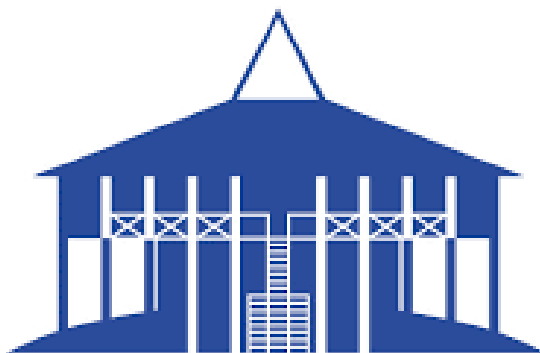




Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPLEO

GUÍA DE BIENVENIDA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE PUNTA UMBRÍA- PROGRAMA DE EMPLEO



AYUNTAMIENTO DE PUNTA UMBRÍA

Ejemplar para el trabajador/a.



Bienvenida del Alcalde

Bienvenido/a al Excmo. Ayuntamiento de Punta Umbría.

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

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

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

Un Saludo.

D. José Carlos Hernández Cansino

Alcalde Ayto. Punta Umbría.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

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

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

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

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

“Cuáles son las obligaciones del Ayuntamiento”

“Cuáles son MIS obligaciones en prevención”

“Cómo realizo mis consultas de prevención”

“Qué debo hacer en caso de accidente”

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

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

Departamento de Personal- Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

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

Horario: 9:00 a 13:00 horas

Teléfonos: 959 49 51 11, 959 49 51 00

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



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

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

Miembros del Comité de Seguridad y Salud:

-Representantes de UGT.

-Representantes CCOO.

-Representantes de la corporación.

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

Secretaria del Comité de Seguridad y Salud:

Francisco Galloso Delgado.

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

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

“Cuáles son las obligaciones del Ayuntamiento”

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

1. Evaluación de riesgos de los puestos de trabajo y planificación de las medidas preventivas.
2. Formación e información de los riesgos.
3. Vigilancia de la Salud (reconocimientos médicos)
4. Entrega de Equipos de Protección Individual (EPI, s).
5. Investigación de accidentes.
6. Controles de las condiciones de trabajo.
7. Planes de emergencias.



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

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

“¿Mi reconocimiento es público?”

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

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

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

“¿Es obligatorio el reconocimiento médico?”

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



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

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

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

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

“Dónde y cuando realizo el Reconocimiento Médico”

Para realizar el reconocimiento médico, una vez que se incorpore a su puesto de trabajo, en el Servicio de Prevención Propio del Ayuntamiento se le proporcionará un bote para la analítica de orina y se le indicará la fecha, hora y el lugar donde se le realizará dicho reconocimiento. Recuerde que tendrá que asistir en ayunas. Si dispone de informes médicos y/o analíticas de menos de tres meses lleve una copia para el médico. En caso de ser discapacitado no olvide su certificado de minusvalía.

“¿Dónde y cuándo recojo los resultados de mi Reconocimiento Médico?”

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

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

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

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

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

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

Los resultados de los reconocimientos médicos suelen tardar unos 15 días.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

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

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

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

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

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

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

- Si el accidente es grave o muy grave, y/o necesita asistencia urgente, diríjase al centro médico u hospitalario más cercano, informando que ha sido accidente de trabajo. Una vez que sea atendido diríjase al Servicio de Prevención con el parte del centro médico u hospital, o llame por teléfono (959 49 51 18) para informar del accidente. Deberá informar lo antes posible a su jefe/a de lo ocurrido, personalmente o a través de un/a compañero/a de trabajo.
- Si el accidente NO es grave, deberá realizar estas actuaciones en el orden que se indica:
- Informar a su jefe/a directo.
 - 1) Con el informe de lo ocurrido deberá presentarse en el Servicio de Prevención, en horario de mañana, para solicitar volante de asistencia para ser atendido/a en la mutua de accidentes.

