

CURSO BÁSICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN Producción Audiovisual



Temario

- Legislación
- Riesgos específicos del Puesto de trabajo
- Manipulación de cargas
- Incendios y emergencias
- Primeros auxilios



Marco Legal

- Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995 de 8 de Noviembre y Ley 54/2003 Reforma marco
- Reglamento de los Servicios de Prevención, R.D. 39/1997 de 17 de Enero.
- Disposiciones legales:
 - Señalización
 - Lugares de Trabajo
 - Manipulación manual de cargas
 - Equipos de protección personal
 - Etc.



¿Qué pretende la Ley?

- Promover la seguridad y la salud de los trabajadores.
- Mediante la aplicación de medidas y el desarrollo de las actividades necesarias...
- Para la prevención de riesgos derivados del trabajo.

Principios de la actividad preventiva

- Evitar los riesgos.
- Evaluar los riesgos que no se pueden evitar.
- Combatir los riesgos desde su origen.
- Adaptar el trabajo a la persona.
- Tener en cuenta la evolución de la técnica.
- Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.

Principios de la actividad preventiva (cont.)

- Planificar la prevención.
- Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.
- → principio de información

Algunos derechos y obligaciones

- Derecho a la protección frente a los riesgos laborales (art. 14).
- Derecho a equipos de trabajo y medios de protección adecuados (art. 17).
- Derecho de información, consulta y participación (arts. 18, 12, 33 y ss.).
- Derecho a formación (art. 19).

Algunos derechos y obligaciones

- Derecho a implantar medidas de emergencia en la empresa (art. 20).
- Derecho a que la vigilancia de la salud de los trabajadores (art.22).



Algunos derechos y obligaciones

- Obligaciones (art.29):
 - Velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por las personas a las que pueda afectar su actividad.
 - Usar adecuadamente todos los equipos y medios con los que desarrollen su actividad.
 - Utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes y no ponerlos fuera de funcionamiento.



Algunos derechos y obligaciones

- Obligaciones (art.29):
 - Informar acerca de cualquier situación que entrañe un riesgo para la seguridad.
 - Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente.
 - Cooperar con el empresario.

Falta disciplinaria si se incumple lo anterior.





INTRODUCCIÓN: ¿Qué es la Salud?

Según la OMS:

**Es el estado de bienestar FÍSICO
PSÍQUICO y SOCIAL COMPLETO**

**No solamente la ausencia de daño o
enfermedad**

Especial protección a los colectivos sensibles



- Trabajadores especialmente sensibles a determinados agentes físicos, químicos o biológicos.
 - Menores de 18 Años.
 - Mujeres en estado de gestación o periodo de lactancia.
 - Trabajadores con diversidad funcional reconocida.
- *Igual nivel de protección a los trabajadores de ETT.

Responsabilidades de los trabajadores y sanciones

- El incumplimiento por los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos tendrá la consideración de incumplimiento laboral.

Ej. Prohibición expresa de fumar en los centros de trabajo. (Ley 28/2005).



Factores que influyen en la siniestralidad laboral

- Baja formación profesional y exceso de confianza en el puesto de trabajo.
- Insuficiente preparación en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- Desconocimiento o falta de cumplimiento de normas e instrucciones.
- Deficiente información y baja sensibilización
- Carencia de planes de seguridad y cultura de prevención.

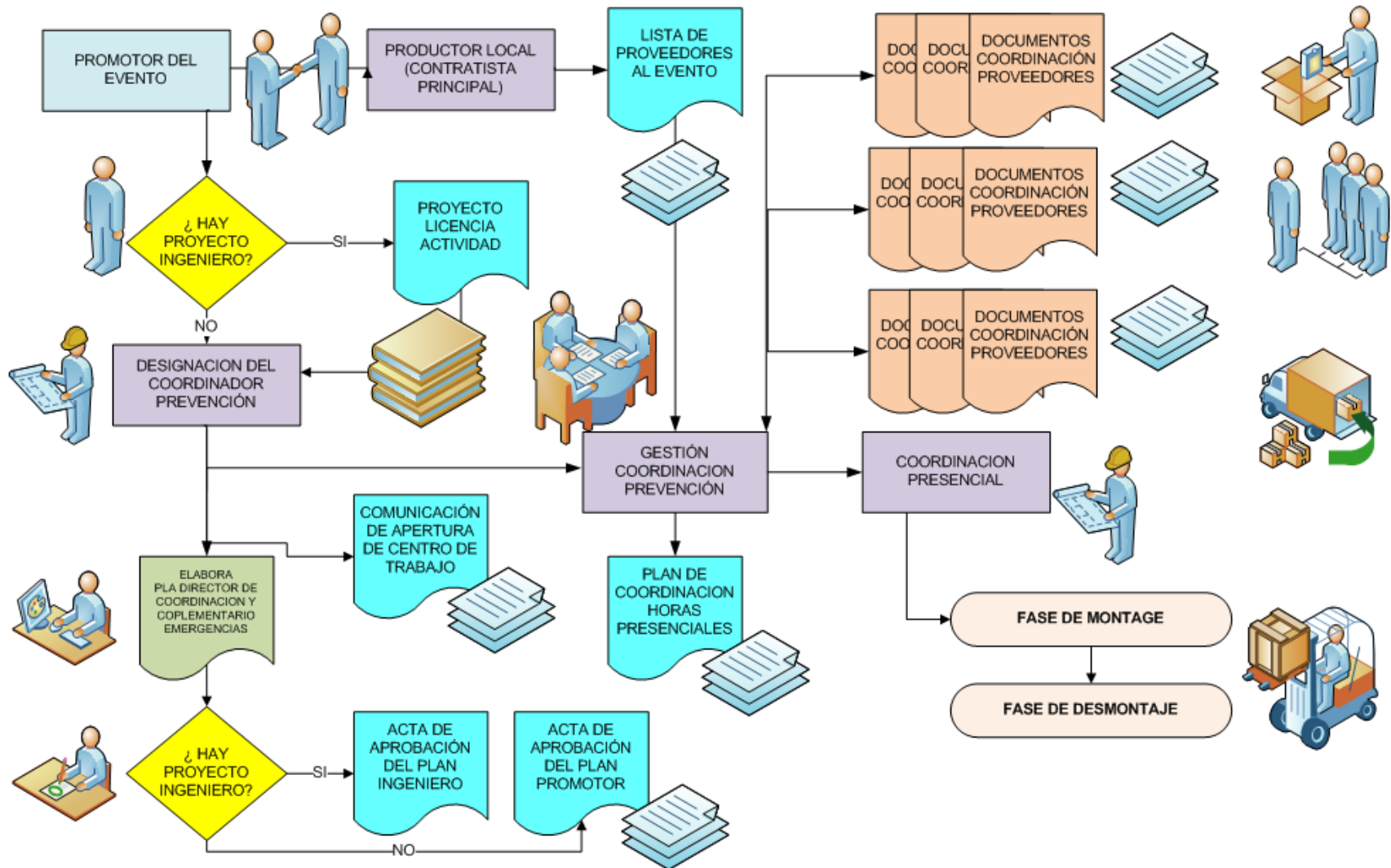
Formación

Uno de los aspectos más importantes para la prevención de riesgos laborales es la formación.

