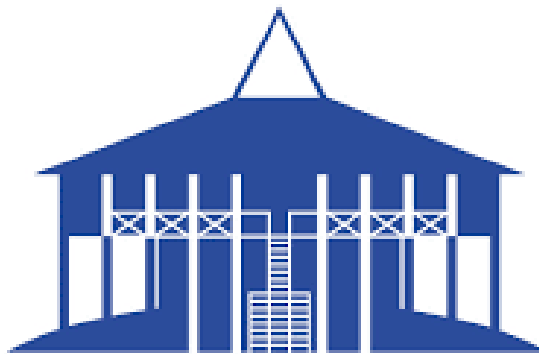




Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo  
CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

**GUÍA DE BIENVENIDA DE  
PREVENCIÓN DE RIESGOS  
LABORALES DEL  
EXCMO. AYUNTAMIENTO DE  
PUNTA UMBRÍA-  
Concejales/as y puestos de  
asesoramiento a Concejales/as.**



AYUNTAMIENTO DE PUNTA UMBRÍA



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo  
CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

Ejemplar para el trabajador/a.

## Bienvenida del Alcade

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 de la 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 CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

### Introducción

Es muy importante que lea atentamente esta Guía y consulte cualquier duda antes de incorporarse a su puesto. Al final del mismo hay un justificante escrito que deberá rellenar y entregar en el Servicio de Prevención de Propio (SPP).

A través de esta Guía se pretende dar información tanto de los riesgos como de las medidas preventivas a adoptar para su prevención. Se tratarán los riesgos específicos y más probables debido a su puesto de trabajo (riesgos en oficinas y pantallas de visualización de datos) así como a los distintos riesgos generales que puede encontrarse, dada su condición de concejal/a o puesto de asesoramiento de concejal, en las distintas labores de supervisión de su área.

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 al que se va a incorporar.

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”**



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo  
CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

**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**

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.**

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)



## Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

### “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).
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 es público?”

No, el reconocimiento médico es confidencial. Este Ayuntamiento NO tendrá acceso a los datos confidenciales, sólo 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 cuando realizo el Reconocimiento Médico”

Para realizar el reconocimiento médico, una vez que se incorpore a su puesto de trabajo, en el Servicio de Prevención Propio del Ayuntamiento se le proporcionará un bote para la analítica de orina y se le indicará la fecha, hora y el lugar donde se le realizará dicho reconocimiento. Recuerde que tendrá que asistir en ayunas.

Si dispone de informes médicos y/o analíticas de menos de tres meses lleve una copia para el médico. En caso de ser discapacitado no olvide su certificado de minusvalía.



### “¿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.

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](mailto:francisco.galoso@puntaumbria.es)

### “Qué debo hacer si no entiendo el resultado de mi Reconocimiento Médico”



## Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

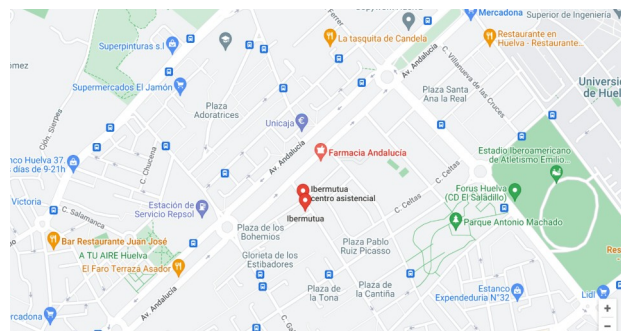
En caso de que usted sufra un accidente de trabajo deberá realizar las siguientes actuaciones:

- 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:
- Informar a su jefe/a directo.

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**







## Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

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 Servicio de Prevención Propio (prevención de riesgos laborales) se realizará la planificación de la formación en prevención de riesgos laborales para su puesto de trabajo. Esta se realizará de forma presencial y en horario laboral.

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 Servicio de Prevención Propio 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 959495118 o enviar un e-mail a [pri.aytop.umbria@gmail.com](mailto: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 en poner en contacto con:

a) El Servicio de Prevención Propio (S.P.P.) del Ayuntamiento:

- Teléfonos: 959 495 118, 959 495 100
- Nota interior: dirigida al Servicio de Prevención Propio
- De forma presencial en horario de trabajo

b) Los/as Delegados/as de Prevención del Ayuntamiento

### “Quiénes son personas especialmente protegidas”

Son 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.

El Ayuntamiento garantizará de manera específica la protección de este personal. 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.



## Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

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/as

#### 1. DERECHOS

- A tener una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- 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

#### 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.



## Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

- 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.

### Riesgos del Puesto de Trabajo

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

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



- **Caídas de personas al mismo nivel.** 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, ventanas de montones de mercaderías, etc y desprendimiento de tierras, rocas, etc.

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





Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo  
CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

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



- **Pisadas sobre objetos.** Lesiones como consecuencia de pisadas sobre objetos cortantes y punzantes.



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



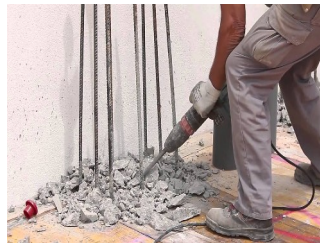
- **Choques contra objetos móviles.** El trabajador recibe golpes, etc ocasionados por elementos móviles de las máquinas o instalaciones. No se incluyen los atrapamientos.



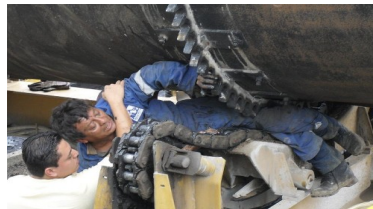


## Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

- **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 voladores 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 empleo de carretas o por movimientos mal realizados, levantamiento y transporte de pesos.





Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo  
CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

- **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.



- **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.





## Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

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



### Medidas Preventivas en los Trabajos de Oficina

#### ACCIDENTE POR CAÍDA.

- Realice su trabajo a velocidad normal, no corra.
- Colaboremos todos al mantenimiento del orden y la limpieza del puesto de trabajo. El desorden llama al accidente.
- Utilice calzado antideslizante. Evite calzado con tacón demasiado alto.
- Utilice escaleras o tarimas en perfecto estado y con dispositivos de apoyo antideslizante en la parte inferior.
- No pasar nunca desde la escalera de mano a un estante o plataforma.
- Piense el método de trabajo a seguir antes del inicio de las operaciones.
- No consuma bebidas alcohólicas.



#### CONTUSIONES Y GOLPES CON OBJETOS.

- No deje los cajones de su mesa entreabiertos.





## Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

- No sobrecargue los cajones superiores de los archivadores. Le puede resultar más incomodo, pero es más seguro. En caso de vuelco, NO intente aguantarlo, corra.
- Verifique la estabilidad de las estanterías y archivadores mediante anclajes entre sí o arriostradas a la pared.
- Las puertas acristaladas deben estar señalizadas.



### PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS.

- No fume en la oficina. En caso de fumar en espacios exteriores a los edificios, extreme las precauciones.
- Conozca donde está el extintor más próximo a usted, lea las instrucciones.
- No dificulte el acceso del personal al extintor. Nunca coloque cajas u otros objetos delante de los medios de extinción.
- Conozca cual es la salida de emergencia más cercana a su puesto de trabajo.
- No obstaculice los recorridos y salidas de evacuación.
- No sobrecargar los enchufes, si tiene que utilizar "ladrones", "regletas", o alargaderas para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red, consulte previamente a personal cualificado.



### PROTECCIÓN CONTRA CONTACTOS ELÉCTRICOS.

- La manipulación de interruptores solo será realizada por personal autorizado.
- No se utilizarán alargadores que no tengan una protección RV 1.000 voltios.
- No realizar el conexionado eléctrico de equipos, aparatos, etc. sin la utilización de las clavijas macho-hembra. Está prohibido 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.



## Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

- Antes de conectar un aparato eléctrico, comprobar que 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, 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, debe recibir imprescindiblemente instrucciones de un especialista en electricidad.



### Medidas Preventivas en los Trabajos con Pantallas de Visualización de Datos

#### **FATIGA VISUAL**

La fatiga visual se produce fundamentalmente por el exceso de requerimientos de la pupila y del músculo que interviene en la acomodación del ojo, con el fin de adaptarse a diferentes iluminaciones y a diferentes distancias de los objetos, respectivamente. Se manifiesta principalmente por molestias oculares (picor, lagrimeo, etc), trastornos visuales (visión borrosa, etc) y trastornos extraoculares (cefaleas, vértigos, etc).