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



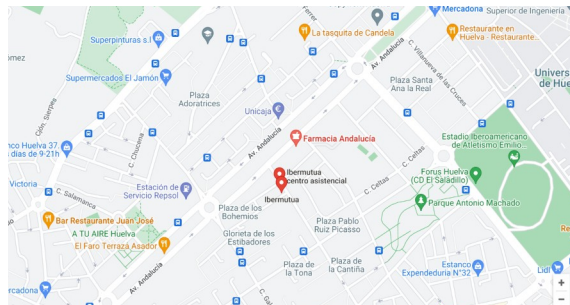
Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

IBERMUTUAMUR:

Calle Cartagenera, 21006 Huelva

Telf: 959 26 05 22

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



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

-Clínica Quirón Salud, Huelva:

-C. Punta Umbría, 8

-959 24 21 00

“Qué formación debo realizar y cuándo”

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

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

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



“Cómo puedo realizar más formación en prevención de riesgos laborales”

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

Para ello puede llamar al teléfono 959495118 o enviar un e-mail a pri.aytop.umbria@gmail.com

“Cómo comunicar una situación de riesgo”

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

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

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

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

“Quiénes son personas especialmente protegidas”

Son los trabajadores/as que, por sus propias características personales o estado biológico conocido, incluidos aquellos que tengan reconocida la situación de discapacidad física, psíquica o sensorial, sean especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo.

El Ayuntamiento garantizará de manera específica la protección de este personal. A tal fin deberá tener en cuenta dichos aspectos en las evaluaciones de los riesgos y, en función de éstas, adoptará las medidas preventivas y de protección necesarias.

Los trabajadores/as no serán empleados en aquellos puestos de trabajo en los que, a causa de sus características personales, estado biológico o por su discapacidad física, psíquica o sensorial debidamente reconocida, puedan



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

ellos/as, los demás trabajadores/as u otras personas relacionadas con la empresa ponerse en situación de peligro o, en general, cuando se encuentren manifiestamente en estados o situaciones transitorias que no respondan a las exigencias psicofísicas de los respectivos puestos de trabajo.

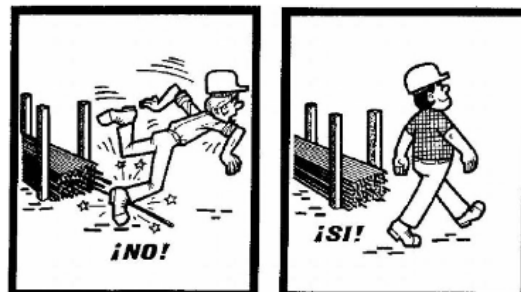
Igualmente, el Ayuntamiento tendrá en cuenta en las evaluaciones los factores de riesgo que puedan incidir en la función de procreación de los trabajadores/as, en particular por la exposición a agentes físicos, químicos y biológicos que puedan ejercer efectos mutagénicos o de toxicidad para la procreación,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

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

Riesgos del Puesto de Trabajo.

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

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

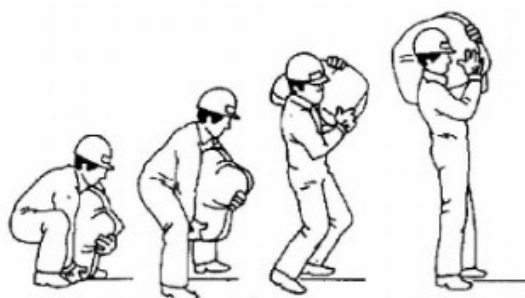


- **Caídas de personas al mismo nivel** (tropiezos, resbalones, etc.). Incluye caídas en lugares de tránsito o superficies de trabajo, caídas sobre objetos o contra objetos.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

