



Manual Del Empleado: Seguridad y Salud

Índice

1. POLÍTICA DE SEGURIDAD Y SALUD.....	3
2. DERECHOS Y DEBERES EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.....	6
3. CONCEPTOS BÁSICOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.....	8
4. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS.....	9
A. RIESGOS GENERALES DE LAS INSTALACIONES	9
Pasillos y superficies de tránsito	
Escaleras	
Instalación eléctrica	
Equipos y materiales de trabajo	
Almacenamiento de objetos	
Iluminación	
Condiciones termo higrométricas	
B. RIESGOS ESPECÍFICOS DEL PUESTO DE TRABAJO.....	14
Riesgos psicosociales	
Riesgos ergonómicos	
Problemas en la voz	
Riesgos biológicos	
Riesgos derivados de la manipulación de productos químicos	
Factores de riesgo en laboratorios	
Factores de riesgo en talleres de tecnología	
Riesgos específicos de los profesores/ monitores de actividades deportivas	
Riesgos derivados del uso de pantallas de visualización de datos	
Riesgos y medidas preventivas del monitor del transporte escolar	
Riesgos y medidas preventivas en puesto de mantenimiento	
5. ACCIDENTES <i>IN ITINERE</i> O EN MISIÓN.....	30
A. Normas de seguridad para conductores	
B. Normas de seguridad para peatones	
6. INCENDIOS Y EMERGENCIAS	32
A. Plan de actuación contra incendios	
B. Plan de actuación ante amenaza de bomba	
C. Otras emergencias	
7. PRIMEROS AUXILIOS.....	35
A. PAS	
B. Valoración primaria (RCP)	
C. Valoración secundaria	

1- POLÍTICA DE SEGURIDAD Y SALUD ISP

La Dirección de International Schools Partnership ISP, consciente de que la actividad que desarrolla puede ocasionar daños a la seguridad y salud de sus trabajadores, alumnos y terceras personas que puedan permanecer en las instalaciones, ha determinado el desarrollo de un Sistema de Gestión de la Prevención de Riesgos Laborales integrado en su actividad, conforme a los siguientes principios:

- ISP considera que las personas son su patrimonio más valioso por lo que se compromete a promover todas las iniciativas orientadas a la mejora continua de las condiciones de trabajo. Este compromiso es extensible a todas las personas que puedan quedar afectadas por las actividades educativas, incluidos alumnos, trabajadores, proveedores y usuarios del centro en general. El logro de altos estándares de seguridad y salud será el punto principal de las políticas, estrategias y planes de equipo.
- ISP promoverá las acciones organizativas para asegurar el cumplimiento como mínimo de todas nuestras obligaciones legales. Además se pondrán a disposición los recursos necesarios, ya sean financieros o de otro tipo.
- Se integrará la prevención de riesgos laborales en el conjunto de sus actividades, sean docentes, administrativas o de mantenimiento, así como en todos los niveles jerárquicos de su estructura organizativa, mediante la implantación y aplicación del Plan de Prevención de Riesgos Laborales que recogerá la estructura organizativa de la prevención, la definición de funciones, obligaciones, derechos, procedimientos y recursos necesarios.
- ISP busca promover de manera activa, la seguridad y salud en los colegios. También reconoce que los incidentes, accidentes o enfermedades derivadas de una variedad de circunstancias no dependen necesariamente del fallo de un individuo. Por ello la actividad preventiva se orientará a eliminar los riesgos evitables y a evaluar y mitigar aquellos que no se hayan podido eliminar intentando actuar sobre el origen de los riesgos y anteponiendo, en los casos en los que sea posible, la protección colectiva a la individual.
- La empresa, como institución docente, promoverá y garantizará la formación continua de sus trabajadores sobre los medios, medidas y conductas seguras a adoptar para la correcta prevención de los riesgos inherentes a cada puesto de trabajo, aportando a cada trabajador toda la información existente para las actividades que éste desarrolle.
- Se considerará la seguridad vial como una prioridad de la empresa y se efectuarán las medidas oportunas para la protección y concienciación de las personas en este ámbito.
- Todos los directores, coordinadores, personal administrativo del colegio, jefes de departamento y supervisores, deberán ser tenidos en cuenta para la gestión en seguridad y salud en su área de responsabilidad, y esto quedará reflejado en el esquema anual de actuación. En particular, se elaborarán informes de riesgo y planes de acción conjuntos para

equipos individuales, que serán supervisados por los coordinadores y jefes de departamento.

- Se garantizará la consulta y participación de sus trabajadores, bien directamente o a través de sus representantes, en el ámbito de la prevención de riesgos laborales, creando y manteniendo cauces de comunicación eficaces. ISP valora la contribución de los representantes en seguridad y salud en los colegios y del comité de seguridad y salud en el desarrollo de las prácticas y procedimientos, así como en la supervisión a través de las investigaciones e inspecciones que llevan a cabo. ISP es consciente que solo se consiguen altos estándares de seguridad y salud con la participación de todo el personal. Se anima a todo el mundo a cooperar en el desarrollo de los sistemas de seguridad y salud en el trabajo.
- La empresa integrará a nuestros suministradores, contratistas y subcontratistas en el compromiso activo de la mejora de las condiciones de trabajo en cumplimiento de los procedimientos de coordinación de actividades empresariales.
- Se realizarán auditorías periódicas que verifiquen el cumplimiento y la efectividad de la política preventiva. Se publicará un informe anual de nuestra eficiencia en materia de seguridad y salud. Los resultados de las auditorías e informes anuales se incorporarán a los objetivos de equipo anuales. El logro de estos objetivos mostrará el compromiso por mejorar su eficiencia.
- Finalmente, la empresa se compromete tanto al cumplimiento de la legislación vigente, como a la prevención de daños y deterioro de la salud, como a una mejora continua de la gestión de la seguridad y salud en el trabajo.

Estos principios, que serán divulgados a toda la organización, servirán de guía para la determinación de los objetivos, que con carácter anual, se establecerán conforme a criterios de mejora continua, para asegurar que se cumpla la política de la entidad, gracias al esfuerzo y colaboración de todos los trabajadores y mandos y el apoyo del equipo directivo de la entidad.

Esta política será revisada si se producen cambios organizativos, cambios en los métodos de trabajo, o al menos una vez al año. En caso de no cumplir la política de seguridad y salud o sus directrices, se tomarán medidas disciplinarias.

Interpretación

En esta política, el término “director senior” se refiere al Director de la escuela, el Director educativo y sus suplentes designados.

Esta política se aplica a todas las escuelas y otros entornos de trabajo dentro de la Asociación.

Esta política se aplica a todas las empresas que son subsidiarias de propiedad total de International Schools Partnership Services Limited, sociedad constituida en Inglaterra, con número de registro 08652527, y los términos “Asociación” y “Empresa” deben interpretarse en consecuencia, dependiendo de la empresa empleadora.

El domicilio social de todas las empresas es One Fleet Place, Londres, EC4M 7WS, Reino Unido. Cualquier duda sobre la aplicación de esta política debe ser dirigida al Director de Operaciones en 33 Cavendish Square, Londres, W1G 0PW, Reino Unido.

2- DERECHOS Y DEBERES EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales, Ley 31/1995 del 8 de noviembre, dice que “Un trabajador tiene derecho a desarrollar su trabajo habitual en condiciones seguras y con la debida protección”, y las empresas tienen la obligación de proteger a los trabajadores de manera eficaz frente a los posibles riesgos laborales.

La ley dice además que “los trabajadores recibirán una formación suficiente y adecuada a las características del puesto de trabajo, teniendo en cuenta su cualificación y experiencia profesionales y los riesgos a los que vayan a estar expuestos” (artículo 28.2 de la Ley).

Así, todos los trabajadores deben disponer de la siguiente formación o información respecto al trabajo que desempeñan o van a desempeñar:

- Los riesgos laborales de carácter general existentes en el/los centros de trabajo donde presten sus servicios.
- Los riesgos específicos de sus puestos de trabajo.
- Medidas de prevención a aplicar para los riesgos generales y específicos.
- Medidas y actividades de prevención y protección ante situaciones de emergencia.

Además, las acciones y actuaciones a realizar en materia de prevención se estructuran a través de:

- **Servicio de Prevención Ajeno:** En nuestro caso, es la Sociedad de Prevención de Fremap, y se encarga de evaluar y proponer medidas para evitar los riesgos relacionados con las especialidades preventivas de “Higiene Industrial” (Evaluación de condiciones de iluminación, termohigrométricas y de ruido, así como la Evaluación de riesgos químicos y biológicos de las instalaciones y los puestos de trabajo) y de realizar los controles pertinentes de “Vigilancia de la salud” a los trabajadores (Reconocimientos médicos periódicos).
- **Servicio de Prevención Propio y Responsables de Seguridad y Salud de cada centro de trabajo:** El Servicio de Prevención Propio se encarga de evaluar y proponer medidas para evitar los riesgos relacionados con las especialidades de “Seguridad” y “Ergonomía y Psicosociología” (Evaluación de riesgo de incendio/otras emergencias, cortes, golpes, caídas, así como los riesgos

posturales derivados de las actividades realizadas y las condiciones de estrés laboral). Los responsables de Seguridad y Salud de cada centro de trabajo apoyan al Servicio de Prevención Propio.

- **Delegados de Prevención**: Son los representantes de los trabajadores en materia de Prevención de riesgos laborales. Acuden trimestralmente a las reuniones del comité de seguridad y salud.
- **Comité de Seguridad y Salud**: Órgano paritario formado por representantes de los trabajadores y de la empresa en igual número, constituido en centros de más de 50 trabajadores. Se encarga de tratar los asuntos relacionados con la seguridad y salud en el centro. Se reúnen trimestralmente y los aspectos tratados se recogen en distintas actas.
- **Evaluaciones de riesgos**: Una evaluación de riesgos es un método sistemático de análisis de las actividades laborales, considerando que algo puede salir mal, y decidir qué medidas de control tomar para prevenir el daño o lesión en el lugar de trabajo. La evaluación deberá incluir los controles necesarios para eliminar, reducir o minimizar los riesgos. La evaluación de riesgos es un requisito fundamental en los colegios. Si no se sabe dónde pueden existir riesgos, se estará poniendo en peligro a uno mismo, a los alumnos, al personal o a los visitantes.
- Los servicios de prevención evaluarán los riesgos generales de las instalaciones y de los distintos centros de trabajo.
- El centro designará además a varios asesores de riesgos que se encargarán de evaluar otro tipo de actividades, como las salidas extraescolares, prácticas de laboratorio...

El empresario no es el único obligado ya que también los trabajadores tienen **obligaciones y responsabilidades**. La Ley de PRL recoge que corresponde a cada trabajador velar por su propia seguridad y salud en el trabajo, y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional.

Los trabajadores, con arreglo a su formación y siguiendo las instrucciones del empresario, deberán en particular:

- Usar adecuadamente las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrollen su actividad.
- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el empresario, de acuerdo con las instrucciones recibidas de éste.
- No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes.
- Informar de inmediato a su superior jerárquico directo y a los trabajadores designados para realizar actividades de protección y de prevención o, en su caso, al servicio de prevención, acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe, por motivos razonables, un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- El incumplimiento por los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos a que se refieren los apartados anteriores, tendrá la consideración de incumplimiento laboral a los efectos previstos en el artículo 58.1 del Estatuto de los Trabajadores o de falta, en su caso,

conforme a lo establecido en la correspondiente normativa sobre régimen disciplinario de los funcionarios públicos o del personal estatutario al servicio de las Administraciones públicas. Lo dispuesto en este apartado será igualmente aplicable a los socios de las cooperativas cuya actividad consista en la prestación de su trabajo, con las precisiones que se establezcan en sus Reglamentos de Régimen Interno.

