunstancia peligrosa abstenerse de utilizarla avisando al servicio de mantenimiento de la circunstancia observada para su subsanación.						

Identificación del riesgo	Nº	01	03	Caídas de personas a distinto nivel	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	2B	6B
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
Escaleras de la Base de socorro	- Evitar la presencia de obstáculos que interfieran la libre movilidad en el ámbito de trabajo. Orden y limpieza. - No correr, saltar o precipitarse. Utilizar todos los escalones. - No ir desarrollando otras actividades cuando se suban o bajen escaleras. - Intentar utilizar siempre el calzado más adecuado - Cuando se observe algún desperfecto que resulte peligroso, llamar al técnico para que arregle la escalera. - El suelo de la escalera deberá ser antideslizante y de un material resistente al uso, para reforzar la seguridad frente a los resbalones. - Utilizar siempre los pasamanos y/o barandillas. - Mantener las escaleras en perfecto estado de uso reparando desperfectos y limpiando cualquier sustancia resbaladiza. - No deje, aunque sea por poco tiempo, ningún tipo de objeto en las escaleras. Éstas deberán permanecer siempre totalmente despejadas. - La barandilla de la escalera debe tener una altura mínima de 90 cm. - La anchura mínima de una escalera de servicio es de 55 cm. - Los escalones de las escaleras de servicio tendrán una huella mínima de 15 cm. y una contrahuella máxima de 25 cm. - Información a los trabajadores sobre la obligación de mantener los lugares de trabajo en correcto estado de orden y limpieza, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "RIESGOS Y RECOMENDACIONES BASICAS DE ORDEN Y LIMPIEZA"						

Identificación del riesgo	Nº	02	01	Caídas de personas al mismo nivel	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					2B	3M	6B
Condición Peligrosa				Medias Preventivas / Correctoras			
- Resbalones durante los desplazamientos por suelo mojado - Distracciones y descuidos. - Encharcamiento de zonas y resbalamiento - Suelos inadecuados - Calzado inapropiado				- Mantener el orden y limpieza, colocación adecuada de los utensilios - Mantener las zonas de paso libres de objetos, recoger los utensilios utilizados - Suelos antideslizantes - Mantener el suelo limpio para evitar resbalones - Emplear calzado de piscina adecuado y antideslizante para evitar resbalones y a su vez permita que el pie pueda secarse y permanecer seco la mayor parte del tiempo. - Barandillas en las zonas con desniveles y escaleras - Prestar atención a los restos de agua en el suelo - No precipitarse a la hora de desplazarse, evitar correr y las prisas. - Información a los trabajadores sobre la obligación de mantener los lugares de trabajo en correcto estado de orden y limpieza, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "RIESGOS Y RECOMENDACIONES BASICAS DE ORDEN Y LIMPIEZA".			

Identificación del riesgo	Nº	04	00	Caídas de objetos en manipulación	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	2B	6B
Condición Peligrosa				Medias Preventivas / Correctoras			
- Manipulación manual de los objetos y materiales empleados en la vigilancia. - Equipos y accesorios				- Establecer normas adecuadas de almacenamiento de los materiales. - Cuando el objeto no presenta un agarre fácil, utilizar guantes antideslizantes y realizar la manipulación entre dos o más personas. - Antes de realizar la manipulación asegurar que la zona de tránsito y el punto de destino estén despejados y en buenas condiciones de paso. - Agarrar firmemente el objeto para levantarlo y transportarlo; el objeto ha de ser cogido con la palma de la mano y la base de los dedos, así la superficie de agarre es mayor con lo que se reduce el esfuerzo y la fatiga y en consecuencia el riesgo de caída del objeto. - Conviene preparar la carga antes de cogerla. - Nunca deben cogerse los materiales, estando en situación inestable o desequilibrada. - En la manipulación manual de cargas utilizar guantes homologados (Marcado CE).			

Identificación del riesgo	Nº	05	00	Caídas de objetos desprendidos	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	2B	6B

Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras
Equipos y accesorios utilizados en la vigilancia	- Establecer normas adecuadas de almacenamiento del material de los cursos de natación, de manera que se eviten posibles caídas de los mismos. - Se recomienda establecer un Plan de Orden y Limpieza - Cada objeto, equipo, etc. debe tener su lugar correspondiente de almacenamiento. El cual, debe aportar el nivel suficiente de estabilidad y seguridad para el objeto almacenado. - Realizar inspecciones verificando el correcto estado del almacenamiento y de las estanterías. - No almacenar objetos o maquinaria que sobresalga de la estantería

Identificación del riesgo	Nº	06	00	Pisadas sobre objetos	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	2B	6B
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
- Manipulación inadecuada de cargas y objetos - Objetos cortantes o punzantes en la zona de trabajo	- Control de orden en el entorno de trabajo - Prestar atención a los posibles objetos que puedan encontrarse o que discurran por el suelo - Se deberá utilizar un calzado de protección adecuado en aquella área o local donde existe el riesgo de pisadas sobre objetos.						

Identificación del riesgo	Nº	07	00	Choques contra objetos inmóviles	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					2M	3B	6B
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
• Presencia de objetos de diferente naturaleza en las zonas de acceso al baño • Distracciones y descuidos al transitar por las zonas.	• Hacer uso de calzado que proteja el pie con el fin de evitar golpes con partes de la instalación (bordillos) • Hacer uso de calzado que proteja de golpes contra objetos como sillas, mesas, tumbonas, etc... • Distribución adecuada de los elementos fuera de las zonas de paso y en lugares específicos para su almacenamiento						

Identificación del riesgo	Nº	09	00	Golpes, cortes y pinchazos con objetos o herramientas	Estimación de Riesgos			
					PROB.	SEV.	GRADO	
					3M	2B	6B	
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras							
● Golpes y cortes por el mobiliario u otros objetos en el lugar de trabajo ● Cortes producidos por material de	● Adoptar buenas prácticas de orden y limpieza. ● Antes de manipular cualquier objeto, comprobar su superficie para detectar elementos que puedan resultar cortantes ● Formación adecuada y suficiente en primeros auxilios.							

primeros auxilios

- Prestar atención a los materiales utilizados cuando se realice una intervención de primeros auxilios.

Identificación del riesgo	Nº	13	00	Sobreesfuerzos, posturas inadecuadas o movimientos repetitivos	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	2B	6B
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
manipulación manual de cargas (personas u objetos)	- Se observarán siempre las normas de una correcta manipulación atendiendo a la formación e información que proporciona el Servicio de Prevención - La manipulación del accidentado ser realizará según las técnicas pertinentes. - En general deben evitarse trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal o el mantenimiento prolongado de cualquier postura. - La zona de trabajo debe estar pensada para que se adapte a las diferentes medidas de los trabajadores y a los distintos trabajos a realizar, evitando posturas forzadas - Las tareas deben diseñarse de tal manera que de ser posible permitan combinar la posición de pie y la de sentado; en caso de tener que elegir una de ellas, la de sentado preferentemente - Las tareas deben permitir mantener la columna en posición recta, evitando inclinaciones o torsiones innecesarias o superiores a 20º, tanto sentado como de pie. - El trabajo debe planificarse de tal manera que los brazos se mantengan por debajo del nivel del corazón para cualquier posición - Utilizar las técnicas correctas en caso de tener que manejar a personas heridas o accidentadas.						

Identificación del riesgo	Nº	14	00	Exposición a condiciones climatológicas adversas	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	2B	6B
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
Exposición durante largo tiempo a las radiaciones ultravioleta procedente del sol	- Empleo, siempre que sea posible, de sombrilla, camiseta, gorro y gafas de sol con filtro adecuado. - Uso de cremas de protección solar alta - Informar a sus superiores de si están aclimatados o no al calor. - Informar al servicio médico acerca de la existencia de enfermedades crónicas que padezcan, incidencia previa de insolación y cualquier medicación que consuman que pudiera afectarles cuando se exponen a temperaturas extremas, por frío o calor. - Comunicar cuanto antes cualquier síntoma de malestar relacionado con la exposición a las condiciones climatológicas. - En caso de calor, hidratarse con frecuencia aun cuando no tengan sed. - Seguir una dieta saludable, adecuada, en la medida de lo posible, a la temporada del año. - Evitar en cualquier caso el consumo de alcohol, drogas y cafeína durante el trabajo.						

				Exposición a contactos eléctricos	Estimación de Riesgos		
--	--	--	--	-----------------------------------	-----------------------	--	--

Identificación del riesgo	Nº	16	00		PROB.	SEV.	GRADO
					3M	2B	6B
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
Instalación y riesgos eléctricos	- Información a los trabajadores sobre riesgo eléctrico, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "Normas y recomendaciones de seguridad frente a riesgos eléctricos en Baja Tensión". - No realizar manipulaciones en equipos y/o aparatos eléctricos en tensión. - Para desconectar un equipo tire de la clavija y nunca del cable. - No utilizar los equipos eléctricos con las manos húmedas o mojadas. - Evitar limpiar con líquidos cualquier equipo conectado a la corriente eléctrica. - Los equipos y/o aparatos eléctricos deben ser desconectados durante los periodos prolongados de no utilización. - En caso de AVERÍA, informe de la misma a su jefe inmediato, no intente arreglarlo usted mismo. Deje de utilizar el aparato e impida que los demás también lo empleen, CORTAR LA CORRIENTE como 1ª medida. - En caso de ACCIDENTE, y si resultara imposible cortar la corriente o se tardara demasiado tiempo, trate de desenganchar a la persona electrizada mediante cualquier elemento de MATERIAL NO CONDUCTOR (tablas o listones de madera, cuerda, cinturón de cuero, etc.). - Realizar inspecciones periódicas del estado de los cables de los equipos eléctricos. En caso de que se aprecien deterioros, proceder a su reparación.						

Identificación del riesgo	Nº	17	00	Exposición a sustancias nocivas	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	2B	6B
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
Contacto con productos químicos peligrosos por desconocimiento o manipulación inadecuada	- Debe estudiarse cada ficha de seguridad de cada producto utilizado, con el fin de: ✓ Conocer y seguir las instrucciones de manipulación y almacenamiento seguro. ✓ Medidas de primeros auxilios. ✓ Medidas lucha contra incendios. ✓ Utilizar los equipos de protección individuales indicados, por ejemplo: guantes de protección y gafas de seguridad - Los trabajadores que manipulen, entren en contacto o almacenen los productos químicos deben disponer de las fichas de seguridad. - Se recomienda realizar fichas resumen con la información de las fichas de seguridad de los productos manipulados para informar sobre los riesgos específicos a los trabajadores. - Mantener alejado el producto de fuentes de encendido. No comer, beber o fumar mientras se estén utilizando estos productos. - No almacenar los productos en contenedores distintos a los suministrados por el proveedor. - Deben respetarse y conservarse las etiquetas de los productos químicos que se utilicen. - Almacenar los recipientes de estos productos herméticamente cerrados						

Identificación del riesgo	Nº	21	01	Incendios	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO

					3M	3M	9M
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
Incendio	- Remitirse al informe de MEDIDAS DE EMERGENCIA o a las Fichas de Seguridad de "PREVENCIÓN DE INCENDIOS y MEDIDAS DE EMERGENCIA" en las cuales se proponen una serie de medidas de lucha contra incendios. - Conocer el modo de empleo de los extintores (remitirse a la Ficha de Seguridad de Medidas de Emergencia). - No depositar materiales combustibles próximos a fuentes de calor (estufas, aparatos eléctricos).						