También es así en lo que se refiere a la seguridad, objetivo para el cual la formación se centra específicamente en la función de cada trabajador, y se adapta a la evolución y aparición de nuevos riesgos.



Coordinación



EL SECTOR DE LA PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL

Se puede definir como:

Sector que agrupa al conjunto de empresas que participan en la creación y producción, distribución, exhibición y difusión de contenidos audiovisuales.



AGRUPACIÓN DE CATEGORÍAS PROFESIONALES

GRUPO 1

Producción/Dirección/Guionistas

Ocupaciones que tienen lugar en las instalaciones de la empresa y que, a pesar de realizar actividades diferentes, comparten unas situaciones de trabajo comunes.

GRUPO 2

Técnicos de equipos/Diseñadores/Programadores

También llevan a cabo su actividad en las instalaciones de la empresa, pero se ve sometido a riesgos propios del equipo y material que maneja.

GRUPO 3

Operador de cámara/ Técnicos de sonido e iluminación/Decoradores

Ocupaciones con riesgos más específicos debido a sus desplazamientos fuera de la empresa.

Riesgos específicos del puesto de trabajo

HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

- Trabajo con PVD
- Posturas forzadas
- Sobreesfuerzos
- Manipulación Manual de Cargas
- Escaleras Manuales
- Movimientos repetitivos
- Iluminación insuficiente
- Condiciones ambientales
- Carretillas (Toros)

SEGURIDAD EN EL TRABAJO

- Accidentes de tráfico
- Caídas de material

- Caídas al mismo Nivel
- Caídas a diferente Nivel
- Golpes
- Contactos eléctricos
- Incendios
- Condiciones de trabajo
- Estrés
- Acto inseguro

ACTUACIONES EN CASO DE EMERGENCIA

- Incendios
- Alcohol y drogas
- Primeros Auxilios
- Accidente in itinere
- Seguridad vial

HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

CAUSAS DE RIESGO EN TRABAJO CON PVD

El trabajo frente a pantallas de visualización de datos (PVD) implica varios riesgos para la salud como la ***fatiga visual***, la ***fatiga postural*** y la ***fatiga mental***.

- **Fatiga visual**
 - Excesivas horas ante la pantalla.
 - Distancia inadecuada entre ojos y pantalla.
- **Fatiga postural**
 - Mantener una postura inadecuada durante un periodo prolongado de tiempo.
 - Inclínación del tronco.
 - Movimientos repetitivos de manos y dedos.
- **Fatiga mental**
 - Trabajo intensivo prolongado.
 - Falta de descansos.
 - Mala organización del trabajo.



HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

MEDIDAS PREVENTIVAS EN TRABAJO CON PVD

- Colocar la pantalla perpendicularmente a la ventana para evitar reflejos.
- Realizar pausas periódicas.
- Complementar la iluminación natural con luz artificial.
- Evitar el ruido.



HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

POSTURAS FORZADAS O PROLONGADAS

CAUSAS DE RIESGO

- Mantener el tronco recto sin apoyo.
- Mantener el tronco inclinado hacia delante.
- Mantener la cabeza inclinada.
- Mala postura al utilizar los equipos de trabajo.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- No existe la postura perfecta, hay que alternarla.
- Evitar giros bruscos de cadera y cuello.
- Repartir el peso de la carga (Uso de trípodes y sistemas de estabilización).
- Uso de calzado cómodo.



HERRAMIENTAS, POSTURAS Y

ENTORNO

SOBREESFUERZOS

CAUSAS DE RIESGO

- Sostener la carga a distancia del tronco, con torsión o inclinación del mismo.
- Sostener la carga sobre una superficie irregular o inestable.
- Trabajar en espacios donde la temperatura, la humedad o circulación del aire son inadecuados.
- Levantamiento y manipulación inadecuada de la carga.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Levantar la carga flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta.
- Uso de medios auxiliares para transportar la carga.
- Cargas superiores a 25Kg deberán ser transportadas por más de una persona.
- Nunca girar el tronco mientras sujetamos una carga.



HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

CAÍDA DE OBJETOS POR MANIPULACIÓN

CAUSAS DE RIESGO

- Manipulación de cargas voluminosas
- Mal agarre de la carga
- Falta de planificación
- Falta de formación.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- A ser posibles deberá disponer de un sistema adecuado de agarre.
- El nivel de iluminación será el adecuado a la complejidad de la tarea.
- Deberá utilizar los equipos de protección especial adecuado (calzado, guantes, ropa de trabajo).
- No se deberán manipular objetos que entrañen riesgos para las personas debido a sus características físicas (superficies cortantes, grandes dimensiones o forma inadecuada, exentos de sustancias resbaladizas, etc).

HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Procedimiento seguro:

- Máx. 25 kg Hombres -15 Kg Mujeres
- Separa la piernas 50 cm y adelantar un pie respecto al otro.
- Flexionar las piernas.
- Buscar un buen agarre del objeto
- Elevar lentamente la carga.
- No girar el tronco, sino cambiar de posición
- No elevar la carga por encima de los hombros,
- Utilizar peldaños para acceder al lugar de entrega de la carga

HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Planificar el levantamiento.
- Colocar los pies en una postura estable y equilibrada para el levantamiento, abriendo los pies a una anchura similar a la de los hombros.
- Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. Sin girar el tronco ni adoptar posturas forzadas.
- Levantamiento suave, sin dar tirones bruscos.
- Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- Depositar la carga y después ajustarla si es necesario.

HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Siempre debemos planificar la manipulación de cargas.
- Esto nos evitará manipulaciones innecesarias.



HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS entre varios trabajadores

Debemos tener en cuenta:

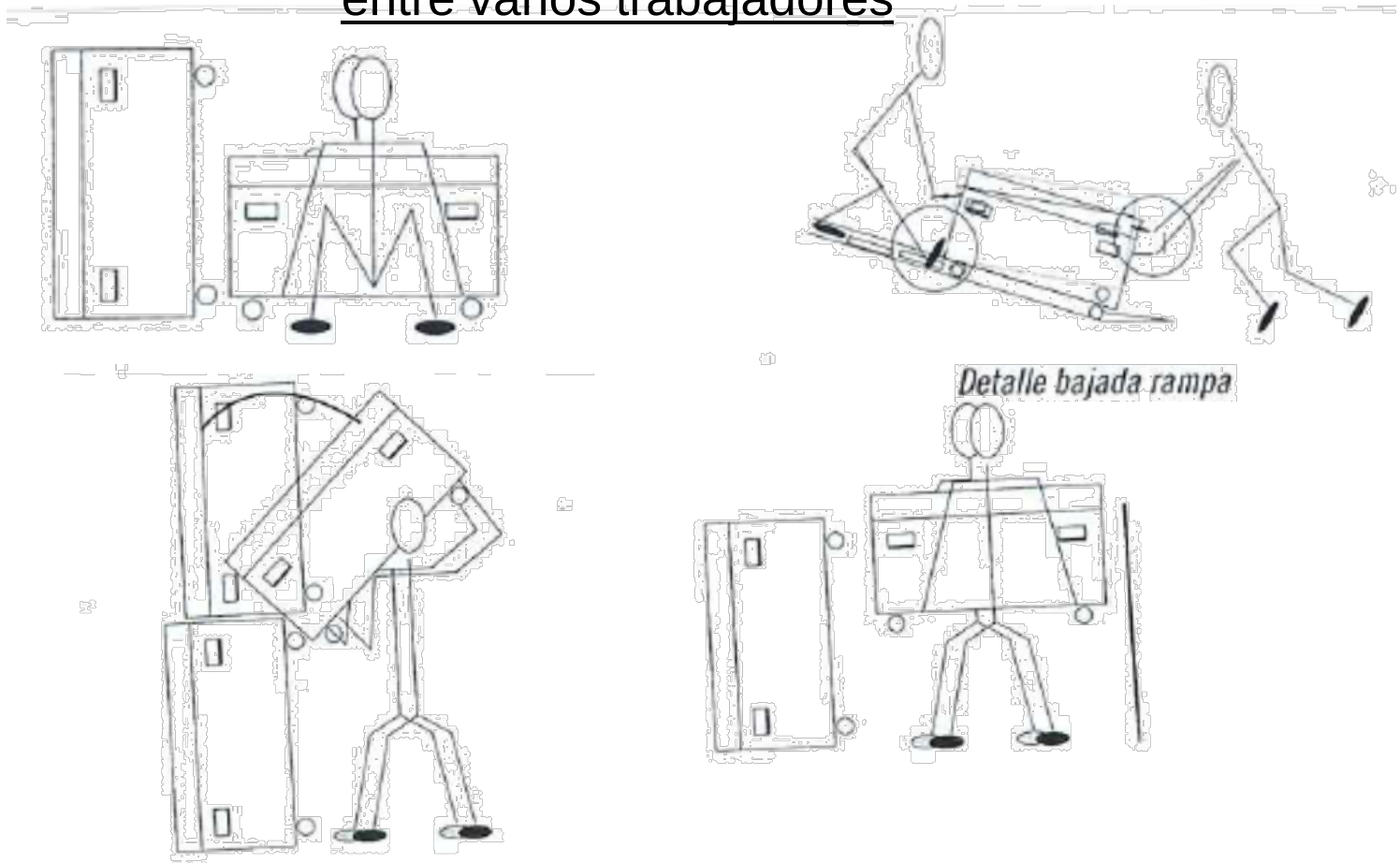
- **Quién dirige la operación**
- **Qué pretendemos hacer con la carga**
- **A dónde nos dirigimos con la carga**



HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

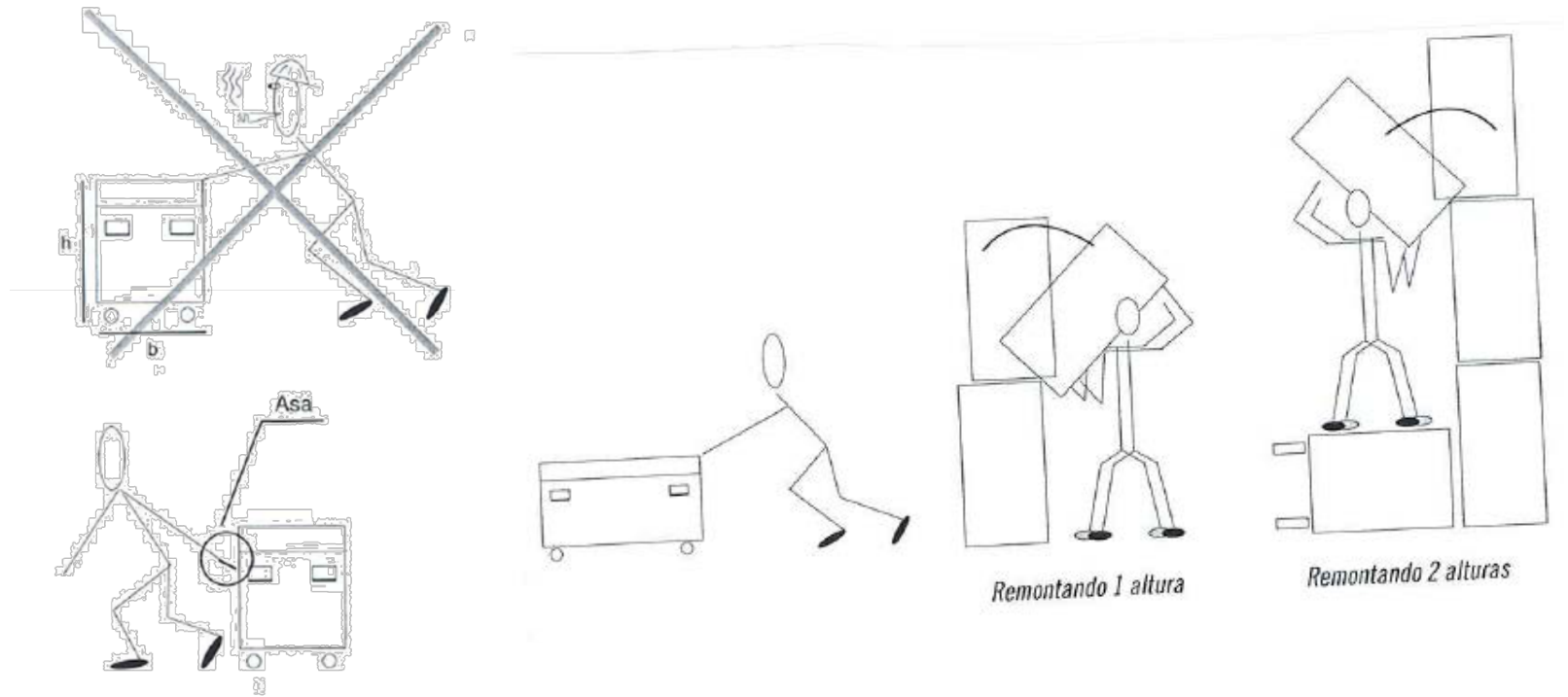
entre varios trabajadores



HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

entre varios trabajadores



HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Rampas de camión

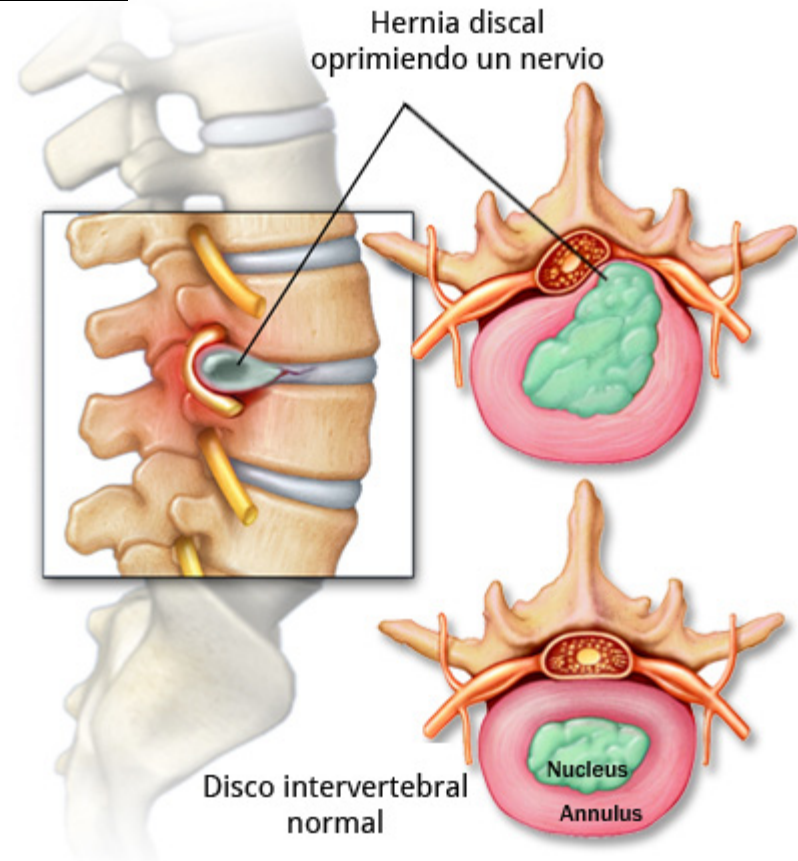
- Nos colocaremos delante o detrás de la caja.
- Nunca a los lados de la caja mientras estemos sobre la rampa.
- En el descenso para frenar la caja nos colocaremos detrás.
- Si perdemos el control de la caja, la dejaremos caer, no intentaremos detenerla nunca.



HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Hernia Discal



HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Lumbalgia

- Los ataques de lumbalgia se pueden repetir en las personas que ya han padecido alguno.
- Deberemos cambiar nuestro hábitos posturales para evitar otro ataque.



HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Elevación pesos por encima de los hombros

- Nunca debemos elevar cargas por encima de los hombros
- Utilizaremos un taburete con peldaños o un equipo de trabajo
- Elevar cargas por encima de los hombros nos puede provocar una lesión del tendón supra espinoso

Síntomas:

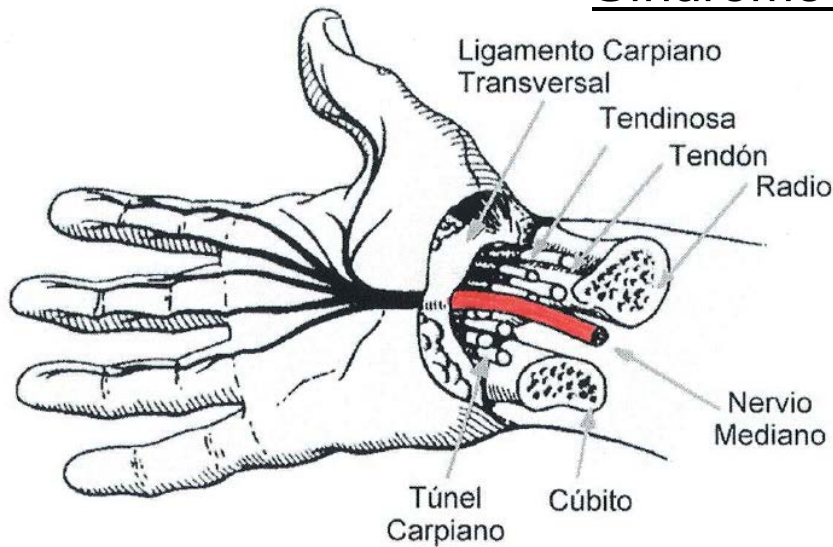
- DOLOR
- INCAPACIDAD FUNCIONAL
- RECUPERACIÓN LENTA
- SUELE ACABAR EN QUIRÓFANO
- LA RECUPERACIÓN NO ES TOTAL



HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Síndrome túnel carpiano



Síntomas:

- Después de unas horas de haber terminado de trabajar, sentiremos hormigueo en las manos.
- Calambres en dedos pulgar, índice y corazón.

NUNCA DEBEMOS GOLPEAR CON LA PALMA DE LA MANO!!

HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Guantes

SÍ SON NECESARIOS:

Siempre que estemos manipulando
objetos.



NO SON NECESARIOS

Cuando estemos realizando un
trabajo de precisión.



HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

ESCALERAS MANUALES

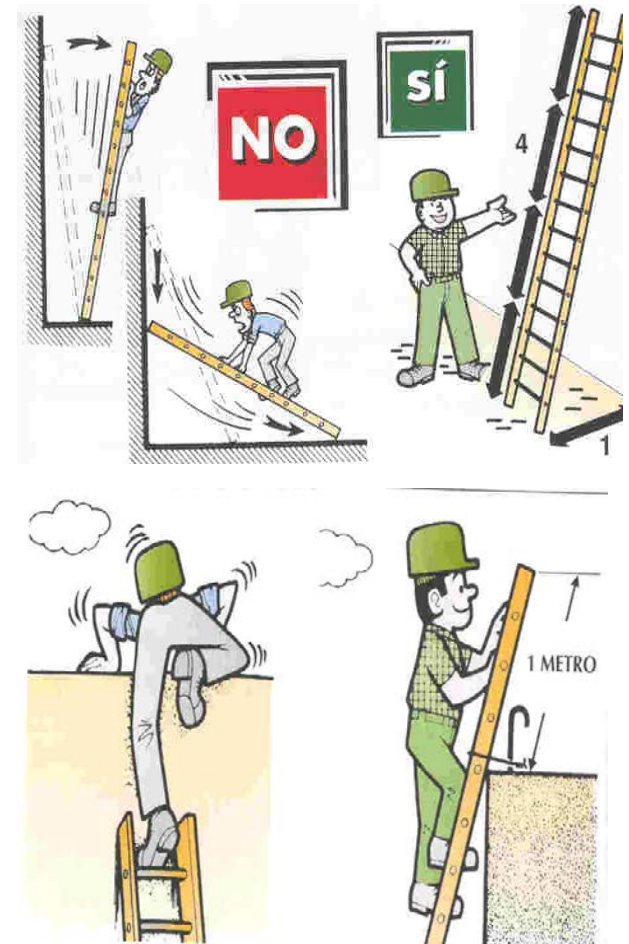
- Sólo podremos subir por ellas, hasta que el último escalón quede por encima de nuestra rodilla
- No bajar de espaldas a los escalones.
- Usarla de acuerdo con los consejos del fabricante
- Las escaleras de madera no pueden pintarse de color, sólo barnizarse.



HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

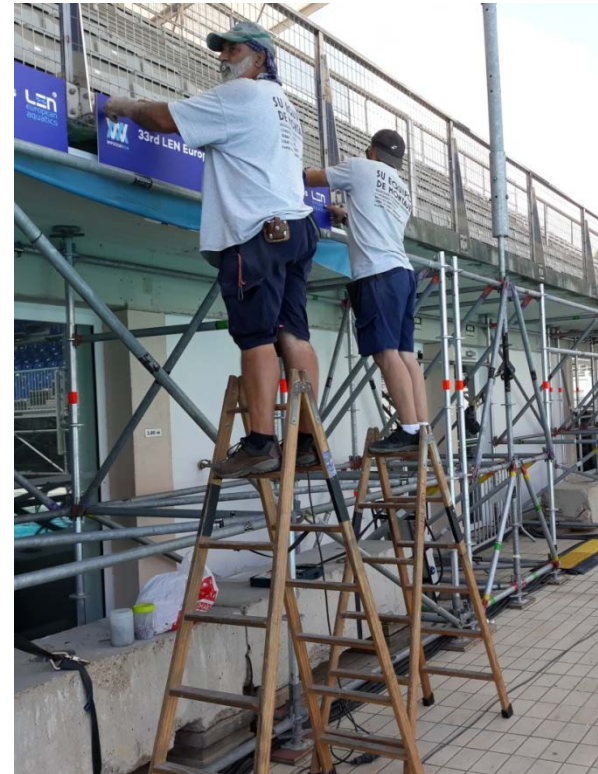
ESCALERAS MANUALES

- La escalera tendrá un Angulo de inclinación 45° .
- Tendrá tacos antideslizantes.
- Los peldaños deberán estar encajados en los largueros.
- Deberán superar en 1 m la altura de trabajo.
- Si tenemos que trabajar a 3.5 m de altura, será necesario arnés anticaídas o medidas de análogas protección.



HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

MAL USO DE ESCALERAS MANUALES



HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

ESCALERAS MANUALES



HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Se entiende por ***movimientos repetitivos*** a un grupo de movimientos continuos mantenidos durante un trabajo.



CAUSAS DE RIESGO

- Movimientos muy rápidos con tiempo de descanso insuficiente entre un movimiento y otro.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Evitar posturas incómodas de cuerpo y manos.
- Evitar esfuerzos prolongados.
- Evitar que se repita el mismo movimiento durante más del 50% del ciclo de trabajo.
- Realizar pausas periódicas.

HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

ILUMINACIÓN INSUFICIENTE O INADECUADA

CAUSAS DE RIESGO

- Luz natural escasa o inexistente.
- Deslumbramientos por exceso de iluminación.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Adecuar la iluminación a las necesidades visuales de la tarea.
- Evitar la presencia de reflejos.
- Reparar o sustituir fuentes de luz parpadeantes o fundidas.
- Utilizar persianas o cortinas para filtrar el flujo de luz solar.
- Complementar la luz natural con luz artificial.

HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

CONDICIONES AMBIENTALES

CAUSAS DE RIESGO

Trabajos en interior

- Sistemas de refrigeración o calefacción a temperaturas inadecuadas.
- Inexistencia de sistema de refrigeración o calefacción.

Trabajos en exterior

- Exposición a temperaturas extremas.
- Exposición al sol durante periodos prolongados de tiempo.
- Exceso de ropa en ambientes calurosos.
- Ropa insuficiente en ambientes fríos.

FACTORES DE RIESGO

- Temperatura ambiental
- Temperatura del aire
- Humedad relativa del aire
- Radiación solar
- Falta de zonas con sombra
- Ropa inadecuada



HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

CONDICIONES AMBIENTALES

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Beber agua constantemente, en pequeños sorbos cada 10 ó 15 minutos.
- Cubrir la cabeza con una gorra o similar.
- Hacer comidas ligeras. Consumir mayor cantidad de frutas y verduras que aporten agua al organismo.
- Evitar en lo posible salir a horas de mayor radiación (entre 12 y 15 hrs.)
- Planificar pausas de descanso cada 45 minutos como máximo.
- Aplicar protector solar diariamente y reaplicar cada dos horas.
- Hacer uso de ropa de trabajo fresca y transpirable.
- Regular los sistemas de refrigeración o calefacción.
- Evitar las corrientes de aire.
- Utilizar ropa adecuada para el exterior.
- Evitar el consumo de alcohol.
- Usar sombrillas u otros medios que protejan del sol.



HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

Carretillas (toros)

- Elementos presentes en los lugares de trabajo, son muy peligrosos.
- Debemos estar alerta de su movimientos.
- Avisar al conductor de nuestras intenciones.
- No subir de acompañante.
- No ser elevado por la horquilla de una carretilla
- Debemos llevar el cinturón de seguridad.



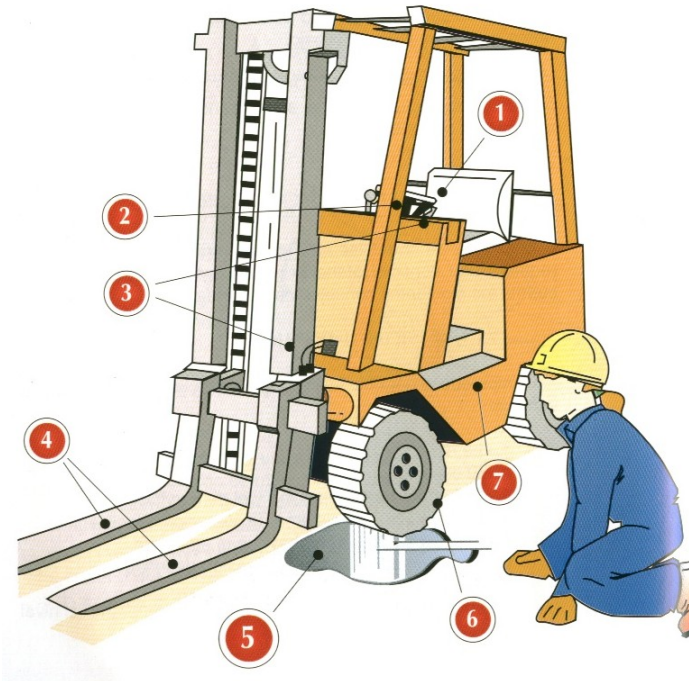
HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

Carretillas (toros)

Estos equipos de trabajo únicamente se utilizarán por personal formado y autorizado específicamente por la empresa

En esos casos, al iniciar el trabajo, se comprobará:

1. La dirección
2. El claxon
3. El freno de inmovilización y el de servicio
4. La horquilla y su sistema de elevación e inclinación
5. Asegúrese de que no hay fugas de aceite
6. Los neumáticos: estado y presión de inflado
7. Carga de las baterías



NO FUMAR durante estas operaciones

En las de motor de explosión; comprobar el nivel de aceite, agua y combustible

HERRAMIENTAS, POSTURAS Y ENTORNO

Carretillas (toros) MAL USO!!