3- CONCEPTOS BÁSICOS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Un riesgo laboral es la posibilidad de que un trabajador, en el desempeño de su jornada de trabajo habitual, sufra un determinado daño.

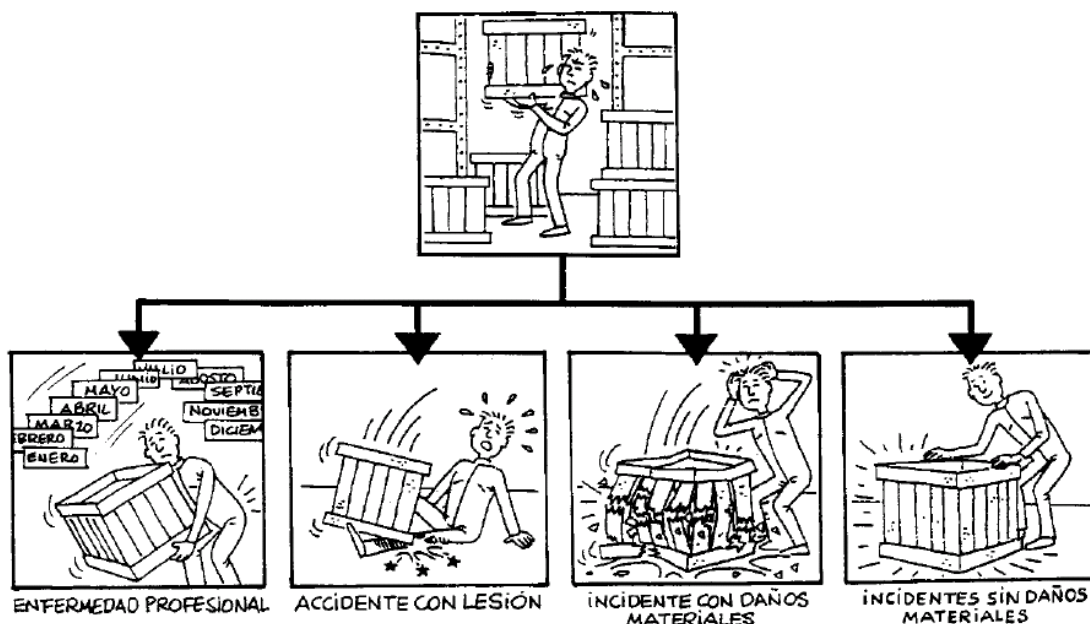
En el día a día laboral existen varias fuentes que generan diferentes riesgos que pueden derivar en:

Incidente de trabajo sin daños materiales: No se han producido daños materiales, pese a que el riesgo se ha manifestado.

Incidente de trabajo con daños materiales y/o a la propiedad: Incidente en el que solo sufren daños los objetos o instalaciones materiales.

Enfermedad profesional: Desde el punto de vista preventivo, es aquel deterioro lento y paulatino de la salud del trabajador originado por una exposición crónica a determinadas situaciones adversas producidas por el ambiente de trabajo o por la forma en que está organizado.

Accidente de trabajo: Lesión corporal que el trabajador sufre con ocasión o por consecuencia del trabajo que realice por cuenta ajena. Se refiere tanto a las lesiones que se producen en el centro de trabajo como a las producidas al ir o volver del lugar de trabajo (accidente “in itinere”).



Fuentes de riesgo

Las principales **fuentes de riesgo** que se consideran en el trabajo han sido establecidas de forma general para cualquier entorno y son aquellas actividades, instalaciones, equipos de trabajo o materiales que puedan existir en la empresa como:

Centro de trabajo (suelos, tabiques, señalización, limpieza, etc.), zonas de circulación o tránsito, zonas y espacios de trabajo, instalaciones de servicio y protección, condiciones ambientales, condiciones de iluminación, máquinas, herramientas y útiles, equipos de trabajo, sustancias químicas, agentes físicos y/o biológicos, posturas de trabajo, factores psicosociales, etc.

Riesgos

A partir de estas fuentes se pueden generar distintos riesgos que varían en función al centro y al puesto de trabajo.

4- RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

A) RIESGOS GENERALES DE LAS INSTALACIONES

Pasillos y superficies de tránsito

Riesgos:

- Riesgos de caídas a mismo y distinto nivel al transitar por zonas de paso.
- Riesgos de atropello o golpes con vehículos.

Medidas preventivas:

- Mantener las zonas de tránsito del centro y los despachos libres de obstáculos (cables de equipos informáticos, cajas, papeleras...).
- Señalizar las instalaciones con “peligro, piso húmedo” durante las labores de limpieza u otras situaciones que así lo aconsejen.
- Señalizar las zonas de aparcamiento de vehículos y autobuses y las zonas de paso de los peatones.
- Disponer de una o varias personas para que dirijan la entrada y salida de coches y autobuses en el centro.

Escaleras

Riesgos:

- Riesgos de caídas a distinto nivel al ascender o descender por las escaleras fijas o móviles.

Medidas preventivas:

- Cuando se transite por una escalera es necesario utilizar el pasamanos.
- Todas las escaleras del centro deben tener pavimento antideslizante y si no se les deberá colocar elementos antideslizantes en su superficie.
- Las escaleras de mano o banquetas deben ser estables, disponer de dispositivos antideslizantes en sus patas y las de tijera deben disponer de límite de apertura.
- No alcanzar objetos alejados de la escalera de mano sino que se bajará de la escalera, se desplazará y se volverá a subir.

- No trabajar en los últimos peldaños de la escalera de mano ni manejar pesos elevados. Se procurará mantener al menos una mano libre para poder sujetarse.
- No utilizar mesas, sillas o papeleras como escaleras.
- Revisar periódicamente el estado de las escaleras (barandillas, pasamanos, dispositivos antideslizantes, peldaños, etc.) y realizar las reparaciones oportunas cuando sea necesario.

Instalación eléctrica

Riesgos:

- Riesgo de contacto eléctrico.

Medidas preventivas:

- Utilizar siempre bases de enchufe con toma de tierra.
- Se recomienda no sobrecargar los enchufes con ladrones o regletas de forma abusiva.
- Antes de usar cualquier aparato eléctrico asegurarse de su buen estado.
- No desconectar ni manipular aparatos eléctricos cuando las superficies de trabajo, las manos o el ambiente se encuentren húmedos.
- Nunca manipular o reparar aparatos o instalaciones eléctricas. En caso de avería avisar a personal competente.
- No desconectar los aparatos tirando del cable.
- Todos los cuadros eléctricos deben disponer de tapa y estar cerrados al acceso de alumnos o personal no autorizado, así como bien señalizados.
- Mantener las bases de los enchufes bien sujetas, limpias y que no presenten partes activas accesibles.
- Mantener las clavijas de conexión de los equipos bien sujetos a la manguera correspondiente, limpios y sin partes activas accesibles.
- Los cables de los equipos deben estar en buen estado y sin partes activas accesibles.

Equipos y materiales de trabajo

Riesgos:

- Golpes o cortes contra objetos inmóviles (cajones abiertos, objetos en zonas de paso, pasillos de anchura insuficiente).
- Cortes y pinchazos con tijeras, abrecartas, chinchetas, cutters y otros materiales pequeños de oficina.

Medidas preventivas:

- Guardar los objetos cortantes o punzantes (tijeras y cutters) en su funda protectora cuando se terminen de utilizar.
- Mantener los cajones y archivadores cerrados.
- Las mesas de trabajo deberán quedar ordenadas y recogidas al final de la jornada.

Almacenamiento de objetos

Riesgos:

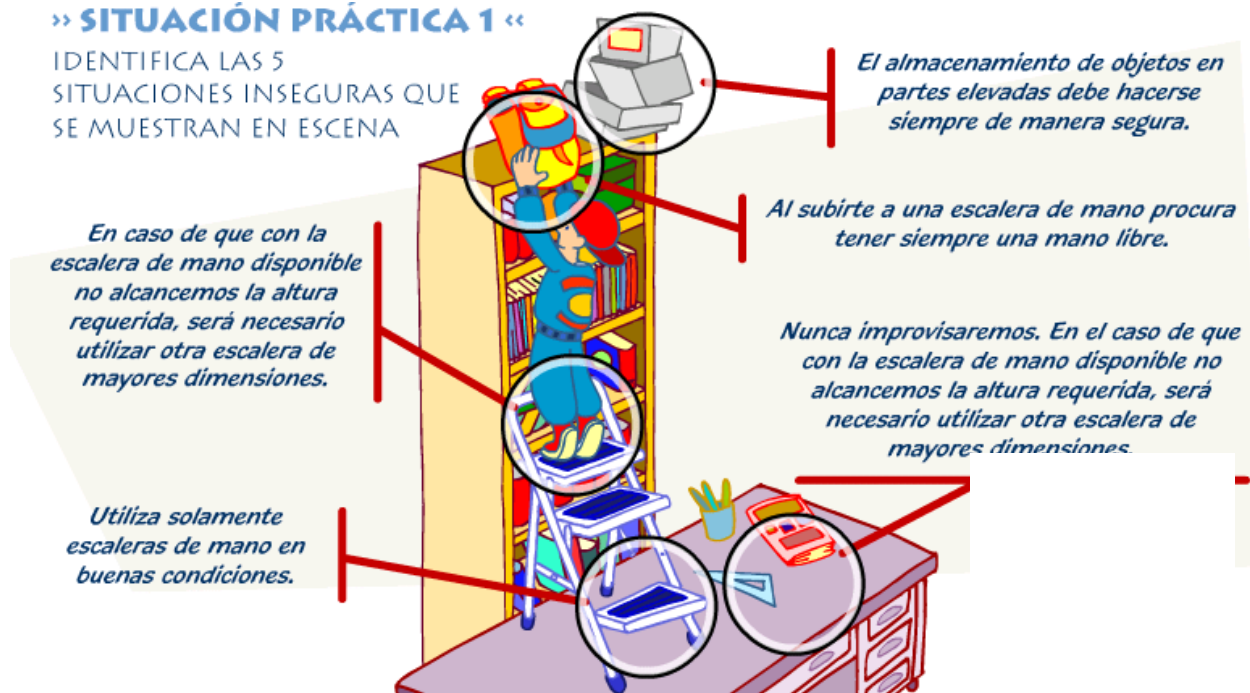
- Caída de objetos por deficiencias en las estanterías.

Medidas preventivas:

- Las estanterías deberán ser estables y estar ancladas al suelo y/o pared si es necesario (estanterías metálicas).
- No se deben sobrecargar por encima de lo establecido por el fabricante ni introducir los elementos almacenados a presión.
- En el caso de notar que un armario, estantería o archivador se tambalea, se deberá avisar al personal de mantenimiento para que lo solucione.
- Almacenar los elementos más pesados en las zonas bajas, los ligeros en las partes altas y los más frecuentes en utilización a la altura de los brazos.
- En el caso de notar que una estantería o armario comienza a volcarse y va a desplomarse, nunca se debe intentar pararlo sino que hay que apartarse lo más rápidamente posible de su línea de caída.