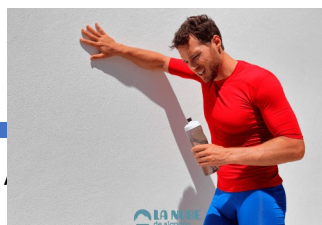
## Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

- El usuario adaptará el equipo para que permita su visión correcta a distancia ojo-pantalla . La imagen será estable. El usuario orientará la pantalla evitando reflejos y regulará la luminosidad y el contraste en función del entorno.
- La distancia ojo-pantalla será de 60/70 cm, nunca inferior a 40 cm. El borde superior de la pantalla no debe superar la línea horizontal de los ojos. La pantalla se colocará verticalmente o ligeramente inclinada para evitar reflejos.
- Para evitar los deslumbramientos directos, las luminarias se dispondrán en paralelo a la línea de ventanas y del eje de la mirada de los usuarios. Estas luminarias dispondrán de difusores de laminas o rejillas.
- Para evitar los deslumbramientos indirectos, ninguna ventana se encontrará delante ni detrás de la pantalla. Las ventanas dispondrán de persianas regulables. Si disponen de cortinas, estas serán tupidas, de color liso y suave.
- Si se precisa disponer de luz localizada, esta será uniforme para el texto y el teclado.



### FATIGA FÍSICA.

- Acérquese a la mesa y compruebe que la altura del tablero es cómoda para trabajar en ella. Si es usted bajo/a para la mesa, es probable que la encuentre demasiado alta. La mejor solución es aumentar la altura del asiento y prevenir las molestias en muslos y piernas usando un reposapiés.
- El asiento será estable, con asiento y respaldo regulables en altura. Acolchado recubierto de tela flexible y transpirable, será giratorio y con 5 patas para asegurar la estabilidad.
- En el teclado podrá desplazarse a voluntad, de tal manera que ayude a encontrar posturas adecuadas en todas las situaciones.

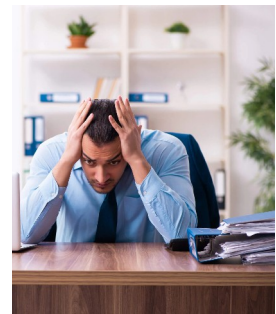




## Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

### FATIGA MENTAL.

- Enriquecer la organización del trabajo con: más información, más responsabilidad, más control.
- Aumentar la variedad de las tareas.
- Rotación de los puestos.
- Introducir pausas.
- Suprimir las primas al rendimiento.



### Medidas Preventivas de Mantenimiento y Obras de Construcción

### NORMAS DE ENTRADA, TRÁNSITO, ESTANCIA Y ACOPIO DE MATERIALES EN LA OBRA.

- En todo momento se mantendrán libres, limpios y despejados los pasos o caminos de intercomunicación interior y exterior de la obra para evitar los accidentes por tropiezos o interferencias.
- Los tajos se tendrán libres de cascos, recortes metálicos y de objetos punzantes, para evitar accidentes por pisadas sobre objetos.
- Los materiales se acopiarán en los lugares destinados a tal efecto.
- Se deberá prestar especial atención al movimiento de la grúa y 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.
- Prohibir el vertido de escombros directamente por las aberturas de fachadas, huecos, patios, ... .



## **PROTECCIÓN COLECTIVA Y MEDIOS AUXILIARES DE TRABAJO EN ALTURA.**

### Protecciones de huecos horizontales y verticales:

- Se comprobará que están bien colocadas las barandillas, redes, mallazos 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 los viandantes o personal de obra.
- Cuando por el proceso productivo se tengan que retirar los tableros o plataformas de paso, se realizará simultaneando este proceso con la colocación de barandillas y rodapiés, de manera que se evite la existencia de aberturas sin protección.
- 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 de 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.
- En los trabajos de albañilería sobre elementos situados a más de 2 m de altura, se emplearán torretas o andamios dotados con barandillas perimetrales



## Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

reglamentarias, formadas por pasamanos, listón intermedio y rodapié para evitar el riesgo de caídas desde altura.

- Cuando un trabajador/a tenga que realizar su trabajo en altura superior a 2 m. deberá hacer uso de arnés de seguridad con dispositivo de anclaje y retención.



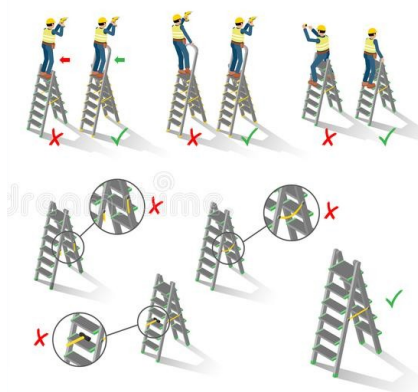
### Uso de escaleras manuales:

- 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.
- 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.



## Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

- 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.