- **Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento.** Caídas desde edificios, muros, etc. y desprendimiento de tierras, rocas, etc.
- **Caídas de objetos por manipulación.** Caída de materiales herramientas, etc. sobre un trabajador, siempre que el accidentado se la misma persona a la que se le cae el objeto que está manejando.
- **Caídas de objetos desprendidos.** Caída de herramientas, materiales, etc. sobre un trabajador, siempre que éste no los estuviese manipulando.
- **Choques contra objetos inmóviles.** El trabajador es una parte dinámica, batiéndose contra un objeto que no estaba en movimiento.
- **Choques contra objetos móviles.** El trabajador recibe golpes, etc. ocasionados por elementos móviles de las máquinas o instalaciones. No se incluyen los atrapamientos.
- **Golpes por objetos o herramientas.** Lesión producida por un objeto o herramienta movida por fuerza distinta a la gravedad (martillazos, golpes con piedras, hierros); no se incluyen golpes por caídas de objetos.
- **Proyección de fragmentos o partículas.** Accidentes debidos a la proyección de fragmentos o partículas voladoras procedentes de máquinas herramientas.
- **Atrapamientos por o entre objetos.** Piezas de máquinas, diversos materiales, etc.
- **Atrapamientos por vuelco de máquinas, tractores o vehículos.** Incluye atrapamientos debidos a vuelcos tractores, vehículos u otras máquinas que dejen al trabajador lesionado.
- **Sobreesfuerzos.** Originados por ejemplo de carretas o por movimientos mal realizados.





Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

- **Contactos térmicos.** Accidentes debidos a las temperaturas externas que tienen los objetos que entran en contacto con cualquier parte del cuerpo (líquidos o sólidos).
- **Exposición a contactos eléctricos.** Se incluyen todos los accidentes generados por electricidad (directos e indirectos).
- **Contactos sustancias cáusticas y/o corrosivas.** Accidentes por contactos o sustancias y productos que dan lugar a lesiones externas.
- **Exposición a sustancias nocivas (polvo).** Accidentes causados por el estado de una atmósfera tóxica o por la ingestión de productos nocivos. Se excluyen las asfixias y ahogos.
- **Incendios.** Accidentes producidos por efectos del fuego o de sus consecuencias.
- **Accidentes causados por seres vivos.** Se incluyen los accidentes causados directamente por personas y animales, como agresiones, patadas, picaduras, mordeduras.
- **Atropellos o golpes con vehículos.** Abarca atropellos de personas por vehículos, así como los accidentes de vehículos en el que el trabajador lesionado va contra el vehículo o vehículos. No se incluyen accidentes en tránsito.
- **Enfermedad Profesional (E.P.)** producida por agentes físico (ruido y vibraciones). Están constituidas por las diversas manifestaciones energéticas, como el ruido, las vibraciones, etc.

Medidas Preventivas

1. NORMAS GENERALES:



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

- Pensar el método de trabajo a seguir antes del inicio de las operaciones
- Respete las consignas de seguridad y tenga en cuenta las instrucciones del responsable de obra.
- Conozca quién es su encargado/a o jefe/a inmediato.
- No consuma bebidas alcohólicas ni cualquier tipo de estupefaciente en la obra.
- Utilice las herramientas y los equipos de trabajo únicamente para el uso al que estén destinados.
- Utilice los elementos portaherramientas suministrados (cajas, fundas, cinturones, etc.).
- Si es posible, aléjese inmediatamente de todas las condiciones peligrosas y/o señáleselas a su jefe/a inmediato.
- Para trabajar en altura deberá tener autorización por escrito de su jefe/a inmediato/a. Se considera trabajo en altura el que se realiza a 2 metros o más del suelo. En caso de duda consulte con el Servicio de Prevención Propio del Ayuntamiento.
- Mantenga limpia su zona de trabajo.

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

- Los pasos o caminos de intercomunicación interior y exterior de la obra se mantendrán en todo momento libres, limpios y despejados para evitar accidentes por tropiezos o interferencias.
- En todo momento los tajos se mantendrán libres de cascotes, recortes metálicos y demás objetos punzantes, para evitar los accidentes por pisadas sobre objetos.
- Los materiales se acopiarán en los lugares destinados a tal efecto.
- Si hay grúa se deberá prestar especial atención a sus movimientos, al igual que a los vehículos.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

- Si hubiera riesgo para los demás trabajadores/as, las zonas de trabajo deberán protegerse y señalizarse de forma adecuada.
- Bajo ningún concepto se podrán retirar o alterar las barreras de protección y/o las señales existentes.
- Se prohíbe el vertido de escombros directamente por las aberturas de fachadas, huecos, patios, etc.

3. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)

- **¿Qué son?**

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

- **EPI's básicos en la construcción.**

- Cascos de seguridad, cuando exista riesgo de caída de objetos.
- Guantes.
- Calzado de seguridad y antideslizantes.
- Chaleco reflectante.
- Gafas para prevenir la proyección de fragmentos o partículas o salpicaduras.
- Mascarilla ante riesgo de inhalación de productos tóxicos.



Además de los enunciados, puede que en algún momento necesite de la utilización de otro tipo de EPI's, como, por ejemplo, cinturón de seguridad homologado, para



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

trabajos en andamios o cubiertas, pero esto dependerá del tipo de trabajo que realice, para más información consulte con su encargado/a.

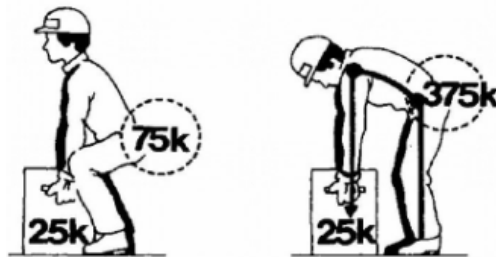
- **¿Es obligatorio hacer uso de los EPI's?**

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

4. MANIPULACIÓN DE CARGAS.

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

- Como norma general un solo operario/a no manipular manualmente cargas superiores a 25 kg/15 kg (hombre/mujer).



- El levantamiento de la carga se realizará con la espalda recta, la carga cerca del cuerpo y flexionando las piernas.
- En los tramos longitudinales, las cargas transportadas a mano se llevarán con la parte delantera más elevada para evitar golpes a otros.
- Siempre que sea posible se utilizarán medios auxiliares mecánicos.
- Se depositará la carga, evitando los levantamientos por encima de los hombros y la cabeza.
- Para evitar daños por trabajar en posturas forzadas conviene evitar las siguientes posturas: cuclillas, arrodillado, encorvado, estirado, etc. Si por cualquier motivo necesitara trabajar en las posturas mencionadas, procure hacerlo el menor tiempo posible.



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

- **¿Qué es un equipo de trabajo?**
Se entiende por "equipo de trabajo" cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo.
- Las máquinas deben ser certificadas CE o adecuadas según el RD 1215/97 por un Organismo de Control Autorizado (O.C.A.).
- Las máquinas dispondrán de su manual de instrucciones en castellano y su declaración de conformidad del fabricante.
- Antes de la utilización de cualquier máquina-herramienta se comprobará que se encuentra en óptimas condiciones y con todos los mecanismos y protectores de seguridad instalados y en perfectas condiciones.
- La manipulación de los equipos de trabajo se realizará siempre de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- La maquinaria portátil será de doble aislamiento o dispondrá de toma de tierra.
- Está prohibido anular/quitar las protecciones de seguridad.
- Está prohibido usar anillos, pulseras, cadenas, collares y cualquier objeto similar en el puesto de trabajo.
- La ropa de trabajo no será holgada y el pelo largo ha de llevarse recogido.
- La limpieza y mantenimiento de la maquinaria se realizará siempre en posición parada y bloqueada.

6. HERRAMIENTAS MANUALES.

- **¿Qué es una herramienta manual?**

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



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

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

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

Protecciones de huecos horizontales y verticales:

- Se comprobará que están bien colocadas las barandillas, redes, mallazo o ménsula que se encuentren en la obra, protegiendo la caída de altura de las personas en la zona de trabajo. Está totalmente prohibido quitar las barandillas sin autorización expresa.
- Será debidamente cercada la zona en la cual pueda haber peligro de caída de materiales.
- Todas las aberturas y huecos estarán debidamente protegidas contra caídas.
- Los huecos horizontales que puedan quedar al descubierto sobre los forjados o el terreno a causa de los trabajos de albañilería, cuyas dimensiones puedan permitir la caída de personas a su interior, deberán ser condenados al nivel de la cota de trabajo, instalando si es preciso pasarelas completas y reglamentarias para los viandantes o personal de obra.
- Cuando por el proceso productivo se tengan que retirar los tableros o plataformas de paso, se realizará simultaneando este proceso con la colocación de barandillas y rodapiés, de manera que se evite la existencia de aberturas sin protección.
- Los grandes huecos (patios) estarán cubiertos con una red horizontal instalada alternativamente cada dos plantas, para la prevención de caídas. No se desmontarán hasta estar concluidos en toda su altura los antepechos de



