

Ejemplar para el trabajador/a

**MANUAL DE ACOGIDA
DE PREVENCIÓN DE RIESGOS
LABORALES DEL
EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE VÉLEZ – MÁLAGA
- SERVICIOS COMUNITARIOS -**

Introducción

Bienvenido al Excmo. Ayuntamiento de Vélez-Málaga.

Usted va a realizar trabajos en beneficio de la comunidad. Estos trabajos se regulan según lo previsto en la normativa dispuesta por el R.D. 2131/2008, de 26 de diciembre, por el que se modifica el R.D. 782/2001, de 6 de julio, y por el R.D. 515/2005, de 6 de mayo, por el que se establecen las circunstancias de ejecución de las penas de trabajos en beneficio de la comunidad. Según toda esta normativa se le ha de aplicar la correspondiente a la de prevención de riesgos laborales, siendo la misma la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales, de 8 de noviembre, y sus posteriores normas de desarrollo reglamentario.

Es por ello que, para evitar riesgos para su salud, se le entrega este manual de acogida, se le impartirá un curso de formación y se le entregarán los equipos de protección individual (EPI,s) necesarios.

En caso de que sufriera un accidente deberá acudir al centro sanitario u hospital más cercano. El Ministerio del Interior asume las obligaciones para la cobertura de las contingencias que corresponden al Instituto Nacional de la Seguridad Social por accidentes de trabajo desarrollado en beneficio de la comunidad.

Un saludo,

D. Antonio Moreno Ferrer
Alcalde-Presidente del Excmo. Ayuntamiento de Vélez-Málaga

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

El diploma del curso de formación, en caso de haberlo tenido que realizar, lo habrá de recoger en el **Servicio Prevención del Ayuntamiento, únicamente los lunes** en horario de **9:00 a 14:00 horas**, donde podrá resolver cualquier duda.

Servicio de Prevención Propio del Ayuntamiento de Vélez-Málaga
C/. Campillo nº. 7A. (tras Casa Cervantes) . **29700. Vélez-Málaga**

Teléfono: 673604579
e-mail de contacto: mcampos@velezmalaga.es

Derechos y Obligaciones

Ha de saber que durante el periodo de realización de los trabajos tiene unos derechos y también unas obligaciones. Son los siguientes:

1. DERECHOS.

- A tener una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- A recibir información acerca de los riesgos existentes, medidas de protección, medidas de emergencia y las ocasiones en que puedan estar expuestos a un riesgo grave e inminente.
- Ser consultados y participar en las cuestiones que afecten a la seguridad y salud laboral.
- Recibir formación en materia preventiva.
- Utilizar medios de trabajo adecuados y estar debidamente protegidos.
- Que se les faciliten los equipos de protección adecuados a las tareas a realizar.
- A interrumpir su actividad y abandonar el lugar de trabajo, en caso necesario, cuando considere que dicha actividad entraña un riesgo grave e inminente para su vida o su salud.

2. OBLIGACIONES.

- Cumplir con las medidas de protección y prevención establecidas.
- Usar adecuadamente las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y en general cualquier otro medio con el que desarrolle su actividad. Para su uso deberá estar autorizado por escrito por su jefe/a inmediato/a.
- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección.
- No modificar ni anular y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes.
- Informar de inmediato de cualquier situación que considere un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores.
- Cooperar para que se pueda garantizar unas condiciones de trabajo seguras.
- No usar anillos, pulseras, cadenas, collares, ni cualquier objeto similar en el puesto de trabajo durante la jornada laboral.

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

Riesgos de los Puestos de Trabajo

Todo trabajo puede entrañar un riesgo laboral. Según su actividad a desempeñar en su puesto de trabajo, le enumeramos a continuación algunos riesgos:

- **Trabajos en obras**

Seguridad

- Caídas de personas al mismo y distinto nivel.
- Caídas de objetos al mismo y distinto nivel.
- Pisadas, choques y golpes con herramientas en manipulación de objetos móviles e inmóviles.
- Mordedura o picadura de animales e insectos.
- Atrapamientos.
- Contactos eléctricos.
- Accidentes por incendios.
- Pinchazos y cortes.

Higiene

- Exposición a agentes químicos. Contactos con sustancias cáusticas, corrosivas y/o nocivas (polvo).
- Exposición a agentes físicos (ruido, temperatura ambiente, etc.).

Ergonomía

- Posturas de trabajo y gestos inadecuados.
- Movimientos repetitivos.
- Manipulación manual de cargas.
- Organización del trabajo.

