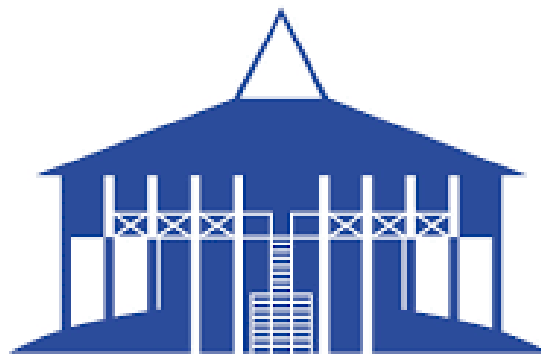




GUÍA DE BIENVENIDA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE PUNTA UMBRÍA- **P.F.E.A.**



AYUNTAMIENTO DE PUNTA UMBRÍA

Ejemplar para el trabajador/a.



Bienvenida del Alcalde

Bienvenido/a al Excmo. Ayuntamiento de Punta Umbría,

Como alcalde del municipio es una de mis prioridades facilitarle una integración eficaz a su puesto de trabajo, evitando todos los riesgos que puedan suponer un daño para su salud.

Para ello hemos desarrollado esta Guía de Bienvenida, a lo largo del cual le iremos informando del sistema de gestión en prevención de este ayuntamiento, de sus derechos y obligaciones preventivas como trabajador/a, de los medios de información y comunicación, así como de los riesgos a los que puede estar expuesto/a y las normas y medidas preventivas para eliminar o evitar estos riesgos.

Esperamos que este recorrido profesional que acaba de comenzar con nosotros sea una etapa de mejora de calidad de vida, seguridad y empleabilidad con éxito para usted.

Un Saludo.

D. Jose Carlos Hernández Cansino

Alcalde. Ayto. Punta Umbría.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo P.F.E.A.

Es muy importante que lea atentamente esta Guía y consulte cualquier duda antes de incorporarse a su puesto. Al final de la Guía hay un justificante escrito que deberá rellenar y entregar al jefe de Servicio o al Servicio de Prevención. Sin más preámbulos, le explicamos el funcionamiento de la Guía.

La Guía se divide en dos partes, esta que está leyendo, que es una parte introductoria y general, donde se especifican todas las características comunes para todos los usuarios del Ayuntamiento, así como “qué debo hacer” cuando tengo un accidente o para recoger mi reconocimiento médico, y otra segunda parte, específica de los riesgos del puesto de trabajo al que se va a incorporar, que se le entregará más adelante.

Esta parte de la Guía es para todo el personal del Ayuntamiento. Aquí se responderá a las siguientes preguntas:

“Cómo funciona y/o está organizada la prevención en este Ayuntamiento”

“Cuáles son las obligaciones del Ayuntamiento”

“Cuáles son MIS obligaciones en prevención”

“Cómo realizo mis consultas de prevención”

“Qué debo hacer en caso de accidente”

“Cómo funciona y/o está organizada la prevención en este Ayuntamiento”

Este Ayuntamiento organiza la Prevención de Riesgos Laborales a través del Servicio de Prevención. Este Servicio responderá a todas sus preguntas y dudas sobre prevención, así como gestionará su reconocimiento médico y su formación en prevención de los riesgos relativos a su puesto.

Departamento de Personal Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Edificio Galeón. Av. de la Marina nº7, 21100 Punta Umbría

Horario: 9:00 a 13:00 horas

Teléfonos: 959 49 51 11, 959 49 51 00

e-mail de contacto: prl.aytop.umbria@gmail.com



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo P.F.E.A.

A nivel de consulta y participación de los trabajadores/as este Ayuntamiento dispone de un Comité de Seguridad y Salud:

Miembros del Comité de Seguridad y Salud:

- Representantes de UGT.
- Representantes CCOO.
- Representantes de la corporación.

Derechos y Obligaciones de los Trabajadores

Para ponerse en contacto con el Comité de Seguridad y Salud:

Secretaria del Comité de Seguridad y Salud:

Francisco Galloso Delgado.

Para ponerse en contacto con los representantes de los/as trabajadores/as:

- José Fuentes Fernández. (UGT).
- Juan Carlos Rodríguez Martín. (CCOO)

“Cuáles son las obligaciones del Ayuntamiento”

Este Ayuntamiento tiene el objetivo y la obligación de preservar la seguridad y salud de sus trabajadores/as. Para ello realiza, entre otras, las siguientes actividades preventivas, por medios propios o concertados:

1. Evaluación de riesgos de los puestos de trabajo y planificación de las medidas preventivas.
2. Formación e información de los riesgos.
3. Vigilancia de la Salud (reconocimientos médicos)
4. Entrega de Equipos de Protección Individual (EPI, s).



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo P.F.E.A.

5. Investigación de accidentes.
6. Controles de las condiciones de trabajo.
7. Planes de emergencias.

“Cuáles son mis obligaciones como trabajador/a de este Ayuntamiento”

- 1) Realizar y/o asistir a la formación en prevención que determine el Ayuntamiento.
- 2) Realizar el Reconocimiento Médico Inicial (y los periódicos obligatorios).
- 3) Informar a mi superior jerárquico de cualquier incidencia que ocurra en el trabajo, con el fin de evitar un accidente.
- 4) Colaborar en mi puesto de trabajo para evitar cualquier tipo de accidente.
- 5) Cumplir las normas de trabajo seguro.
- 6) Cuidar y mantener los equipos de protección individual que se me entreguen.
- 7) Comunicar cualquier incidente/accidente a mi superior jerárquico de forma inmediata.

“¿Mi reconocimiento médico es público?”

No, el reconocimiento médico es confidencial. Este Ayuntamiento NO tendrá acceso a los datos confidenciales, solo recibirá un comunicado en el que indicará lo siguiente:

- Apto/a
- No Apto/a
- Apto/a con restricciones (ejemplo: apto/a con restricción de trabajar en altura)

No indicará el motivo de la restricción, así como ninguno de los resultados de analíticas ni diagnósticos médicos.



“¿Es obligatorio el reconocimiento médico?”

El Reconocimiento Médico Inicial, es obligatorio. Con este reconocimiento médico se puede establecer que el puesto de trabajo, así como las tareas y herramientas, no van a perjudicar la salud del trabajador/a y que éste está capacitado/a para realizar las tareas de su puesto.

