

Con la financiación de:



**FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES**

Código de acción:

IS-0015/2013 IS-0014/2013 IS-0016/2013

Manual de acogida en Prevención de Riesgos Laborales

Personal de guardarropa

Entidades solicitantes y ejecutantes:



FASYDE

Federación de Asociaciones
de Ocio nocturno de España

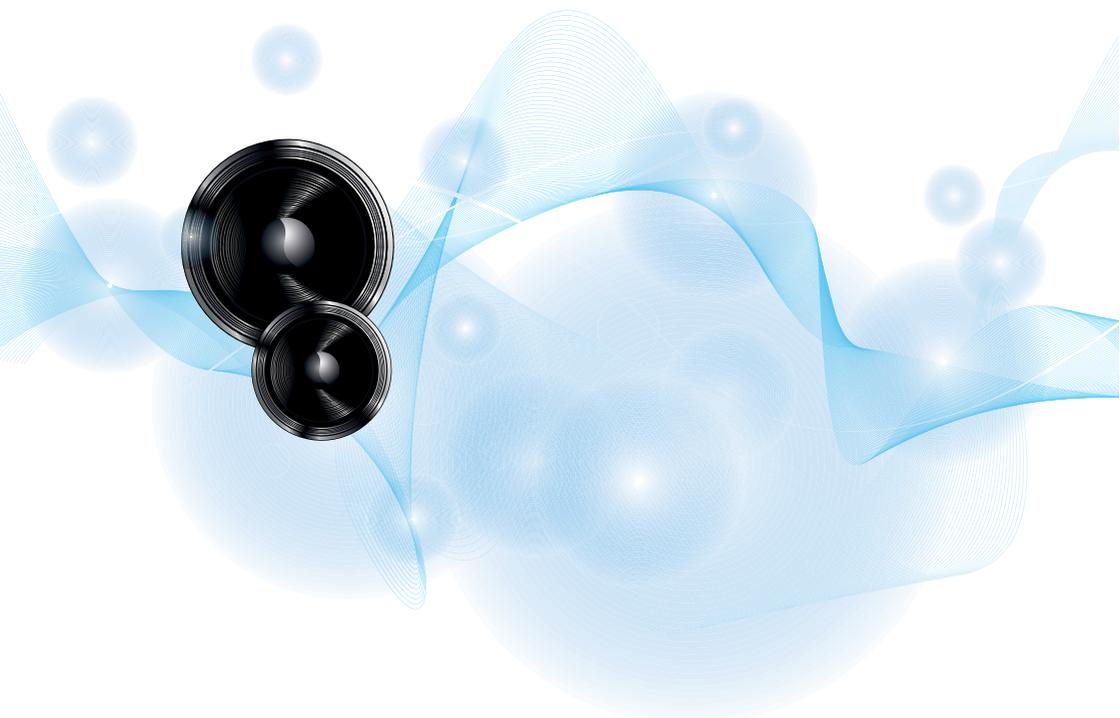


servicios a la ciudadanía



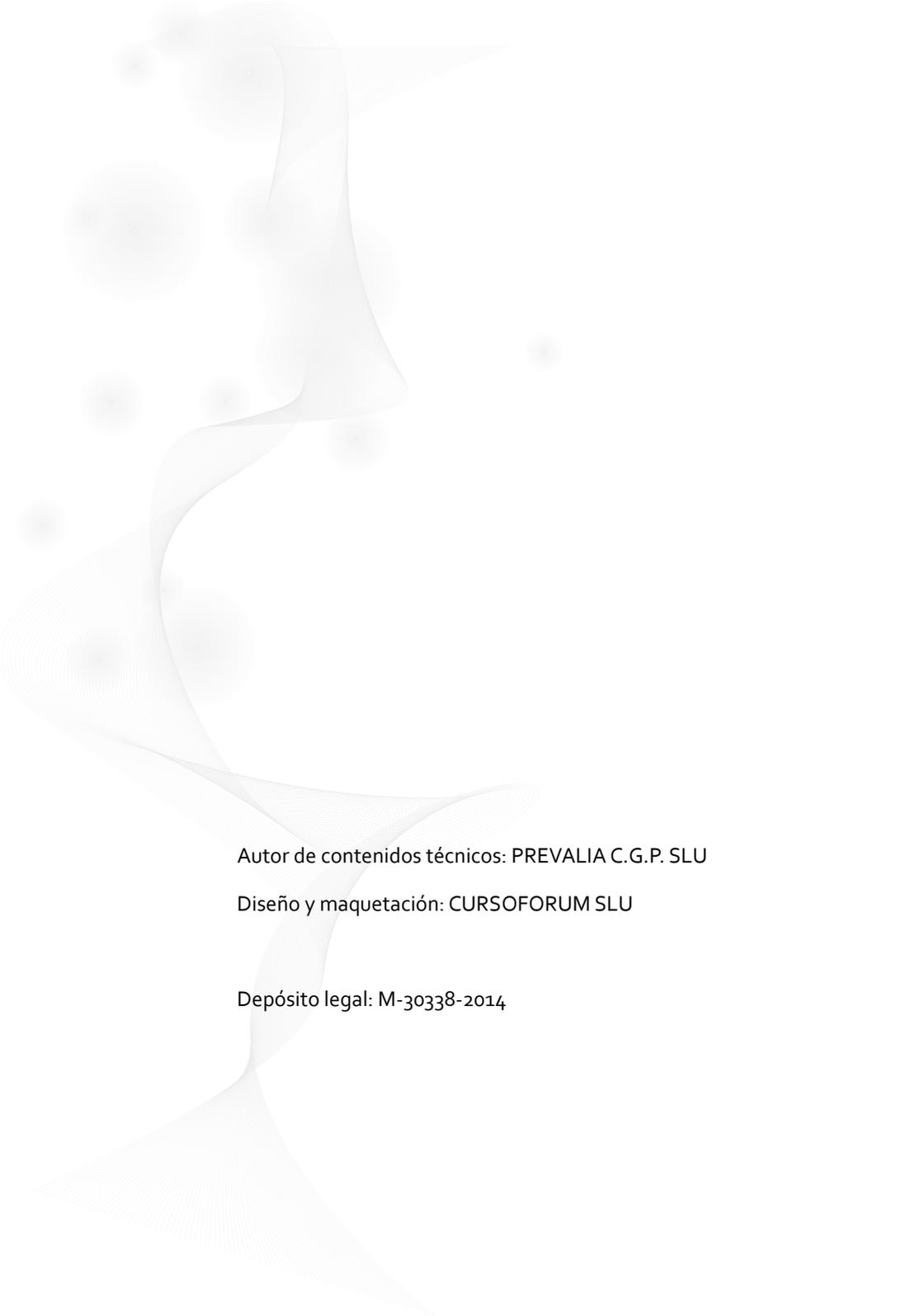
FeS

Federación
de Servicios



**Manual de acogida en
Prevención de Riesgos Laborales**

Personal de guardarropa



Autor de contenidos técnicos: PREVALIA C.G.P. SLU

Diseño y maquetación: CURSOFORUM SLU

Depósito legal: M-30338-2014

Índice

1	Introducción	7
2	Papel activo para la seguridad laboral	9
3	Conoce los riesgos	11
	a) Seguridad	12
	b) Higiene	18
	c) Ergonomía y psicología	20
	d) Violencia de terceros. Pautas de actuación	22
	e) Derivados de la movilidad vial	25
4	Normas básicas de primeros auxilios.	31
	a) Actuaciones generales	31
	b) Actuaciones frente a situaciones específicas	36
5	Pautas de actuación en caso de emergencias	41
6	Cuestionario de conocimientos	51
7	Bibliografía	53
8	Biblioweb	57



1 Introducción

El objetivo principal de este manual es fomentar la cultura preventiva, facilitando información sobre los riesgos presentes en el puesto de trabajo de **personal de guardarropa**, su origen y las pautas a seguir para actuar de forma segura.

De especial interés es la referencia realizada a los riesgos derivados de la interrelación con otras personas durante el trabajo y los comportamientos violentos que pueden generarse como consecuencia de ello, lo que supone un importante riesgo para la salud y seguridad. Asimismo, se enfatiza el riesgo derivado de la seguridad vial debido a los desplazamientos que se realizan principalmente en horario nocturno.

El contenido del manual tiene carácter divulgativo, de forma que el trabajador deberá seguir cualquier información adicional sobre prácticas o procedimientos en referencia a esta materia establecida por la empresa.

La edición ha sido posible gracias a la financiación de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales, en el marco de la convocatoria 2013, cuya acción ha sido promovida por la Federación de Asociaciones de Ocio Nocturno de España (FASYDE), la Federación de Servicios a la Ciudadanía de CCOO (FSC-CCOO) y la Federación Estatal de Servicios de UGT (FeS-UGT).



2 Papel activo para la seguridad laboral

La Ley 31/1995, de prevención de riesgos laborales tiene por objeto promover la seguridad y salud de los trabajadores mediante la aplicación de las medidas necesarias para la prevención de los riesgos derivados del trabajo.