- **Jardinería**

Seguridad

- Caídas de personas al mismo y distinto nivel.
- Caídas de objetos al mismo y distinto nivel.
- Pisadas, choques y golpes con herramientas en manipulación de objetos móviles e inmóviles.
- Mordedura o picadura de animales e insectos.
- Atrapamientos.
- Contactos eléctricos.

- Accidentes por incendios.
- Pinchazos y cortes.

Higiene

- Exposición a Agentes Químicos. Contactos con sustancias cáusticas, corrosivas y/o nocivas (polvo).
- Exposición a Agentes Biológicos.
- Exposición a Agentes Físicos (ruido, temperatura ambiente, etc.).

Ergonomía

- Posturas de trabajo y gestos inadecuados.
- Movimientos repetitivos.
- Manipulación manual de cargas.
- Organización del trabajo.

• Limpieza y Mantenimiento de Playas

Seguridad

- Caídas de personas al mismo y distinto nivel.
- Caídas de objetos al mismo y distinto nivel.
- Pisadas, choques y golpes con herramientas en manipulación de objetos móviles e inmóviles.
- Mordedura o picadura de animales e insectos.
- Atrapamientos.
- Contactos eléctricos.
- Accidentes por incendios.
- Pinchazos y cortes.

Higiene

- Exposición a agentes químicos. Contactos con sustancias cáusticas, corrosivas y/o nocivas (polvo).
- Exposición a agentes biológicos.
- Exposición a agentes físicos (ruido, temperatura ambiente, etc.).

Ergonomía

- Posturas de trabajo y gestos inadecuados.
- Movimientos repetitivos.
- Manipulación manual de cargas.
- Organización del trabajo.

Medidas Preventivas

A continuación se dan una serie de medidas preventivas para evitar los riesgos enumerados en el apartado anterior que nos podemos encontrar a lo largo de nuestra jornada laboral. Serán aplicados a los trabajos de **Brigadas en Obras, Jardinería y Limpieza de Playas.**

1. SEGURIDAD:

- 1.1.- ACCIDENTES POR CAÍDAS, AL MISMO Y DISTINTO NIVEL, DE PERSONAS U OBJETOS
 - Se deberá prestar especial atención al movimiento de la maquinaria y vehículos que puedan encontrarse en la obra.
 - No está permitido hacer trabajos en altura (a más de 2 m.) a personal que no esté cualificado.
 - Las aberturas o desniveles se protegerán mediante barandillas u otros elementos de protección.



- No se manipularán andamios o plataformas que ya estén debidamente montados.
- Bajo ningún concepto se podrán retirar o alterar las barreras de protección y/o las señales existentes.
- Mantener las zonas de trabajo en unas condiciones adecuadas de orden y limpieza. Mantener las zonas de acceso libre de obstáculos.



- Utilizar calzado de seguridad adecuado, para evitar golpes en la caída de objetos que estemos manipulando.
- Uso correcto de las escaleras de mano:
Las escaleras de mano (R.D. 2177/2004) y las plataformas deben cumplir unas condiciones mínimas de uso para evitar cualquier caída.
Estas condiciones mínimas son las siguientes:

- I. Correcto estado de los peldaños y zapatas (gomas de apoyo).
- II. No se utilizarán por más de un trabajador/a a la vez.
No utilizar calzado abierto.
- III. Después de usarla se deberá limpiar de cualquier sustancia que haya caído sobre ésta.
- IV. Las escaleras de madera que estén pintadas, serán retiradas de su uso. En cualquier caso queda prohibido pintar las escaleras de madera.
- V. Las escaleras ligeras deberán tener un tirante, cable o cadena como medida de seguridad.
- VI. Nunca desplace escaleras habiendo personal en ellas.
- VII. El transporte de escaleras se hará cuando estén cerradas y evitando utilizarlas para el transporte de carga.



Fig. 1 Formas incorrectas de transportar la escalera

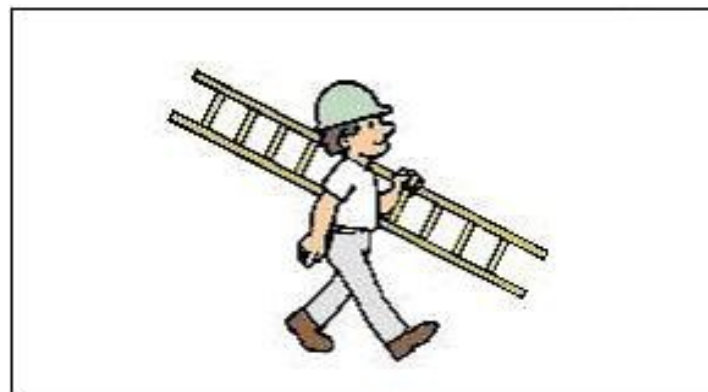


Fig. 2 Transporte correcto de escaleras.