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

cerramiento de los dos forjados que cada paño de red protege. En el caso de que el cerramiento se efectúe desde el exterior se prescindirá de las redes horizontales.

- Cuando por el proceso productivo se tengan que retirar las redes de seguridad, se realizará simultaneando este proceso con la colocación de barandillas y rodapiés o clausurando los huecos horizontales, de manera que se evite la existencia de aberturas sin protección.
- Cuando se realicen trabajos en niveles superpuestos se protegerán a los trabajadores de los niveles inferiores con redes, marquesinas rígidas o elementos de protección equivalentes.
- En los trabajos de albañilería sobre elementos situados a más de 2 metros de altura, se emplearán torretas o andamios dotados con barandillas perimetrales reglamentarias, formadas por pasamanos, listón intermedio y rodapié para evitar el riesgo de caídas desde altura.
- Cuando un trabajador/a tenga que realizar su trabajo en altura de 2 metros o superior deberá hacer uso de arnés de seguridad con dispositivo de anclaje y retención.

Uso de escaleras manuales:

- Las escaleras de mano cumplirán la Norma EN 131.
- Las escaleras de mano se inspeccionarán antes de iniciar un trabajo, rechazándose aquéllas que no ofrezcan garantías de seguridad. Los largueros deben ser de una sola pieza y los peldaños deben estar ensamblados y no solamente clavados.
- Antes de subir o bajar por una escalera de mano, se debe mirar si le falla algún peldaño. Suba por la escalera con las manos libres y de cara a ella.
- Se trabajará de cara a la escalera y sosteniéndose con una mano. Si trabaja a 3,5 m. o más se usará un arnés de seguridad sujeto a un punto fijo, incluida la escalera. En este caso deberá tener autorización escrita de su jefe/a inmediato.
- Las escaleras estarán provistas de algún dispositivo antideslizante en su pie, o ganchos de sujeción en la parte superior, que debe sobresalir 1m.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

- Se prohíbe el empalme de dos escaleras que no cuenten con dispositivos especialmente preparados para ello, así como elemento (cadena, cable de acero,...) que impida la apertura en las escaleras de tijera.
- No se utilizarán las escaleras simultáneamente por dos personas.
- Cuando no se usen, las escaleras de mano deben guardarse resguardadas del sol y de la lluvia. No deben dejarse tumbadas en el suelo.
- Las escaleras de mano no deben usarse como larguero, puntal, o cualquier otra aplicación que no sea para la que han sido diseñadas.
- Está prohibido usar las escaleras si no se está expresamente autorizado/a para ello, disponiendo de permiso por escrito.

Uso de andamios de borriquetas:

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



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

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

Uso de andamios tubulares:

- En el caso de que tenga que trabajar en andamios tubulares de 2 metros de altura o más, deberá ponerse en contacto con este Servicio de Prevención Propio (Prevención de Riesgos Laborales) para que evalúe la medidas preventivas necesarias tanto a nivel colectivo como a nivel individual.
- Solo podrán montar los andamios las personas con cualificación de "montadores de andamios"

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

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



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



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

más expuesto ya que además, en general, desconocen totalmente su presencia y sus peligros.

Por este motivo las personas que por su profesión estén expuestas al amianto, como en trabajos de derribos y mantenimiento, siempre deben llevar Equipos de Protección Individual (EPI,s).