» SITUACIÓN PRÁCTICA 1 «

IDENTIFICA LAS 5
SITUACIONES INSEGURAS QUE
SE MUESTRAN EN ESCENA



Iluminación

Anual o bianualmente se realizan mediciones de iluminación en las instalaciones de todos los centros, cuyos resultados se muestran en informes específicos.

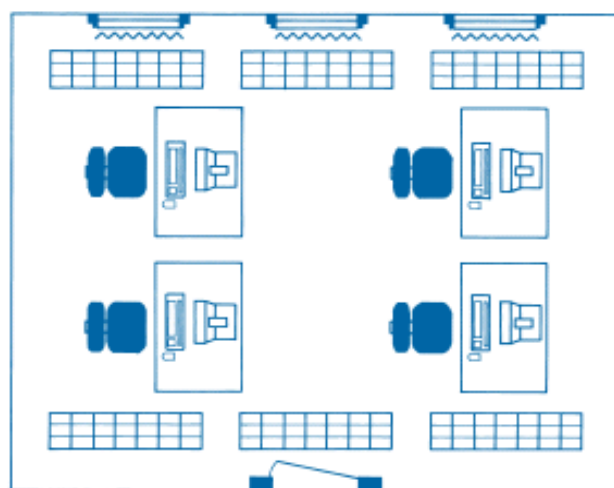
Se deben cumplir los límites establecidos en la normativa siguiendo la planificación realizada a partir de los informes específicos:

Zona o parte del lugar de trabajo (*)	Nivel mínimo de iluminación (lux)
Zonas donde se ejecuten tareas con:	
1° Bajas exigencias visuales	100
2° Exigencias visuales moderadas	200
3° Exigencias visuales altas	500
4° Exigencias visuales muy altas	1.000
Áreas o locales de uso ocasional	50
Áreas o locales de uso habitual	100
Vías de circulación de uso ocasional	25
Vías de circulación de uso habitual	50

(*) El nivel de iluminación de una zona en la que se ejecute una tarea se medirá a la altura donde ésta se realice: en el caso de zonas de uso general a 85 cm. del suelo y en el de las vías de circulación a nivel del suelo.

Deslumbramientos:

- El entorno situado detrás de la pantalla debe tener la menor intensidad lumínica posible (se evitará colocar la pantalla delante de las ventanas).
- La colocación de la pantalla debe evitar reflejos de los focos luminosos.
- La mejor ubicación de las pantallas, con objeto de reducir los deslumbramientos, es que la luz tanto natural como artificial incida lateralmente, como se muestra en la siguiente figura.
- El uso de cortinas o persianas es una buena solución para evitar deslumbramientos.



Disposición correcta de los puntos de trabajo respecto a las fuentes de luz.

Para evitar la fatiga visual que provoca el uso de pantallas de visualización de datos, es aconsejable realizar unos sencillos ejercicios de relajación durante la jornada de trabajo:

- Parpadear a menudo y mirar a lo lejos de vez en cuando.
- Cerrar los ojos y girar el globo ocular en todas direcciones.
- Presionar ligeramente los párpados con los dedos o las palmas de las manos.
- Realizar pequeños masajes musculares colocando los índices por encima las mejillas.
- Presionar por encima de las cejas con ayuda del pulgar y el índice.

Condiciones termo higrométricas

Temperatura

La temperatura de los locales deberá estar comprendida en los siguientes intervalos:

Para trabajos sedentarios propios de oficinas o similares: 17-27 °C.

Para trabajos ligeros: 14-25 °C.

Humedad relativa

Deberá estar comprendida entre el 30% y el 70%.

En locales donde existan riesgos por electricidad estática, el límite inferior será del 50%.

Velocidad del aire

Los trabajadores no deberán estar expuestos de forma frecuente a corrientes de aire cuya velocidad exceda los siguientes límites:

Trabajos en ambientes no calurosos: $\leq 0,25$ m/s

Trabajos sedentarios en ambientes calurosos: $\leq 0,50$ m/s

Trabajos no sedentarios en ambientes calurosos: $\leq 0,75$ m/s

En el caso de aire acondicionado se tendrán en cuenta los siguientes límites:

Trabajos sedentarios: $\leq 0,25$ m/s

Resto de los casos: $\leq 0,35$ m/s

Renovación del aire

Cuando la concentración de monóxido de carbono es superior a 1000 ppm la ventilación es inadecuada.

Anual o bianualmente se realizan mediciones de las condiciones termo higrométricas de los centros de trabajo, realizándose informes específicos. En la planificación de dichos informes se detallan los locales que no cumplen la normativa y las medidas a adoptar por los centros.

B) RIESGOS ESPECÍFICOS DEL PUESTO DE TRABAJO

Riesgos psicosociales

Riesgo: Estrés

El estrés es un estado personal de excesiva activación física y psicológica relacionada con el esfuerzo necesario para hacer frente a las demandas de un trabajo que, cuando se hace crónico, puede tener repercusiones negativas para la salud. Los desencadenantes del estrés laboral están ligados al desempeño de una profesión, en nuestro caso a la profesión docente.

El estado de salud, tomado globalmente, no es peor en los profesores que en otras profesiones con alto grado de estrés laboral. La característica algo alarmante y propia de los docentes es que, dentro de las causas de baja, aparece un porcentaje de depresión mayor que en otros segmentos de la población, y es cierto que varios estudios muestran cómo los docentes son de los colectivos que presentan mayor riesgo de dolencias de tipo psicosocial, como la *ansiedad* o el *estrés*.

La fase terminal y específica del estrés en docentes se denomina con el anglicismo “burn-out” o síndrome del “profesor quemado”.

Como ya se ha comentado anteriormente, el estrés no solo afecta a los docentes, puede afectar a todos los puestos de trabajo de ISP.

Medidas preventivas:

- Dormir lo necesario; lo normal es dormir ocho horas pero depende de cada persona. El sueño debe ser reparador, y al levantarnos hemos de sentirnos descansados.
- Hacer ejercicio físico adaptado a la edad y condición de cada persona. Ayuda a liberar tensiones y facilita el aumento de endorfinas que provocan sensación placentera.
- Conocer las acciones a realizar para cada demanda o situación especial que se salga del ámbito de decisión del trabajador.
- Ser organizado y realizar cada cosa a su tiempo para evitar las prisas y la precipitación.

DOCENTES

- Conocer las funciones y responsabilidades de cada uno y los sistemas de detección y resolución de conflictos para ponerlo en funcionamiento lo antes posible cuando surja un problema en el ámbito docente.
- Mantener al día los procedimientos de trabajo.
- Realizar cambios posturales durante las clases para reducir la fatiga física y mental.
- Estar atentos a los canales de comunicación que se emplean en el centro para mantenerse al día e informado de todos los acontecimientos del centro.
- Trabajar en equipo entre docentes a distintos niveles, estimulando la confianza personal, el intercambio profesional y el soporte al docente cuando necesite ayuda.

ADMINISTRACIÓN-DIRECCIÓN

- Mantener al día los procedimientos de trabajo y las ayudas (documentación, claves de acceso, códigos).
- Mantener localizables las alternativas a seguir en caso de fallo del sistema principal.

- Conocer los procedimientos a seguir ante situaciones potencialmente conflictivas, especialmente con los clientes.

PERSONAL SANITARIO

- Mantener al día los materiales básicos de trabajo y procedimientos.
- Conocer los procedimientos a seguir ante accidentes o emergencias.

Para más información consultar la “Política de estrés del personal” contenida en el manual del empleado.

Riesgo: Acoso laboral (mobbing) o violencia en el trabajo

Se caracteriza porque una persona o grupo de personas ejercen violencia psicológica o física extrema de forma sistemática sobre otra persona siempre en el lugar de trabajo.

Si alguna persona se encuentra en esta situación deberá comunicarlo a la dirección del centro que pondrá en funcionamiento el protocolo establecido para este tipo de situaciones.

Medidas preventivas:

- Respetar a todos los trabajadores del entorno laboral.
- Evitar, en la medida de lo posible, la aparición de conflictos y su estigmatización.
- Promover las relaciones correctas y un trato cortés.
- Se deberá crear un buen ambiente de trabajo, muy organizado y poniendo en marcha las herramientas necesarias para prevenir, regular y sancionar problemas interpersonales.

Para más información consultar la “Política de violencia hacia el personal” contenida en el manual del empleado.

Riesgos ergonómicos

La carga física se produce por medio de dos esfuerzos musculares distintos:

- El estático, que se origina cuando la contracción del músculo es continua y se mantiene durante un cierto espacio de tiempo (ejemplo: mantener una postura o una carga).

El docente trabaja de pie y sentado. La posición de pie conlleva una sobrecarga de los músculos de las piernas, espalda y hombros, además de una mala circulación sanguínea, pudiendo aparecer trastornos circulatorios e incluso varices, de ahí la importancia de alternar con otra postura.

La posición de sentado es más confortable ya que supone una menor carga sobre los músculos posturales, siempre que el tronco se mantenga recto y el nivel de la superficie sobre la que se trabaja esté horizontal. Si no se adopta una postura correcta, las partes del cuerpo más afectadas son: cuello, zona lumbar y músculos de la parte posterior del muslo.

- El dinámico, que se produce cuando existe una sucesión de contracciones y relajaciones de los músculos que provocan movimiento o desplazamiento.

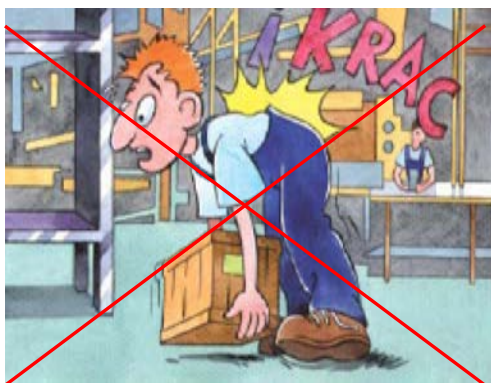
El docente está continuamente realizando esfuerzos dinámicos en su trabajo que, aunque aparentemente no supongan riesgos para su salud, sí pueden a medio y largo plazo provocar lesiones. El simple hecho de agacharse a coger una tiza, un balón, un alumno... se suele repetir

mucho a lo largo de una semana de trabajo y si no se realiza el movimiento correctamente, las consecuencias pueden ser lesiones principalmente en forma de lumbalgias.

El personal de limpieza, mantenimiento, profesores y auxiliares de Educación Infantil y algunos profesores de otras áreas, pueden habitualmente manejar objetos pesados, coger niños, transportar libros, materiales de Ed. Física, etc.

El movimiento correcto para agacharse y coger algún objeto del suelo o carga pesada es:

- Apoyando los pies firmemente en el suelo.
- Aproximarse a la carga de forma que su centro de gravedad quede lo más próximo posible al cuerpo.
- Pies separados unos 50 centímetros.
- Flexión de rodillas para coger la carga, manteniendo la espalda recta; una vez cogido el objeto, no girar el cuerpo mientras se sostiene la carga.
- Agarrar la carga fuertemente utilizando las palmas de las manos y los dedos. Mantener los brazos pegados al cuerpo para que sea éste el que soporte el peso.
- Levantar la carga utilizando la musculatura de las piernas y no de la espalda.



Medidas preventivas:

Evitar los movimientos bruscos y forzados del cuerpo. No inclinar la columna excesivamente.