Identificación del riesgo	Nº	21	02	Incendios	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	3M	9M
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
• Especialmente sensible, maternidad, menor	• No dejar nunca sola ni a la trabajadora embarazada ni al trabajador/a menor.						

Identificación del riesgo	Nº	22	00	Accidentes causados por seres vivos (animales y personas)	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	2B	6B
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
• Picaduras de insectos • Los lugares húmedos favorecen la generación de la fauna microbiológica que favorece el contagio y transmisión de enfermedades.	• Utilizar repelentes para protegerse de los insectos. Estos serán de aplicados a la piel o a las ropas para protegerse de las picaduras. • El trabajador comunicará a la empresa si surge algún tipo de alergia a picadura de insectos. • En caso de picadura se aplicará algún producto médico amoniado. • Si la picadura provoca una reacción alérgica de gravedad ser atendido inmediatamente por personal sanitario competente.						

Identificación del riesgo	Nº	23	00	Atropellos o golpes con vehículos	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					4A	2B	8M
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
● Accidentes in-itinere (de casa al trabajo y viceversa) ● Accidentes in-misión	● Se deben observar y cumplir rigurosamente los preceptos del Código de Circulación. ● Se debe reducir la velocidad al menor síntoma de peligro (niebla, lluvia, etc.). ● Respetar siempre las señales de tráfico						

(desplazamiento a un lugar diferente del habitual para realizar una actividad encomendada por la empresa)

- Revisar y mantener el vehículo en buen estado, preste especial atención a los puntos críticos para la seguridad (los frenos, la dirección, las ruedas, las luces, el nivel de aceite, etc.).
- Salir de casa con el tiempo suficiente, con ello evitará la tentación de comportarse de manera temeraria.
- Avisar siempre con antelación suficiente antes de realizar una maniobra.
- Respetar siempre los límites de velocidad establecidos. Además, tener en cuenta otras circunstancias que puedan presentarse; estado de la vía o del vehículo, condiciones meteorológicas, estado físico o psíquico, etc.
- Nunca arriesgar en los adelantamientos; comprobar que otro vehículo no haya iniciado la maniobra, estime si dispone de espacio y tiempo suficiente y señalice su intención de adelantar.
- Nunca conducir después de haber consumido alcohol. Cuando le entre sueño detenga el vehículo y descanse.
- Mantener la distancia de seguridad con el vehículo que circula delante suyo.

Si el desplazamiento al trabajo es en **bici**, hay que saber que:

- Es importante que el tamaño de la bicicleta sea el adecuado.
- Si se circula de noche, por pasos inferiores y túneles es necesario llevar alumbrado.
- Utilizar el casco de seguridad siempre.
- Está prohibido circular con auriculares o hablando por el móvil.
- Los ciclistas también deben observar las mismas normas en cuanto a tasas de alcoholemia que el resto de conductores. Por tanto, si bebes ¡no circules!
- Antes de iniciar la marcha, comprobar que no se acercan otros vehículos.
- Señalizar siempre las maniobras que se van a realizar. Es necesario que el resto de usuarios de la vía, sepan con suficiente antelación, cuáles van a ser nuestros movimientos.
- En ciudad circular los más a la derecha posible.
- Siempre que se pueda utilizar el carril bici.
- Respetar las señales de circulación.
- En días de lluvia y viento aumentan las posibilidades de deslizamientos y caídas. Circular más despacio y extremar la precaución.

Peatón

- Utilizar siempre el trayecto más seguro.
- Caminar por las aceras y evitar pisar por sus bordes.
- Hacerse ver a los conductores, procurando no sorprenderles.
- Mirar a la izquierda y a la derecha antes de cruzar.
- Cruzar por los pasos señalizados para peatones y en línea recta. Cruzar rápido, pero sin correr ni detenerse en la calzada.
- Cruzar los semáforos sólo con luz verde. Hay que esperar a que paren los vehículos
- Obedecer todas las señales de tráfico y las indicaciones de los agentes.
- Hacerse ver de noche por zonas mal iluminadas, utilizando ropa de alta visibilidad.
- En carretera caminar por la izquierda y por el arcén para que se vean venir los vehículos de frente.

Usuario de transporte público

- Esperar el turno en la parada sin salir a la calzada.
- Subir y bajar del vehículo de forma ordenada y cuando se encuentre detenido. Nunca con el vehículo en marcha ni fuera del lugar destinado para ello.
- Agarrarse bien a las barras o al respaldo de los asientos, si se viaja de pie, para no caerse en algún frenazo.
- Evitar apoyarse en las puertas, pues se pueden abrir de forma brusca o inesperada.
- Cruzar por detrás y alejado del autobús, nunca por delante y próximo a él.

Identificación del riesgo	Nº	24	00	Ahogamientos o anoxias	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					2B	2B	4B
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
• Rescate de cursillistas	• Mantenerse en unas condiciones físicas óptimas para desempeñar su trabajo de auxilio • Estar en posesión de la titulación específica para el puesto de VIGILANTE SURF y mantener actualizados los conocimientos • Alta tolerancia al estrés para afrontar situaciones en las que hay que mantener la cabeza fría y tomar decisiones en pocos minutos • Conocer las propias limitaciones para no poner en riesgo nuestra integridad física						

Identificación del riesgo	Nº	25	01	Agentes Químicos	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	2B	6B
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
• Contacto con productos químicos peligrosos por desconocimiento o manipulación inadecuada <u>Desinfectantes</u>: Son productos químicos que se añaden a la piscina para eliminar microorganismos patógenos y evitar así los riesgos de contaminación biológica. Los productos de desinfección autorizados más utilizados son los derivados del cloro (cloro gas, hipoclorito sódico, hipoclorito	• Formación e información sobre identificación y manipulación correcta de productos químicos. • Solicitar fichas de datos de seguridad de los productos químicos utilizados al proveedor. • Mantener a disposición de los trabajadores las fichas de datos seguridad para su consulta y así puedan seguir las indicaciones establecidas en las mismas en cuanto a su manejo y al uso de equipos de protección. • Se pudo ver que las etiquetas de algunas de los bidones que contienen los productos estaban medio borradas solicitar del proveedor un etiquetado legible. • Manipulación de los productos químicos con los siguientes EPIS: ✓ Guantes de seguridad con protección frente a riesgos químicos. ✓ Gafas de seguridad que protejan frente a proyecciones de productos químicos. ✓ La selección de los EPIS arriba indicados se realizará según lo indicado en las Fichas de datos de seguridad de los productos. ✓ Manipulación de los productos con calzado cerrado y pantalones largos. • Se deben almacenar los productos en locales con ventilación directamente al exterior, preferentemente en la planta baja. • Deben separarse los productos de forma adecuada, según su reactividad, su inflamabilidad y teniendo en cuenta posibles incompatibilidades. En						

cálcico).

Productos de limpieza: Para la limpieza de piscinas se suelen utilizar variedad de productos químicos, como detergentes ácidos, desengrasantes, desincrustantes, corrosivos...

concreto debe separarse el hipoclorito sódico (lejía) del ácido clorhídrico (sulfumán)

Identificación del riesgo	Nº	26	01	Agentes Físicos	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	2B	6B
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
Disconfort ambiental. Base de Socorro.	- La temperatura deberá mantenerse entre 14º y 25º para trabajos ligeros y entre 17º y 27ª para trabajos sedentarios - La humedad relativa se mantendrá entre el 50-70%. - Utilizar ropa que facilite la transpiración. - Cuando se trabaje al aire libre, se tomarán las medidas necesarias para protegerse de las inclemencias del tiempo. Utilizar ropa y calzado adecuado y protectores solares cuando sea necesario.						

Identificación del riesgo	Nº	26	02	Agentes Físicos	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					4A	2B	8M
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
- Ruido por bullicio de usuarios - Presencia de grupos escolares e infantiles - Ruido producido por las olas	- Medición de los niveles de ruido a los que están expuestos los vigilantes de surf - Utilizar protectores auditivos (orejeras o tapones). Existen un tipo de protectores, denominados no pasivos, que incluyen un sistema de restauración electrónica del sonido con pequeños altavoces limitados electrónicamente, que permiten al usuario oír señales del exterior. - Acudir a las revisiones médicas periódicas ofrecidas por la empresa y ante la más mínima percepción de pérdida de audición. - Es fundamental una detección precoz de los primeros síntomas de hipoacusia. - Si se sufren síntomas como tener la necesidad de elevar el volumen del televisor o no entender a la persona con la que se conversa, pueden ser que se esté perdiendo la capacidad auditiva. En estos casos, es importante informar a la unidad médica - Informar y formar a monitor de agua sobre los riesgos derivados de la exposición al ruido, y sobre las medidas adoptadas para reducir dichos riesgos. - Establecer y ejecutar un programa de medidas técnicas y/u organizativas, cuando se sobrepasen los valores superiores de exposición que dan lugar a una acción.						

Identificación del riesgo	Nº	27	01	Agentes Biológicos	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO

					4A	2B	8M
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
• Por protozoos, hongos, bacterias (salmonela, estreptococos, legionella...) y virus presentes en la zona de aseos	• Después de salir de la piscina secarse escrupulosamente permaneciendo húmedo el tiempo imprescindible. Tener especial cuidado con los pies. • Emplear calzado de piscina adecuado para evitar resbalones y a su vez permita que el pie pueda secarse y permanecer seco la mayor parte del tiempo. • Se debe cumplir todo lo que se recoge en el RD 664/97 de protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo ✓ Prohibir que los trabajadores coman o beban en zonas de trabajo. ✓ Proporcionar prendas de protección individual apropiadas: calzado antideslizante. Garantizar el uso individual de los EPIS y su adecuado mantenimiento. ✓ Disponer de cuartos de aseo adecuados, incluyendo productos de limpieza ocular y antisépticos para la piel. ✓ Especificar el procedimiento de obtención, manipulación y procesamiento de muestras de agua. ✓ Establecer procedimientos para el tratamiento de heridas. ✓ Ducharse antes de entrar al agua, y tras salir de la piscina. ✓ Utilizar gafas en piscinas para evitar conjuntivitis e irritaciones debidas a la cloración. ✓ Utilizar gorro de piscina. ✓ No entrar al agua con heridas abiertas o infectadas, así como con quemaduras con ampollas. • Al salir de la zona de trabajo, el trabajador deberá quitarse la ropa y los equipos de protección personal que puedan estar contaminados (por ejemplo, cambio de calzado al salir de la piscina).						