VIII. No se utilizarán los últimos dos peldaños de la escalera.

IX. Queda prohibido el uso de escaleras en lugares con riesgo de caída libre, como en zonas de ventanas, barandillas, etc.

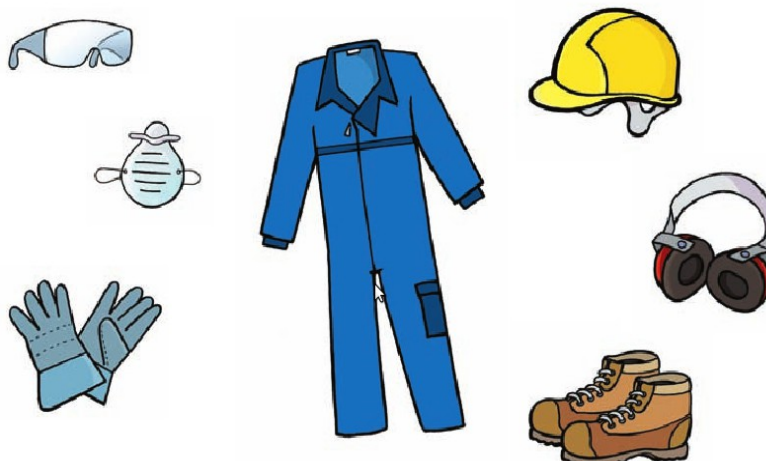
X. Si existe riesgo de vuelco o se trabaja en pendiente, se sujetará la escalera por medio de otro compañero/a.

- Limitar las alturas de apilado de objetos (cajas, equipos, etc)
- Utilizar medios mecánicos en el manejo de objetos voluminosos.
- No permanecer debajo de una carga suspendida.

– 1.2.- ACCIDENTES POR GOLPES, PISADAS, CHOQUES O ATRAPAMIENTOS CON OBJETOS MÓVILES E INMÓVILES

- Extremar las precauciones cuando se acceda a zonas saturadas de equipos de trabajo, instalaciones y/o elementos estructurales.
- No eliminar dispositivos de protección que impidan el acceso directo a las zonas operativas de los elementos móviles.
- Las operaciones de mantenimiento y limpieza de los equipos de trabajo se debe efectuar con éstos parados.
- Utilizar las herramientas apropiadas para cada trabajo, conservarlas en buenas condiciones y guardarlas ordenadas y limpias en lugar seguro.
- Utilizar dispositivos de protección o que limiten la proyección de fragmentos o partículas.
- Utilizar los equipos de protección individual (EPI,s) necesarios (guantes, calzado de seguridad,) para evitar accidentes leves, como cortes, arañazos, etc.

No!!!



– 1.3.- ACCIDENTES POR MORDEDURA Y/O PICADURA DE ANIMALES E INSECTOS.

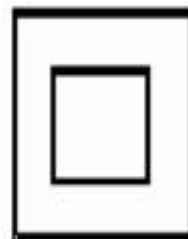
Las mordeduras y/o picaduras de animales pueden inocular distintos tipos de veneno. Algunos de ellos son tóxicos para las personas en general, pero otros solo revisten peligro en personas que sean alérgicas a un determinado veneno animal.

- Seguir los consejos de primeros auxilios ante picaduras que figuran en los carteles de emergencias.
- Utilización del kit de emergencia para mordeduras de carácter grave.
- Informar inmediatamente a un superior/a.

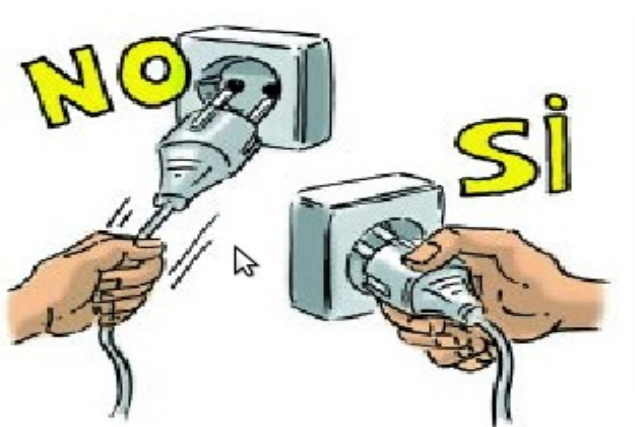
– 1.4.- ACCIDENTES POR RIESGO ELÉCTRICO.