- Mantener el cuerpo erguido para que los discos intervertebrales repartan correctamente el peso de su cuerpo y se eviten deformaciones de la columna.
- No permanecer demasiado tiempo en la misma postura para reducir la fatiga física.
- Procurar almacenar los materiales más utilizados a nivel situado entre la cintura y los hombros.
- Usar escalera de mano para acceder a alturas superiores a los hombros.
- Siempre que sea posible se utilizarán medios mecánicos para el transporte de las cargas.
- Antes de elevar una carga, inspeccionarla para determinar su peso, forma y si presenta dificultad de agarre. Tener claro dónde se va a depositar.

Problemas en la voz

En los docentes es muy frecuente la sobrecarga vocal al usar la voz durante mucho tiempo y sin descanso, lo que ocasiona inflamaciones leves en la laringe, y una voz con excesiva tensión muscular, que provoca sequedad de mucosas y disminuye la calidad acústica de la voz. Esta situación genera un círculo vicioso ya que el docente tiende a hablar más fuerte, logrando así más congestión laríngea, más fatiga en la voz y más cansancio general. Esa sequedad de mucosas le lleva a carraspear, incrementando el impacto repetido entre los repliegues vocales. Este fenómeno se conoce con el nombre de **Fonastenia**.

Esta fonastenia, en un principio, produce pequeñas molestias al hablar, en la mandíbula, boca, picor de garganta, cuello, voz ronca,... en definitiva, es una voz que tiene menor rendimiento y que exige un mayor esfuerzo. Cuando aparece una disfonía funcional en un docente la causa principal es la sobrecarga, y tal disfonía podría evitarse si el docente utilizara una técnica vocal adecuada para compensar esa fatiga.

Fases de la alteración de la voz. Podemos señalar varias fases:

- a) Fonastenia leve, que se caracteriza por un cansancio al usar la voz que se recupera con el descanso nocturno.
- b) Fonastenia moderada, que se caracteriza por la necesidad de un período de tiempo mayor de recuperación, bien sea en un fin de semana o en períodos semanales. Aquí puede haber lesiones en la laringe más o menos severas.
- c) Fonastenia severa, en la que la voz presenta afectación permanente, la laringe está lesionada y se necesitan períodos largos de descanso.

Factores de riesgo de las alteraciones vocales en los docentes

Son muy variados y de muy diversa índole:

- La edad. A partir de los 30 años el docente experimenta un “envejecimiento fisiológico” evidente que será más acusado si no utiliza una buena técnica bucal.
- Sexo. Los efectos más lesivos de los abusos de voz se dan más en las mujeres. El motivo es el menor tamaño de las cuerdas vocales y la mayor frecuencia aguda de su voz que origina más tensión muscular.
- Proporción talla/peso. La obesidad favorece el estrés psicológico, la hipertensión arterial, colesterol, diabetes, etc. y para un uso correcto de la voz se precisa un adecuado rendimiento cardiocirculatorio y respiratorio.
- Antecedentes de disfonías.
- Antecedentes de enfermedades de vías respiratorias superiores. Cualquier enfermedad del tipo de faringitis, laringitis, rinitis, puede potenciar la alteración de la voz y precede a la aparición de fatiga vocal y disfonía.
- Tabaco. La acción lesiva de la inhalación de humo sobre la mucosa de las vías respiratorias puede provocar sequedad, inflamaciones, edemas, de ahí que el número de fonastenias aumente entre los fumadores.
- Alcohol. Está demostrado que el alcohol influye en la voz y en la inteligibilidad del habla.
- Medicamentos. Un gran número de medicamentos pueden ejercer efectos secundarios negativos en la laringe, provocando, por mecanismos muy variados, sequedad en la laringe. El excesivo uso de aerosoles crea también una sequedad e irritación que afecta a la voz.

- La asignatura que se imparte. Determinadas materias parecen otorgar mayor cansancio en la voz que otras. La música exige cantar y hablar repetidamente, la educación física obliga a gritar dada la distancia que hay entre profesor y alumnos, además de los cambios de temperatura ocasionados por entrar y salir del gimnasio al patio. También los profesores de lenguas extranjeras deben realizar un mayor esfuerzo vocal a causa de la tensión muscular y a curvas de entonación distintas.
- El horario de trabajo y el número de alumnos repercuten mucho en la utilización de la voz.
- Acondicionamiento acústico. La calidad del sonido depende de los niveles de intensidad que alcance la voz del docente, de la acústica del local y del ruido medioambiental. Es muy importante que la voz del docente no sea excesivamente fuerte y que hable mirando a la última fila de la clase pero hablando para las filas intermedias, evitando alzar excesivamente la voz y los gritos incontrolados. Si la acústica de la clase es deficiente (en la mayoría de los gimnasios existe este problema), va a obligar al profesor a una elevación excesiva de la voz, con el consiguiente riesgo.

Medidas preventivas:

Es mucho mejor prevenir que curar y en este punto hay que tener en cuenta que buena parte de los docentes no son totalmente conscientes del progresivo deterioro de su voz y otros lo asumen como algo consustancial con su profesión, de tal modo que ven como inevitable dicho deterioro.

Si la fatiga vocal es incipiente puede ser suficiente con el descanso diario y seguir alguna de las recomendaciones que se citan más adelante. Si se ha instalado una fonastenia permanente debe realizarse un tratamiento terapéutico que puede consistir en medicación, tratamiento logopédico y, en algunos casos, intervención quirúrgica. Las líneas maestras del tratamiento logopédico seguirán los siguientes pasos:

- Emplear material pedagógico de apoyo (video, dvd, ...) para disminuir la sobrecarga vocal.
- Realizar un medio más económico de emisión que ahorre esfuerzo laríngeo y que potencie la resonancia en faringe y boca. Esto se conoce como impostación.
- Practicar ejercicios para fortalecer y relajar la musculatura extralaríngea y la intralaríngea. También desarrollar habilidades de posturas relajadas en el cuello y en la zona escápulo-humeral.
- Mejorar el autocontrol de la fonación aprendiendo a ajustar la intensidad y el tono para oírse mejor. El profesor debe saber cuál es la mejor postura para hablar, coordinar la respiración y la voz, poseer recursos para compensar los sobreesfuerzos y mantener bien hidratadas las mucosas.

Otras recomendaciones a tener en cuenta:

- No fumar ya que el tabaco es muy nocivo para la mucosa de la laringe, provocando que las cuerdas vocales pierdan movilidad.
- No beber bebidas alcohólicas en exceso ya que la composición de ellas irrita la mucosa laríngea.
- No tomar caramelos de menta si hay irritación de garganta y sí de regaliz o de limón.
- No tomar bebidas excesivamente frías ni calientes.
- No tomar té y/o café antes de las clases ya que favorecen la deshidratación de las mucosas y la carraspera.
- Utilizar tizas redondas ya que las cuadradas expulsan mucho polvo, resecan la garganta, provocan congestión, carraspera y da lugar a la aparición de distintos grados de alergia.
- Evitar los ambientes cargados de humo.
- En estancias con calefacción es importante humedecer el ambiente.
- No forzar y/o utilizar la voz si se padece laringitis o faringitis.

- No forzar la voz pasándola por encima del ruido ambiental. Si el ambiente en clase se vuelve excesivamente ruidoso, es mejor no aumentar el volumen de voz y sí vocalizar más, hablando más despacio y de modo natural.
- Evitar el uso de la voz en situaciones de cansancio.
- Llevar un control del sueño regular.
- Beber agua antes, durante y después de las clases.

Riesgos biológicos

Los profesores y auxiliares de Educación infantil, profesores de laboratorio de biología, personal sanitario, personal de limpieza y de mantenimiento son los puestos más expuestos a los riesgos biológicos.

El trabajo con alumnos de corta edad (apoyo al acudir al servicio, limpieza de mucosas...), la realización de curas de heridas, el trabajo de laboratorio con organismos vivos/órganos, la limpieza y mantenimiento de los baños, enfermería, etc., puede suponer un riesgo biológico si no se siguen las medidas necesarias.

Medidas preventivas:

- Cualquier herida o lesión en las manos debe cubrirse siempre antes de cualquier actuación que suponga riesgo biológico. Se lavarán las manos antes y después de realizar cualquier actividad que pueda implicar contacto con un agente infeccioso. El lavado se realizará con agua y jabón líquido.
- No se debe comer ni beber en el área de trabajo con riesgo biológico.
- El uso de guantes de protección biológica es necesario cuando se trabaje con fluidos corporales (profesores y auxiliares de E. infantil), sangre (personal sanitario) y tejidos u órganos (laboratorio de biología) o durante las labores de limpieza y mantenimiento con riesgo.
- En el caso de producirse salpicaduras de sangre que puedan afectar a ojos, boca o nariz, se protegerá con gafas y si fuera necesario con mascarillas FFP3.
- Si se usan objetos punzantes o cortantes se depositarán en contenedores adecuados con tapa de seguridad.
- Deberán utilizarse batas o uniformes de trabajo para evitar que los fluidos puedan afectar a las propias vestimentas.

Riesgos derivados del manejo de productos químicos

El personal de laboratorio, limpieza y mantenimiento manejan habitualmente productos químicos cuyo manejo inadecuado puede suponer daños sobre la salud.

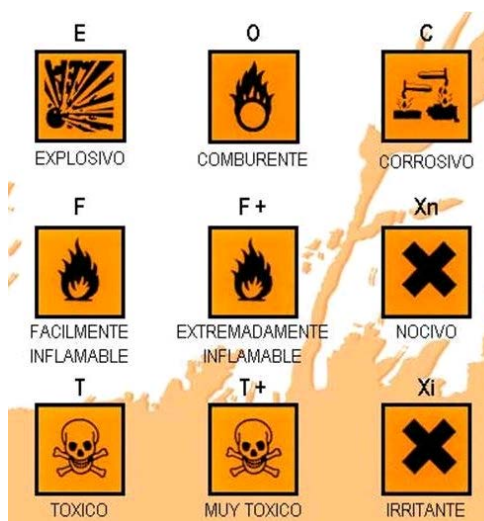
Riesgos: Lesiones por quemaduras por contacto, salpicaduras o inhalación de vapores.

Medidas preventivas:

- Disponer de las fichas de datos de seguridad de todos los productos, conocer los peligros y cumplir las medidas de seguridad indicadas.
- Seguir las instrucciones del fabricante en cuanto al uso de los productos.
- Mantener los productos en sus envases originales, guardar los envases alejados de las fuentes de calor, cerrados y correctamente etiquetados. Desechar productos que carezcan de identificación o caducados.

- Realizar trasvase lentamente y en ambientes ventilados.
- No mezclar nunca productos químicos sin control, pues su mezcla puede producir sustancias tóxicas aún más peligrosas. Ejemplo: lejía y amoníaco.
- Lavar las manos después de su manipulación, particularmente antes de las comidas y al abandonar el trabajo.
- No retirar tapones con la boca o forzando los botes.
- Los envases se mantendrán correctamente cerrados y nunca se almacenarán junto con alimentos y bebidas. En el caso de derrames se limpiarán inmediatamente.
- Utilizar los equipos de protección indicados en las fichas de seguridad para evitar el contacto de los productos químicos con los ojos, manos y vías respiratorias.
- No se debe fumar, comer y beber en el puesto de trabajo.
- Es recomendable disponer de frascos o duchas lavaojos próximos a los lugares donde se efectúen los trasvases.
- Mantener el orden y limpieza en donde se manipulen sustancias peligrosas.

Pictogramas de seguridad:



Factores de riesgo en laboratorios

- Empleo de métodos y procedimientos de trabajo intrínsecamente peligrosos.
- Desconocimiento de las características de peligrosidad de las sustancias.
- Malos hábitos de trabajo.
- Empleo de material de laboratorio inadecuado o de mala calidad.
- Instalaciones defectuosas.
- Diseño no ergonómico y falta de espacio.
- Contaminación ambiental.