En el caso del reconocimiento periódico, solo es obligatorio en los siguientes puestos de trabajo: or/a Social

“Acta Comité Seguridad y Salud 26 de enero de 2018:

Todas aquellas ocupaciones enclavadas en deportes, almacén, talleres de empleo, de colegios, teatro, seguridad (Policía Local, vigilantes, Protección Civil), Salinas del Astur. Exceptuando esta obligatoriedad para las ocupaciones relacionadas con trabajos en oficinas ,despachos.”

“¿Dónde y cuándo realizo el reconocimiento médico?”

Para realizar el reconocimiento médico, una vez que se incorpore a su puesto de trabajo, será citado por el Servicio de Prevención del Ayuntamiento, donde se le proporcionará un bote para la analítica de orina, indicándosele la hora y el lugar. Recuerde que tendrá que asistir en ayunas y a ser posible con copia de su historial médico. En caso de ser discapacitado, no olvide su certificado de discapacidad.

“¿Dónde y cuándo recojo los resultados de mi reconocimiento médico?”

Durante el reconocimiento, el médico/a le preguntará cómo desea recibir los resultados, habiendo dos posibilidades:

a) Recibirlo en sobre cerrado en el Servicio de Prevención del Ayuntamiento y recogerlo en dicho Servicio.

Para ello deberá identificarse mediante su DNI o cualquier otro documento válido que le identifique.

En caso de no poder acudir personalmente a recogerlo podrá autorizar, por escrito, a otra persona para que lo haga en su nombre, debiendo presentar su DNI o fotocopia de este.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo P.F.E.A.

La recogida de los reconocimientos médicos y, en su caso, los diplomas de los cursos de formación, se realizará única y exclusivamente los lunes de 9:00 a 13:00 horas.

b) Visualizar y/o descargar en la página web del Servicio de Prevención con el que se tiene contratada la vigilancia de la Salud, por lo que el médico le solicitará un número de teléfono móvil para enviarle un mensaje con las claves de descarga, o bien un correo electrónico.

Los resultados de los reconocimientos médicos suelen tardar unos 15 días

Si usted no retira los resultados de su reconocimiento médico, en un plazo máximo de 6 meses, desde su realización, el mismo será enviado a su origen para su destrucción.

“¿Qué debo hacer si no recibo los resultados por estos medios?”

Si usted no recibiese los resultados por ninguno de los medios anteriores, o necesitase copia de uno de sus informes, podrá:

- Realizar una incidencia de su caso en el Servicio de Prevención (**Edificio Galeón**. Av. de la Marina nº7), mediante correo electrónico a francisco.galoso@puntaumbria.es

“¿Qué debo hacer si no entiendo el resultado de mi reconocimiento médico?”

En caso de que usted sufra un accidente de trabajo deberá realizar las siguientes actuaciones:

Si el accidente es grave o muy grave, y/o necesita asistencia urgente, diríjase al centro médico u hospitalario más cercano, informando que ha sido accidente de trabajo. Una vez que sea atendido diríjase al Servicio de Prevención con el parte del centro médico u hospital, o llame por teléfono (959 49 51 18) para informar del accidente. Deberá informar lo antes posible a su jefe/a de lo ocurrido, personalmente o a través de un/a compañero/a de trabajo.

Si el accidente NO es grave, deberá realizar estas actuaciones en el orden que se indica:

- 1) Informar a su jefe/a directo.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo P.F.E.A.

2) Con el informe de lo ocurrido deberá presentarse en el Servicio de Prevención, en horario de mañana, para solicitar volante de asistencia para ser atendido/a en la mutua de accidentes.

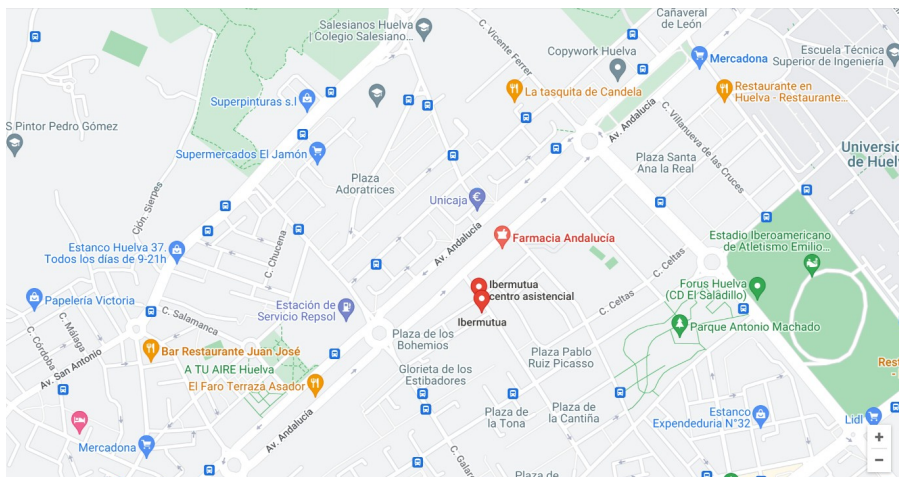
3) Con el volante de asistencia podrá ser atendido/a en el siguiente centro médico:

IBERMUTUAMUR:

Calle Cartagenera, 21006 Huelva

Telf: 959 26 05 22

De 8:00 a 15:00, de lunes a viernes no festivos



Fuera de los horarios anteriores también podrá ser atendido/a en los siguientes centros:

-Clínica Quirón Salud, Huelva:

-C. Punta Umbría, 8

-959 24 21 00

“¿Qué formación debo realizar y cuándo?”

Desde el Departamento de Recursos Humanos- Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de este ayuntamiento, se realizará la planificación de su formación en prevención de riesgos laborales. Esta se realizará de forma presencial/online y en horario de trabajo.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo P.F.E.A.

Para ello es necesario que una vez que reciba esta Guía, en el justificante de entrega indique su teléfono y e-mail para facilitar el contacto a la hora de planificar su formación.

Le informamos que recibirá un diploma acreditativo de todos los cursos que realice, los cuales le servirán tanto para su acreditación en este Ayuntamiento, como para otras empresas, así como para procesos selectivos y concursos futuros.

“¿Cómo puedo realizar más formación en Prevención de Riesgos Laborales?”

Si está interesado/a en realizar más formación en prevención de riesgos laborales, puede contactar con el Departamento de Recursos Humanos- Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Ayuntamiento para que se le inscriba en los cursos on-line o a distancia que se tengan programados.

Para ello puede llamar al teléfono **959 49 51 18** o enviar un e-mail a pri.aytop.umbria@gmail.com

“¿Cómo comunicar una situación de riesgo?”

