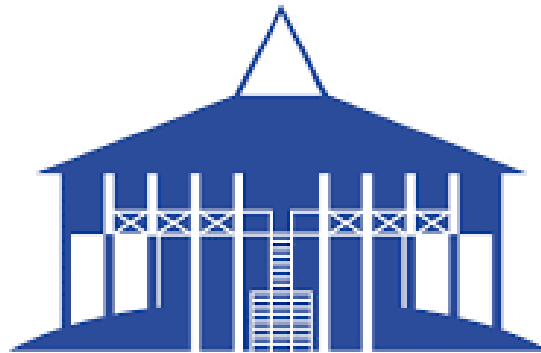




GUÍA DE BIENVENIDA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE PUNTA UMBRÍA- **ACTIVIDADES DEPORTIVAS**



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. José Carlos Hernández Cansino

Alcalde. Ayto. Punta Umbría.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo Actividades Deportivas

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”

“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 Actividades Deportivas

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 cooperación.

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)



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo Actividades Deportivas

4. Entrega de Equipos de Protección Individual (EPI, s).
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 Actividades Deportivas

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 Actividades Deportivas

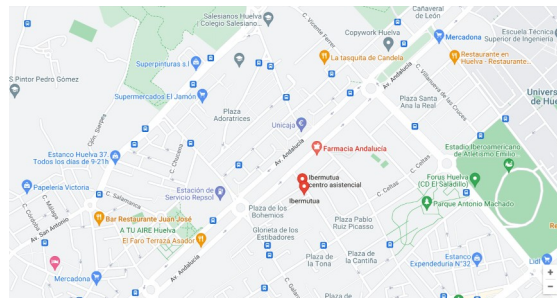
2) Con el informe de lo ocurrido deberá presentarse en el Servicio de Prevención, en horario de mañana, para solicitar volante de asistencia para ser atendido/a en la mutua de accidentes.

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



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.

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:

1. 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

2. 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.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo Actividades Deportivas

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.

Derechos y Obligaciones de los Trabajadores

1. DERECHOS:

- A tener una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- A recibir información acerca de los riesgos existentes, medidas de protección, medidas de emergencia y las ocasiones en que puedan estar expuestos a un riesgo grave e inminente.
- Ser consultados y participar en las cuestiones que afecten a la seguridad y salud laboral.
- Recibir formación en materia preventiva.
- Ser partícipe de una vigilancia de la salud periódica.
- Utilizar medios de trabajo adecuados y estar debidamente protegidos.
- Que se les faciliten los equipos de protección adecuados a las tareas a realizar.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo Actividades Deportivas

- A interrumpir su actividad y abandonar el lugar de trabajo, en caso necesario, cuando considere que dicha actividad entraña un riesgo grave e inminente para su vida o su salud.

2. OBLIGACIONES:

- Cumplir con las medidas de protección y prevención establecidas.
- Usar adecuadamente las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y en general cualquier otro medio con el que desarrolle su actividad
- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección.
- No modificar ni anular y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes.
- Asistir al reconocimiento médico como parte del servicio de vigilancia de la salud periódica
- Informar de inmediato de cualquier situación que considere un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores.
- Cooperar para que se pueda garantizar unas condiciones de trabajo seguras
- No usar anillos, pulseras, cadenas, collares, ni cualquier objeto similar en el puesto de trabajo durante la jornada laboral.

Monitores de Piscinas:

- Disponer de la titulación válida para desempeñar labores de salvamento y socorrismo acuático en vigor, en caso contrario, deberá informar a su inmediato superior o contactar con el Dpto. de Prevención de Riesgos Laborales para solucionar este déficit.

Riesgos del Puesto de Trabajo.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo Actividades Deportivas

A continuación, se enumeran los distintos riesgos de accidente que puede encontrarse en su puesto de trabajo, los cuales se irán explicando a lo largo del presente documento:

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



- **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.