De manera general, las acciones preventivas para la minimización de los riesgos causados por estos factores son:

- Disponer de información sobre las características de peligrosidad de las sustancias. Se tendrán siempre disponibles las fichas de datos de seguridad de todos los productos químicos, que

recogen su peligrosidad, equipos de protección a utilizar, adecuado almacenamiento, actuaciones de primeros auxilios, gestión de los residuos, etc.

- Disponer de la adecuada formación e información para realizar el trabajo de manera segura.
- Adquirir y mantener buenas prácticas de trabajo.
- Trabajar con material suficiente, adecuado a las necesidades y en buen estado.
- Llevar una buena política de mantenimiento preventivo, con revisiones periódicas y reparar con rapidez las averías.
- No acumular materiales en las superficies de trabajo.
- Disponer del espacio de una manera racional.
- Disponer de equipos de protección individual adecuados a los productos y procedimientos con los que se va a trabajar, y de las instalaciones de emergencia o elementos de actuación adecuados (duchas o frascos lavaojos, extintores...).
- El laboratorio debe mantenerse ordenado y en elevado estado de limpieza. Todos los vertidos que ocurran deben recogerse inmediatamente por pequeños que sean.
- Se controlará que no se realicen experiencias distintas a las explicadas por el profesor/a o que se realicen experiencias sin autorización expresa.
- Se prestará especial atención a las normas higiénicas básicas: lavarse las manos al entrar y salir del laboratorio y siempre que haya habido contacto con algún producto químico, llevar en todo momento las batas abrochadas y los cabellos recogidos, evitar colgantes o mangas anchas que puedan engancharse con los montajes y material de laboratorio, no trabajar separado de la mesa.
- Queda terminantemente prohibido fumar o ingerir alimentos en el laboratorio. Para beber es preferible utilizar fuentes que vasos y botellas. En ningún caso se utilizarán recipientes de laboratorio para contener bebidas o alimentos ni se colocarán productos químicos en recipientes de productos alimentarios.
- Debe comprobarse el correcto etiquetado de los productos químicos que se reciben en el laboratorio y nunca reutilizar los envases para otros productos.
- Gestionar los residuos de forma adecuada.
- Al finalizar la tarea o una operación, recoger los materiales, reactivos, etc., evitando su acumulación fuera de los lugares específicos para guardarlos, y asegurarse de la desconexión de los aparatos, agua corriente, gases, etc.
- Deben utilizarse guantes adecuados en todos los trabajos que precisen algún contacto con alguna sustancia química peligrosa.
- Las gafas de seguridad son obligatorias para el manejo de productos químicos.
- Aplicar una política correcta de almacenamiento de productos (teniendo en cuenta siempre el contenido de las fichas de datos de seguridad).
- Si se dispone de campanas en los laboratorios, se trabajará en ellas siempre que se utilicen productos químicos peligrosos, que su reacción pueda generarlos, o se use cualquier producto en cantidades importantes.

Factores de riesgos en talleres de tecnología

Riesgos de origen mecánico: golpes y/o cortes con objetos y herramientas.

Medidas preventivas a adoptar:

- Antes de usar alguna máquina o herramienta se deberá comprobar que están conectados los dispositivos de seguridad y protecciones.
- No comer, beber ni fumar mientras se realizan las tareas.
- Mantener el orden y la limpieza en el taller. Recoger materiales y herramientas tras su uso.
- Evitar llevar ropa susceptible de producir enganches.
- No adoptar posturas forzadas al usar las máquinas o herramientas.
- Procurar una buena iluminación en los lugares de trabajo.
- Revisar periódicamente el correcto estado de las herramientas.
- Archivar en el aula las instrucciones de seguridad de todas las herramientas y máquinas.
- Utilizar las herramientas exclusivamente para el trabajo para el que han sido diseñadas.
- Seguir las recomendaciones de seguridad contenidas en las instrucciones de las herramientas, máquinas u otros equipos de trabajo, y utilizar los Equipos de Protección Individual recomendados en éstas.

Riesgos de origen eléctrico: Contactos eléctricos.

- Utilizar la ropa adecuada, evitando llevar prendas que puedan engancharse con las partes móviles.
- No exponer las herramientas a la humedad ni utilizarlas en lugares mojados.
- Mantener las herramientas en buen estado, y desenchufarlas siempre que no se vayan a usar.
- Los cables de alimentación deben tener aislamiento seguro.
- Los enchufes, clavijas, fusibles, etc., deben ser siempre los adecuados para la función a realizar.

Riesgo de proyección de fragmentos y partículas

Como medida preventiva debe protegerse la zona donde existe riesgo de proyecciones con alguna pantalla y, si no es posible, utilizar gafas o pantallas de protección individual.

Contactos térmicos:

Como recomendaciones cabe señalar:

- Utilizar guantes certificados y con marcado CE para manipular máquinas y recipientes, soldadores, estufas, etc.
- Comprobar que los materiales utilizados se han enfriado antes de manipularlos.

Riesgos específicos de profesores y monitores de actividades deportivas

Lesiones derivadas de la actividad física.

Riesgo biológico y químico (piscinas).

Medidas preventivas:

- Efectuar estiramientos y calentamiento antes y después de realizar cualquier actividad deportiva.
- Adecuación de la intensidad de trabajo a las capacidades de cada uno.
- Interrumpir inmediatamente cualquier ejercicio si provoca dolor o se agrava el persistente e informar de estos problemas de salud al personal médico correspondiente.

Monitores de natación:

- Minimizar en la medida de lo posible el paso entre zonas de la instalación con altas diferencias de temperatura. El cambio entre estas zonas debe ser progresivo.
- Mantener unos hábitos de higiene mínimos. Ducharse antes y después del uso de las instalaciones.
- Garantizar el mantenimiento de las instalaciones en correcto estado de limpieza e higiene.
- Garantizar el control de la concentración de productos químicos y otros parámetros fisicoquímicos, tanto en el agua como en el aire. Realizar mediciones periódicas.
- Mantener una correcta ventilación y renovación del aire.
- Uso de gafas de natación.
- Hidratación de la piel.

Riesgos específicos de usuarios de pantallas de visualización de datos (Equipos informáticos)

Se consideran usuarios de pantallas de visualización de datos aquellas personas que, de forma habitual y durante una parte considerable de su trabajo normal, utilizan un equipo con pantalla de visualización. Los trabajadores deben superar las 4 horas diarias o 20 horas semanales de trabajo efectivo con dichos equipos.

Riesgos:

Fatiga física: Dolor en región cervical, dorsal o lumbar, tensión en hombros, cuello o espalda y problemas circulatorios en las piernas debidos a movilidad restringida, malas posturas o la posición sentada.

Microtraumatismos en dedos o muñecas por la incorrecta colocación de las manos en el teclado.

Una correcta colocación del ordenador sobre la mesa puede evitar gran parte de problemas posturales que se asocian a:

- Ordenador en posición lateral, lo que provoca trabajar con torsión de tronco y giro de cabeza.
- Pantalla demasiado cerca de los ojos o demasiado alta.
- Falta de sitio para apoyar muñecas y antebrazos.

Fatiga visual: Picor ocular, aumento del parpadeo, lagrimeo y pesadez en párpados u ojos debido a una incorrecta iluminación.

Disconfort térmico: Las condiciones de temperatura, humedad y renovación del aire no deben suponer un riesgo para la salud de los trabajadores.

Fatiga mental: Relacionada con las características de la tarea y el cansancio.

Medidas preventivas:

Pantalla:

- Se colocará en la mesa ocupando la posición principal frente al trabajador para evitar giros de tronco y cuello.
- La pantalla se distanciará lo que se pueda de tal forma que la distancia mínima a los ojos sea de 50 cm.
- El borde superior de la pantalla debe quedar a la altura de los ojos o ligeramente por debajo.

- Se mantendrá limpia, alejada de las ventanas evitando reflejos. Se colocará de forma correcta para evitar reflejos que molesten al usuario. La forma más adecuada de colocación es que la luz llegue lateralmente.
- La imagen será estable y sin destellos.
- El usuario podrá ajustar la luminosidad y el contraste entre caracteres y fondo de pantalla.
- Será orientable y fácilmente inclinable.

Teclado:

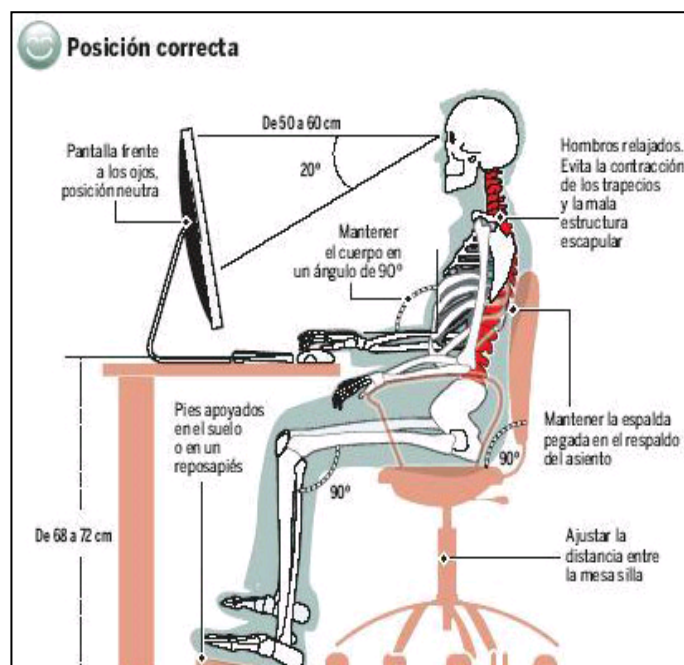
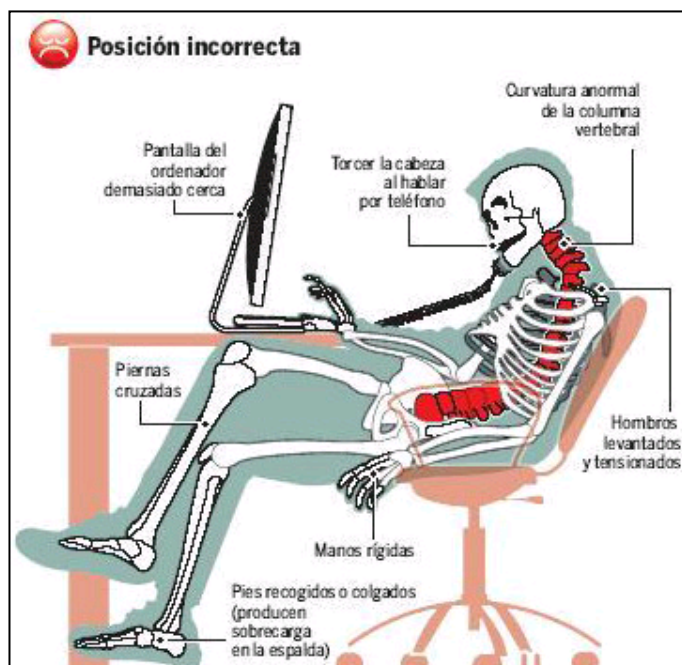
- Es preferible que sea inclinable e independiente de la pantalla para que el trabajador adopte una postura cómoda que evite cansancio en brazos y manos. Se colocará en la superficie de la mesa.
- Deberá haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario apoye los brazos y las manos.
- La superficie del teclado deberá ser mate para evitar reflejos.
- La disposición del teclado y características del mismo deben permitir un manejo fácil.
- Los símbolos de las teclas deberán resaltarse y ser legibles desde la posición normal del trabajador.