En caso de querer realizar cualquier tipo de consulta sobre riesgos laborales, se puede poner en contacto con:

- Departamento de Recursos Humanos- Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Ayuntamiento:
 - a. Por teléfono
 - b. Mediante nota interior dirigida al Servicio de Prevención Propio.
 - c. De forma presencial en horario de trabajo
- Los/as Delegados/as de Prevención del Ayuntamiento.

“¿Quiénes son personas especialmente protegidas?”

El Ayuntamiento garantizará de manera específica la protección de los trabajadores/as que, por sus propias características personales o estado biológico conocido, incluidos aquellos que tengan reconocida la situación de discapacidad física, psíquica o



sensorial, sean especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo. A tal fin deberá tener en cuenta dichos aspectos en las evaluaciones de los riesgos y, en función de éstas, adoptará las medidas preventivas y de protección necesarias.

Los trabajadores/as no serán empleados en aquellos puestos de trabajo en los que, a causa de sus características personales, estado biológico o por su discapacidad física, psíquica o sensorial debidamente reconocida, puedan ellos/as, los demás trabajadores/as u otras personas relacionadas con la empresa ponerse en situación de peligro o, en general, cuando se encuentren manifiestamente en estados o situaciones transitorias que no respondan a las exigencias psicofísicas de los respectivos puestos de trabajo.

Igualmente, el Ayuntamiento tendrá en cuenta en las evaluaciones los factores de riesgo que puedan incidir en la función de procreación de los trabajadores/as, en particular por la exposición a agentes físicos, químicos y biológicos que puedan ejercer efectos mutagénicos o de toxicidad para la procreación, tanto en los aspectos de la fertilidad, como del desarrollo de la descendencia, con objeto de adoptar las medidas preventivas necesarias.

Por todo ello, si usted se encuentra en uno de estos casos, debe informar al Departamento de Recursos Humanos- Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Ayuntamiento para que realice una evaluación específica de su puesto y se tomen las medidas oportunas. Toda la información que reciba el Servicio de Prevención sobre su situación personal será confidencial.

Riesgos del Puesto de Trabajo.

Un riesgo común a todos los puestos de trabajo es el de los accidentes in itinere, o en misión, cuando nos desplazamos por carretera en vehículos. Para prevenirlos se habrán de respetar las normas de circulación.

En los diferentes puestos (obra, jardinera/agricultura, limpieza/pintura y señalización vial) que se desarrollan nos podemos encontrar con riesgos comunes a los mismos. A continuación se relacionan distintos riesgos de accidente que pueden encontrarse en

los puestos de trabajo, los cuales se irán explicando a lo largo del presente documento.

Trabajos en obras:



- **Caídas de personas a distinto nivel** (desde medios auxiliares como andamios, borriquetas, etc.). Incluye tanto las caídas desde alturas (ventanas, máquinas, vehículos, etc.) como en profundidades (puentes, excavaciones).



- **Caídas de personas al mismo nivel** (tropiezos, resbalones, etc.). Incluye caídas en lugares de tránsito o superficies de trabajo, caídas sobre objetos o contra objetos.



- **Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento.** Caídas desde edificios, muros, etc. y desprendimiento de tierras, rocas, etc.



- **Caídas de objetos por manipulación.** Caída de materiales herramientas, etc. sobre un trabajador, siempre que el accidentado se la misma persona a la que se le cae el objeto que está manejando.



- **Caídas de objetos desprendidos.** Caída de herramientas, materiales, etc. sobre un trabajador, siempre que éste no los estuviese manipulando.



- **Choques contra objetos inmóviles.** El trabajador es una parte dinámica, batiéndose contra un objeto que no estaba en movimiento.



- **Choques contra objetos móviles.** El trabajador recibe golpes, etc. ocasionados por elementos móviles de las máquinas o instalaciones. No se incluyen los atrapamientos.



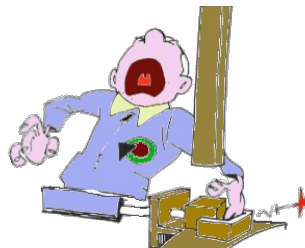
- **Golpes por objetos o herramientas.** Lesión producida por un objeto o herramienta movida por fuerza distinta a la gravedad (martillazos, golpes con piedras, hierros); no se incluyen golpes por caídas de objetos.



- **Proyección de fragmentos o partículas.** Accidentes debidos a la proyección de fragmentos o partículas voladoras procedentes de máquinas herramientas.



- **Atrapamientos por o entre objetos.** Piezas de máquinas, diversos materiales, etc.





- **Atrapamientos por vuelco de máquinas, tractores o vehículos.** Incluye atrapamientos debidos a vuelcos tractores, vehículos u otras máquinas que dejen al trabajador lesionado.



- **Sobreesfuerzos.** Originados por ejemplo de carretas o por movimientos mal realizados.



- **Contactos térmicos.** Accidentes debidos a las temperaturas externas que tienen los objetos que entran en contacto con cualquier parte del cuerpo (líquidos o sólidos).



- **Exposición a contactos eléctricos.** Se incluyen todos los accidentes generados por electricidad (directos e indirectos).





- **Contactos sustancias cáusticas y/o corrosivas.** Accidentes por contactos o sustancias y productos que dan lugar a lesiones externas.



- **Contactos productos químicos.** Accidentes por contactos, inhalación, ingestión de productos químicos que pueden causar lesiones internas y externas.



- **Exposición a sustancias nocivas (polvo).** Accidentes causados por el estado de una atmósfera tóxica o por la ingestión de productos nocivos. Se excluyen las asfixias y ahogos.



- **Incendios.** Accidentes producidos por efectos del fuego o de sus consecuencias.





- **Accidentes causados por seres vivos.** Se incluyen los accidentes causados directamente por personas y animales, como agresiones, patadas, picaduras, mordeduras.



- **Atropellos o golpes con vehículos.** Abarca atropellos de personas por vehículos, así como los accidentes de vehículos en el que el trabajador lesionado va contra el vehículo o vehículos. No se incluyen accidentes en tránsito.



- **Enfermedad Profesional (E.P.)** producida por agentes físico (ruido y vibraciones). Están constituidas por las diversas manifestaciones energéticas, como el ruido, las vibraciones, etc.



Medidas Preventivas



1. NORMAS GENERALES:

- Pensar el método de trabajo a seguir antes del inicio de las operaciones.
- Respete las consignas de seguridad.
- Si es posible, aléjese inmediatamente de todas las condiciones peligrosas o señáleselas a su jefe/a inmediato.
- No consuma bebidas alcohólicas en el trabajo.