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

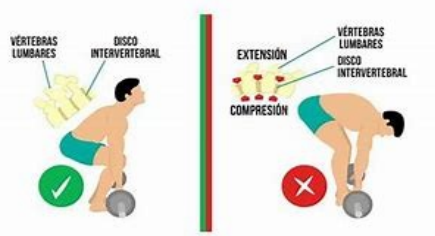




- **Choques contra objetos móviles.** El trabajador recibe golpes, etc. ocasionados por elementos móviles de las máquinas o instalaciones. No se incluyen los atrapamientos.



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



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



- **Condiciones ambientales.** Son las circunstancias físicas en las que el trabajador/a se encuentra cuando ocupa su puesto de trabajo. Es el ambiente físico que rodea al empleado/a mientras desempeña un cargo (temperatura, ruido, vibraciones, etc...).





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



- **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.



- **Fatiga física.** Puede definirse como el estado fisiológico de un trabajador/a provocado por el exceso de trabajo corporal y acompañado por una sensación genérica de malestar. Se produce cuando el requerimientos físico del trabajo alcanza niveles altos que encierran a su vez notables consumos de energía.





Medidas Preventivas

3. ORDEN Y LIMPIEZA

El desorden y la suciedad llaman al accidente.

- Las zonas de paso y vías de circulación y en especial las salidas, se mantendrán libres de obstáculos.
- Los lugares de trabajo se limpiarán periódicamente y siempre que sea necesario para mantenerlos en condiciones higiénicas adecuadas.
- Se eliminarán con rapidez las manchas, los residuos y demás productos que puedan originar accidentes o puedan contaminar el ambiente de trabajo.
- El lugar de trabajo deberá tener un mantenimiento periódico y siempre que sea necesario para mantenerlos en todo momento en condiciones adecuadas, subsanándose con rapidez las deficiencias.



4. MANEJO MANUAL DE CARGAS

- Como norma general un solo monitor/a no manipulará manualmente cargas superiores a 25/15 kg. (hombre/mujer).
- El levantamiento de la carga se realizará con la espalda recta, la carga cerca del cuerpo y flexionando las piernas.
- Siempre que sea posible utilice ayudas mecánicas, o bien, levante la carga entre varias personas.
- 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.





5. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPIS)

¿Qué son?

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.



EPIS básicos de monitor deportivo.

- Calzado con suela antideslizante.

Además del enunciado, puede que en algún momento necesite de la utilización de otro tipo de EPIS, como el chaleco reflectante en la realización de eventos deportivos para reducir riesgos de seguridad vial, por ejemplo.



1 Calzado de seguridad	9 Botas de goma
2 Gafas de protección	10 Gorra o sombrero de paja
3 Guantes de cuero	11 Equipo anticaída
4 Protectores auditivos	12 Pantalones o peto anticorte
5 Ropa de alta visibilidad	13 Manguitos anticorte
6 Mascarilla antipartículas	14 Casco de seguridad
7 Guantes de goma	15 Pantalla protectora facial
8 Mono	16 Espinilleras y delantal

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

6. PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS

- Se dispondrá de un extintor de polvo polivalente cerca de la zona de trabajo o en el vehículo oficial, y otro de CO2 junto al cuadro eléctrico principal.
- Antes de descargar un extintor de CO2 debemos evacuar a todas las personas



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo Actividades Deportivas

de la sala o recinto cerrado ya que podría causar asfixia. Por otro lado, recuerde no utilizar el extintor de polvo polivalente A, B y C sobre elementos eléctricos, por ejemplo, un monitor de ordenador.

- No dificulte el acceso del personal al extintor. Nunca coloque cajas u otros objetos delante de los medios de extinción.
- No obstaculice los recorridos y salidas de evacuación.
- 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.
- No fumar en presencia de combustible.
- Informarle que 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.