Mesa de trabajo:

- Será de superficie poco reflectante y de dimensiones suficientes tal que permita una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio.
- El soporte de los documentos, si procede, será estable y regulable para reducir al mínimo los movimientos incómodos de la cabeza y de los ojos.
- El espacio para las piernas será suficiente para permitir a los trabajadores una posición cómoda.
- El antebrazo y la mano deben permanecer alineados mientras se teclea. Se mantendrá un ángulo ente antebrazo y brazo superior a 90 °.

Asiento:

- La altura del asiento podrá regularse. Deberá ser estable, debiendo proporcionar libertad de movimientos y procurarle una postura confortable.
- Se recomienda que tenga ruedas y posibilidad de giro.



Para prevenir la aparición de posibles trastornos es recomendable llevar a cabo suaves **ejercicios de relajación** con la cabeza, hombros y espalda, para actuar sobre la **columna vertebral** y mejorar la **irrigación sanguínea**:

- Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás y bajar la barbilla hasta el pecho.



- Girar lentamente la cabeza de derecha a izquierda.



- Inclinar la cabeza lateralmente, de lado a lado.



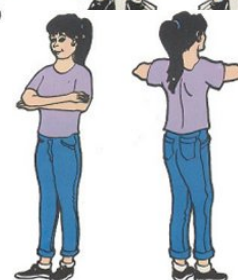
- Subir y bajar los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo.



- Con las manos en la nuca y la espalda recta, flexionar lateralmente la cintura y dejar caer los brazos de forma alternativa.



- Con los brazos flexionados a la altura del pecho uno sobre otro, dirigir al máximo los codos hacia atrás y volver a la posición de partida.



Riesgos específicos del puesto de monitor de transporte escolar

Riesgos:

Golpes.

Caídas al mismo y a distinto nivel.

Incendio.

Atropello.

Medidas preventivas:

- A bordo del vehículo y mientras éste circule, hay que permanecer sentado en el asiento y con el cinturón de seguridad abrochado.
- Los monitores se levantarán a ayudar a los alumnos en cada parada o en caso de emergencia, siempre con el vehículo parado.
- En caso de emergencia o accidente hay que seguir en todo momento las instrucciones del conductor, el especialista de seguridad a bordo del vehículo. Hay que utilizar el número de teléfono 112.
- No se puede fumar en el interior de los vehículos.
- El equipaje debe ir colocado en la bodega del autobús. El equipaje de mano ligero y otros objetos personales, hay que depositarlos en los estantes que hay sobre los asientos o en las bolsas del respaldo de delante, nunca en el pasillo obstruyendo el paso.
- Para la subida al vehículo y la bajada del mismo se utilizarán las barandillas o asideros.
- En caso de evacuación, se utilizarán las salidas de emergencia señalizadas y se hará de inmediato, evitando la recogida de los objetos personales.
- Aunque el conductor es el especialista en materia de seguridad a bordo del vehículo y que hay que dirigirse a él en caso de emergencia y seguir sus instrucciones, no hay que distraerle innecesariamente mientras conduce.
- Utilizar el extintor en caso de fuego pequeño, quitando el anillo de seguridad y dirigiendo la manguera hacia la base de las llamas. El extintor se encuentra cerca del conductor o, en algunos casos, también en otras ubicaciones, como cerca de la puerta de servicio central o en otros lugares visibles. En caso contrario, si se trata de un incendio grande y/o se produce mucha acumulación de humo, hay que evacuar el vehículo inmediatamente: mantener la calma, salir al exterior y alejarse lo más pronto posible.
- Los vehículos disponen de botiquín para primeros auxilios. En caso de ser necesario, pedirlo al conductor.
- Poner orden, tranquilidad y educación en los desplazamientos, subidas, bajadas y estancia dentro del medio de transporte.
- Estar atento a las conductas y situaciones de riesgo por parte del conductor y siempre actuar en consecuencia.

Riesgos específicos del puesto de mantenimiento

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
Sobreesfuerzos en caso de que se muevan cargas pesadas.	- Siempre que sea posible, efectuar la manipulación de cargas ayudándose de medios mecánicos. - En caso de tener que ser manual seguir las pautas y consejos para la manipulación de cargas: formación e información que proporciona el Servicio de Prevención. - Hacerlo preferentemente entre dos o más personas, manipulándolo coordinadamente y asegurándose de agarrarlo de forma correcta. - Los equipos de protección individual no deberán interferir en la capacidad de realizar movimientos, no impedirán la visión, ni disminuirán la destreza manual. - Se evitarán los bolsillos, cinturones, u otros elementos fáciles de enganchar. - La vestimenta deberá ser cómoda y no ajustada. - El calzado constituirá un soporte adecuado para los pies, será estable, con la suela no deslizante, y proporcionará una protección adecuada del pie contra la caída de objetos.
Ocasionalmente existe riesgo de una baja exposición a agentes biológicos por exposición a aguas residuales	- En las tareas con exposición a aguas residuales se recomienda usar ropa de trabajo y calzado adecuados; calzado tipo bota de agua (impermeabilizado). Todo con marcado CE y con cierto grado de resistencia mecánica para evitar fisuras en el atuendo. - Se aconseja extremar la higiene personal después de este tipo de trabajos y no comer, ni beber, ni fumar sin antes haberse lavado meticulosamente y haberse puesto ropa limpia.
Proyección de fragmentos o partículas	- Se recomienda que se usen siempre las protecciones colectivas de las máquinas y máquinas - herramientas, éstas no deben estar nunca desprotegidas bajo ningún pretexto. - En estos trabajos se recomienda el uso de gafas de seguridad o pantalla facial que proteja específicamente contra impactos; ha de cumplir la norma EN166, estar marcada CE y ser compatible con el uso de otros Equipos de Protección Individual. - En caso de que la proyección sea de gotas de pinturas, barnices o productos químicos en general, entonces las gafas serán Gafas de seguridad de montura integral que proteja específicamente contra impactos, gotas y polvo.
Cortes, punciones, etc., en trabajos que requieran manipular materiales con astilla, viruta o bordes afilados.	- Se recomienda el uso de guantes cuando las piezas a manipular lo requieran. Han de ser contra agresiones mecánicas especialmente indicado para ello y marcado CE. - No se emplearán en el caso de que exista riesgo de que el guante quede atrapado en la utilización de una máquina.
Contacto con productos químicos: colas, barnices, pinturas, disolventes,...	- Se recomienda sustituir los productos peligrosos por otros que no lo sean o que sean menos peligrosos. - Leer siempre la etiqueta de todo producto y pedir al distribuidor la ficha de datos de seguridad de todo producto químico. - Para la manipulación del producto puede ser necesario el uso de

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
	guantes de protección química con marcado CE. El tipo dependerá del producto que se emplee (mirar ficha de datos de seguridad). Se recuerda que los guantes de protección contra agentes químicos no son los más indicados para proteger contra agresiones mecánicas, y una vez perforados o desgarrados pierden su poder de protección contra las agresiones químicas. Se aconseja extremar la higiene personal después del uso de productos químicos y no comer, ni beber, ni fumar sin antes haberse lavado.
Puntualmente se puede hacer alguna tarea de soldadura y haber riesgo de exposición a radiaciones no ionizantes.	- En caso de realizar trabajos de soldadura y técnicas afines es necesario el uso de pantalla especial para soldadura. Tendrá que tener marcado CE, categoría 2, cumpliendo la norma EN 166. - El filtro para soldadura ha de estar también marcado CE, cumpliendo la norma EN 169 y ha de ofrecer un grado de protección 7 para soldadura de gas y un mínimo de 9 para soldadura por arco. - El filtro se cambiará cada vez que se raye o deteriore.
Puntualmente se puede realizar alguna tarea que implique ser realizada en altura con riesgo de caída.	- Los trabajos en altura deben ser realizados por personal especializado. Estos trabajos nunca han de ser realizados sin la preparación y equipos necesarios. - Será necesario el empleo o uso de medios y conductas adecuadas: uso de andamios, que estarán bien montados, con las bases estables, con el hueco hasta la pared que no permita que pueda caerse una persona y con todas las medidas de protección colectivas (barandillas y rodapiés). - Uso de escaleras de mano: inspección visual de las mismas para comprobar su perfecto estado de uso, fijación de bases estables o sujeción por una segunda persona en caso de necesidad. - Encaramarse a cubiertas o a otros lugares sin protecciones colectivas: uso correcto del arnés. - En caso de tenerse que encaramar a un lugar sin protecciones colectivas, se usará arnés de seguridad, con sus elementos y conectores, todos marcados CE categoría III, cumpliendo respectivamente las normas EN 361, 363 y 362.
Riesgo de arco eléctrico o electrocución en trabajos con uso de electricidad.	- Los trabajos de electricista con exposición a elementos en tensión deben ser realizados por electricistas especializados. Estos trabajos nunca han de ser realizados sin la preparación y equipos necesarios. - Se recuerda que en el trabajo con tensión el uso de cualquier elemento metálico en la vestimenta deberá estar prohibido (botones, cremalleras,...), se incluye cualquier tipo de complemento como puede ser relojes, cadenas, pulseras, etc. - En el caso de que el trabajador se haya mojado, dejará la actividad para secarse y no la reanudará hasta que no esté perfectamente seco. - En caso de que el medio esté mojado, se suspenderá la actividad o se tomarán las medidas necesarias para que el operario no trabaje en contacto con cualquier superficie o elemento mojado. - Para el uso habitual de equipos alimentados con electricidad se recomienda emplear con racionalidad los equipos, no manipular las

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
	instalaciones si no se tienen las herramientas, equipamiento y conocimiento necesarios, y evitar el uso de ladrones de electricidad. • En caso de avería o incidente, corte la corriente como primera medida, luego limite sus intervenciones a operaciones elementales; en caso de que exceda sus competencias llame a un electricista, no utilice el aparato o instalación averiada hasta después de su reparación.
• Caída de objetos en manipulación	• Se recomienda que se efectúen con extrema precaución las manipulaciones de objetos pesados y/o contundentes. • Siempre que sea posible se realizará la manipulación y traslado por medios mecánicos. • En el caso de los objetos pesados, hacerlo siempre entre dos o más personas, manipulándolo coordinadamente y asegurándose de agarrarlo de forma correcta. • En caso de manipulación de objeto contundente, uso de Botas de Seguridad con puntera reforzada, y con aislamiento eléctrico (cumpliendo UNE-EN 345), con marcado CE.
• Ocasionalmente puede haber riesgo de caída de objetos por desplome o derrumbamiento y/o caída de objetos desprendidos.	• Uso del casco en los lugares con ese riesgo, marcado CE categoría II, cumpliendo EN 397.
• En casos muy puntuales podría haber exposición a partículas de polvo	• Se recomienda mantener ventilado el lugar de trabajo y hacer uso de la extracción localizada en los puntos donde se genere mucho polvo. • Uso de Equipos de Protección Individual. Se puede optar bien por el uso de mascarillas o respiradores autofiltrantes para partículas marcados CE y que cumplan la norma EN 149 como mínimo al nivel FFP3S, o se puede optar por el uso de protección respiratoria con filtro para partículas que cumpla la norma EN 143 como mínimo a nivel P3S, y todo marcado CE. • La protección respiratoria puede ser de media máscara o de máscara completa, teniendo que cumplir respectivamente la norma EN 140 o la norma EN 136. • Respetar siempre una conducta higiénica adecuada en el trabajo.
• Exposición por inhalación de agentes químicos debido a productos químicos tipo algunas pinturas, disolventes,...	• Se recomienda sustituir los productos peligrosos por otros que no lo sean o que sean menos peligrosos. • Leer siempre la etiqueta de todo producto y pedir al distribuidor la Ficha de Datos de Seguridad de todo producto químico. • Se recomienda mantener ventilado el lugar de trabajo. En caso de no ser suficiente con ventilar y el producto sea dañino para la salud, utilizar protección respiratoria con filtro. • El protector respiratorio va a depender del tipo de producto químico. Cada filtro o mascarilla autofiltrante es específica para una serie de productos, no para todos. En todo caso, el filtro ha de cumplir la norma EN 141, como mínimo a nivel 1 y ser adecuado al agente químico, todo con marcado CE. • La protección respiratoria puede ser de media máscara o de máscara completa, teniendo que cumplir respectivamente la norma EN 140 o la