Identificación del riesgo	Nº	27	03	Agentes Biológicos	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	2B	6B
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
Contagio por atención a accidentado y cursillistas	- Vacunación preventiva (acudir a Unidad de Vigilancia de la Salud del SPA) - En caso de atención a accidentado con contacto directo con fluidos corporales (sangre, saliva, ...) ponerse en contacto con la a Unidad de Vigilancia de la Salud del SPA - Establecer procedimientos para el tratamiento de heridas. - Utilizar guantes de látex para atender al accidentado						

Identificación del riesgo	Nº	27	04	Agentes Biológicos	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	2B	9M
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						

- Contagio y transmisión del virus Coronavirus CoVID-19

Medidas de prevención para el contagio y transmisión CoVID-19

Medidas Organizativas

- Facilitar la entrada escalonada al trabajo
- Evitar coincidencia de turno en el relevo
- Minimizar los viajes
- No acudir al centro de trabajo si se tiene fiebre ($> 37^{\circ}\text{C}$) y comunicarlo a la unidad de vigilancia de la salud de la empresa
- Limitar los movimientos dentro de la empresa del personal externo a las áreas donde se requiera su presencia.
- Aplicar al personal externo las mismas medidas de higiene y protección que al personal propio.
- En campañas temporales y nuevas incorporaciones comprobar procedencia de las personas trabajadoras, y en caso de origen dudoso por haber tenido contacto de primer grado con alguna persona afectada por la enfermedad, aplazar su incorporación al trabajo.
- Personas trabajadoras sensibles. En caso de vulnerabilidad, en función del grado de la misma y del nivel de riesgo en el trabajo, evaluar a través de su servicio de prevención la especial sensibilidad de la persona trabajadora, y adoptar las medidas de prevención, adaptación y protección que correspondan a cada caso. Si no es posible mantener unas condiciones que le permitan realizar el trabajo, acreditar esta circunstancia para que la persona trabajadora solicite la incapacidad temporal.
- Organizar el acceso de las personas trabajadoras a las instalaciones comunes (comedores, áreas de descanso, salas de reuniones, servicios etc.), de forma escalonada y garantizando la distancia de seguridad.
- Análisis de distribución y organización espacial, así como de procesos de trabajo, para garantizar la distancia de seguridad. Si esto no es posible, utilizar mascarillas recomendadas.
- Reducir los flujos de tránsito al menor espacio posible.
- Restringir las visitas al mínimo estrictamente necesario.
- En los espacios en los que exista atención al público, disponer medidas para garantizar el mantenimiento de distancia de seguridad con las personas trabajadoras, o instalar barreras físicas (metacrilatos, exclusas...). Así mismo se asegurará la existencia de pañuelos de papel desechables y de papeleras recubiertas con bolsa de basura.
- Aumentar la frecuencia de retirada de desechos, prestando especial precaución para evitar contacto manual con los mismos.
- Valorar la necesidad de establecer turnos, realizar pausas, alternar tareas, etc. para minimizar el impacto de la carga física y mental en esta situación
- Dar pautas sobre posibles situaciones de estrés laboral
- Tener en cuenta a la hora de disponer los desplazamientos de las personas que en los casos “en los que deba viajar más de una persona en el vehículo, respetará que vaya como máximo dos personas por cada fila de asientos, manteniéndose la mayor distancia posible entre las personas ocupantes”.
- Para los vehículos profesionales o de empresa (furgonetas, camiones) en actividad laboral, podrá ir la persona conductora y copiloto siempre que se mantenga la mayor distancia posible entre ambas.

Evitar el contacto próximo

- Mantener distanciamiento social de 2 metros.
- No realizar manifestaciones de educación o afecto que supongan contacto físico.
- NO es necesario el uso de mascarillas. Solo en casos concretos, si la actividad a realizar es imprescindible y no se puede garantizar la protección de la persona trabajadora, se utilizarán siguiendo las indicaciones del servicio de prevención propio respecto al uso de equipos de protección

individual.

Medidas Higiénicas

- Reforzar la disponibilidad de material de limpieza e higiene del personal
- Comprobar que hay jabón, papeleras suficientes y paños de papel desechables.
- Si no se puede disponer de agua y jabón se suministrarán preparados de base alcohólica.
- Disposición de pañuelos desechables y soluciones/toallitas alcohólicas, así como un punto de información básica.
- Colocación de contenedores cerrados específicos para pañuelos usados, con apertura de pie preferentemente.
- Facilitar el lavado frecuente de manos con agua y jabón y el secado con toallitas de papel desechables.
- Aumentar la frecuencia de la limpieza de todas las superficies (mobiliario, equipos de trabajo, máquinas, herramientas, así como manillas, elementos de agarre de cestos, carros, etc.), de instalaciones comunes, zonas de tránsito y uso personal. Utilizar los productos de limpieza habituales o sustituirlos si procede de por otros de mayor eficacia.
- Extremar las condiciones de limpieza de las herramientas y maquinaria, sobre todo si las utilizan varias personas. Es recomendable aplicar una limpieza en cada uso por diferentes personas.
- En oficinas, no compartir objetos sin limpiar antes (grapadoras, tijeras, etc...)
- Utilizar los guantes de protección habituales.
- Reforzar la limpieza de la ropa de trabajo y equipos de protección individual. No debe sacudirse la ropa para lavar.
- Aumentar la renovación de aire en todos los espacios de trabajo siempre que sea posible, sea de forma natural o forzada, reduciendo al máximo posible la recirculación e incrementando la limpieza y/o sustitución de filtros.
- Disposición de mascarillas y/o protección facial/ocular frente a partículas, salpicaduras o aerosoles con nivel de protección del tipo que determina la Evaluación de Riesgos (FFP2, FFP3, protección facial y ocular, etc.)
- Cambiar de guantes con frecuencia (si se considera su uso oportuno), recordando la necesidad de lavar las manos antes de ponerlos y después de quitarlos.
- Evitar tocarse la cara y los ojos durante el trabajo.
- Recordar al personal que no se debe compartir comida, objetos y utensilios sin limpiarlos previamente.
- Es responsabilidad de todas las personas contribuir al mantenimiento y estado de las instalaciones, especialmente en lo referente a la limpieza.

Identificación del riesgo	Nº	28	01	Por otros agentes	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					2B	2B	4B
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
Disfonía vocal <u>Factores ambientales inadecuados</u> Falta de humedad en el ambiente, ya que reseca las mucosas nasofaríngeas.	- Medidas ambientales adecuadas en los locales de trabajo cerrados que se establecen en el Real Decreto 486/1997 sobre Lugares de Trabajo. - Los trabajadores no deberán estar expuestos de forma frecuente o continuada a corrientes de aire cuya velocidad exceda los siguientes límites: - Trabajos en ambientes no calurosos: 0,25 m/s. - Trabajos no sedentarios en ambientes calurosos: 0,75 m/s. - Disponer de fuentes u otros sistemas de agua potable con el fin de poder hidratar la garganta.						

Exceso de frío o de calor, ventilación escasa o corrientes de aire, aire acondicionado, etc. porque pueden irritar las mucosas.

Exposición a irritantes u otros agentes ambientales adversos; polvo o humo.

Condiciones del espacio de trabajo

Ruido. Se calcula que la intensidad de la voz se incrementa en 1 dB por cada dB de incremento en el nivel de ruido

Factores organizativos

Sobrecarga de trabajo ya que aumenta la tensión muscular y el cansancio.

No realización de pausas en el trabajo ya que, como cualquier músculo, los encargados de la voz deben realizar descansos con el fin de poder recuperarse físicamente.

- Disminuir el ruido ambiental como, por ejemplo, bajar o eliminar el volumen de la música para evitar que los trabajadores deban gritar para comunicarse.
- Instalación de medios técnicos, por ejemplo, micrófono, con el fin de evitar forzar la voz.

Factores organizativos:

- Distribuir correctamente el trabajo para encontrar periodos de trabajo sin requerimiento de la voz.
- Distribuir las tareas y encomendar trabajo que pueda llevarse a cabo para evitar la tensión y el estrés.
- Realizar pausas o realización de otras tareas con el fin de descansar la voz.

Identificación del riesgo	Nº	28	02	Por otros agentes	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					2B	2B	4B
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
Disfonía vocal Desconocimiento del mecanismo de la voz y cómo prevenir sus alteraciones. Utilización de un volumen de voz demasiado alto.	- La empresa debe ofrecer vigilancia de la salud específica en trastornos de la voz relacionados con el trabajo. - Información y formación sobre los riesgos y las medidas de prevención de los problemas de la voz de origen laboral. - No competir con el ruido ambiental excesivo. - Aprender técnicas de canto adecuadas. - Respirar por la nariz y no por la boca para evitar que se reseque la laringe. - Mantener el cuerpo relajado y que la respiración sea natural.						

Inspirar constantemente por la boca y de forma incorrecta o insuficiente.

Utilizar incorrectamente las cajas de resonancia.

Articulación rápida y pobre sin marcar las letras y vocales.

Utilizar tonos de voz demasiado graves o demasiado agudos.

Estar tenso, estresado y contracturado.

No dar importancia a los trastornos de la voz, por lo que éstos se agudizan al utilizarla de igual modo. Insistir en utilizar la voz en el trabajo cuando por enfermedad de las vías aéreas superiores deberían estar en reposo.

Auto-med icarse en lugar de consultar especialistas de la voz.

Malos hábitos como fumar, beber alcohol porque irrita las mucosas de la garganta

No dormir suficientemente porque aumenta la fatiga.

- Permitir que el abdomen y la zona intercostal se muevan libremente. No utilizar ropas excesivamente ajustadas.
- Proyectar la voz usando un soporte muscular adecuado e independiente de la garganta.
- Conocer los propios límites físicos en cuanto a tono e intensidad.
- Mantener el hábito postural, ya que, si no se mantiene una postura vertical, se limita una producción vocal.
- Mantener una posición para hablar de forma confortable, erguida y simétrica.
- Mantener la garganta relajada cuando se empieza a hablar.
- Evitar tensar o apretar los dientes, la mandíbula o la lengua durante la fonación.
- Usar técnicas que reduzcan al máximo la tensión muscular.
- Si se permanece de pie se debe tener en cuenta también que para evitar lesiones o fatiga músculo-esqueléticas en la espalda, piernas, etc. se debe reducir el tiempo de permanencia de pie mediante la posibilidad de andar o sentarse a menudo y cambiar la posición de los pies y repartir el peso del cuerpo.
- Mantener un estilo de vida y un entorno de vida saludable:
 - ✓ Evitar el sedentarismo, practicar algún deporte.
 - ✓ Limitar el uso de la voz durante las actividades de ocio.
 - ✓ Aprender a reconocer los primeros síntomas de fatiga vocal: dolor de garganta, sequedad, etc.
- Evitar ambientes secos como los causados por excesivo aire acondicionado o calefacción.
- Dieta adecuada; limitación de alcohol, café, etc. ya que son irritantes y favorecen la deshidratación de las mucosas y la carraspera. Mantener una correcta hidratación.
- Realización de técnicas y ejercicios para ejercitar la voz
- Ejercicios para mantener la postura y el equilibrio. Ejercicios de respiración para fomentar la respiración diafragmática. Ejercicios de relajación para evitar tensión física en el cuerpo. Ejercicios de articulación donde se trabaja la posición de la lengua, el velo del paladar y la abertura de la boca para que los órganos de la articulación sean más ágiles y flexibles.

Identificación del riesgo	Nº	29	01	Carga física estática o postural	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					2B	1MB	2MB
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
• Fatiga postural y Trastornos musculoesqueléticos por actividad realizada en postura estática (de pie-bipedestación)	• Información y formación para la adopción de posturas ergonómicamente correctas durante la realización de la tarea. • Siempre que sea posible, tratar de alternar la postura de pie con la de sentado, para reducir la fatiga que se produce al mantener una posición prolongada; si ello no es posible, se recomiendan períodos de descanso con el fin de evitar sobrecargas o tensión muscular. • Se deberá favorecer la alternancia de posturas y descansos. Conviene apoyar una pierna en una banqueta, barra, etc...., alternando las dos piernas para mantener la espalda más descansada.						