SEGURIDAD EN EL TRABAJO

ACCIDENTES DE TRÁFICO

Se pueden producir tanto accidentes “in itinere” (**desplazamiento natural de casa al trabajo y viceversa, sin desvíos o paradas**), como accidentes al desplazarse a un lugar de trabajo concreto.

CAUSAS DE RIESGO

- Fatiga.
- Prisa por llegar al lugar de trabajo.
- Falta de sueño.
- Falta de concentración.
- Consumo de alcohol o drogas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Planificar el trayecto.
- Realizar descansos cada 4 horas (máx.) de conducción.
- Respetar los periodos de sueño.
- No consumir alcohol.
- No realizar comidas copiosas.
- No consumir fármacos que puedan afectar a los reflejos o que provoquen somnolencia.



SEGURIDAD EN EL TRABAJO

CAÍDAS DE MATERIAL

CAUSAS DE RIESGO

- Mala distribución de la carga.
- Manipulación inadecuada de la carga.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Asegurar el material evitando así su desplazamiento.
- Limitar la altura de apilamiento.
- Uso de medios mecánicos en el transporte de cargas pesadas o voluminosas.
- Uso de casco y calzado de seguridad cuando el trabajo lo requiera.



SEGURIDAD EN EL TRABAJO

CAÍDAS AL MISMO NIVEL

CAUSAS DE RIESGO

- Obstáculos en la zona de paso. (cajas, cables, etc)
- Superficies deslizantes.
- Superficies irregulares o inestables.
- Iluminación insuficiente.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Revestir el suelo con material antideslizante y sin irregularidades.
- Señalizar desniveles y escalones.
- Mantener las zonas de paso libres de obstáculos y limpias.
- Iluminar correctamente los espacios de trabajo.



**¡PELIGRO!
CAIDAS AL
MISMO NIVEL**

SEGURIDAD EN EL TRABAJO

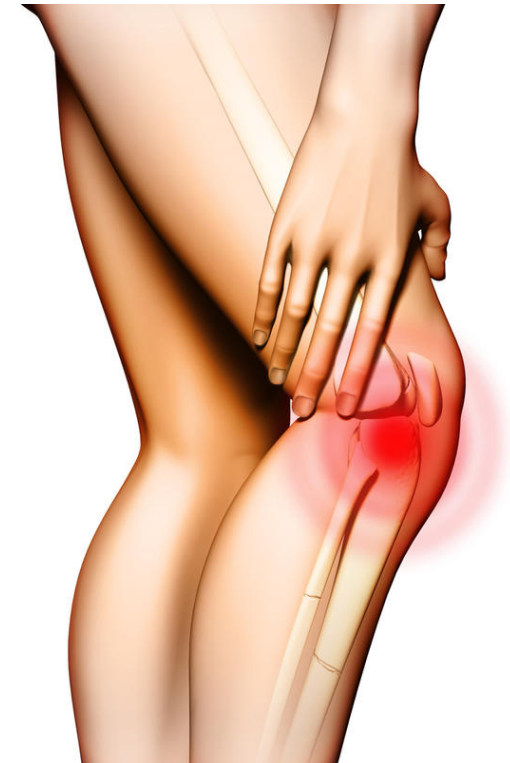
GOLPES

CAUSAS DE RIESGO

- Trabajos en espacios reducidos.
- Elementos móviles en la zona de trabajo.
- Desorden en el lugar de trabajo.
- Iluminación insuficiente.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Asegurar el material evitando así su desplazamiento.
- Limitar la altura de apilamiento.
- Uso de medios mecánicos en el transporte de cargas pesadas o voluminosas.
- Uso de casco y calzado de seguridad cuando el trabajo lo requiera.



SEGURIDAD EN EL TRABAJO

CONTACTOS ELÉCTRICOS

CAUSAS DE RIESGO

- Elementos del equipo en mal estado.
- Cables deteriorados o pelados.
- Trabajar en espacios con humedad.
- Cuadros eléctricos que incumplen la normativa.
- Contactos directos o indirectos, por el uso de herramientas conectadas a la red eléctrica, defectos en la instalación, o mal uso de las mismas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Señalizar los cuadros eléctricos.
- Mantener seca cualquier parte del cuerpo que pueda entrar en contacto con electricidad.
- Realizar un mantenimiento periódico de los equipos eléctricos.
- No manipular elementos eléctricos sin tener la formación adecuada.



SEGURIDAD EN EL TRABAJO

CONTACTOS ELÉCTRICOS

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utilizar equipos de protección cuando se manipulen equipos eléctricos.
- Seguimiento estricto de REBT
- La instalación eléctrica dispondrá de protección magneto-térmica, diferencial y toma de tierra.
- En caso de avería, comunicar los daños y la reparación será efectuada por personal especializado.
- Las herramientas eléctricas utilizadas deberán llevar el marcado CE.
- Evitar sobrecargar los enchufes con ladrones.
- Realizar un mantenimiento periódico de las instalaciones por instalador autorizado.
- No utilizar aparatos eléctricos con las manos húmedas.



SEGURIDAD EN EL TRABAJO

CONTACTOS ELÉCTRICOS

Equipos de trabajo conectados a la red eléctrica

- Tener Formación e Información sobre el uso y conocer la tarea a realizar
- Nunca desconectar un equipos eléctrico y volver a conectar sin avisar!!
- Siempre se conectará a través de una clavija.
- Nunca con los hilos pelados en la clavija.
- No manipularemos cables si éstos están conectados a la red eléctrica.
- No manipularemos cables con cortes en los que se vean los hilos conductores de cobre.
- No lo utilizaremos hasta que quede en condiciones seguras.



SEGURIDAD EN EL TRABAJO

CAÍDA DE PERSONAS A DIFERENTE NIVEL

CAUSAS DE RIESGO

- Trabajos a diferente nivel, plataformas, tarimas, escenarios, etc.
- Uso de escaleras.
- Realización de trabajos en altura.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Las plataformas de trabajo que ofrezcan peligro de caída de más de dos metros estarán protegidas en todo su contorno por barandillas.
- Los pisos y pasillos de las plataformas de trabajo serán antideslizantes, se mantendrán libres de obstáculos y estarán provistas de un sistema de drenaje que permitirá la eliminación de productos resbaladizos.
- La iluminación en el puesto de trabajo tiene que ser adecuada al tipo de operación que se realiza.