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
	norma EN 136. Para productos químicos específicos preguntar primero al Servicio de Prevención.
• Puntualmente se puede hacer alguna tarea de soldadura y haber riesgo de exposición a gases de soldadura.	• Ante todo evitar la concentración elevada de los gases. Para ello se recomienda mantener el lugar muy ventilado. Si es necesario, poner una extracción localizada. • En caso de realizar trabajos de soldadura y técnicas afines y habiendo concentraciones elevadas de gases provenientes de la soldadura, y no poder reducir esa contaminación mediante ventilación y/o extracción localizada, será necesario el uso de protección respiratoria con filtro para gases, el filtro ha de cumplir la norma EN 141, como mínimo a nivel 1, y ser adecuado para gases de soldadura, todo con marcado CE.
• Puntualmente se puede hacer alguna tarea de soldadura y haber riesgo de exposición a partículas proyectadas de la misma.	• En caso de realizar trabajos de soldadura y técnicas afines: uso de vestuario apropiado para la soldadura: mandil, guantes y manguitos que cumplan EN 470-1, marcados CE de categoría 2. • Además el operario no debe trabajar con la ropa manchada de grasa, disolventes o cualquier otra sustancia inflamable.
• Puntualmente se puede realizar alguna tarea que implique exposición a ruido.	• Se recomienda organizar el trabajo de manera que el tiempo expuesto al ruido sea el menor posible. • Se recomienda el uso de protectores auditivos en las operaciones que generen más de 80 dB(A) durante ratos prolongados, y lo tendrán que usar tanto la persona que realice la operación como los que se encuentren expuestos por estar en el mismo recinto y estén expuestos al mismo ruido. Han de estar marcados CE de categoría 2 y cumplir norma EN 458. Pueden ser tapones (cumpliendo EN 352-2), u orejeras (cumpliendo EN 352-1), el modelo específico será en función al nivel de exposición sonora. En caso de duda consúltese al Servicio de Prevención.
• Golpes contra objetos inmóviles.	• Mantener en todo momento el orden y la limpieza en el área de trabajo.

5- ACCIDENTES *IN ITINERE* O EN MISIÓN

Los accidentes “*in itinere*” son aquellos que sufre el trabajador al ir o volver del lugar de trabajo a su domicilio habitual.

Los accidentes “en misión” son los sufridos por el trabajador en el trayecto que tenga que realizar para el cumplimiento de la misión así como los acaecidos en el desempeño de la misma dentro de su jornada laboral.

Riesgos de accidente de circulación (en vehículos o a pie):

Choques con vehículos.

Choques con otros objetos en caso de salida de la calzada.

Atropellos o choques con peatones o animales.

Medidas preventivas:

A) NORMAS DE SEGURIDAD PARA CONDUCTORES

Documentación:

- En los desplazamientos se debe llevar toda la documentación necesaria en regla: permiso de conducir, permiso de circulación, seguro obligatorio de vehículo de motor y tarjeta de inspección técnica (ITV).
- Además deberá llevar siempre chaleco y triángulos reflectantes, una rueda de repuesto y las herramientas necesarias para cambiarla. Es recomendable llevar también un pequeño extintor.

Vías de circulación:

- Se deben respetar en todo momento las señales de circulación aunque se conozca la carretera.
- Se extremarán las precauciones en caso de cruces, cambios de rasante, curvas con visibilidad reducida y pasos a nivel.
- Ante un banco de niebla se circulará lentamente utilizando las luces antiniebla traseras y delanteras sin hacer uso de las largas que pueden deslumbrar.
- Cuando sople mucho viento se debe moderar la velocidad, agarrar el volante con ambas manos de forma firme y evitar movimientos bruscos.
- En caso de lluvia se reducirá la velocidad y se utilizarán los frenos lo menos posible. Si la lluvia es muy fuerte y el limpiaparabrisas no garantiza buena visibilidad se detendrá el coche en lugar seguro y se esperará a que amaine.
- Si se circula sobre hielo se utilizará el embrague y freno de forma suave, se mantendrá la dirección firme y en caso necesario se hará uso de las cadenas.

Vehículos:

- De manera regular se debe llevar el vehículo a un mecánico para una puesta a punto de sus elementos mecánicos y de seguridad. Los fabricantes de los vehículos ya indican esa periodicidad y qué elementos se deben sustituir o limpiar regularmente (carburador, filtros, bujías, pastillas de freno etc.).

- Se comprobará regularmente los niveles de aceite, líquido de frenos, presión de los neumáticos, etc.
- Se debe prestar siempre atención a:
 - Estado de los neumáticos (deformaciones, desgaste y presión).
 - Correcto funcionamiento de la dirección.
 - Posibles anomalías de la suspensión.
 - Efectividad de los frenos.
 - Correcto funcionamiento, reglaje y limpieza de las lámparas del alumbrado.
 - Posible deterioro de los limpiaparabrisas.
 - Estado y correcto funcionamiento de los cinturones de seguridad, airbag, chasis y carrocería.
 - El buen estado del motor, la transmisión y la batería.

Factor humano:

- Cuando se deba maniobrar, se señalará con suficiente antelación las intenciones y se comprobará que los demás se han percatado de la advertencia.
- Los adelantamientos son la maniobra de mayor peligrosidad por lo que se deben extremar las precauciones: se avisará de la intención y se comprobará que se puede hacer con seguridad y en el menor tiempo posible.
- Si va a ser adelantado debe facilitar la maniobra y no acelerar.
- Nunca se debe detener el vehículo de forma repentina. Se señalará con antelación y no se dificultará la circulación.
- Se deben respetar los semáforos y esperar a que los peatones hayan llegado a la acera para avanzar, aunque el semáforo ya esté verde.
- Cuando se conduzca de noche se realizará el cambio de luces correctamente, procurando no deslumbrar a los demás.
- Se utilizará siempre el cinturón de seguridad para cualquier trayecto, su uso es obligatorio.
- El alcohol, incluso el ingerido en pequeñas cantidades, influye negativamente en la conducción.
- Lea siempre los prospectos de los medicamentos que se tomen porque hay algunos que pueden ser peligrosos a la hora de conducir.
- En caso de viajes largos se descansará cada dos horas aproximadamente, se tomarán bebidas refrescantes y comidas ligeras que no favorezcan el sueño.
- No se lanzarán objetos por la ventanilla, ya que puede provocar accidentes o incendios si se trata de una colilla.

Motocicletas y ciclomotores:

- Utilizar siempre el casco reglamentario, puede salvar vidas.
- No aprovechar la movilidad del vehículo para provocar situaciones de riesgo en los embotellamientos y semáforos.

B) NORMAS DE SEGURIDAD PARA PEATONES

- Se respetarán las señales, los semáforos y las indicaciones de los agentes.
- En núcleos urbanos se cruzará perpendicular a la acera y siempre utilizando los pasos de peatones.
- Se prestará atención a las entradas y salidas de los garajes.
- En carretera se circulará siempre por la izquierda para ver aproximarse a los vehículos de frente, si van varias personas juntas se caminará en hilera y si se camina por la noche se llevará colocado alguna prenda reflectante.

6- INCENDIOS Y EMERGENCIAS

Medidas generales para la prevención de incendios:

- Mantener siempre el orden y la limpieza.
- No sobrecargar los enchufes.
- No acumular materiales combustibles en focos de calor o cuadros eléctricos, por ejemplo en las salas de calderas.
- No depositar vasos de líquido sobre los ordenadores, impresoras u otros aparatos eléctricos.
- Inspeccionar el lugar de trabajo al final de la jornada laboral desconectando si es posible los aparatos eléctricos que no necesiten estar conectados.
- Si se detecta cualquier anomalía en las instalaciones eléctricas o de protección contra incendios, se comunicará al responsable de mantenimiento del centro.
- Nunca obstaculizar los recorridos y salidas de evacuación, así como la señalización y el acceso a los extintores, bocas de incendio equipadas o cuadros eléctricos.
- Identificar la localización de los medios de extinción y las vías de evacuación del área de trabajo y familiarizarse con ellos.

A) PLAN DE ACTUACIÓN CONTRA INCENDIOS

Se persigue conseguir una respuesta rápida y eficaz durante los primeros momentos de un incendio hasta la llegada de los equipos de extinción de los bomberos.

Tipos de incendio

- Falsa alarma: Se detecta una alarma y una vez comprobada se verifica como nula.
- Conato de incendio: El fuego puede ser controlado y dominado de forma sencilla y rápida por cualquier miembro de los equipos de emergencia y con los medios del propio centro.
- Incendio: Cualquier fuego descontrolado que supere la capacidad del personal encargado.

Procedimiento operativo

1. Detección de incendio por un alumno o personal del centro o detección automática.

2. Comprobación: El equipo de intervención realizará la comprobación.
3. Intervención: El equipo de intervención realizará las siguientes acciones:
 - a. Localizar el foco de origen del fuego.
 - b. Auxilio y evacuación de los ocupantes de la zona del incendio hacia un área más segura.
 - c. Alejar del fuego los materiales combustibles.
 - d. Avisar a la central telefónica para alertar al jefe de emergencias y dirección del centro.
 - e. Intentar apagar el fuego con extintores si es posible, **transmitiendo siempre la alarma antes de intervenir.**
4. En caso de evolución desfavorable o duda de su control:
 - a. Proceder al corte de gases y fluidos.
 - b. Confinar el incendio procurando aislar el área afectada para impedir el avance del fuego (cerrando ventanas y puertas, tapando las rendijas que dejan éstas).
 - c. Avisar a los bomberos y demás ayuda externa necesaria.
 - d. Alertar a los servicios centrales y a la dirección del centro.
 - e. **Poner en marcha el plan de evacuación del centro. El jefe de emergencias ordenará emitir la orden de evacuación general, parcial o confinamiento.**
5. Llegada de los bomberos: El jefe de emergencias esperará a los bomberos en el exterior, les informará del alcance del fuego, del estado de la evacuación y de los riesgos existentes, les indicará los posibles accesos a la zona siniestrada y les suministrará la información que necesiten.
6. Restablecimiento de los servicios: Una vez finalizada la emergencia y cuando el responsable de los medios de ayuda exterior considere el edificio suficientemente seguro, el jefe de emergencias o director del centro ordenará el restablecimiento de servicios y la vuelta a la normalidad.
7. Si no fuese posible el regreso a alguna zona del centro por los daños ocasionados por el fuego, se habilitarán otras zonas del centro para acoger a los alumnos.