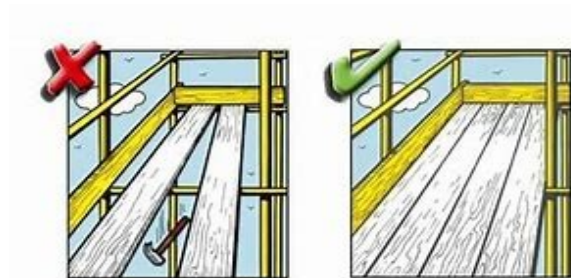
- Para trabajar en altura **deberá tener autorización** por escrito de su jefe/a inmediato/a. Se considera **trabajo en altura** el que se realiza a una altura igual o superior de **2 metros** del suelo. En caso de duda consulte con el Servicio de Prevención Propio del Ayuntamiento.
- Utilice las herramientas y los equipos de trabajo únicamente para el uso al que estén destinados.
- Utilice los elementos portaherramientas suministrados (cajas, fundas, cinturones, etc.).
- Mantenga limpio el lugar de trabajo, eliminando todos los elementos innecesarios.
- Recoja inmediatamente cualquier vertido o derrame que se produzca.

2. NORMAS DE ENTRADA, TRÁNSITO, ESTANCIA Y ACOPIO DE MATERIALES.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo P.F.E.A.

- Los pasos o caminos de intercomunicación interior y exterior y/o acceso de la obra/lugar de trabajo se mantendrán en todo momento libres, limpios y despejados para evitar accidentes por tropiezos o interferencias.
- En todo momento los tajos se mantendrán libres de cascotes, recortes metálicos y demás objetos punzantes, para evitar los accidentes por pisadas sobre objetos.
- Los materiales se acopiarán en los lugares destinados a tal efecto.
- Si hay maquinaria se deberá prestar especial atención a sus movimientos, al igual que a los vehículos.
- Si hubiera riesgo para los demás trabajadores/as, las zonas de trabajo deberán protegerse y señalizarse de forma adecuada.
- Bajo ningún concepto se podrán retirar o alterar las barreras de protección y/o las señales existentes.
- Se prohíbe el vertido de escombros directamente por las aberturas de fachadas, huecos, patios, etc.



3. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)

- **¿Qué son?**

Se entiende por equipo de protección individual (EPI) cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador/a para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.

- **EPI's básicos:**

- Cascos de seguridad, cuando exista riesgo de caída de objetos.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo P.F.E.A.

- Guantes (protección contra las agresiones mecánicas/químicas)
- Calzado de seguridad y antideslizantes.
- Chaleco reflectante.



Además de los enunciados, puede que en algún momento necesite de la utilización de otro tipo de EPI's, como, por ejemplo, gafas de montura "universal" para prevenir la proyección de fragmentos o partículas, pero esto dependerá del tipo de trabajo que realice, para más información consulte a su encargado/a

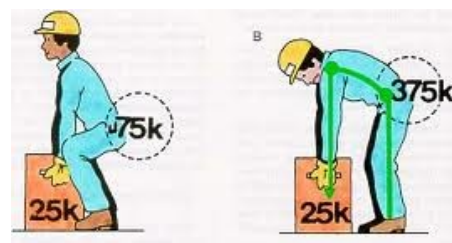
- **¿Es obligatorio hacer uso de los EPI's?**

Es obligatorio hacer uso de los EPI's necesarios en cada caso, además de utilizar y cuidarlos, guardarlos en el lugar indicado e informar de cualquier desperfecto.

4. MANIPULACIÓN DE CARGAS.

El incorrecto manejo de las cargas produce la mayoría de los accidentes laborales (lumbago, hernias de disco, etc.)

- Como norma general un solo operario/a no manipular manualmente cargas superiores a 25 kg/15 kg (hombre/mujer).
- El levantamiento de la carga se realizará con la espalda recta, la carga cerca del cuerpo y flexionando las piernas.



- En los tramos longitudinales, las cargas transportadas a mano se llevarán con la parte delantera más elevada para evitar golpes a otros.



- Siempre que sea posible se utilizarán medios auxiliares mecánicos.
- El izado de materiales a plantas o niveles superiores, mediante montacargas o grúas, se realizará por bloques de elementos flejados o atados. Nunca elementos sueltos de forma desordenada. Una vez colocado en su lugar se soltarán los flejes para su distribución y puesta en obra.
- No se balancearán las cargas suspendidas.
- Los perfiles y piezas metálicas, empleados para la ejecución de trabajos de albañilería, se transportarán en bateas adecuadas, o en su defecto, se colgarán para su transporte por medio de eslingas bien enlazadas y provistas en sus ganchos de pestillo de seguridad

5. EQUIPOS DE TRABAJO - MÁQUINAS Y HERRAMIENTAS - (PISTOLAS DE BAJA Y ALTA PRESIÓN, COMPRESOR ELÉCTRICO, BOMBAS NEUMÁTICAS Y ELÉCTRICAS, BROCHAS, RODILLOS, ETC.)

- ¿Qué es un equipo de trabajo? Se entiende por "equipo de trabajo" cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo.
- Las máquinas deben ser certificadas CE o adecuadas según el RD 1215/97 por un Organismo de Control Autorizado (O.C.A.).



- Las máquinas dispondrán de su manual de instrucciones en castellano y su declaración de conformidad del fabricante.
- Antes de la utilización de cualquier máquina-herramienta, se comprobará que se encuentra en óptimas condiciones y con todos los mecanismos y protectores de seguridad instalados en perfectas condiciones.



- La manipulación de los equipos de trabajo se realizará siempre de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- La maquinaria portátil será de doble aislamiento.
- Prohibido anular/quitar las protecciones de seguridad.
- La ropa de trabajo no será holgada y el pelo largo ha de llevarse recogido
- No usar anillos, pulseras, cadenas, collares, ni cualquier objeto similar en el puesto de trabajo durante el uso de los equipos de trabajo.
- La limpieza y mantenimiento de la maquinaria se realizará siempre en posición parada y bloqueada.
- **Prohibido el uso de maquinaria si no se está expresamente autorizado/a para ello, disponiendo de permiso por escrito.**
Se incluye entre estas máquinas la hormigonera, la batidora, radial, martillo, compresores,.etc.
- Seleccionar la herramienta adecuada para cada tarea.



Los oficiales serán autorizados por el encargado. Los peones serán autorizados por los oficiales para las máquinas no peligrosas. El uso de la radial, martillo percutor, motosierra, corte cerámico y máquinas de corte queda restringido a los oficiales autorizados (Nunca los peones)

- Prohibido usar vehículo oficial sin autorización previa por escrito.