- En la medida de lo posible, variar la actividad de la jornada alternando entre los trabajos a realizar en postura de pie y los que se pueden llevar a cabo en posición sentada.
- Se deben realizar pausas de 5-10 minutos cada media hora. Estos descansos se pueden aprovechar para estirar la musculatura sobrecargada, mover suavemente las zonas más tensas o caminar un poco.
- Practicar de forma regular alguna actividad física complementaria (alrededor de tres días a la semana) que ayude a compensar el trabajo muscular y el de las articulaciones. La actividad escogida debe ser adecuada a las características físicas del VIGILANTE SURF y complementarias al tipo de esfuerzos físicos realizados con la práctica de socorrismo.
- Seguir un estilo de vida sano, aunque pueda resultar complicado debido a los horarios de trabajo.
- Distribuir el trabajo razonablemente en función de las necesidades de cada momento, respetando las horas de sueño (unas 8 horas diarias, si es posible) y los horarios de las comidas.
- Disponer de un sistema de vigilancia de la salud que permita la detección de problemas. Efectuar reconocimientos médicos periódicos que faciliten la localización de posibles lesiones musculoesqueléticas y ayuden a controlar factores de riesgo extralaborales que puedan influir en ellas.

Identificación del riesgo	Nº	29	02	Carga física estática o postural	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	2B	6B
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
• Actividad realizada en postura estática (de pie-bipedestación) en mujeres embarazadas	• El cansancio provocado por el trabajo realizado de pie o por otras actividades físicas se ha asociado desde hace tiempo con el aborto, el parto prematuro y el bajo peso al nacer. El trabajo en espacios reducidos o en puestos que no se adaptan suficientemente al aumento de volumen, en especial durante las últimas fases del embarazo, puede resultar peligroso y dar lugar a tensiones o esguinces. La destreza, la agilidad, la coordinación, la rapidez de movimientos, la capacidad para alcanzar objetos y el equilibrio también pueden disminuir y se hace necesario prever un aumento del riesgo de accidentes. • Recomendado utilizar medias de compresión venosa y calzado cómodo, estable y seguro. • Formación e información en higiene postural adaptada a y para las trabajadoras en estas situaciones. • Hacer promoción de hábitos saludables de alimentación y actividad física. • Evitar posturas forzadas o extremas al realizar la tarea mediante el rediseño del puesto de trabajo y la adaptación del mismo a las medidas, alcances y necesidades de espacio de la embarazada. • Bajar el plano de trabajo por debajo del abdomen para la realización de tareas manuales. • Reubicación de los elementos de trabajo dentro de las nuevas áreas de alcance funcional. • Favorecer el cambio postural con cierta frecuencia. • Evitar inclinaciones repetidas que supongan un esfuerzo físico importante o problemas de equilibrio.						

Identificación del riesgo	Nº	33	00	Condiciones ambientales del aire	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO

					3M	2B	6B
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
• Humedad y temperatura elevada en la Base • Cambios bruscos de temperatura • Presencia de corrientes de aire	<u>Humedad</u> • La normativa específica de seguridad y salud en lugares de trabajo, el R.D. 486/97 establece que la humedad de los lugares de trabajo debe estar comprendida entre 30 y 70 %. <u>Ventilación – Renovación del aire</u> • En una piscina cubierta, la ventilación es necesaria para la renovación del aire. • El objetivo es mantener las concentraciones de cloro al nivel más bajo posible. La contrapartida es que se pueden crear corrientes de aire perjudiciales para el trabajador. Según el R.D. 486/97 los trabajadores no deben estar expuestos de forma frecuente o continuada a corrientes de aire cuya velocidad exceda los siguientes límites: ✓ Trabajos en ambientes no calurosos: 0,25 m/s. ✓ Trabajos sedentarios en ambientes calurosos: 0,5 m/s. ✓ Trabajos no sedentarios en ambientes calurosos: 0,75 m/s. <u>Temperatura</u> • Los riesgos a los que están sometidos los trabajadores de piscinas cubiertas se relacionan con temperaturas elevadas y con cambios bruscos de temperatura, unido a la presencia de corrientes de aire. • En el Real Decreto 486/1997 de Lugares de Trabajo se establece que la temperatura adecuada para trabajos en locales cerrados estará comprendida entre: ✓ Para trabajos sedentarios entre 17º C y 27º C. ✓ Para trabajos ligeros entre 14º C y 25º C. MEDIDAS PREVENTIVAS • Habilitar zonas de descanso climatizadas. • Establecer periodos de descanso durante la jornada. • Disponer de un sistema de ventilación o renovación del aire adecuado. • Realizar un mantenimiento periódico para asegurar el buen funcionamiento de los sistemas de ventilación • Garantizar una humedad máxima del 70%. • Permitir hidratación del trabajador de manera frecuente, preferiblemente bebiendo agua. • Dotar de ropa de trabajo adecuada						

Identificación del riesgo	Nº	34	00	Carga / fatiga mental	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	2B	6B

Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras
- Presión por las exigencias de los cursillistas - Excesiva carga de trabajo, por acumulación de clases	- Establecer pausas - Definir bien las tareas y competencias, de forma que no haya sobrecargas innecesarias - La misma persona no debe realizar a la vez tareas de monitor y de monitor de baños asistidos - Formación periódica en materia de primeros auxilios - Formación en riesgos psicosociales y medidas de prevención aplicables - No prolongar jornadas de trabajo

Identificación del riesgo	Nº	35	01	Los aspectos psicológicos relativos al trabajo	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	2B	6B
Condición Peligrosa					Medias Preventivas / Correctoras		
Carga Mental (demanda intelectual y emocional en el trabajo, estrés, conflictos, ...)	- Desvincularse emocionalmente de los problemas. Distanciamiento mental del trabajo fuera del horario laboral. Hacer ejercicio físico o algún deporte, practicar yoga o relajación, adquirir compromisos ideológicos. - Tomar pequeños momentos de descanso durante el trabajo. Tales descansos sirven como respiros emocionales que facilitan la relajación del sujeto y su distanciamiento psicológico de un problema. - Evitar la excesiva implicación con el trabajo y con las personas hacia las que se dirigen los servicios. - Encontrar tiempo para uno mismo. Usar el tiempo libre para hacer tareas que diviertan y enriquezcan interiormente. - Fortalecer los vínculos interpersonales de los trabajadores, tanto en lo personal como en lo profesional, ofreciendo el apoyo necesario y fomentando sistemas de trabajo en equipo. - Entender que el empleado es un ser humano, con sus virtudes y debilidades, y que para rendir al máximo necesita un apoyo constante, buena comunicación, honestidad. El empleado es una persona, no una máquina, y por ello hay que tener en cuenta su situación, su conducta, sus pensamientos y sus vivencias. - Poder contar con los compañeros y compañeras y con los jefes para poder hacer frente al trabajo y sus circunstancias						

Identificación del riesgo	Nº	35	02	Los aspectos psicológicos relativos al trabajo	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	2B	6B
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						

- Factores psicosociales u organizativos - Conflictos con el trato al público, superiores o compañeros - Tareas mal definidas - Inadecuada carga de trabajo	- Debido al reducido número de trabajadores se recomienda programar un plan de actividades dirigidos al control y reducción del riesgo Psicosocial. Para ello, se debe comenzar por el establecimiento de un código de buenas prácticas - Se recomienda actualizar el procedimiento actual de resolución de conflictos de origen Psicosocial. - Formación/información a los trabajadores sobre Riesgos Psicosociales. - Condiciones para un trabajo satisfactorio: ✓ La organización del trabajo y el diseño del puesto de trabajo deberían: ✓ Ofrecer oportunidades de aprender. ✓ Favorecer las expectativas laborales del trabajador/a. ✓ Permitir la contribución del trabajador/a en las decisiones que afecten a sus trabajos. ✓ Asegurar claridad en los objetivos y en lo que se espera del trabajador/a. ✓ Suponer un cierto reto o estímulo. ✓ Proporcionar formación e información suficientes para conseguir un nivel aceptable de realización del trabajo. - Las tareas deberían: ✓ Combinarse de tal forma que constituyan un trabajo coherente. ✓ Hacer claramente visible la aportación de cada trabajador/a o de cada equipo. ✓ Tener una variedad suficiente en pasos, métodos, localización y habilidades. ✓ Posibilitar volver sobre algunos aspectos del propio trabajo bien directamente o a través de otros. ✓ Permitir un determinado grado de flexibilidad para llevar a cabo las sucesivas operaciones. ✓ Asumir responsabilidades sobre resultados y especialmente en el control del propio trabajo. - Las tareas no deberían: ✓ Requerir una finalización en un tiempo determinado para cada trabajador/a sino para la máquina o el sistema. ✓ Ser de ciclo corto. ✓ Crear pérdidas sociales.
--	--

Identificación del riesgo	Nº	35	03	Los aspectos psicológicos relativos al trabajo	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					2B	3M	6B
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
- Responsabilidad, el cuidado de personas, - Atención constante - Enfrentamiento entre los usuarios y cursillistas	- No adoptar una actitud beligerante - No discutir ni enfrentarse - En caso de situación grave intentar pedir ayuda y abandonar el lugar - Disponer de teléfonos de emergencia a mano. - Establecer pausas. - Definir bien las tareas y competencias, de forma que no haya sobrecargas innecesarias. - Formación periódica en materia de primeros auxilios.						

- Formación en riesgos psicosociales y medidas de prevención aplicables.
- No prolongar jornadas de trabajo.
- Formar para el trato, vigilancia, etc. con usuarios de colectivo especial como pueden ser bebés, niños, personas mayores, embarazadas, etc.

Identificación del riesgo	Nº	35	04	Los aspectos psicológicos relativos al trabajo	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	2B	6B
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
• Carga mental (demanda intelectual y emocional en el trabajo, estrés, ...)	Medidas preventivas contra el estrés Laboral. Individuo/Organización • Desde el punto de vista individual ✓ Hacer ejercicio y mantener un buen estado físico ✓ Llevar una dieta equilibrada ✓ Evitar la ingesta de excitantes como el tabaco, el café o el alcohol. ✓ No trabajar más de 10 horas al día ✓ Dormir un mínimo de 8 horas ✓ Reservar uno dos días a la semana para desconectar totalmente de las tareas rutinarias ✓ Planificar unas vacaciones al año ✓ Discutir sobre tus problemas con gente de confianza. ✓ Evitar comunicaciones de tipo pasivo o agresivo, desarrollando tolerancia y respetando a los demás. • Desde el punto de vista organizacional. ✓ Mejorar la comunicación, aumentar la participación de los trabajadores en las decisiones respecto al trabajo, mejorar las condiciones ambientales; también debe considerarse la variedad y estimulación en las tareas de trabajo. Incluir indicadores del mismo en la vigilancia de la salud laboral. ✓ El trabajo debe ir de acuerdo con las habilidades y los recursos de los trabajadores. Se debe permitir que el trabajador use sus habilidades para solucionar problemas. ✓ Se deben establecer correctamente las funciones, tareas y responsabilidades de cada uno de los trabajadores para evitar la ambigüedad. ✓ Se debe involucrar a los trabajadores para que participen en la toma de decisiones, ya que mejora la comunicación en la organización. ✓ Se tiene que apoyar la interacción social entre los trabajadores fuera del trabajo: celebraciones, juegos, etc. ✓ Evitar al trabajador sensaciones de urgencia y apremio de tiempo. ✓ Mejorar el trato entre los compañeros. Mejorar el trato de los superiores respecto del trabajador. Favorecer el contacto entre los trabajadores atendiendo a la organización de los espacios y lugares de trabajo. ✓ Conceder importancia al apoyo social.						