B) PLAN DE ACTUACIÓN ANTE AMENAZA DE BOMBA

Amenaza telefónica

- 1- Recepción de la llamada: Es preciso mantener la calma y cumplimentar el formato establecido al efecto (Anexos). Para ello procurar rellenar todos los datos al mismo tiempo que se atiende la llamada.
- 2- Transmisión de la información: Comunicar el hecho al jefe de emergencia y dirección del centro. Tratar la información como confidencial evitando su difusión entre el resto del personal.
- 3- Valoración: El jefe de emergencias informará a los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado si procede. En base a sus instrucciones ordenará la aplicación del Plan de Evacuación.

- 4- Llegada de los efectivos: El jefe de emergencia les proporcionará los datos existentes sobre el aviso e informará de las acciones realizadas hasta el momento. Los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado asumirán el mando y control de las operaciones.
- 5- Finalizada la emergencia: El responsable de las Fuerzas de Seguridad allí destacado comunicará al jefe de emergencias el control de la situación y la posibilidad de retorno al edificio. El jefe de emergencias ordenará el restablecimiento de los servicios.

Objeto sospechoso

- 1- Detección: Cualquier persona que detecte un paquete u objeto sospechoso deberá avisar inmediatamente a la central telefónica, quien comunicará la situación al jefe de emergencias y a la dirección del centro.
- 2- Valoración: Confirmado el objeto como sospechoso avisará a los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad. Sobre la base de las instrucciones recibidas si se determina Emergencia General, se aplicará el Plan de Evacuación.
- 3- Precauciones: Aislar el paquete, no moverlo, tocarlo o perforarlo, no pasar objetos metálicos cerca de él ni emplear emisoras de radio en sus proximidades. Se prohibirá fumar en sus proximidades y se retirarán combustibles próximos con atención especial a los gases. Se buscarán otros posibles paquetes, **se acordonará un radio amplio en la zona donde se encuentre y se abrirán puertas y ventanas próximas al objeto con el fin de aliviar la posible onda expansiva.**
- 4- Proceder de acuerdo a los puntos 4 y 5 del apartado anterior.

C) OTRAS EMERGENCIAS

- **Accidente grave:** En aquellos casos donde se produzca una situación de emergencia en la que sea necesario prestar auxilio a accidentados, el personal que detecte la emergencia lo comunicará a la central telefónica para que localice al jefe de emergencias y a la dirección del centro, y avise a los Servicios Sanitarios si es necesario.

El equipo de primeros auxilios prestará sus servicios hasta que lleguen los Servicios externos.

- **Intrusismo por atraco u otras causas:** Se contactará con los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado y seguirá la secuencia de actuación indicada por ellos en este sentido.

- **Otras causas** (escape de gases combustibles, derrames de combustibles, riesgos de explosión en calderas, inundación...): La persona que descubra la emergencia lo comunicará a la central telefónica para avisar al jefe de emergencias y al equipo de intervención. En función a la gravedad se decidirá o no poner en marcha el **plan de evacuación del centro.**

Para más información, consultar los “Procedimientos en caso de crisis y accidentes de emergencia del centro” del manual del empleado y el “Plan de emergencias del centro o Manual de autoprotección”.

7- PRIMEROS AUXILIOS

En caso de accidente se deberán realizar las siguientes actuaciones en el orden que se indica:

A) PAS

1. PROTEGER al accidentado

La primera acción a llevar a cabo ante una situación de emergencia es la de PROTEGER.

Debemos evitar que a las lesiones que ya existen, se puedan sumar otras producidas a causa del entorno. Se habilitará el lugar donde ha ocurrido el accidente, para conseguir resguardar al herido.

2. AVISAR a los equipos de emergencia

Se avisará a los servicios sanitarios lo antes posible. En muchas ocasiones, esa ayuda especializada ya viene dada por teléfono, proporcionando directrices para efectuar las acciones básicas de socorro.

3. SOCORRER a la víctima

B) Valoración Primaria

En esta primera valoración nos centraremos en todas aquellas amenazas que puedan suponer un peligro para la persona accidentada:

- Se evaluará el nivel de consciencia de la víctima.
 - Se prestará atención a la respiración. Si esta función vital no existe, se debe reestablecer de forma inmediata. La respiración también afecta al estado de consciencia.
 - Otro punto que se debe comprobar de inmediato es el pulso sanguíneo. Si el latido es inexistente, se debe proceder de inmediato a efectuar la reanimación cardio-pulmonar.
 - Si existe una hemorragia hay que detenerla. No se debe permitir que el accidentado pierda sangre.
- Estos cuatro pasos se deben llevar a cabo siguiendo el orden indicado con anterioridad.

RCP REANIMACIÓN CARDIO-PULMONAR BÁSICA:

- Se colocará al accidentado boca arriba.
- Se comprobará si las vías respiratorias están obstruidas introduciendo un dedo en la boca. • Una vez comprobada la ausencia de cuerpos extraños, se abrirán las vías respiratorias inclinando la cabeza hacia atrás y levantando la barbilla.
- Manteniendo las vías respiratorias abiertas, se observará si respira. Para ello se prestará atención a las oscilaciones del pecho, se escuchará si produce algún sonido y, acercando la mejilla, se intentará sentir su aliento. Si respira, se colocará en posición lateral de seguridad.

Si no se observa ninguna de las tres cosas anteriores, se procederá con la respiración boca a boca, para lo cual se seguirán las siguientes operaciones:

- Cubrir la boca del accidentado con la nuestra, y tapar la nariz sujetándola entre los dedos.
- Soplar lentamente dos veces (entre un segundo y segundo y medio). Mientras observar si el pecho se levanta con los soplos.

- Quitar la boca de la del paciente en cada soplido. Si se observa una reacción positiva y el pecho se levanta con cada insuflación, pasar a reanimar la circulación (en caso de que no haya pulso).

La reanimación de la circulación se efectúa de la siguiente manera:

- Poner las dos palmas de la mano una sobre otra entre los pezones y encima del esternón.
- Presionar hacia abajo con firmeza, entre un tercio y la mitad del grosor del pecho.
- Insuflar dos veces después de cada 30 compresiones: **MASAJE: VENTILACIÓN- 30:2**
- Si vuelve la respiración, acabaremos con la RCP.
- Si no hay lesiones, colocar al paciente de lado.

En el caso de niños, bebés y adultos con síntomas de ahogamiento se comenzará con 5 ventilaciones.

En caso de niños:

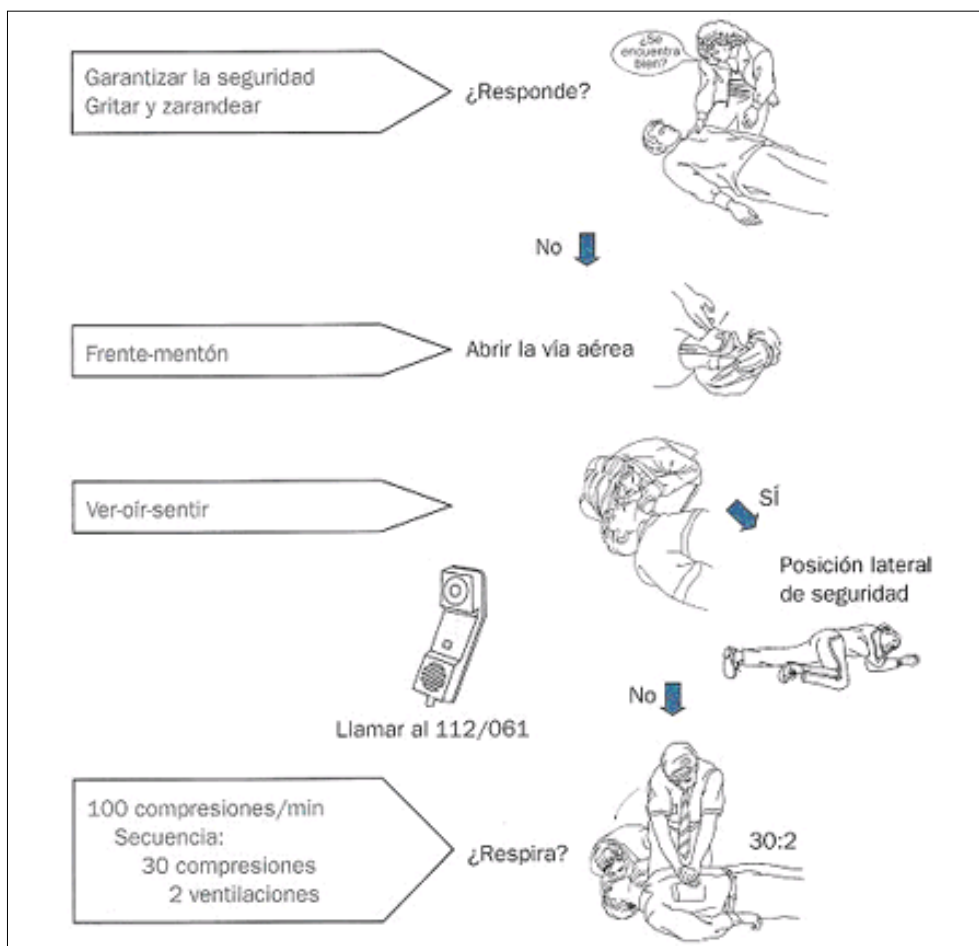
- Poner una palma de la mano entre los pezones y encima del esternón.

MASAJE: VENTILACIÓN- 30:2

En el caso de bebés de 0-1 años:

- Poner dos dedos encima del esternón, a un dedo de anchura por encima de la línea imaginaria de los pezones. Hay que asegurarse de que los dedos no están al final del esternón, ya que esa parte es muy sensible y podría romperse al efectuar las contracciones.

MASAJE: VENTILACIÓN- 30:2



C) Valoración Secundaria

Cuando se tiene asegurado el funcionamiento de las funciones vitales, se debe buscar y tratar todo tipo de heridas que se puedan haber producido en el accidente, siguiendo un orden: de la cabeza a los pies. Preguntar a los testigos ayudará a saber qué ha pasado y dará pistas sobre la localización de las posibles lesiones.

Para actuar seguiremos el siguiente esquema:

- **Cabeza:**

En la cabeza se buscarán posibles heridas o contusiones que se hayan podido producir en el cuero cabelludo y en la cara. Se debe prestar especial atención a si hay hemorragia en la cavidad auditiva o en la nariz ya que es un síntoma de que puede haber una fractura en el cráneo.

- **Cuello:**

Si no se está seguro de hacerlo correctamente no se moverá a la víctima. A la hora de mover al accidentado se moverá cabeza, cuello y tronco como un bloque continuo.

- **Tórax:**

Se buscarán indicios de fracturas. Para ello se evaluará si existen heridas o alguna deformidad que permita sospechar de una lesión de este tipo.

- **Abdomen:**

En el abdomen se encuentran un montón de vísceras. Se buscarán heridas y dolor, y habrá que palpar para ver si el abdomen está duro o, por el contrario, depresible.

- **Extremidades:**

Se buscarán en brazos y piernas posibles fracturas, hemorragias, deformidades, inflamaciones, etc. No se moverán bruscamente las zonas que puedan estar afectadas.

Otro paso importante es comprobar si hay sensibilidad, para lo que se darán pequeños pellizcos.