Extintor de CO2



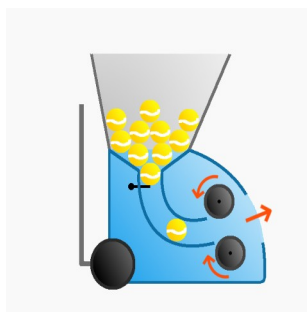
Extintor de polvo polivalente.

7. EQUIPOS DE TRABAJO – MÁQUINAS Y HERRAMIENTAS

- ¿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.
- No usar anillos, pulseras, cadenas, collares, ni cualquier objeto similar en el puesto de trabajo durante el uso de los equipos de trabajo.
- La ropa de trabajo no será holgada y el pelo largo ha de llevarse recogido.
- 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.



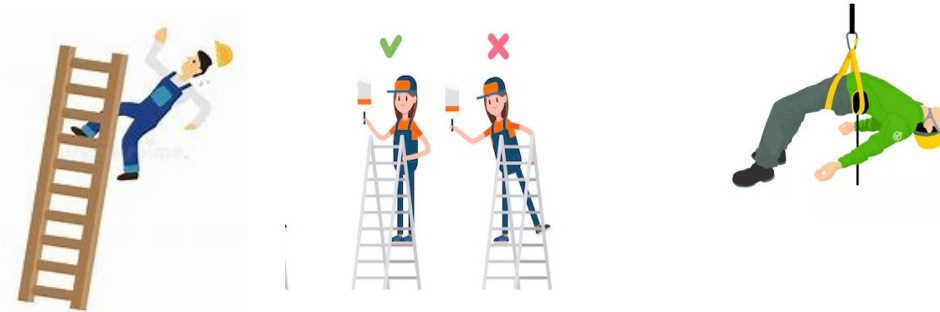
8. ESCALERAS MANUALES – TRABAJO EN ALTURA

- Las escaleras de mano cumplirán la Norma EN 131.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo Actividades Deportivas

- Los largueros de las escaleras 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.



9. ILUMINACIÓN

- La iluminación a ser posible debe ser natural. Las ventanas deberían estar en los espacios laterales para evitar deslumbramientos. En caso de iluminación artificial debe ser clara pero no estridente, evitando los contrastes.
- Evitar los deslumbramientos indirectos producidos por superficies reflectantes situadas en la zona de operación o sus proximidades.
- Un exceso de luz provoca reflejos en bañistas y monitores. Es preferible la utilización de luz indirecta cuando sea posible. Un nivel de iluminación de 200 lux parece suficiente, aunque para piscinas de competición se suele emplear 400 lux. Para vestuarios 250 lux (mínimo de 150 lux) y para las gradas, pasos y vestíbulos, 250 lux (mínimo de 100 lux). Deben existir luces de emergencia según lo establecido en la legislación vigente

10. CONDICIONES AMBIENTALES

- La temperatura deberá mantenerse entre 14º y 25º y la humedad relativa estará comprendida entre el 30 y el 70%, excepto en los locales donde existan riesgos por electricidad estática en los que el límite inferior será el 50%.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo Actividades Deportivas

- Los trabajadores/as no deberán estar expuestos a corrientes de aire. La renovación de aire se hará de forma natural preferiblemente.
- En trabajos al aire libre, se tomarán medidas para que los trabajadores puedan trabajar protegidos de las inclemencias del tiempo (instalación de cabinas, marquesinas o parasoles).
- Se utilizará ropa de trabajo que facilite la transpiración así como protectores solares en caso de necesitarse.
- Especialmente en verano, beba agua con frecuencia y tome las medidas necesarias para evitar el golpe de calor.

- Se organizarán las tareas de forma que se eviten los esfuerzos físicos más fuertes durante las horas más calurosas del día, entre las 12 y 16 horas.

-Se facilitará el uso de toldos y sombras, en la medida de lo posible, así como deberá permanecer en la sombra siempre que sea posible, siempre durante las pausas y descansos.