Identificación del riesgo	Nº	35	05	Los aspectos psicológicos relativos al trabajo	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	2B	6B
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
BURNOUT (en trabajos de atención al público)	Medidas preventivas contra el burnout (síndrome de estar quemado por el trabajo) - Incorporar en las evaluaciones de riesgo psicosociales el burnout, mediante entrevistas, encuestas u otros procedimientos. - Aumentar la participación del trabajador en la toma de decisiones de su trabajo, mayor autonomía y control de los resultados de su labor profesional - Disponer del análisis y la definición de los puestos de trabajo, para evitar ambigüedades y conflictos de roles. Establecer objetivos claros para los profesionales. - Establecer líneas claras de autoridad y responsabilidad. - Definición de competencias y responsabilidades. Es esencial conseguir un diseño óptimo de las funciones y responsabilidades propias de la actividad laboral para reducir el estrés, por ejemplo, a través de formación dirigida a mejorar los recursos instrumentales en su trabajo, así como a aumentar la competencia psicosocial del profesional - Fomentar la colaboración y no la competitividad. - Promover la promoción profesional y la formación continua. - Controlar la sobrecarga de trabajo. - Establecimiento de pausas durante la jornada laboral. - Mejorar las redes de comunicación y fomentar las relaciones sociales para evitar el aislamiento del trabajador. - Incrementar la motivación del trabajador. - Formación especializada para conseguir establecer distancia emocional con el público. - Implementar la rotación de tareas.						

Identificación del riesgo	Nº	35	06	Los aspectos psicológicos relativos al trabajo	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	2B	6B
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
MOBBING	Medidas preventivas contra el mobbing (acoso psicológico) - Realización de evaluación de riesgos psicosociales. - Formación sobre acoso psicológico a los mandos, delegados de prevención. - Incorporar canales que garanticen el derecho a la queja de los trabajadores de forma anónima. - Establecer un procedimiento antiacoso y un código de conducta. - Incluir en el régimen disciplinario la tipificación del mobbing como falta y su correspondiente sanción.						

Identificación del riesgo	Nº	35	07	Los aspectos psicológicos relativos al trabajo	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	2B	6B
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
Conflictos interpersonales entre compañeros de trabajo.	Medidas preventivas en la resolución de conflictos. - El empresario debe de promover una cultura de trabajo positiva, en la que no se fomenten los rumores, se respeten las ideas de otros compañeros se use el dialogo constructivo y se favorezca un ambiente óptimo de trabajo - Prevenir conflictos resolviendo quejas para que no se conviertan en conflictos más grandes - Resolver problemas lo más rápidamente posible, afrontando las quejas en su inicio. - Mejorar las condiciones de trabajo y el entorno laboral. - Crear y fomentar la confianza entre los todos empleados. - Mejorar la toma de decisiones en todos los niveles, con la participación de todos los trabajadores. - Promover intereses comunes. - Hacer que la motivación de los empleados crezca, mediante la participación y la involucración de los trabajadores/as - Informar y formar a los trabajadores en el protocolo de Resolución de Conflictos.						

Identificación del riesgo	Nº	37	00	Turnicidad y nocturnidad	Estimación de Riesgos			
					PROB.	SEV.	GRADO	
					3M	2B	6B	
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras							
Turnos y fines de semana		- Para el reparto o elección de los turnos se analizarán las necesidades individuales, llegando de forma consensuada al calendario de trabajo definitivo - Dar a conocer con antelación el calendario acordado. Así, los trabajadores tendrán la oportunidad de conciliar la vida familiar con el trabajo y realizar cambios entre compañeros. - Dotar a los trabajadores de un sistema de comunicación de incidencias para que el cambio de turno no implique una falta de transferencia de información entre los distintos equipos de trabajo - No realizar rotación de trabajadores entre los distintos equipos de trabajo para favorecer las relaciones entre los componentes de los mismos. A la hora de conformar los equipos, permitir la participación de los trabajadores en la determinación de los equipos.						

Identificación del riesgo	Nº	38	01	Otros factores no incluidos en apartados anteriores	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	3M	9M
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						

- Tiempo de trabajo. Trabajadoras embarazadas
- Establecer una jornada diaria igual o menor a 8 horas o una jornada semanal igual o menor a 40 horas. No se debe trabajar más de 5 días seguidos.
- Durante el periodo de lactancia se deberán proporcionar las condiciones adecuadas (instalaciones y tiempos necesarios).

Identificación del riesgo	Nº	38	02	Otros factores no incluidos en apartados anteriores	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	3M	9M
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
• Tiempo de trabajo menores	• No pueden hacer horas extraordinarias. • No podrán realizar más de ocho horas diarias de trabajo efectivo, incluyendo el tiempo dedicado a la formación. • Si la jornada diaria continuada, excede de cuatro horas y media, deberá establecerse un periodo de descanso durante la jornada, no inferior a 30 minutos. • La duración del descanso semanal será como mínimo de dos días ininterrumpidos. Cuando razones técnicas o de organización así lo justifiquen, podrá reducirse el período mínimo de descanso, si bien en ningún caso podrá ser inferior a 36 horas consecutivas.						

Identificación del riesgo	Nº	38	03	Otros factores no incluidos en apartados anteriores	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	3M	9M
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
• Menores y tareas con responsabilidad	• Tener en cuenta las especiales condiciones de los trabajadores menores (falta de experiencia, inmadurez para valorar los riesgos existentes o potenciales y su desarrollo todavía incompleto). • Delimitar las funciones y responsabilidades del menor derivadas del desempeño de sus tareas en la organización. Se recomienda no atribuirle tareas como las de cierre de caja, actuación en caso de conflicto con un cliente, etc.						

Identificación del riesgo	Nº	38	04	Otros factores no incluidos en apartados anteriores	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	2B	6B
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
• Agresiones físicas por parte de los cursillistas y usuarios.	• Estar en posesión de una formación adecuada para trabajar con personas con discapacidad. • El personal debe estar suficientemente preparado para el cuidado de personas con discapacidad. • Es necesario que las personas trabajadoras reciban formación para disponer de técnicas que mejoren las habilidades para afrontar situaciones agresivas, por ejemplo, técnicas de autoprotección frente a agresiones, manejo de usuarios/as agresivos/as en situaciones de desequilibrio emocional, provocaciones, técnicas de escucha activa, asertividad, reorientaciones de situaciones conflictivas, técnicas de detección de indicadores						

- de posible conducta violenta (actitudes, vocabulario, gestos.), etc.
- Se recomienda implantar un protocolo de actuación frente a agresiones.

Identificación del riesgo	Nº	38	05	Otros factores no incluidos en apartados anteriores	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
					3M	3M	9M
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
Agresiones físicas por parte de los usuarios a los vigilantes de surf en trabajadoras embarazadas	- Retirar a la trabajadora embarazada de formaciones en las que haya riesgo de golpes a nivel del abdomen. - Ante un traumatismo abdominal, remitir a la trabajadora al Servicio Médico para una revisión.						

Identificación del riesgo	Nº	39	01	Riesgos Generales	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
Falta de asistencia en primeras curas de urgencia por falta de botiquín convenientemente dotado	- Se recuerda la necesidad de tener y de hacer una reposición periódica del contenido del botiquín para que cumpla los requisitos mínimos establecidos por la Ley. - Según establece el R.D. 486/1997 de Lugares de Trabajo, el lugar de trabajo deberá disponer, como mínimo, de un botiquín portátil que contenga desinfectantes y antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón hidrófilo, venda, esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables.						

Identificación del riesgo	Nº	39	02	Riesgos Generales	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
Se recuerda la importancia de la utilización de los equipos de protección individual	- Proporcionar a los trabajadores los equipos de protección individual que necesitan. - Vigilar el cumplimiento de la obligatoriedad de utilizar equipos de protección individual. - Respeto de los trabajadores por las normas de uso y mantenimiento de los mismos. - Información y formación a los trabajadores sobre la utilización y mantenimiento de los Equipos de Protección Individual. - Elaborar un procedimiento de control de caducidad de EPIS						

Identificación del riesgo	Nº	39	03	Riesgos Generales	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO

Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras								
Coordinación de actividades empresariales, desempeño de trabajos en centros ajenos	- Cumplir con el <u>Procedimiento de Coordinación de actividades</u> empresariales con el centro en el que se realizan los trabajos: ✓ Solicitar información de los riesgos específicos y medidas de emergencia del centro de trabajo. ✓ Transmitir la información obtenida a la trabajadora.								

Identificación del riesgo	Nº	39	04	Riesgos Generales	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
Formación	- Realizar formación periódica de riesgos-medidas de seguridad, así como instrucciones de seguridad y medidas de emergencia a todo el personal: ✓ Nueva contratación. ✓ Cambio de función o puesto. ✓ Cambio de tecnología, equipos o maquinaria ✓ Para evitar en general todos los riesgos detectados en esta unidad, se deberá realizar un curso de formación en recomendaciones básicas de seguridad en el puesto de trabajo.						

Identificación del riesgo	Nº	39	04	Riesgos Generales	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						
Información	- Remitirse a las fichas de seguridad que se anexan para informar a los trabajadores sobre los riesgos detectados en esta evaluación. - Informar a los trabajadores de los riesgos de seguridad y salud en su trabajo, así como de las medidas de protección y prevención aplicables. - Dejar constancia documental de su entrega. - Los trabajadores deberán recibir información en relación con: ✓ Los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, tanto aquellos que afecten a la empresa en su conjunto como a cada tipo de puesto de trabajo o función, y las medidas y actividades de protección y prevención aplicables. ✓ Las medidas de emergencias adoptadas. ✓ Los trabajadores deberán firmar el registro de entrega de información						

Identificación del riesgo	Nº	39	05	Riesgos Generales	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
Condición Peligrosa	Medias Preventivas / Correctoras						

Vigilancia de la Salud	Garantizar a los trabajadores la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo. Los trabajadores tendrán derecho a la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo. Las medidas de vigilancia y control de la salud de los trabajadores se llevarán a cabo respetando siempre el derecho a la intimidad y a la dignidad de la persona del trabajador y la confidencialidad de toda la información relacionada con su estado de salud. Los resultados de la vigilancia serán comunicados a los trabajadores afectados y no podrán ser usados con fines discriminatorios ni en perjuicio del trabajador. Comunicar a los responsables de la organización preventiva de la empresa, con carácter voluntario, su estado de embarazo y/o cualquier cambio significativo en su salud en el momento que tenga conocimiento de ello para, en el primer caso, adecuar, cambiar de puesto o en su defecto, declaración de riesgo durante el embarazo o lactancia y, en el segundo caso, para verificar la aptitud para el desempeño en el puesto de trabajo y, si procede, valorar una posible adaptación del mismo que determine las tareas que son compatibles con el nuevo estado de salud
--	--

Identificación del riesgo	Nº	39	06	Riesgos Generales	Estimación de Riesgos		
					PROB.	SEV.	GRADO
Condición Peligrosa				Medias Preventivas / Correctoras			
Agravamiento de enfermedades y accidentes derivados de su no detección				- Informar a todos los trabajadores de su derecho a la vigilancia de la salud. - Proporcionar a los trabajadores un reconocimiento médico específico con una periodicidad establecida por el servicio médico o la establecida por Convenio Colectivo			

Evaluación de Riesgos realizada por el Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales del Servicio de Prevención Propio de BPXPORT XXI, SLU

Realizado por:

B20901718
 **BPXport**
Gurutzi, 12-1º D.º B. 48940 - Donostia
www.bpxport.es - bpxport@bpxport.es
Departamento de prevención de BPXport XXI S.L.U.
Firmado:

ISABEL DEZA MILAN

Técnico Superior en PRL (Seguridad, Higiene Industrial, Ergonomía y Psicosociología)

San Sebastián, 04 de junio de 2021

6 HOJA DE FIRMAS

La presente Evaluación de Riesgos: VIGILANTE SURF de la empresa BPXPORT XXI, SLU

Será válida mientras se mantengan las condiciones bajo las que ha sido realizada. Conforme lo establecido en el Art. 6 del Reglamento de los Servicios de Prevención (R.D. 39/97), la evaluación inicial de riesgos deberá ser revisada periódicamente en los supuestos siguientes:

- La elección de equipos de trabajo, sustancias o preparados químicos, la introducción de nuevas tecnologías o la modificación en el acondicionamiento de los lugares de trabajo.
- Cambio en las condiciones de trabajo.
- La incorporación de un trabajador cuyas características personales o estado biológico conocido lo hagan especialmente sensible a las condiciones del puesto.
- Detección de daños a la salud del trabajador.