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

Cáncer de pulmón:

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

Mesotelioma maligno:

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

Asbestosis:

Enfermedad pulmonar crónica producida por la inhalación de fibras de amianto. Las fibras penetran en los pulmones e irritan el tejido pulmonar, lo inflaman y provocan, a cabo de unos años, una fibrosis pulmonar (engrosamiento y cicatrización del tejido pulmonar). Puede pasar mucho tiempo (20 años o más) entre la exposición a las fibras de amianto y el comienzo de la enfermedad.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

El síntoma principal es una dificultad respiratoria que se va agravando a medida que progresa la enfermedad. También puede producir una tos seca y sensación de tirantez en el pecho.

El 15 de junio de 2002 entra en vigor la prohibición de fabricar productos que contengan amianto. Hasta el 15 de diciembre de 2002 se podían comercializar e instalar productos con amianto fabricados antes del 15 de junio de 2002.

La presencia de amianto puede acarrear graves consecuencias económicas. Las empresas y las instituciones son responsables de preservar a los trabajadores y usuarios de los riesgos derivados de la presencia de amianto en sus edificios e instalaciones, por ejemplo, durante trabajos de mantenimiento y reforma.

La limpieza y reparación del saneamiento de amianto siempre debe ser realizada por una empresa especializada y registrada.

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

9. TRABAJO EN ZANJAS.

- **¿Qué es una zanja?**

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

- Cuando la profundidad de una zanja sea igual o superior a 1,5 m. es conveniente entibarla. No debe descender nunca a una zanja sin entibar (apuntalar).
- Para descender a una zanja entibada debe llevarse el casco de seguridad.
- No deben apilarse materiales en los bordes de una zanja, aunque esta esté entibada.
- Para franquear una zanja deben utilizarse las pasarelas instaladas a tal fin. No se debe pasar nunca por los postes del entibado.
- Para bajar y salir de una zanja deben utilizarse escaleras de mano.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

- Las zanjas deben estar rodeadas de un zócalo que impida la caída de materiales sobre el personal que trabaja en el fondo de la excavación.
- Los operarios/as que trabajen en el interior de las zanjas deben estar debidamente informados y formados así como han de llevar las prendas de protección necesarias para cada riesgo específico (puede obtener más información en las NTP 278 y 820).

10. OPERACIONES DE ELEVACIÓN Y TRANSPORTE.

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



11. PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS.

- Se dispondrá de un extintor de polvo polivalente cerca de la zona de trabajo o en el vehículo oficial y otro de CO2 junto al cuadro eléctrico principal.
- No fumar en presencia de combustible.

12. PRODUCTOS QUÍMICOS.

- No utilice nunca envases de bebidas o alimentos para contener productos químicos, aunque le haya cambiado el rótulo.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

- No tenga en su puesto de trabajo mayor cantidad de productos de los que vaya a consumir en una jornada laboral.
- Cuando haya acabado de utilizar el producto cierre perfectamente el envase.
- Respete las normas de incompatibilidad al almacenarlos. Si no las conoce infórmese.
- No mezcle productos químicos, pueden reaccionar violentamente y generar gases tóxicos o irritantes
- Cuando use productos químicos utilice las protecciones adecuadas, si las desconoce, infórmese.



- En su centro de trabajo deben encontrarse las fichas de seguridad de los productos que está manejando. Solicítelas.
- Extreme su higiene personal, sobre todo antes de las comidas y al abandonar el trabajo.
- Cuando maneje productos químicos tenga a mano el teléfono de información toxicológica. Tlf.: 915 62 04 20
- Está prohibido usar productos químicos peligrosos si no se está expresamente autorizado/a para ello por escrito.

LEA ATENTAMENTE LA ETIQUETA DEL PRODUCTO.