-Se organizará el trabajo en pareja, siempre que sea posible, para que los trabajadores puedan controlarse mutuamente y preocuparse ayuda en caso necesario.

Recuerda que los síntomas iniciales del golpe de calor son:

- Fatiga / agotamiento.
- Dolor de cabeza.
- Mareos y vómitos.
- Calambres musculares

Condiciones ambientales en Piscinas Cubiertas:

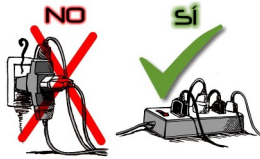
- Se dispondrá de instalaciones que garanticen la renovación constante del aire del recinto, manteniendo un volumen de 8 m³ de aire por m² de superficie de lámina de agua y una humedad ambiental relativa no superior al 80%. La temperatura del agua estará comprendida entre 24 y 30°C y la temperatura ambiente será superior a la del agua de 2 a 4°C.
- Se contará con equipos que permitan la medida de los distintos parámetros señalados anteriormente.



- En caso de querer ampliar esta información puede consultar el Decreto 23/1999, de 23 de febrero, por el que se aprueba el Reglamento Sanitario de las Piscinas de Uso Colectivo.

11. INSTALACIÓN ELÉCTRICA

- La manipulación de interruptores solo será realizada por personal autorizado.
- Prohibición expresa de manipulación eléctrica en el interior de los cuadros eléctricos o maquinaria.
- 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.
- 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 del alimentación.
- Para utilizar un aparato o una instalación eléctrica, manibre 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.
- 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 imprescindible mente instrucciones de un especialista en electricidad.

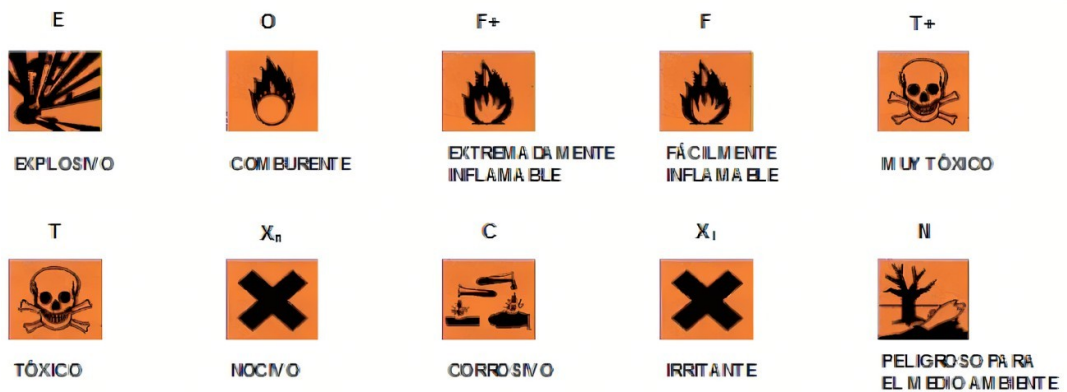


12. PRODUCTOS QUÍMICOS

- Prohibido usar productos químicos si no se está expresamente autorizado/a para ello, disponiendo de permiso por escrito.
- En su centro de trabajo deben encontrarse las fichas de seguridad (FDS) de los productos que estás manejando junto a ellos.
- Cuando use productos químicos utilice las protecciones adecuadas, si las desconoce, pregunte a su encargado o al Dpto. De Prevención de Riesgos Laborales.
- Cuando maneje productos químicos tenga a mano el teléfono de información toxicológica. Tlf.: **915 62 04 20**
- No mezcle productos químicos, pueden reaccionar violentamente y generar gases tóxicos o irritantes.
- Cuando haya acabado de utilizar el producto cierre perfectamente el envase.
- Respete las normas de incompatibilidad al almacenarlos. Si no las conoce infórmese.
- No tenga en su puesto de trabajo mayor cantidad de productos de los que vaya a usar en una jornada laboral.
- No utilice nunca envases de bebidas o alimentos para contener productos químicos, aunque le haya cambiado el rótulo.
- Extreme su higiene personal, sobre todo antes de las comidas y al abandonar el trabajo

LEE ATENTAMENTE LA ETIQUETA DEL PRODUCTO.