### Uso de andamios borriqueta:

- Los andamios de borriquetas 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 cm)
- Antes de iniciar la jornada laboral es obligatorio repasar su formación.
- No sobrecargar las plataformas de trabajo con materiales, herramientas o escombros.



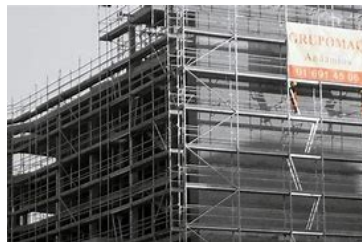
## Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

- 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 el Dpto. de Prevención de Riesgos Laborales para que evalúe la medidas preventivas necesarias tanto a nivel colectivo como a nivel individual.



### **EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI,s)**

- **¿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 en la construcción.**

- Cascos de seguridad, cuando exista riesgo de caída de objetos.
- Guantes.
- Calzado de seguridad y antideslizantes.
- Chaleco reflectante.





## Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

- Gafas para prevenir la proyección de fragmentos o partículas o salpicaduras.
- Mascarilla ante riesgo de inhalación de productos tóxicos.



Además de los enunciados, puede que en algún momento necesite de la utilización de otro tipo de EPI's, como, por ejemplo, cinturón de seguridad homologado, para trabajos en andamios o cubiertas, pero esto dependerá del tipo de trabajo que realice, para más información consulte con 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.

### **MANIPULACIÓN DE CARGAS Y POSTURAS FORZADAS (AGACHADO, BRAZOS EN ALTO, CUERPO INCLINADO, ETC).**

- Como norma general un solo operario/a no manipulará 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.
- Cuando se transporte a mano un objeto largo (tubos, escaleras,...) se transportará 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. A la llegada a las plantas se soltarán los flejes para su distribución y puesta en obra.



## Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

- No se balancearán las cargas suspendidas.
- Los materiales se izarán descargarán en bloques perfectamente flejados o atados, pendientes mediante eslingas del gancho de la grúa.
- 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.

### **EQUIPOS DE TRABAJO - MÁQUINAS Y HERRAMIENTAS - (RADIALES, TALADROS, MESAS DE CORTE, MARTILLOS NEUMÁTICOS, 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.
- 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.
- Está prohibido el uso de maquinaria si no se está expresamente autorizado/a para ello, disponiendo de permiso por escrito.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo  
CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

**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.
- 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. **Tif.: 915 62 04 20.**
- Prohibido usar productos químicos si no se está expresamente autorizado/a para ello, disponiendo de permiso por escrito.

**LEE ATENTAMENTE LA ETIQUETA DEL PRODUCTO.  
CONTIENE INFORMACIÓN VITAL**



GHS1 - EX



GHS2 - IN



GHS3 - CB



GHS4 - GZ



GHS5 - CR



GHS6 - TO



GHS7 - DA



GHS8 - MU



GHS9 - EN



## Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

### TRABAJO EN ZANJAS.

- **¿Qué es una zanja?**

Se entiende por zanja una excavación larga y angosta realizada en el terreno.

- 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 ésta 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).

### OPERACIONES DE ELEVACIÓN Y TRANSPORTE.

- Está totalmente prohibido el uso de equipos de elevación (grúa torre): solo personal cualificado con el título oficial de gruista.
- Al manejar o situarse en la proximidad de cargas en altura, no permanecer en la zona de influencia de las cargas suspendidas.



### 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,..



## Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

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, p.e. 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 (EPIs)

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.



## Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

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, p.e. durante trabajos de mantenimiento y reforma.

El saneamiento de amianto siempre debe ser realizado 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.



### **TRABAJOS DE JARDINERÍA.**

Los equipos de trabajo que use con más probabilidad en los trabajos de jardinería, serán la desbrozadora y la cortadora de césped.

- 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, etcétera, de forma que se obtenga una alfombra de hierba de altura uniforme.



## Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

- 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.

### Procedimientos e Instrucciones Específicas

El Servicio de Prevención dispone de Procedimientos e Instrucciones Técnicas en prevención de riesgos laborales, de carácter obligatorio, que son aplicables a empleados públicos y empresas externas que dispongan de trabajadores en las instalaciones del Ayuntamiento de Punta Umbría.

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 del **presente Guía de Bienvenida para Concejales/as y puestos de asesoramientos a Concejales/as** 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\_\_.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo  
CONCEJALES/AS Y PUESTOS DE ASESORAMIENTO A CONCEJALES/AS

El trabajador/a

Servicio de Prevención

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.**