Sin perjuicio de lo señalado anteriormente, se deberá revisar la evaluación inicial de riesgos con la periodicidad que se acuerde entre la dirección de la Empresa y los representantes de los trabajadores.

Los abajo firmantes ratifican que el resultado de este documento está basado en la información facilitada por la empresa, no habiéndose ocultado información intencionadamente o dispuesto de información falsa.

Fdo. Técnico de SPP Isabel Deza Milan	Fecha, firma y sello de la Empresa.
	 BPXport Gurutegui, 12-1º Of. 5 20018 - Donostia www.bpxport.es - bpxport@bpxport.es

En San Sebastián, 4 de junio de 2021

7 HOJA DE FIRMAS (para los delegados de Prevención)

El presente documento define la evaluación de riesgos realizada por el SPP de BPXPORT:

En cumplimiento del derecho de participación de los trabajadores a través de sus representantes en el Comité de Seguridad y Salud, conforme indica en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales en su Art. 39, párrafo 2d) y Art. 36 d) sobre competencias de los delegados de prevención, los abajo firmantes tienen conocimiento e información sobre el contenido del presente informe de evaluación de riesgos.

En San Sebastián a.....de..... 20__

Nombre y firma de los delegados de Prevención:

ANEXOS

8 ANEXO 1: RIESGOS Y RECOMENDACIONES BASICAS DE ORDEN Y LIMPIEZA

PRINCIPALES RIESGOS

- ☐ Caídas al mismo nivel
- ☐ Golpes contra objetos
- ☐ Caída de objetos
- ☐ Incendios
- ☐ Contaminación por sustancias nocivas o peligrosas
- ☐ Atropello por vehículos

MEDIDAS PREVENTIVAS

Los lugares de trabajo, incluidos los locales de servicio, y sus respectivos equipos e instalaciones, se limpiarán periódicamente y siempre que sea necesario para mantenerlos en todo momento en condiciones higiénicas adecuadas. A tal fin, las características de los suelos, techos y paredes serán tales que permitan dicha limpieza y mantenimiento

Ficha de Seguridad

RIESGOS Y

RECOMENDACIONES

BÁSICAS DE

ORDEN Y LIMPIEZA



- ☐ Se eliminarán con rapidez los desperdicios, las manchas de grasa, los residuos de sustancias peligrosas y demás productos residuales que puedan originar accidentes o contaminar el ambiente de trabajo.



- ☐ Las operaciones de limpieza no deberán constituir por si mismas una fuente de riesgo para los trabajadores que efectúen o para terceros, realizándose a tal fin en los momentos, de la forma y con los medios más adecuados.



Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de



emergencia deberán permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.

- ❑ Mantener cerradas las puertas de armarios y cajones y demás elementos que puedan provocar tropiezos o caídas



- ❑ Si se utiliza una instalación de ventilación, deberá mantenerse en buen estado de funcionamiento y un sistema de control deberá indicar toda avería siempre que sea necesario para la salud de los trabajadores. En el caso de las instalaciones de protección, el mantenimiento deberá incluir el control de su funcionamiento

- ❑ Los lugares de trabajo y, en particular, sus instalaciones, deberán ser objeto de un mantenimiento periódico, de forma que sus condiciones de funcionamiento satisfagan siempre las especificaciones del proyecto, subsanándose con rapidez las deficiencias que puedan afectar a la seguridad y salud de los trabajadores.

9 ANEXO 2: RIESGOS Y RECOMENDACIONES MANEJO MANUAL DE CARGAS

MANEJO MANUAL DE CARGAS

¿POR QUÉ SE PRODUCEN LESIONES?

- ❑ Los huesos, músculos y articulaciones de la espalda pueden dañarse si se someten a esfuerzos superiores a los que en principio están preparados para resistir o si estos esfuerzos son repetitivos.
- ❑ El esfuerzo de un levantamiento no es sólo el resultado del peso del objeto manipulado, si no que depende también de la posición y forma en que se ejecuta.

RIESGOS ASOCIADOS

Debido a la gran variedad de actividades laborales que incluyen operaciones de manejo manual de cargas, pueden presentarse un número importante de riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores

- ❑ Golpes y atrapamientos por caída de los objetos manipulados o almacenados.
- ❑ Caídas de personal al mismo o distinto nivel.
- ❑ Golpes contra objetos móviles e inmóviles.
- ❑ Contactos térmicos debidos a la alta temperatura de la carga.
- ❑ Cortes y arañazos producidos por esquinas afiladas, astillamientos, clavos, etc.
- ❑ Fatiga física debida a sobreesfuerzos, posturas forzadas y movimientos repetitivos.

PARA LEVANTAR UNA CARGA

1º Planifique el levantamiento:

- ❑ Siempre que sea posible, utilice ayudas mecánicas.
- ❑ Valore la carga: forma, tamaño, peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc.
- ❑ Visualice el recorrido y punto de destino final del levantamiento, retirando todo material que le entorpezca el paso.
- ❑ Solicite ayuda a un compañero si el peso de la carga es excesivo o si el objeto es voluminoso, le impide una correcta visibilidad del recorrido a realizar, o le supone adoptar posturas forzadas durante su levantamiento o transporte.

2º Preste atención a la postura y a el movimiento a realizar

- ❑ Apoye los pies firmemente, sepárelos para proporcionar una postura estable, a una distancia aproximada a la anchura de las caderas, colocando un pie ligeramente más adelantado que el otro en dirección del levantamiento de la carga.



- ❑ Doble la cadera y las rodillas manteniendo en todo momento la espalda recta. No gire el tronco, ni adopte posturas forzadas.
- ❑ Asegúrese un agarre firme durante todo el movimiento. Cuando sea necesario cambiar el agarre, hágalo suavemente o apoyando la carga.
- ❑ Levante suavemente, por extensión las piernas, manteniendo la espalda recta.
- ❑ Sitúe los codos pegados al cuerpo. No de tirones a la carga ni la mueva de forma brusca o rápida.



- ❑ Mantenga la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.



PARA EL TRANSPORTE DE UNA CARGA

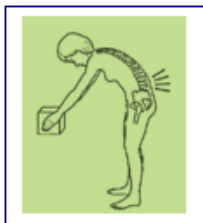
- ❑ Lleve la carga próxima al cuerpo, con los brazos extendidos.
- ❑ Manténgase erguido y evite torsiones y giros del tronco, gire con los pies.



PARA DEPOSITAR UN CARGA

- Coloque la carga sin doblar la espalda.
- Realice los movimientos inversos al levantamiento.

EFFECTO SOBRE LA COLUMNA DE UNA INCORRECTA MANIPULACIÓN



CONSIGNAS PARA EL EMPUJE Y/O ARRASTRE DE CARGAS

- Utilice el propio peso del cuerpo; inclínese hacia adelante al empujar y hacia atrás para la tracción. Es preferible empujar a arrastrar.
- Los pies no deben resbalar al inclinarse hacia delante o hacia atrás.
- Mantener la espalda siempre erguida.
- Procure ejercer la fuerza entre la altura de la cintura y la de los hombros.
- Debe realizarse un mantenimiento adecuado de los dispositivos de manipulación, de modo que las ruedas giren suavemente.



CONSIGNAS PARA EL ALMACENAMIENTO EN ESTANTERIAS

- No sobrepase la capacidad de carga de las estanterías.
- Coloque los materiales que utilice más habitualmente en las baldas intermedias.
- Coloque los materiales más pesados en las baldas inferiores y utilice la técnica correcta para coger y dejar los materiales.



- Asegúrese de la estabilidad de la estantería. Si es necesario áncela a la pared o al suelo.
- No realice estiramientos innecesarios, ni se suba a los peldaños inferiores para coger o dejar materiales. Utilice si es necesario medios auxiliares como banquetas/taburetes antideslizantes o escaleras de 2-3 peldaños.



10 ANEXO 3: ACTUACION MEDIDAS DE EMERGENCIA

SI SE PRODUCE UN INCENDIO RECUERDE

- Localice el origen de la incidencia.
- Comunique el hecho al Jefe de Emergencia o de Primera Intervención a su sustituto, facilitándole la mayor cantidad de datos posibles del siniestro. En ausencia del JE o de cualquier persona responsable llame al 112



- Si la magnitud del incendio lo permite, dispone de conocimientos en lucha contra incendios y sin ponerte en peligro inicia la extinción con los extintores portátiles de tu zona.
- No intente apagar el fuego si no está expresamente adiestrado y autorizado para ello.
- Abandone la instalación por los caminos señalizados y ayude a quien lo necesite.
- Mantenga la CALMA y no salga corriendo ni gritando. No vuelva a por sus efectos personales.
- Diríjase a la entrada de la empresa o punto de reunión para ser contabilizado.
- En todo caso atienda las instrucciones del personal designado para emergencias.



EN CASO DE ACCIDENTE O MALESTAR

En caso de accidente o malestar actúe de la siguiente manera:

- Analice la situación y si es posible elimine los peligros que puedan agravar la emergencia.
- Avisé al teléfono nº..... para que se alerten a los servicios sanitarios internos o externos (ambulancia, hospital, servicios de emergencia médica, etc.). Informe acerca de las circunstancias del accidente / malestar.
- Proceda a socorrer al accidentado, siempre que se esté capacitado para ello.
- Recuerde que tiene la obligación de informar a la empresa contratante de cualquier accidente que suceda en sus instalaciones.



ALARMA DE EVACUACIÓN

Si escucha la alarma de evacuación:

- Los equipos de trabajo a su cargo deben quedar desconectados y en posición segura.
- Proceda de forma inmediata a la evacuación siguiendo las instrucciones dadas.
- No intente recuperar objetos personales.
- Diríjase a la entrada de la empresa o punto de reunión para ser contabilizado.
- Siga las instrucciones del personal designado para emergencias.