6. HERRAMIENTAS MANUALES.

¿Qué es una herramienta manual?



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo P.F.E.A.

Las herramientas manuales son unos utensilios de trabajo utilizados generalmente de forma individual que únicamente requieren para su accionamiento la fuerza motriz humana.

- Selección de la herramienta correcta para el trabajo a realizar.
- Mantener las herramientas en buen estado.
- Hacer un uso correcto de las herramientas.
- Evita un entorno que dificulte su uso correcto.
- Guarda las herramientas en lugar seguro.
- NO abandonar las herramientas en lugares peligrosos y zonas de paso.
- Transportar las herramientas de forma NO peligrosa.

7. PROTECCIÓN COLECTIVA Y MEDIOS AUXILIARES DE TRABAJO EN ALTURA.

Protecciones de huecos horizontales y verticales:

- Se comprobará que están bien colocadas las barandillas, redes, mallazo o ménsula que se encuentren en la obra, protegiendo la caída de altura de las personas en la zona de trabajo. Está totalmente prohibido quitar las barandillas sin autorización expresa.
- Será debidamente cercada la zona en la cual pueda haber peligro de caída de materiales.
- Todas las aberturas y huecos estarán debidamente protegidas contra caídas.



- Los huecos horizontales que puedan quedar al descubierto sobre los forjados o el terreno a causa de los trabajos de albañilería, cuyas dimensiones puedan permitir la caída de personas a su interior, deberán ser condenados al nivel de la cota de trabajo instalando si es preciso pasarelas completas y reglamentarias para los viandantes o personal de obra.
- Los grandes huecos (patios) estarán cubiertos con una red horizontal instalada alternativamente cada dos plantas, para la prevención de caídas. No se desmontarán hasta estar concluidos en toda su altura los antepechos de cerramiento de los dos forjados que cada paño de red protege. En el caso que



el cerramiento se efectúe desde el exterior se prescindirá de las redes horizontales.

- Cuando por el proceso productivo se tengan que retirar las redes de seguridad, se realizará simultaneando este proceso con la colocación de barandillas y rodapiés o clausurando los huecos horizontales, de manera que se evite la existencia de aberturas sin protección.
- Cuando se realicen trabajos en niveles superpuestos se protegerán a los trabajadores de los niveles inferiores con redes, marquesinas rígidas o elementos de protección equivalentes.
- Cuando un trabajador/a tenga que realizar su trabajo en altura superior a 2 m y su plataforma de apoyo no disponga de protecciones colectivas en previsión de caídas, deberá estar equipado con un cinturón de sujeción unido a sirga de desplazamiento convenientemente afianzada a puntos sólidos de la estructura siempre que esté perfectamente arriostrada. Si existe riesgo de caída en altura se deberá hacer uso de arnés de seguridad con dispositivo de anclaje y retención.

Uso de escaleras manuales:

Las escaleras de mano cumplirán la Norma EN 131.

- Las escaleras de mano se inspeccionarán antes de iniciar un trabajo, rechazándose aquéllas que no ofrezcan garantías de seguridad. Los largueros deben ser de una sola pieza y los peldaños deben estar ensamblados y no solamente clavados.
- Antes de subir o bajar por una escalera de mano, se debe mirar si le falla algún peldaño. Suba por la escalera con las manos libres y de cara a ella.
- Se trabajará de cara a la escalera y sosteniéndose con una mano. Si esto último no es posible, se usará un cinturón de sujeción sujeto a un punto fijo, no a la escalera.



- Las escaleras estarán provistas de algún dispositivo antideslizante en su pie, o ganchos de sujeción en la parte superior, que debe sobresalir 1m.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo P.F.E.A.

- En las escaleras de tijeras no se trabajará en horcadas, ni se pasará de un lado a otro por la parte superior.
- Se prohíbe el empalme de dos escaleras que no cuenten con dispositivos especialmente preparados para ello, así como cadena que impida la apertura en las escaleras de tijera.
- No se utilizarán las escaleras simultáneamente por dos personas.
- Cuando no se usen, las escaleras de mano deben guardarse al abrigo del sol y de la lluvia. No deben dejarse tumbadas en el suelo.
- Las escaleras de mano no deben usarse como larguero, puntal, o cualquier otra aplicación que no sea para la que han sido diseñadas.
- Prohibido usar las escaleras si no se está expresamente autorizado/a para ello, disponiendo de permiso por escrito.
- No se subirán pesos superiores a 25 kg.

Uso de andamios borriqueta:

- Los andamios de borriqueta tendrán la anchura adecuada y estarán sólidamente constituidos.
- Para utilizar andamios de borriquetas en balcones, terrazas y bordes de forjados deberá haberse instalado una red de seguridad o una protección sólida formada por pies derechos y travesaños sólidos horizontales.
- Con riesgo de caída de altura balcones o voladizos, es obligatorio el uso del cinturón de seguridad o colocación de elementos de protección colectiva (redes verticales o barandillas).
- Para su formación emplear caballetes de madera ensamblada o borriquetas metálicas, nunca construirlos con materiales sueltos u otros elementos (bidones, ladrillos, etc.)
- La anchura no debe ser inferior a 0,60 m. (3 tablones) presentando sistemas de sujeción entre ellos y barandillas cuando superen los 2m. de altura.
- No se utilizarán tableros de encofrado como plataformas de trabajo (grosor mínimo 5 cms)
- Antes de iniciar la jornada laboral es obligatorio repasar su formación.



- No sobrecargar las plataformas de trabajo con materiales herramientas o escombros.
- Prohibido usar andamios de borriqueta si no se está expresamente autorizado para ello, disponiendo de permiso por escrito.



Uso de andamios tubulares:

En el caso de que tenga que trabajar en andamios tubulares de 2 metros de altura o más, deberá ponerse en contacto con este Dpto. de Prevención de Riesgos Laborales para que evalúe las medidas preventivas necesarias tanto a nivel colectivo como a nivel individual

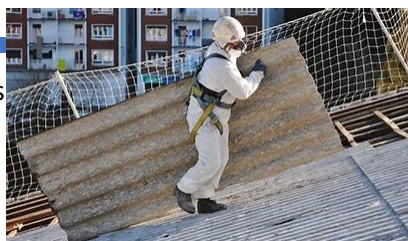


8. TRABAJOS CON AMIANTO (uralita, fibrocemento, ...)

El amianto o asbesto es un material fibroso de origen natural, constituido por silicatos de variada composición y aspecto sedoso. Los materiales como uralita, fibrocemento,.. están compuestos por fibras microscópicas que pueden permanecer en suspensión en el aire el tiempo suficiente para que representen un riesgo respiratorio.