Dicha ley, establece que la prevención debe integrarse en el sistema general de la empresa a través de la implantación y aplicación de un Plan de prevención de riesgos laborales.

Los instrumentos esenciales para la correcta gestión del Plan de prevención son: **la evaluación de riesgos y la planificación de la actividad preventiva**, debiendo estar ambos a disposición de los trabajadores para cuando éstos lo soliciten.

Además, la mencionada ley, regula los derechos y obligaciones del trabajador así como las obligaciones del empresario. Como derechos figuran, entre otros:

- » Conocer los riesgos presentes en el puesto de trabajo y los generales de la empresa así como las medidas de actuación para evitarlos o minimizarlos.
- » Recibir la formación necesaria y adecuada para desempeñarlo de manera segura.
- » Permitir la consulta y participación en materia preventiva.
- » **Vigilancia periódica de la salud específica según las tareas realizadas.**

También es importante saber las obligaciones que permiten proteger la seguridad y salud del trabajador, entre las que se encuentran:

- » Velar por su propia seguridad y por la de los que le rodean, contribuyendo mediante una actitud positiva a que sus compañeros cumplan las normas de seguridad y salud laboral.
- » Informar de inmediato al superior jerárquico directo si se detecta cualquier situación de riesgo.
- » Cooperar con el empresario para que pueda garantizar unas condiciones de trabajo seguras.
- » Utilizar los medios y **equipos de protección individual (EPI's)** facilitados por el empresario.

Para una correcta implantación de la prevención en el trabajo y, en consecuencia, de la seguridad laboral, es importante la colaboración de los trabajadores.



3 Conoce los riesgos

En discotecas y salas de fiesta, es habitual la existencia de un espacio para guardar las prendas de abrigo u otros objetos que puedan ser portados por los clientes (bolsas, mochilas...) de manera que puedan disfrutar de su estancia en el local más cómodamente.

El personal de guardarropa se encarga, concretamente, de custodiar la ropa y objetos personales que les encomienden los clientes, entregándoles un comprobante que al abandonar la sala les servirá para retirarlos.

El desarrollo de sus tareas puede dar lugar una serie de riesgos que se mencionan a continuación. Es importante conocer sus causas y las medidas de actuación que permitan eliminarlos o, si esto no es posible, minimizarlos.



a) Seguridad

Caídas al mismo y a distinto nivel

Origen del riesgo

Una mala distribución de los objetos almacenados en el entorno de trabajo (perchas y percheros para colgar abrigos, espacios destinados a bolsos, carteras, mochilas...) unido a un elevado ritmo de trabajo y espacios de trabajo reducidos, puede tener como consecuencias que los trabajadores sufran tropezones que impliquen contusiones, esguinces o incluso fracturas.

También, supone una fuente de riesgo transitar por el local donde puede darse la presencia de suelos mojados o encharcados, cables sueltos, espacios reducidos y escasa iluminación.

Pueden producirse, además, caídas a distinto nivel debidas a la existencia de escaleras, rampas y desniveles en el local o la utilización de elementos accesorios, como escaleras o taburetes, que ayuden al trabajador cuando necesite alcanzar objetos que se encuentren a alturas elevadas.

No hay que olvidar que un ritmo de trabajo alto aumenta la probabilidad de realizar "acciones inadecuadas" para trabajar más deprisa, como por ejemplo, subirse a elementos inestables (caja o banqueta en mal estado), para alcanzar un bolso.

Estas caídas, pueden originar daños de una mayor gravedad que las caídas al mismo nivel.



Medidas preventivas

- ✎ Poner especial atención en mantener orden y limpieza en el entorno de trabajo.
- ✎ En caso de tener que utilizar escaleras o elementos accesorios para alcanzar zonas elevadas, comprobar su estado previamente y, en caso de desperfectos, no utilizarlos e informar a la persona responsable.
- ✎ Informar de la presencia de objetos o líquidos en el suelo para proceder a su recogida inmediata.
- ✎ Extremar la precaución en los desplazamientos por el centro de trabajo que presenten desniveles, especialmente por zonas con escasa iluminación.
- ✎ Utilizar preferentemente calzado con suela antideslizante para aquellos desplazamientos realizados en el local.
- ✎ En caso de existencia de escaleras, no bajar ni subir los escalones de dos en dos. Usar el pasamanos o las barandillas de las escaleras.
- ✎ Si se observa algún desperfecto en suelos, escalones, etc., comunicarlo para que se proceda a su reparación a la mayor brevedad posible.