Los accidentes eléctricos tienen consecuencias que pueden ser graves o mortales. Las medidas que se adoptarán son:

- Utilice alargaderas con puesta a tierra. Algunos aparatos no necesitan toma a tierra porque tienen doble aislamiento, y lo sabremos porque llevan el símbolo con forma de doble cuadrado concéntrico
- Utilice equipos con el marcado CE.



- Desconecte siempre tirando de la clavija y no del cable.



- Utilice siempre clavija y adaptadores para enchufar los aparatos eléctricos.

- Nunca deberá manipularse elementos eléctricos con las manos mojadas.
- Evite limpiar cualquier equipo conectado a la corriente eléctrica con sprays o líquidos.

– 1.5.- ACCIDENTES POR RIESGO DE INCENDIOS

El orden y la limpieza son los mayores aliados contra el fuego. Los incendios pueden evitarse siguiendo estas recomendaciones:

- Le recuerdo que está prohibido fumar. Algunos de los productos que se manejan son inflamables.



- Evite acumular combustibles o inflamables. Tenga sólo los necesarios e imprescindibles para el trabajo.
- Recuerde que debe conocer los tipos de extintores y su localización. Si tiene cualquier duda contacte con el Servicio de Prevención Propio, prevención de riesgos laborales, del Ayuntamiento de Vélez-Málaga.
- Utilice regletas de enchufes y evite el uso de “ladrones”.



- Conozca los medios contra el fuego de que dispone, así como su manejo, y tenga a mano el teléfono del servicio contra incendios (**SOS 085**).

2. HIGIENE

2.1. EXPOSICIÓN A AGENTES QUÍMICOS.

Identificación de productos:

Para poder prevenir riesgos con productos químicos se debe evitar realizar trasvases a recipientes que no estén etiquetados. Si fuese necesario realizar trasvases se procederá al etiquetado de los recipientes que los contengan, permitiéndonos conocer su peligrosidad y las precauciones a seguir en su manejo, así como las medidas a tomar en caso de accidente.



La información que debe recoger una etiqueta de sustancia peligrosa es:

- Nombre de la sustancia y concentración.
- Nombre del fabricante, envasador, comercializador e importador y su dirección.
- Pictograma (dibujo) indicador del peligro.
- Riesgos específicos de la sustancias (frases H)
- Consejos de prudencia (frases P)



Normas de prevención en el manejo de productos químicos:

- Utilice los productos menos peligrosos.
- Exija el etiquetado de los envases y no utilice envases que puedan confundir acerca de su contenido.
- Utilice equipos de protección individual (guantes, mascarillas, etc) con el marcado **CE**.
- Si se introduce algún producto de limpieza dentro del guante, lávese y cambie de guantes.
- Después de la manipulación de productos químicos, lávese siempre las manos.
- Conserve siempre la etiqueta del envase.
- No mezcle productos de limpieza, ya que la mezcla puede producir gases peligrosos.
- Protéjase los ojos ante posibles salpicaduras.

2.2. EXPOSICIÓN A AGENTES FÍSICOS.

– Exposición a temperaturas ambientales

- Limitar los tiempos de exposición a temperaturas ambientales extremas.
- No se deberán realizar trabajos en altura cuando sople un viento superior a 50 km/h.
- Se suspenderán los trabajos a la intemperie en caso de lluvias o en caso de calor excesivo.

– Exposición a Ruido

- Es obligatorio usar protección auditiva en la proximidad de los grupos electrógenos, máquinas radiales, martillos compresores, etc, y donde se estén utilizando equipos de alto nivel sonoro.
- Se utilizarán protectores auditivos, cuando su uso obligatorio sea señalizado. Con un nivel de ruido de 80 dB es recomendable usar protección auditiva y con 85 dB la protección auditiva es **obligatoria**.



Protección obligatoria
del oído

2.3. EXPOSICIÓN A AGENTE BIOLÓGICOS. Específico para trabajos de jardinería y limpieza de playas.

Dos son las tareas principales que podemos realizar:

- 1.- Retirada de residuos.
- 2.- Limpieza en zonas clasificadas con riesgo. Manipulación restos orgánicos o restos animales muertos.

1.- Si nos encontramos retirando residuos debemos tener en cuenta ciertos aspectos que pueden ser importantes:

- Los recipientes que los contengan deben ser seguros y estar perfectamente identificados.
- Use ropa adecuada a la tarea que esté realizando.
- Respete las señales que indican el riesgo.
- Utilice guantes adecuados siempre que exista el riesgo de cortes o pinchazos.
- Utilice, si es posible, un útil en vez de utilizar las manos.