El riesgo de que pasen fibras respirables al aire aumenta durante la manipulación de materiales que contienen amianto, por ejemplo en trabajos de demolición, corte, taladrado, rotura o cuando los materiales están muy envejecidos. Por este motivo este sector de

población es el potencialmente más expuesto ya que además, en general, desconocen totalmente su presencia y sus peligros. Por este motivo las personas que por su profesión estén expuestas al amianto, como en trabajos de derribos y mantenimiento, siempre deben llevar Equipos de Protección Individual (EPI,s).





La principal vía de entrada del amianto es la vía respiratoria. Las fibras de amianto, debido a sus características aerodinámicas, pequeño tamaño y forma alargada, pueden permanecer en suspensión en el aire el tiempo suficiente, para que representen un riesgo respiratorio. Igualmente, pueden adherirse a la ropa y a la piel y desprenderse posteriormente con el consiguiente riesgo de inhalación. La exposición al amianto puede ocasionar tres tipos de enfermedades irreversibles:

Cáncer de pulmón

El cáncer de pulmón es la primera causa de muerte relacionada con el amianto en los pacientes expuestos. Todas las fibras de amianto pueden causar cáncer, aunque la crocidolita (amianto azul) es la más cancerígena de todas.

Mesotelioma maligno

El mesotelioma maligno es el cáncer de la célula mesotelial, y afecta a la pleura y al peritoneo en el 80 y 20% de los casos, respectivamente. Se suele producir en personas que han estado expuestas de forma laboral al amianto al menos 30 años antes, aunque en ocasiones se ha desarrollado en personas con exposiciones muy leves.

Asbestosis

Enfermedad pulmonar crónica producida por la inhalación de fibras de amianto. Las fibras penetran en los pulmones e irritan el tejido pulmonar, lo inflaman y provocan, a cabo de unos años, una fibrosis pulmonar (engrosamiento y cicatrización del tejido pulmonar). Puede pasar mucho tiempo (20 años o más) entre la exposición a las fibras de amianto y el comienzo de la enfermedad. El síntoma principal es una dificultad respiratoria que se va agravando a medida que progresa la enfermedad. También puede producir una tos seca y sensación de tirantez en el pecho. El 15 de junio de 2002 entra en vigor la prohibición de fabricar productos que contengan amianto. Hasta el 15 de diciembre de 2002 se podían comercializar e instalar productos con amianto fabricados antes del 15 de junio de 2002. La presencia de amianto puede acarrear graves consecuencias económicas. Las empresas y las instituciones son responsables de preservar a los trabajadores y usuarios de los riesgos derivados de la presencia de amianto en sus edificios e instalaciones, por ejemplo, durante trabajos de mantenimiento y reforma. La limpieza y reparación del saneamiento de amianto siempre debe ser realizada por una empresa especializada y registrada. En caso de incendio o tormenta



(granizo) puede provocar una contaminación de amianto del ambiente de los alrededores, de cuya limpieza sería responsable el propietario.

9. TRABAJOS EN ZANJAS.

¿Qué es una zanja?

Se entiende por zanja una excavación larga y angosta realizada en el terreno. 9.2.- Cuando la profundidad de una zanja sea igual o superior a 1,5 m. es conveniente entibarla. No debe descender nunca a una zanja sin entibar (apuntalar).

- Para descender a una zanja entibada debe llevarse el casco de seguridad.
- No deben apilarse materiales en los bordes de una zanja, aunque esta esté entibada.
- Para franquear una zanja deben utilizarse las pasarelas instaladas a tal fin. No se debe pasar nunca por los postes del entibado.
- Para bajar y salir de una zanja deben utilizarse escaleras de mano.
- Las zanjas deben estar rodeadas de un zócalo que impida la caída de materiales sobre el personal que trabaja en el fondo de la excavación.
- Los operarios/as que trabajen en el interior de las zanjas deben estar debidamente informados y formados así como han de llevar las prendas de protección necesarias para cada riesgo específico (puede obtener más información en las NTP 278 y 820)

10. OPERACIONES DE ELEVACIÓN Y TRANSPORTE.

- Está totalmente prohibido el uso de equipos de elevación: solo personal cualificado con el título oficial.
- Al manejar o situarse en la proximidad de cargas en altura, no permanecer en la zona de influencia de las cargas suspendidas.
- En caso de ser necesario su trabajo para señalar al oficial gruista, en sus maniobras se pondrá de acuerdo con él para seguir las siguientes señales gestuales:



11. PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS.

- Se dispondrá de un extintor de polvo polivalente cerca de la zona de trabajo o en el vehículo oficial.
- No fumar durante la realización del trabajo o en presencia de combustible.
- Disponer de un extintor de polvo químico seco junto a local de trabajo.
- No dificulte el acceso del personal al extintor. Nunca coloque cajas u otros objetos delante de los medios de extinción.
- No sobrecargar los enchufes. De utilizar "ladrones", "regletas", o alargaderas para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red, consulte previamente a personal cualificado.
- Este Ayuntamiento realiza cursos de formación práctica en protección contra incendios, si usted no dispone de esta formación o no puede acreditarla, póngase en contacto con el Dpto. de Prevención de Riesgos Laborales.

12. PRODUCTOS QUÍMICOS.

- No utilice nunca envases de bebidas o alimentos para contener productos químicos, aunque le haya cambiado el rótulo.
- No tenga en su puesto de trabajo mayor cantidad de productos de los que vaya a consumir en una jornada laboral.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo P.F.E.A.

- Cuando haya acabado de utilizar el producto cierre perfectamente el envase.
- Respete las normas de incompatibilidad al almacenarlos. Si no las conoce infórmese.
- No mezcle productos químicos, pueden reaccionar violentamente y generar gases tóxicos o irritantes.
- Cuando use productos químicos utilice las protecciones adecuadas, si las desconoce, infórmese.



- En su centro de trabajo deben encontrarse las fichas de seguridad de los productos que estás manejando. Solicítelas.
- Extreme su higiene personal, sobre todo antes de las comidas y al abandonar el trabajo.
- Cuando maneje productos químicos tenga a mano el teléfono de información toxicológica. Tlf.: 915 62 04 20.