SEGURIDAD EN EL TRABAJO

CAÍDA DE PERSONAS A DIFERENTE NIVEL

Trabajos en altura

Podemos citar entre otros: trabajos en andamios, escaleras, plataformas elevadoras, escenarios y tarimas sin proteger, trabajos sobre pasarelas, trabajos en gradas sin barandillas, o por encima del nivel de protección de la misma, etc. cualquier trabajo a mas de 3,5 metros desde el punto de operación al suelo.

Las comprobaciones mínimas deberían ser:

- **Arnés:** colocación, ajuste, hebillas...
- **Mosquetones:** roscas y correcta colocación.
- **Casco:** cierre y ajuste.

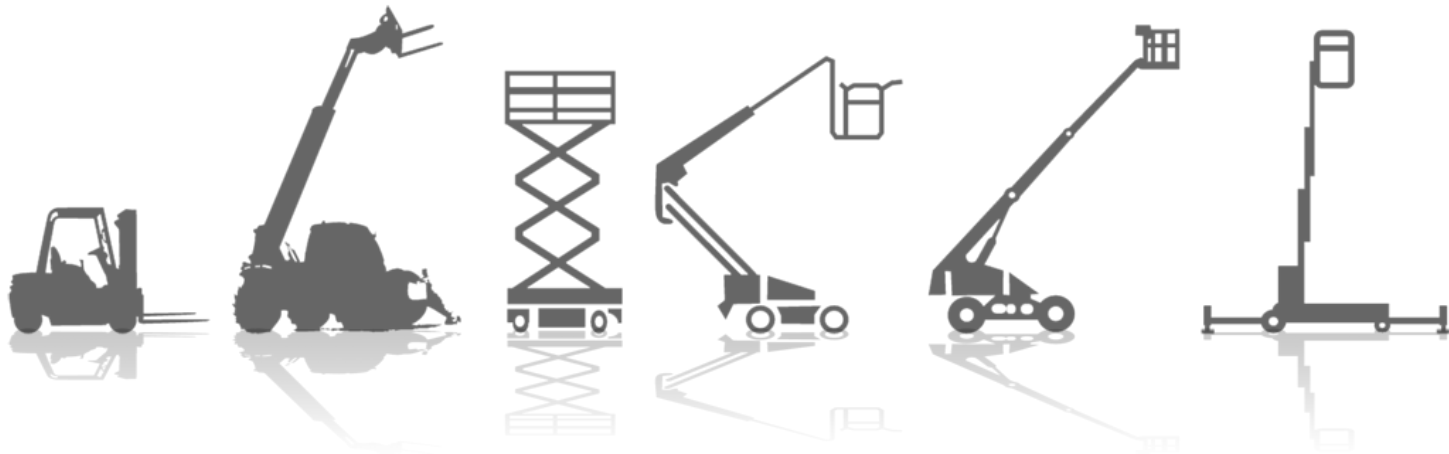
Dispositivos: presencia de TODOS los dispositivos que conforman el equipo mínimo: descensor, anticaídas deslizante, bloqueador de mano/pecho, cabo de anclaje.

SEGURIDAD EN EL TRABAJO

PLATAFORMAS DE TRABAJO

Características mínimas:

- ANCHURA 60X60 cm
- BARANDILLA de 90 cm
- RODAPIÉS de 20 cm



SEGURIDAD EN EL TRABAJO

PLATAFORMAS DE TRABAJO NO SEGURAS!!



SEGURIDAD EN EL TRABAJO

EFFECTOS SOBRE LA SALUD DE LAS CONDICIONES DE TRABAJO

CAUSAS DE RIESGO

- Periodos prolongados e intensos de la jornada laboral.
- Apremio de tiempo para realizar una tarea.
- Los cambios de horarios al establecer turnos.
- Clima laboral desfavorable.
- Trabajo nocturno.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Establecer un ritmo de trabajo.
- Establecer pausas.
- Reducir la carga de trabajo en el turno de noche.
- Evitar el consumo de estimulantes: cafeína, alcohol, etc.
- Hacer ejercicio de manera habitual.
- Establecer los turnos de manera que se adapten en la medida de lo posible a todos los trabajadores interesados.



SEGURIDAD EN EL TRABAJO

CAUSAS DEL ESTRÉS

Aspectos laborales

Vinculados a la actividad

- Número excesivo de funciones.
- Responsabilidades adicionales.

Vinculados al entorno de trabajo

- Iluminación inadecuada.
- Contaminación acústica.
- Temperaturas inadecuadas.

Vinculados al entorno de trabajo

- Infravaloración en el trabajo.
- Inseguridad laboral.
- Remuneración insuficiente.
- Estancamiento profesional.

Aspectos personales

- Ser víctima de acoso laboral.
- Dificultad para asumir responsabilidades.
- Dificultad para asumir diferentes tareas.

Aspectos interpersonales

- Aislamiento social.
- Relaciones deficientes con los superiores.
- Conflictos con otros miembros de la empresa.



SEGURIDAD EN EL TRABAJO

MEDIDAS PREVENTIVAS CONTRA EL ESTRÉS

Generales

- Analizar los puestos de trabajo que pueden producir estrés, teniendo en cuenta la polivalencia de cada trabajador.

Personales

- Auto valorarse.
- Valorar más los aspectos positivos que los negativos.
- Identificar los pensamientos contraproducentes y evitarlos.
- Buscar apoyo social y/o ayuda profesional.
- Establecer prioridades.
- Desconectar del trabajo al acabar la jornada laboral.

Empresa

- Evitar la sobrecarga física y mental.
- Asignar tareas teniendo en cuenta la experiencia y conocimientos de cada trabajador.
- Facilitar el desarrollo de las competencias del trabajador.



Equipos de protección individual EPI'S

Serán de **obligado** uso:

- Calzado de seguridad
- Casco seguridad
- Guantes para manipulaciones
- Arnés anticaídas, en alturas superiores a 3,5 m del punto de operación al suelo



Situación insegura o desconocida, NO actúes sin pensar

- Informaremos al responsable del grupo.
- Pondremos en conocimiento del coordinador de prevención la situación detectada.
- Nunca actuaremos bajo nuestro único criterio.
- Frente a una actividad laboral desconocida, no la realizaremos hasta estar formados e informados en ella.



Incendios

- Un incendio es un fuego no controlado, que produce efectos no deseados como lesiones personales y daños materiales.
- **Actitudes que hay que tener para prevenir incendios**
- Mantener nuestra zona de trabajo en las mejores condiciones de orden y limpieza.
- Respetar la prohibición de fumar en las áreas de manejo y almacenamiento en las que esté señalizado.
- No sobrecargar los enchufes.
- Evitar el uso de productos inflamables.