CONTIENE INFORMACIÓN VITAL



Algunos pictogramas sobre productos químicos.

13. AGENTES BIOLÓGICOS

La contaminación biológica en una piscina está directamente relacionada con varios parámetros:

- El nivel de cloro libre en el agua.
- Las condiciones de uso de la piscina.
- El nivel higiénico de los usuarios.
- El estado de salud de los usuarios.

El nivel de cloro libre debe hallarse entre **0,5 y 2,0 ppm**, mientras que el combinado debe ser inferior a **0,6 ppm**; si se emplea ozono, su concentración en agua debe alcanzar **0,4 ppm**. antes de la desozonización.

Algunos de los factores que favorecen la contaminación biológica, son:

- Un elevado aforo.
- Un nivel de promiscuidad elevado, por contacto o intercambio de objetos personales.
- La existencia en una atmósfera demasiado húmeda y templada, normalmente por falta de renovación suficiente del aire.
- El uso extensivo de revestimientos rugosos, para evitar deslizamientos, que retienen el agua.



Los principales agentes biológicos patógenos susceptibles de ser encontrados en piscinas, pueden ser:

- Los protozoos, que se nutren de vegetales y animales en descomposición como las amebas.
- Los hongos que proliferan en zonas húmedas (zona de playa y vestuarios) pudiendo provocar lesiones profundas o cutáneas; la mayoría son del género dermatófitos.
- Las bacterias que se multiplican rápidamente en caso de un incorrecto mantenimiento de la piscina; pueden causar enfermedades infecciosas utilizando al bañista como reservorio.
- Los virus que se pueden considerar el mayor riesgo de transmisión de enfermedades en piscinas públicas como la poliomielitis o la enfermedad de las verrugas plantares.

Esta información se encuentra desarrollada en la Nota Técnica de Prevención 689: Piscinas de uso público (I). Riesgos y prevención, que puede obtener en la web del Instituto de Seguridad e Higiene en el Trabajo: www.insht.es.



14.EVENTOS DEPORTIVOS

Para poder participar en la realización de pruebas deportivas, marchas ciclistas y otros eventos en vías o terrenos objeto de la legislación sobre tráfico, circulación de vehículos a motor y seguridad vial, debe tener en cuenta las indicaciones y recomendaciones descritas en el BOJA nº 137 de 12 de julio de 2007, sobre condiciones generales para la celebración de espectáculos públicos y actividades recreativas de carácter ocasional y extraordinario.



Primeros auxilios

Los primeros auxilios son la primera ayuda que se le presta al herido/a antes de ser atendido por el personal sanitario y trasladado a un centro asistencial, compruebe la existencia de un botiquín en su centro de trabajo.

¿QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE?

PROTEGER

- Después de cada accidente puede persistir el peligro que lo originó.
- Necesitamos hacer seguro el lugar, tanto para el accidentado como para nosotros



ALERTAR

- Siempre que tenga que alertar a los servicios de emergencia diremos claramente:
 - Lugar
 - Tipo de accidente
 - Número de heridos
 - Nº teléfono
 - Nombre.



TELÉFONO EMERGENCIAS EUROPEO: 112

SOCORRER

- Mantener la calma.
- No mover al herido a no ser posible.
- Hacer sólo lo que sabemos.
- Realizar evaluación primaria y secundaria.





Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo Actividades Deportivas

-Evaluación primaria: consiste en comprobar conciencia, respiración, pulso y buscar posibles hemorragias.

-Evaluación secundaria: buscar heridas, deformaciones, etc., en cabeza, cuello, tórax, abdomen, extremidades.

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 pintores** 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



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo Actividades Deportivas

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

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