LEE ATENTAMENTE LA ETIQUETA DEL PRODUCTO.
CONTIENE INFORMACIÓN VITAL

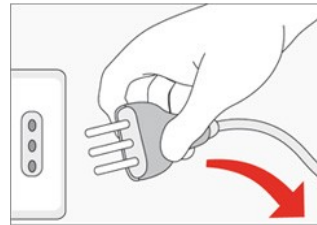
13. INSTALACIÓN ELÉCTRICA

- La reparación/manipulación de interruptores solo será realizada por personal especializado y autorizado.
- No se utilizarán alargadores que no tengan una protección RV 1000V.
- No realizar el conexionado eléctrico de equipos, aparatos, etc. sin la utilización de las clavijas macho - hembra. Se prohíbe enchufar con los cables "PELADOS" directamente en el enchufe.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo P.F.E.A.

- Antes de utilizar un aparato o instalación eléctrica asegúrese de que su estado aparente es perfecto, infórmese sobre las precauciones que hay que adoptar para su manejo y respételas escrupulosamente.
- Antes de conectar un aparato eléctrico, comprobar la tensión de la red es la que corresponde a la máquina.



- Para retirar una clavija de un enchufe, tire de la clavija, nunca del cable de la alimentación.
- Para utilizar un aparato o una instalación eléctrica, maniobre únicamente los órganos de mando previstos a tal fin. No manipule ni modifique los dispositivos de seguridad.
- No utilice aparatos eléctricos ni manipule sobre instalaciones eléctricas, cuando accidentalmente se encuentren mojados, o si es usted quien tiene las manos o los pies mojados.
- No manipule ni trate de reparar las instalaciones o máquinas eléctricas. En caso de anomalía avise al electricista. Prohibición expresa de manipulación eléctrica en el interior de los cuadros o maquinaria.
- No abra nunca las protecciones de los aparatos eléctricos y respete toda señal o protección destinadas a evitar el contacto del cuerpo con un conductor o pieza bajo tensión eléctrica.
- Para realizar trabajos de cualquier clase o en las proximidades de una instalación eléctrica, deber recibir imprescindiblemente instrucciones de un especialista en electricidad.
- Rechace las máquinas que no dispongan de toma de tierra, o en su defecto, doble aislamiento.

14. TRABAJOS DE JARDINERÍA

- Los equipos de trabajo que se usan, con más probabilidad, en los trabajos de jardinería, son la desbrozadora y la cortadora de césped.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo P.F.E.A.

- Las primeras son máquinas empleadas en trabajos de jardinería o de forestación para eliminar elementos vegetales diversos que no posean elementos leñosos de gran resistencia. Podemos distinguir dos tipos en función de la herramienta de corte: las de hilo y las de cuchilla.
- La segunda es una máquina, manual o motorizada, usada para cortar el césped de los jardines, campos deportivos, etc., de forma que se obtenga una alfombra de hierba de altura uniforme.



- Antes de usar cualquiera de ellas, debe asegurarse de que usted dispone de autorización escrita para su uso, que los equipos de trabajo incluyen los manuales en castellano y de que traen el correspondiente marcado CE. No obstante si necesita más información, no dude en preguntarle a su encargado/a.
- En los trabajos de jardinería nos podemos encontrar con riesgos similares a los ya relacionados para las obras. Por tanto se han de aplicar las mismas medidas preventivas. Así pues nos podemos encontrar con manipulación manual de cargas, equipos de trabajo y máquinas/herramientas, uso de escaleras manuales, borriquetas, andamios, instalaciones eléctricas y productos químicos.



Además podemos encontrarnos con estos otros factores de riesgo:



- Factores de transporte/desplazamientos
 - desplazamientos por carriles
 - desplazamientos a pie por terrenos escabrosos
- Factores climáticos
 - exposición a temperaturas ambiente elevadas
 - exposición a temperaturas ambiente bajas
 - exposición a lluvias y tormentas
- Factores orográficos
 - Trabajos en zonas con desniveles por bancales. Taludes y pendientes
- Factores biológicos
 - Mordeduras de reptiles
 - Picaduras de arañas, escorpiones, avispas, abejas, garrapatas....
 - Heridas diversas
- Los relacionados con el uso de equipos de trabajo y máquinas/herramientas
 - Riesgos debidos a proyecciones de fragmentos de los materiales con los que se trabaja
 - Riesgos de corte, atrapamiento, amputación, etc., con los elementos de corte, desbroce, etc.
 - Riesgos de atrapamiento por las transmisiones de las propias máquinas, ejes, volantes, correas, poleas, engranajes, cabezales y otros elementos de máquinas en movimiento,

15. TRABAJOS DE LIMPIEZA/PINTURA

En los trabajos de limpieza y pintura nos podemos encontrar factores de riesgo ligados al uso de escaleras manuales, productos químicos, uso de máquinas/herramientas, contactos eléctricos y riesgos biológicos por contactos con animales muertos o elementos punzantes/cortantes contaminados.

16. TRABAJOS DE SEÑALIZACIÓN VIAL

Uno de los factores de riesgo en los trabajos de señalización vial es el relacionado con el tráfico de vehículos junto a la zona de trabajo, por tanto está presente el riesgo de atropello. Deberá acotarse y señalizarse la zona de trabajo. Igualmente nos podemos encontrar factores de riesgo ligados al uso de escaleras manuales, productos químicos, uso de máquinas/herramientas, contactos eléctricos.



Primeros auxilios.

No todos los trabajadores de la empresa deben ser entrenados como socorristas, pero sí es conveniente que todos y cada uno de los trabajadores estén informados y formados en Primeros Auxilios, principalmente los responsables de grupo (mandos intermedios, encargados,...) así como aquellos que trabajan en zonas de riesgo.

Se entiende por Primeros Auxilios el conjunto de actuaciones y técnicas que permiten la atención inmediata de un accidentado hasta que llega la asistencia médica profesional, a fin de que las lesiones que ha sufrido no empeoren.

Existen **10 consideraciones** que se deben tener en cuenta, siempre, como actitud a mantener ante los accidentes.

El asumir estos consejos nos permitirá evitar cometer los errores más habituales en la atención de accidentados y, con ello, conseguir no agravar las lesiones de los mismos.

1. Conservar la calma. No perder los nervios es básico para poder actuar de forma correcta, evitando errores irremediables.

2. Evitar aglomeraciones que puedan entorpecer la actuación del socorrista.

3. Saber imponerse. Es preciso hacerse cargo de la situación y dirigir la organización de recursos y la posterior evacuación del herido.