¿Por qué se produce un incendio?

Los incendios tienen estas posibles causas:

- **ORIGEN TÉCNICO**, como los que se originan debido a la electricidad estática ,a la corriente eléctrica, etc.
- **ORIGEN HUMANO**, como las imprudencias, colillas o cigarros tirados en contenedores y papeleras sin apagar debidamente.

La **FALTA DE ORDEN Y LIMPIEZA** puede ser también origen de fuegos. Papeles, trapos, cartones y grasas pueden originar incendios que son evitables en su totalidad con un correcto orden y limpieza.



Pon todo de tu parte ...

... PARA QUE ESTO NO OCURRA

Los peligros del fuego

- **GENERACIÓN DE GASES TÓXICOS:** Estos gases desplazan el oxígeno del aire, produciendo un efecto asfixiante.
- **HUMO Y GASES CALIENTES:** Su inhalación provoca quemaduras internas y externas. Además, el humo dificulta la visión de las salidas, de los focos de incendio y por tanto de la actuación de los servicios de extinción.
- **EL CALOR Y LAS LLAMAS:** El calor causa agotamiento, deshidratación y bloqueo respiratorio, y las llamas pueden causar quemaduras externas.
- **EL PÁNICO:** Puede alterar el comportamiento correcto ante un incendio.



Cuando se produce un incendio debemos...



- **Estar alerta** si recibimos la orden o señal de emergencia.
- **Seguir las instrucciones** del responsable de evacuación.
- **Ir por las vías de evacuación** asignadas en el plan de emergencia.
- **No volver** a entrar en la instalación a menos que nos lo indiquen.

Cuando se produce un incendio debemos...

CONSEJOS DE SEGURIDAD EN CASO DE INCENDIO

2. Saca la anilla de seguridad del extintor



3. Agarra bien el extintor y en caso de que sea difícil moverlo, déjalo en el suelo

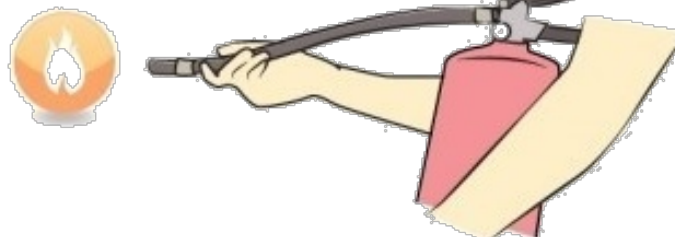


5. Presiona el disparador



6. Si el fuego no se puede apagar con el extintor, aléjate y llama a los bomberos.

4. Dirige el mango hacia la base de las llamas



Señales contra incendios

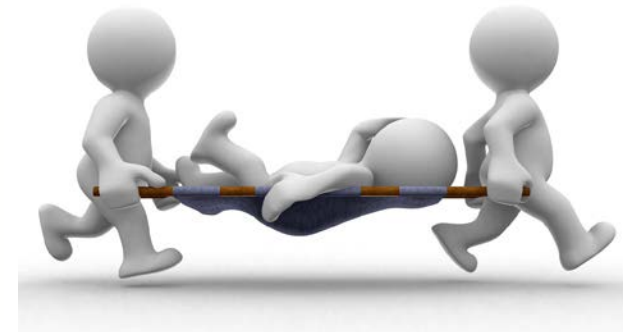


Lucha contra incendios

Señales de emergencias



Salvamento o
socorro



Principios básicos en Primeros auxilios

1. Proteger: a uno mismo y a la víctima.
2. Avisar:
 - Lugar de los hechos.
 - N° de víctimas.
 - Estado aparente de la víctimas.
3. Socorrer: es la FINALIDAD.

ANTE UN ACCIDENTE



Antes de actuar, hemos de tener la seguridad de que tanto el accidentado como nosotros mismos estamos fuera de todo peligro.



Avisar a los servicios sanitarios (médico, ambulancia, etc.) de la existencia del accidente, para después empezar a socorrer.



Actuar sobre el accidentado, reconociendo primero sus signos vitales por el siguiente orden: conciencia, respiración y pulso.

Botiquín



- Desinfectantes.
- Antisépticos.
- Gasas estériles.
- Algodón hidrófilo.
- Venda.
- Esparadrapo.
- Apósitos adhesivos.
- Tijeras.
- Pinzas.
- Guantes de un solo uso.

Principios Generales en primeros auxilios

- Actuar si se está seguro.
- Conservar la calma, **evitar el pánico.**
- No dejar a la víctima sola.
- Organizar la ayuda.
- Revisar todas las lesiones que pueda presentar.
- Mover con mucho cuidado.



**ANTE TODO
MUCHA CALMA**

Curar heridas

- Lavarse la manos antes.
- Limpiar con agua y jabón.
- Desinfectar y tapar con gasa.
- Vendaje sobre la herida.



Quemaduras

- **Primer i segundo grado:** agua fría directamente para bajar el dolor i dejar unas gasas mojadas sobre la herida.
- **Tercer grado:** tapar la quemadura con un trapo limpio o gasa mojadas y vendar.



Hemorragias

- **Guantes** para protegernos directamente del contacto directo con la sangre.
- Se debe hacer **compresión** directa sobre la hemorragia con un apósito limpio, gasas o pañuelo durante unos minutos.
- Colocar un **vendaje** que mantenga la presión.
- Elevar la parte lesionada ayuda a disminuir la presión de la sangre y reducir la hemorragia.



Alcohol y drogas

- No se permite tomar bebidas alcohólicas o fumar sustancias, ni antes ni durante el trabajo, hasta media hora después de salir del trabajo.
- El alcohol reduce los reflejos y el campo visual.



Accidentes in itinere

Se denomina accidente **in itinere** al accidente ocurrido al trabajador durante el desplazamiento desde su domicilio hasta su lugar de trabajo, y viceversa, a condición de que el trabajador no haya interrumpido el trayecto por causas ajenas al trabajo.



Seguridad vial

- Respetar la señales semafóricas.
- Importante la fase de verde a ámbar, indica que debemos empezar a detener el vehículo.
- Cruzar la calle por los pasos de peatones
- No superar los límites de velocidad de las vías.
- Mirar siempre al cruzar la calle.
- Las prisas no son buenas compañeras de viaje.



Seguridad vial

Cómo actuar si vemos que vamos a llegar tarde al trabajo:

- 1º Llamaremos a la empresa y comunicaremos que llegaremos tarde.
- 2º Procederemos a ir al trabajo.

¡¡Más vale llegar una hora tarde que no llegar por causa de un accidente!!



¡MUCHAS GRACIAS!

Recuerden enviar la prueba de validación a:

info@cbvsi.com

o al técnico con el que ha contactado.