2.- Si tiene que limpiar zonas clasificadas con riesgo biológico:

- Manipule con sumo cuidado las bolsas de basura, ya que pueden contener productos contaminados.
- Al terminar el trabajo quítese la ropa y guárdela en lugares que no contengan otras prendas. No se la lleve a casa.
- Adoptar medidas seguras de manipulación y transporte.

3. ERGONOMÍA.

3.1. POSTURAS Y GESTOS INADECUADOS

Los movimientos repetidos de las articulaciones pueden producir pequeñas lesiones que se acumulan de forma gradual y al cabo del tiempo se manifiestan en forma de:

- Discomfort
- Daño o dolor constante en articulaciones, músculos, tendones, nervios, etc.

3.2. FACTORES CAUSANTES MÁS IMPORTANTES:

- Repeticiones.
- Fuerza aplicada.
- Posturas inadecuadas.
- Tiempo de exposición.

Una postura de trabajo inadecuada contribuye a que el trabajo sea más pesado y desagradable. Aparece el cansancio y el agotamiento. Para evitarlo:

- No permanezca demasiado tiempo en una postura fija.
- Haga rotación de tareas.
- Es mejor realizar esfuerzos empujando un objeto que tirando de él.
- No permanezca con los brazos levantados por encima de los hombros durante mucho tiempo.
- Establezca pausas en tareas que requieren un gran esfuerzo físico o postura forzada.

4. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.

Cuando manejamos cargas si sobrepasamos nuestra capacidad física, o si esta acción es muy repetida o no la realizamos correctamente, se pueden producir



lesiones en la espalda. Utilizar una buena técnica de elevación y transporte será fundamental para cuidar nuestra columna vertebral:

- Evitar el manejo de pesos superiores a 15 kg en mujeres y 25 kg en hombres.
- Si la carga es muy pesada, pedir ayuda a otro compañero/a.
- Asegurarse un buen apoyo de los pies, manteniéndolos separados.
- Agacharse doblando las rodillas y no la espalda.
- Mantener la carga tan próxima al cuerpo como sea posible.
- No girar nunca la cintura cuando se carga un peso.
Ayudarse de dispositivos móviles para el transporte de cargas.

5. ORGANIZACIÓN EN EL TRABAJO

Para evitar situaciones de trabajo que producen estrés y mejorar las relaciones entre el personal, se recomiendan las siguientes acciones:

- Distribución clara de tareas y responsabilidades.
- Previsión de trabajo extra.
- Distribución de vacaciones.
- Aclarar los problemas y conflictos que se produzcan.
- Informar a los trabajadores/as sobre la calidad de su trabajo.

Favorecer la comunicación entre todos los integrantes de la empresa.



- Organización de turnos de manera que se respeten las condiciones de salud de los trabajadores/as



PRIMEROS AUXILIOS

Los primeros auxilios, son medidas terapéuticas urgentes que se aplican a las víctimas de accidentes o enfermedades repentinas hasta disponer de tratamiento especializado. El propósito de los primeros auxilios es aliviar el dolor y la ansiedad del herido o enfermo y evitar el agravamiento de su estado. En casos extremos son necesarios para evitar la muerte hasta que se consigue asistencia médica.

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.

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.

Esperamos que este manual le haya servido de utilidad, si desea más información sobre su puesto de trabajo, puede ponerse en contacto con el Servicio de Prevención. Prevención de Riesgos Laborales de este Ayuntamiento a través del teléfono 673604579



JUSTIFICANTE DE ENTREGA

D./Dña. _____ con D.N.I.

_____ y puesto de trabajo _____,

ha recibido y ha sido informado/a correctamente sobre el contenido del presente Manual de Acogida para los trabajos de Servicios Comunitarios “MA-SC-01-2015”, 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 dicho Manual.

En Vélez-Málaga a ____ de _____ de 201__.

El trabajador/a

Servicio de Prevención Propio

P.R.L. Ayto. Vélez-Málaga



RECORTAR ESTA PÁGINA Y ENTREGARLA EN EL SERVICIO DE PREVENCIÓN PROPIO. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL AYUNTAMIENTO DE VÉLEZ-MÁLAGA.

Ejemplar para el Ayuntamiento

MA-SC-01-2015



Ayuntamiento de Vélez Málaga

La clave de tu futuro está escondida en tu vida diaria.

Pierre Bonnard.