4. No mover. Como norma básica y elemental no se debe mover a nadie que haya sufrido un accidente hasta estar seguro de que se pueden realizar movimientos sin riesgo de empeorar las lesiones ya existentes. No obstante, existen situaciones en las que la movilización debe ser inmediata: cuando las condiciones ambientales así lo exijan o bien cuando se debe realizar la maniobra de reanimación cardiopulmonar.

5. Examinar al herido. Se debe efectuar una evaluación primaria, que consistirá en determinar aquellas situaciones en que exista la posibilidad de la pérdida de la vida de forma inmediata. Posteriormente, se procederá a realizar la evaluación secundaria o, lo que es lo mismo, controlar aquellas lesiones que pueden esperar la llegada de los servicios profesionalizados.

6. Tranquilizar al herido. Los accidentados suelen estar asustados, desconocen las lesiones que sufren y necesitan a alguien en quien confiar en esos momentos. Es función del socorrista ofrecer esa confianza y mejorar el estado anímico del lesionado.

7. Mantener al herido caliente. Cuando el organismo humano recibe una lesión, se activan los mecanismos de autodefensa implicando, en muchas ocasiones, la pérdida de calor corporal. Esta situación se acentúa cuando existe pérdida de sangre, ya que una de las funciones de ésta es la de mantener la temperatura interna del cuerpo.



8. Avisar a personal sanitario. Este consejo se traduce como la necesidad de pedir ayuda con rapidez, a fin de establecer un tratamiento médico lo más precozmente posible.

9. Traslado adecuado. Es importante acabar con la práctica habitual de la evacuación en coche particular, ya que si la lesión es vital no se puede trasladar y se debe atender "in situ", y si la lesión no es vital, quiere decir que puede esperar la llegada de un vehículo debidamente acondicionado.

10. No medicar. Esta facultad es exclusiva del médico.

ACTIVACIÓN DEL SISTEMA DE EMERGENCIA: P.A.S.

En cualquier accidente debemos ACTIVAR EL SISTEMA DE EMERGENCIA.

Para ello recordaremos la palabra P.A.S., que está formada por las iniciales de tres actuaciones secuenciales para empezar a atender al accidentado:

La "P" de Proteger. Antes de actuar, hemos de tener la seguridad de que tanto el accidentado como nosotros mismos estamos fuera de todo peligro. Por ejemplo, no atenderemos a un electrocutado sin antes desconectar la corriente causante del accidente, pues de lo contrario nos accidentaríamos nosotros también.

La "A" de Avisar. Siempre que sea posible daremos aviso a los servicios sanitarios de la empresa o exteriores (112 - 061) y por el método más rápido, de la existencia del accidente, activando así el Sistema de Emergencia, para inmediatamente empezar a socorrer en espera de ayuda. Hay que indicar siempre: Lugar y tipo del accidente, número de heridos; identificación de la persona que llama, ya que las llamadas anónimas inspiran desconfianza. No abandonar nunca la comunicación hasta que nos lo digan. Si estamos solos, lo primero es socorrer a las víctimas intentando avisar lo antes posible.

La "S" de Socorrer. Una vez hemos protegido y avisado, procederemos a evaluar el estado del lesionado.



¿QUÉ NO SE DEBE HACER?.

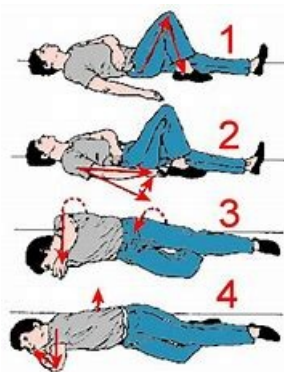
1. Emitir nuestra opinión sobre el estado de salud al lesionado o a los familiares.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo P.F.E.A.

2. Dejar que se acerquen curiosos a la víctima (aislaremos el lugar si es posible).
3. Sustituir al médico.
4. Permitir que el lesionado se enfríe.
5. Cegarnos por la aparatosidad de la sangre o la herida.
6. Mover o trasladar al lesionado (salvo necesidad absoluta).
7. Dejar que el lesionado se levante o se siente.
8. Administrar comida, agua, café o licor.
9. Administrar medicación.

POSTURA LATERAL ESTABLE Y DE SEGURIDAD . En el caso de que el paciente respire pero exista una herida o fractura, NO LO MOVEREMOS.



Si el lesionado está inconsciente, pero respira y no existe traumatismo, lo colocaremos en una posición de seguridad para prevenir las posibles consecuencias de un vómito.

PÉRDIDA DE CONOCIMIENTO : Es una situación en la que la persona no es capaz de responder a los estímulos externos, no es posible despertarla. La actuación general en estos casos es colocar a la persona en posición lateral de seguridad, comprobando que la respiración y el pulso continúen perceptibles hasta la llegada de ayuda médica.

LA LIPOTIMIA: Es un desmayo o mareo con pérdida del conocimiento durante unos segundos, debido a una disminución momentánea de la sangre que llega al cerebro.

¿Qué hacer? : Tumbarse a la persona con las piernas en alto, para facilitar que la sangre llegue al cerebro. Aflojar las prendas de vestir que compriman el cuello, el tórax o la cintura y quitar los calcetines. Aportar suficiente aire abriendo la ventana, con un abanico, etc. Si no se recupera, comprobar las constantes y colocar en posición lateral de seguridad. Si no se detectan las constantes, iniciar R.C.P.



Esperamos que esta guía le haya servido de utilidad, si desea más información sobre su puesto de trabajo, puede ponerse en contacto con el Dpto. de Prevención de Riesgos Laborales de este Ayuntamiento a través del teléfono: 959 49 51 18

JUSTIFICANTE DE ENTREGA

D./Dña. _____ con D.N.I. _____ y puesto de trabajo _____, como trabajador/a de este Ayuntamiento, certifica que ha recibido y ha sido informado/a correctamente del contenido de la **presente Guía de Bienvenida para trabajadores P.F.E.A** de Prevención de Riesgos Laborales del Ayuntamiento de Punta Umbría, no quedándole dudas respecto al contenido del mismo, ya que lo ha leído y comprendido de forma íntegra.

Además, se compromete a seguir los consejos e instrucciones indicados en dicha Guía.

En Punta Umbría, Huelva a ____ de _____ de 202__.

El trabajador/a

Servicio de Prevención

Si desea recibir información sobre Prevención de riesgos Laborales, escriba a continuación su dirección de correo electrónico:



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo P.F.E.A.

**RECORTAR ESTA PÁGINA Y ENTREGARLA EN EL SERVICIO DE
PREVENCIÓN. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL AYUNTAMIENTO DE PUNTA
UMBRÍA.**