NORMAS DE EVACUACIÓN

- Siga las instrucciones del personal especializado
- Si oye la sirena o recibe el aviso del equipo de intervención procure evacuar el centro lo antes posible.
- NO volver atrás para recogida de objetos personales
- No utilizar el ascensor
- Si se quedas aislado, haga saber que está ahí (teléfono, coloque prenda llamativa en la ventana, etc.)
- Camine a gatas. Arriba hay más temperatura y más humo.
- Siga la señalización.



- Si hay humo, salga del lugar gateando y cubriendo las vías respiratorias con un trapo y a ser posible húmedo.
- Acuda al punto de encuentro



SI NO PUEDES SALIR

- Moje la puerta donde se encuentre (use la papelera o cajones como cubo), con el fin de enfriarla.
- Moje toallas, trapos, ropa y colóquelos en los bajos de la puerta para evitar la entrada del humo.

11 ANEXO 4: ACTUACION MEDIDAS DE EMERGENCIA: USO DE EQUIPOS DE EXTINCION MANUAL



- ❖ Si te quedas aislado/a, rompe o abre los respiraderos que haya. Por ahí puede irse el humo que puede entrar.
- ❖ Acopia agua y arrójala contra las puertas y paredes que estén calientes.
- ❖ Hazte ver por la ventana abriéndola. Nunca rompas el cristal, ya que si hay humo exterior puede entrar en el recinto.

ANTE UNA SITUACION DE PANICO

- ❖ Intenta evitar dicha situación manteniendo la cabeza fría para actuar con sentido común.
- ❖ El pánico incita a saltar, sin pensar por donde, ni hacia dónde.
- ❖ Si no puedes salir, cierra las puertas, coloca una prenda húmeda por debajo de estas y espera a los bomberos haciéndoles notar a través de las ventanas.
- ❖ Si desde una terraza quieres aprovechar la cercanía de otro edificio, piensa antes las distancias y las posibilidades de realizar el salto con éxito.

Ficha de Seguridad

MEDIDAS DE EMERGENCIA

USO DE EQUIPO DE EXTINCION MANUAL

ANTE UNA SITUACION DE PANICO

- ❖ Conserva la calma, actúa con rapidez, ¡NO CORRAS!
- ❖ Si descubres fuego y confirmas que estás solo/a, sal del local cerrando la puerta sin llave y avisa a los bomberos, facilitando la ubicación y magnitud del mismo.

RECUERDA TELEFONO EMERGENCIAS 112

- ❖ Si no estás solo/a, comunica la situación de emergencia al responsable del centro de trabajo.
- ❖ Si el fuego es de pequeñas dimensiones y decides atacarlo, sitúate entre la puerta y las llamas, manteniendo ventilado el local.
- ❖ Si se prenden tus ropas, no corras, tírate al suelo y échate a rodar.
- ❖ Si tienes que atravesar una zona amplia con mucho humo, procura ir agachado, la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja.
- ❖ Si estás atrapado en un despacho:
 - Cierra todas las puertas
 - Tapa con trapos a ser posible húmedos todas las rendijas por donde penetra el humo.
 - Haz saber tu presencia en el despacho, por ejemplo a través de una ventana.

COMO UTILIZAR UN EXTINTOR



EN CASO DE EVACUACION

- ❖ No utilices el ascensor.
- ❖ Sin correr dirígete a la calle o al punto de encuentro establecido.



12 ANEXO 5: TRABAJO CON PANTALLAS DE VISUALIZACION DE DATOS (PVD)

RECOMENDACIONES PARA LAS PANTALLAS:

Regulables en altura, giro e inclinación.

La distancia de la pantalla con los ojos del usuario no debe ser menor de 50 cm.

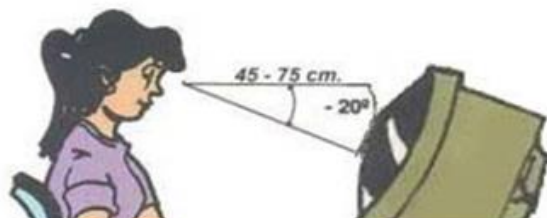
La pantalla debe colocarse de manera que su área útil pueda ser vista bajo ángulos comprendidos entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60° bajo la horizontal.

En el plano horizontal, la pantalla debe estar colocada dentro del ángulo de 120° del campo de visión del usuario, si bien es aconsejable situarla dentro de un ángulo de 70°.

Siempre situadas por debajo de la línea horizontal de visión.

Situadas a una distancia acorde a su agudeza visual. Los documentos, cuando exista una visualización muy frecuente deben estar situados sobre atriles o porta documentos.

Los atriles deben ser regulables en giro, inclinación, altura y estar situados junto a la pantalla.



TRABAJO CON PVD

Determinados problemas como las molestias musculares en la zona del cuello y la espalda, la fatiga y alteraciones visuales o el estrés, son los problemas manifestados con mayor frecuencia. Estos problemas son relativamente fáciles de resolver.



MESAS DE TRABAJO:

Tendrán espacio adecuado para moverse con comodidad.

Es muy importante dejar libre todo el espacio posible debajo de la mesa, con un espacio suficiente para el alojamiento de las piernas. Por ello las mesas con bloques de cajones móviles resultan más funcionales que las que tienen cajones fijos.

Se puede mejorar el aprovechamiento de su mesa de trabajo, colocando una base giratoria para el monitor. Este tipo de bases permite cambiar de forma cómoda la posición y orientación del monitor: cuando use el ordenador podrá colocar la pantalla de frente, apartándola para dejar libre zona de trabajo cuando realice otro tipo de tareas.



TECLADOS:

Colocar el teclado de forma que no esté justo en el borde de la mesa. Entre el teclado y el borde de la mesa debe quedar un espacio de al menos 10cm, para apoyar las muñecas. El teclado será independiente de la pantalla. Tendrá poca inclinación (5° - 15°), y será regulable. Cumplirá con que no se deslice en la mesa al teclear.

SILLAS:

La silla permitirá un buen apoyo de la zona lumbar en el respaldo.
La silla tendrá asientos y respaldos (por separado) en altura e inclinación.
Los apoyabrazos permitirán apoyar los brazos en determinadas tareas, aliviando la tensión muscular en los hombros.

REPOSAPIÉS:

Regulables. Imprescindibles cuando los pies no apoyen bien en el suelo.

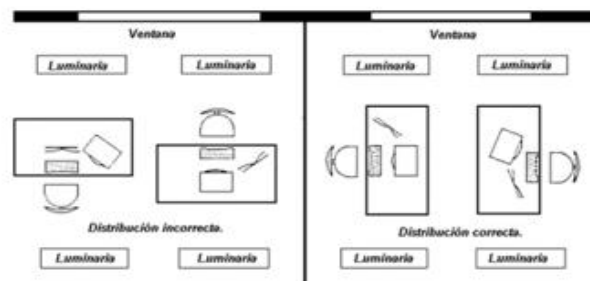


COLOCACIÓN DEL ORDENADOR:

Si el trabajo es esencialmente informático, el ordenador debe ocupar la posición principal.

Colocar el ordenador de tal manera que sea posible sentarse de frente a la pantalla, evitando giros del cuello.

Retrasar la pantalla todo lo que se pueda, la distancia mínima entre los ojos y pantalla debe ser de 50cm.



El ratón

Muchos programas requieren el uso del ratón. Tienen la ventaja de reducir el número de los golpes de tecla requeridos, sin embargo, su uso prolongado puede ocasionar malestar en los brazos y hombros. Utiliza el ratón tan cerca del lado del teclado como sea posible.

Si es zurdo, coloque el ratón a la izquierda y cambie de accionamiento de los botones en el menú de configuración de su ordenador.



La Postura

Una buena postura es aquella en la que te sientes cómodo/a y bien apoyado/a. Esto reduce la tensión muscular y la fatiga:

Las lesiones por movimientos repetidos se producen por:

Los movimientos frecuentes o repetitivos (escribiendo por períodos prolongados).
Las posturas incómodas durante períodos prolongados (Ej.: sostener la cabeza inclinada para evitar los reflejos en la pantalla).

Verifica tu postura antes de comenzar a trabajar y ajusta el mobiliario para mantener una buena postura.

Acude al Servicio de Prevención cuando notes las primeras molestias y comunícaselo al Delegado/a de Prevención.

Los factores de riesgo más importantes son:

Malas posturas

Movimientos corporales inadecuados

Manejo incorrecto de cargas

Trabajo físico exigente

Nuestro cuerpo está hecho para moverse y flexionarse y nuestra postura cambia para adecuarse a la tarea.

La postura estática mantenida mucho tiempo provoca problemas. Cuando adoptas una postura confortable, tu cuerpo encuentra su equilibrio



13 ANEXO 6: NORMAS Y RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD FRENTE A RIESGOS ELÉCTRICOS EN BAJA TENSIÓN

Ficha de Seguridad "Normas y recomendaciones de seguridad frente a riesgos eléctricos en Baja Tensión"

NORMAS GENERALES DE SEGURIDAD

" No manipule las instalaciones eléctricas si no está formado y autorizado para ello."

Toda instalación eléctrica o equipo de trabajo defectuoso se notificará a su superior, para su reparación.

Sólo el personal autorizado y cualificado podrá operar en los equipos eléctricos, sean cuadros de maniobra, de puesta en marcha de motores, de transformadores, máquinas en general, ordenadores, etc.

En caso de avería o mal funcionamiento de un equipo eléctrico: ponerlo fuera de servicio, desconectarlo de la red eléctrica (desenchufar), señalar la anomalía y comunicar la incidencia para su reparación mediante los cauces establecidos.

"Respete las señalizaciones"

"Revise los equipos eléctricos antes de utilizarlos. "

Todo equipo de trabajo con tensión superior a 24 V., que carezca de características de doble aislamiento, estará conectado a tierra y protegido mediante un interruptor diferencial (o protegido mediante alguno de los sistemas admitidos por la instrucción del Reglamento Electrotécnico de baja tensión MIE BT 021).

" No desconectar los equipos tirando de los cables". Siempre se deben desconectar cogiendo la clavija del conector y tirando de ella.

"No conectar cables sin clavijas de conexión homologadas."

"Evitar el paso de personas y equipos sobre alargaderas o cables eléctricos"

Esta situación posibilita el deterioro y debilitación del aislante del cable conductor, así como, tropiezos y caídas

LOS ASDACCIDENTES PRODUCIDOS POR LA ELECTRICIDAD SE DEBEN POR LO GENERAL A:

CONTACTOS DIRECTOS

Contacto con partes de la instalación habitualmente en tensión.

CONTACTOS INDIRECTOS

Contacto con partes o elementos metálicos accidentalmente puestos bajo tensión

QUEMADURAS POR ARCO ELÉCTRICO

Producidas por la unión de 2 puntos a diferente potencial mediante un elemento de baja resistencia eléctrica.

"No utilizar herramientas eléctricas con las manos o pies húmedos".

"Las herramientas eléctricas que se encuentren húmedas o mojadas, jamás deben usarse". "No gaste bromas con la electricidad"

"No utilice agua para apagar fuegos donde es posible que exista tensión eléctrica".

"Ante una persona electrocutada:

-En todos los casos, procure cortar la tensión. Aparte al electrocutado de la fuente de tensión, sin mantener un contacto directo con el mismo, utilizando para ello elementos aislantes: pértigas, maderas, sillas todas de madera, guantes aislantes, etc...

- Advierta de esta situación a su inmediato superior o las personas más próximas para iniciar las actividades de actuación en caso de emergencia.