CONTIENE INFORMACIÓN VITAL

13. INSTALACIÓN ELÉCTRICA.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

- La manipulación de interruptores o partes de la instalación eléctrica solo será realizada por personal autorizado.
- No se utilizarán cables/alargadores que no tengan una protección eléctrica menor de 750 voltios, siendo recomendable la de 1000 voltios.
- No realizar el conexionado eléctrico de equipos, aparatos, etc. sin la utilización de las clavijas macho-hembra. Se prohíbe enchufar con los cables “PELADOS” directamente en el enchufe.
- Antes de utilizar un aparato o instalación eléctrica asegúrese de que su estado aparente es perfecto, infórmese sobre las precauciones que hay que adoptar para su manejo y respételas escrupulosamente.
- Antes de conectar un aparato eléctrico, comprobar que la tensión de la red es la que corresponde a la máquina.
- Para retirar una clavija de un enchufe, tire de la clavija, nunca del cable.
- Para utilizar un aparato o una instalación eléctrica, maniobre únicamente los órganos de mando previstos a tal fin. No manipule ni modifique los dispositivos de seguridad.
- No utilice aparatos eléctricos ni manipule sobre instalaciones eléctricas, cuando accidentalmente se encuentren mojados, o si es usted quien tiene las manos o los pies mojados.
- No manipule ni trate de reparar las instalaciones o máquinas eléctricas. En caso de anomalía avise al electricista. Está prohibida la manipulación en el interior de las máquinas y los cuadros eléctricos.
- No abra nunca las protecciones de los aparatos eléctricos y respete toda señal o protección destinadas a evitar el contacto del cuerpo con un conductor o pieza bajo tensión eléctrica.



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

- Para realizar trabajos de cualquier clase o en las proximidades de una instalación eléctrica, deber recibir imprescindiblemente instrucciones de un especialista en electricidad.

14. TRABAJOS DE SEÑALIZACIÓN VIAL

Uno de los factores de riesgo en los trabajos de señalización vial es el relacionado con el tráfico de vehículos junto a la zona de trabajo, por tanto está presente el riesgo de atropello. Deberá acotarse y señalizarse la zona de trabajo.

Igualmente nos podemos encontrar factores de riesgo ligados al uso de escaleras manuales, productos químicos, uso de máquinas/herramientas, contactos eléctricos.

Primeros Auxilios

No todos los trabajadores/as de la empresa deben ser entrenados como socorristas, pero sí es conveniente que todos y cada uno de los trabajadores estén informados y formados en Primeros Auxilios, principalmente los responsables de grupo (mandos intermedios, encargados,...) así como aquellos que trabajan en zonas de riesgo. Se entiende por Primeros Auxilios el conjunto de actuaciones y técnicas que permiten la atención inmediata de un accidentado hasta que llega la asistencia médica profesional, a fin de que las lesiones que ha sufrido no empeoren. Existen 10 consideraciones que se deben tener en cuenta, siempre, como actitud a mantener ante los accidentes. El asumir estos consejos nos permitirá evitar cometer los errores más habituales en la atención de accidentados y, con ello, conseguir no agravar las lesiones de los mismos.

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

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



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

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

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

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

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

7. Mantener al herido caliente. Cuando el organismo humano recibe una lesión, se activan los mecanismos de autodefensa implicando, en muchas ocasiones, la pérdida

de calor corporal. Esta situación se acentúa cuando existe pérdida de sangre, ya que una de las funciones de ésta es la de mantener la temperatura interna del cuerpo.

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

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

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

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

En cualquier accidente debemos ACTIVAR EL SISTEMA DE EMERGENCIA. Para ello recordaremos la palabra P.A.S., que está formada por las iniciales de tres actuaciones secuenciales para empezar a atender al accidentado:



La “P” de Proteger .

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

La “A” de Avisar .

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

La “S” de Socorrer .

Una vez hemos protegido y avisado, procederemos a evaluar el estado del lesionado.

¿QUÉ NO SE DEBE HACER?.

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

POSTURA LATERAL ESTABLE Y DE SEGURIDAD .





Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

En el caso de que el paciente respire pero exista una herida o fractura, NO LO MOVEREMOS.

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

PÉRDIDA DE CONOCIMIENTO .

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

LA LIPOTIMIA.

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

¿Qué hacer? :

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

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



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

JUSTIFICANTE DE ENTREGA

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

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

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

El trabajador/a

Servicio de Prevención



Ayuntamiento de Punta Umbría. Guía de Bienvenida Puesto Trabajo PROGRAMA DE EMPELO

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

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