- En todos los casos, si está capacitado, proporcione de inmediato los primeros auxilios y avise a la asistencia sanitaria externa.

"En ningún caso se deben puentear las protecciones: interruptores diferenciales, magnetotérmicos,"

"Las instalaciones se utilizarán y mantendrán de forma adecuada:

- El funcionamiento del pulsador manual de los diferenciales se debe comprobar una vez al mes.

- Debe comprobarse anualmente el valor de la Resistencia de tierra en la época en la que el terreno esté más seco.

"El acceso a recintos de servicio y envoltentes de material eléctrico, estará sólo permitido a los trabajadores autorizados".

NORMAS PARA EL PERSONAL ENCARGADO DE MANIPULAR INSTALACIONES ELÉCTRICAS:

Todo trabajador que manipule una instalación eléctrica en Baja Tensión deberá tener formación específica y haber sido autorizado por el empresario.

Antes de comenzar los trabajos, informar a las personas afectadas por la instalación a reparar. En instalaciones complejas, se debe disponer de la documentación referente a las mismas (planos, esquemas...).

Si se modifica una instalación se deben actualizar la documentación, indicando la fecha de realización. Siempre que sea posible, realizar los trabajos de tipo eléctrico sin tensión. Únicamente se realizarán con tensión las operaciones elementales (accionamiento de diferenciales, automáticos, etc.) y los trabajos en instalaciones con tensiones de seguridad.

Los trabajos en tensión sólo podrán ser realizados, siguiendo un procedimiento que garantice que el trabajador cualificado no pueda contactar accidentalmente con cualquier otro elemento a potencial diferente del suyo.

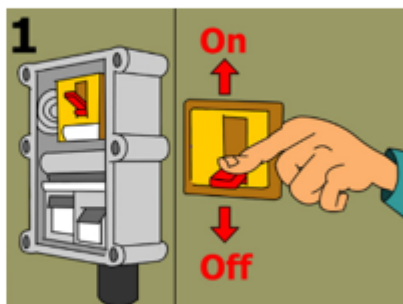
No realizar trabajos a la intemperie en situaciones climatológicas adversas (lluvia, nieve, tormentas, viento fuerte, etc.).

Al iniciar los trabajos, los trabajadores estarán desprovistos de anillos, pulseras, relojes y demás objetos metálicos.

Al finalizar las reparaciones: se dejarán colocadas las protecciones que puedan haberse retirado y no se restablecerá el servicio de la instalación eléctrica, hasta que se tenga completa seguridad de que no queda nadie trabajando en ella y no existe peligro alguno.

"LAS CINCO REGLAS DE ORO"

1.- Desconectar la parte de la instalación en la que se va a trabajar aislándola de todas las posibles fuentes de tensión.



2.- Prevenir cualquier posible realimentación, preferiblemente por bloqueo del mecanismo de maniobra.



3.- Verificar la ausencia de tensión todos los elementos activos de la zona de trabajo.



en

4.- Poner a tierra y en cortocircuito todas las posibles fuentes de tensión. En instalaciones de Baja Tensión sólo será obligatorio si por inducción u otras razones, pueden ponerse accidentalmente en tensión.



5.- Proteger la zona de trabajo frente a los elementos próximos en tensión y establecer una señalización de seguridad para delimitarla.



Los trabajadores además del equipo de protección personal común, deben utilizar guantes Clase 00, banquetas / alfombras aislantes, verificador de la ausencia de tensión, herramientas certificadas, material de señalización y pantalla facial.

Debe tenerse en cuenta que en el momento de suprimir una de las medidas inicialmente adoptadas para realizar el trabajo sin tensión en condiciones de seguridad ad, se considerará en Tensión la parte de la instalación afectada.

14 ANEXO 7: SEGURIDAD VIAL

Las bicicletas son vehículos; por lo tanto, sus conductores deben observar todas las normas de conducción y circulación, cuya aplicación es uno de los principales elementos de su seguridad y de los demás usuarios de la vía pública. Deben respetar, al igual que los otros conductores, las indicaciones de las señales viales y las reglas de prioridad.

- ❑ Los conductores y ocupantes de bicicleta deberán utilizar cascos de protección homologados o certificados cuando circulen en vías interurbanas, salvo en rampas ascendentes prolongados, por razones médicas y en condiciones extremas de calor.
- ❑ Los ciclistas deben circular por las sendas especiales destinadas a ellos, en caso de que existan.
- ❑ En caso contrario, lo harán por las mismas vías por las que circula el resto de los vehículos, teniendo la precaución de hacerlo por la derecha, y acercándose lo más posible al borde de la calzada.
- ❑ Deben avanzar en línea recta, nunca zigzagueando entre los vehículos. Si se detiene el tráfico en un punto, no intente adelantar estando los demás vehículos detenidos. Espere conservando su sitio, hasta que se pueda continuar

NO ZIGZAGEAR

- ❑ Para transitar de noche, la bicicleta debe tener luces (trasera y delantera) en buen estado.
- ❑ Cuando sea obligatorio el uso del alumbrado, si circulan por vía interurbana, los conductores de bicicleta llevarán colocada una prenda reflectante que permita a los conductores de vehículos y demás usuarios distinguirlos a una distancia de 150 metros.
- ❑ El adelantamiento a otros vehículos debe hacerse por la izquierda. El ciclista debe pedir paso, haciendo sonar su bocina o timbre y no pasar hasta haber recibido la conformidad. Lo hará siempre por la izquierda.

SEGURIDAD VIAL USUARIOS DE BICICLETA



- ❑ No retirar nunca las manos del manubrio, ya que es posible perder el equilibrio; solamente puede hacérselo, en caso de necesidad, al efectuar señales para girar o detenerse.
- ❑ Cuando se va a realizar un cambio de rumbo o cualquier maniobra, debe advertirse a los demás conductores la intención, señalando con el brazo derecho o izquierdo y en forma anticipada, para dar posibilidad de adoptar las precauciones necesarias.
- ❑ La prioridad de paso también debe ser respetada por los ciclistas. La bicicleta tiene prioridad de paso ante cualquier otro vehículo en las encrucijadas; no obstante, el ciclista debe aminorar la marcha, al llegar a una esquina, y ceder el paso a los peatones.
- ❑ No utilice walkman, auriculares mientras utiliza la bicicleta.



SEGURIDAD VIAL NORMAS PARA CONDUCTOR



- ❑ Revisar y mantener el vehículo en buen estado. Prestar atención a los puntos críticos para la seguridad: frenos, neumáticos, dirección, etc.
- ❑ Iniciar el recorrido con tiempo suficiente para evitar comportarse de forma temeraria.
- ❑ Llevar siempre puesto el cinturón de seguridad.
- ❑ Respetar los límites de velocidad establecidos. Adecuar la velocidad al estado de la vía, condiciones meteorológicas, etc.
- ❑ Mantener la distancia de seguridad con el resto de vehículos.
- ❑ Respetar las señales y normas de tráfico.
- ❑ Avisar con antelación suficiente cualquier maniobra que se realice con el vehículo.
- ❑ Asegurar el adelantamiento: comprobar que no está adelantando otro vehículo, calcular el espacio y tiempo suficiente para adelantar y señalar la maniobra.
- ❑ No utilizar el teléfono móvil ni cualquier otro medio o sistema de comunicación, salvo si este se puede realizar sin emplear las manos ni usar cascos, auriculares o instrumentos similares.
- ❑ Para repostar debe apagar, las luces, radio, etc.
- ❑ No salga del vehículo sin ponerse un chaleco reflectante de alta visibilidad cuando se le presente una emergencia y tenga que detenerse en la calzada o el arcén de las vías interurbanas.
- ❑ En las glorietas, los que se hallen dentro de la vía circular tendrán preferencia de paso sobre los que pretendan acceder a ella. Hay que circular por el lado derecho del elemento central.
- ❑ Manténgase a la derecha excepto, y solamente, cuando tenga que adelantar a otro vehículo.
- ❑ Facilitar el adelantamiento cuando otro vehículo nos pida paso, arrimándonos a la derecha y disminuyendo la velocidad si fuera necesario.
- ❑ Al tomar curvas de escasa visibilidad, ciñase a su derecha todo lo que pueda, porque podría aparecer otro vehículo en sentido contrario, invadiendo el carril por el que Ud. circula.
- ❑ Mantenga la distancia de seguridad cuando circule tras otro vehículo.

- ❑ Cuando tengamos que disminuir la velocidad para hacer un viraje o para detenernos, lo haremos sin brusquedad, poco a poco y señalizando.



SEGURIDAD VIAL

CONSEJOS PARA PEATONES

- Llegue a la parada del autobús o del tren, con tiempo suficiente. Al menos 5 minutos antes



- Espere al autobús / tren en el área designada para ello, en un lugar seguro y lejos de la carretera o del andén. Cuando se acerque el autobús/tren manténgase al menos a dos metros de distancia.
- Manténgase alejado de la Raya Amarilla dibujada en el andén y sólo deberá cruzarla cuando el tren se detenga y abra sus puertas.
- No camine por detrás del autobús ya que es posible que el conductor no le vea y pueda atropellarle si da marcha atrás.



SEGURIDAD VIAL USO DE TRANSPORTE PUBLICO

- No se apoye en las puertas, ni saque ninguna parte del cuerpo por la ventanilla.
- Mantenga los pasillos libres de cualquier obstáculo, especialmente en los momentos anteriores a las paradas, para que de ese modo pueda prevenir posibles caídas causadas por frenazos inesperados o cambios bruscos de dirección del autobús/tren.
- Procure también dejar libre la zona frente a las puertas para no entorpecer la salida de otros viajeros. Vigile el recorrido de la apertura de las puertas para evitar ser atrapado por ellas.
- Si tiene que cruzar la calzada o el andén, no cruce ni por delante ni por detrás del autobús o del tren. Espérese hasta que se haya marchado el autobús o el tren.



- Si hubiese una emergencia en el tren y tiene que evacuar el vagón nunca lo haga hacia el sector donde haya circulación de trenes, puede ser atropellado por un tren que venga en sentido contrario.

SEGURIDAD VIAL USUARIOS DE MOTOS



- ❑ Uso obligatorio de casco de protección. El acompañante debe, utilizar también el casco.
- ❑ Vigilar continuamente, la dirección, frenos, las luces, las ruedas, etc.
- ❑ Salir con tiempo suficiente, para evitar prisas.
- ❑ Respete a los peatones. Deles prioridad para cruzar.
- ❑ No utilice walkman, auriculares mientras conduce.
- ❑ Conduzca siempre en línea recta, no haciendo zigzag entre los vehículos.
- ❑ Podría ser atropellado por un coche o atropellar una persona. En caso de que se detenga el tráfico, respete su puesto en la caravana.
- ❑ Avise con suficiente antelación las maniobras que vaya a realizar.
- ❑ Facilite la maniobra de adelantamiento a quien le pida paso. Recuerde que la carrocería de la motocicleta es su propio cuerpo, y que, en caso de accidente, quien lleva las de perder es el motorista.
- ❑ Respete los semáforos y normas de tránsito.
- ❑ No se coloque detrás de camiones o colectivos para pararse el viento
- ❑ Cuando llegue a una intersección, mire a ambos lados y luego cruce.
- ❑ Respete siempre las barreras o señales de los pasos a nivel. No se confíe de su vista ni de su rodado. Espere que pase el tren y luego cruce