Caída de objetos por desplome y/o manipulación

Origen del riesgo

La mala sujeción o el mal estado de elementos como barras, perchas, armarios y estanterías utilizados para almacenar las pertenencias de los clientes, puede provocar su caída sobre los trabajadores. También, sobrecargar dichas estructuras favorece su rotura y, en consecuencia, su caída o desplome.

Las funciones de este puesto de trabajo conllevan, además, la manipulación de las pertenencias de los clientes, lo que hace que exista riesgo de caída de ellas de las manos del trabajador pudiendo ocasionar lesiones, principalmente de carácter leve.

Medidas preventivas

- ✚ Antes de comenzar la jornada de trabajo, comprobar el estado de perchas, armarios y estructuras utilizadas para el almacenaje. Informar a un responsable en caso de detectar anomalías y proceder a la sustitución o reparación de los elementos deteriorados lo antes posible.
- ✚ Asegurar que los objetos a almacenar se encuentran estables.
- ✚ No sobrecargar las perchas, estanterías y, en general, cualquier estructura destinada al almacenamiento.
- ✚ No subirse a estanterías ni otro tipo de estructuras para situar o coger objetos que se encuentran alejados de nuestro alcance. Utilizar para ello elementos auxiliares como escaleras de mano o taburetes con base antideslizante, comprobando previamente que se encuentran en buen estado.
- ✚ Mantener el lugar de trabajo ordenado, evitando situar objetos, especialmente los situados en altura, en el borde de baldas de estanterías.
- ✚ Utilizar, preferentemente, calzado que proteja el pie en su totalidad. Evitar el uso de chanclas, sandalias o calzados similares.

Golpes contra objetos inmóviles

Origen del riesgo

Las reducidas dimensiones del espacio de trabajo y la existencia de elementos en su interior, indispensables para realizar las tareas propias del puesto (mesas, percheros, sillas...) en ocasiones con partes salientes, y la posible presencia de objetos en zonas de paso, pueden ser origen de golpes y, en consecuencia, de lesiones, principalmente de carácter leve.

A esto, hay que sumar la posibilidad de la presencia de obstáculos debida a la acumulación de objetos almacenados en el propio espacio donde se encuentra el guardarropa, disminuyéndose aún más la zona destinada al trabajador.



Medidas preventivas

- ✎ Mantener despejados y libres de objetos los accesos al mostrador donde se atiende a los clientes y los elementos utilizados para el almacenamiento (percheros, estanterías...).
- ✎ Si se observa la existencia de objetos en la puerta o pasillos que dan acceso al puesto de trabajo, retirarlos de esa zona.
- ✎ Transitar con cuidado por las instalaciones.
- ✎ Mantener una buena iluminación en el lugar de trabajo, informando de los puntos de luz que se encuentren fundidos o en mal estado para proceder a su sustitución.
- ✎ Evitar transitar por las zonas con mayor afluencia de público en los desplazamientos realizados por el local.
- ✎ Prestar atención a las señalizaciones existentes en el centro de trabajo.

- ✎ Utilizar, preferentemente, calzado que proteja el pie en su totalidad. Evitar el uso de chanclas, sandalias o calzados similares.

Cortes por objetos

Origen del riesgo

Debido a la manipulación de objetos, pueden producirse roturas accidentales de los mismos o parte de sus componentes, pudiendo dar lugar a cortes. De igual manera, elementos salientes de perchas en mal estado pueden ser origen de lesiones.



Medidas preventivas

- ✎ Antes de utilizarlas, comprobar que las perchas se encuentran en buen estado, sin roturas o filos vivos susceptibles de producir lesiones. Si se detectan perchas en mal estado, no utilizarlas y deshecharlas.
- ✎ Revisar los objetos antes de su manipulación para detectar partes salientes que puedan resultar cortantes (hebillas, tachuelas, chapas de metal...).
- ✎ En caso de rotura de vasos, botellas o cualquier objeto de vidrio, recoger siempre justo en el momento de la rotura y extremando la precaución ante trozos que puedan cortar.

La existencia de restos de vidrio en el entorno de trabajo supone un riesgo de corte constante para todos los trabajadores

Dichos restos deben recogerse haciendo uso de escobas y recogedores, evitando hacerlo con la mano.

Incendios y medidas de emergencia

Origen del riesgo

La ocurrencia de un incendio puede tener consecuencias muy graves, tanto para los trabajadores del local como para los usuarios, existiendo factores que aumentan la probabilidad de que se origine, como la falta de limpieza, el incumplimiento de la prohibición de fumar o fallos en la instalación eléctrica.

A los factores mencionados anteriormente, se suman aquellos procedentes de deficiencias en los medios de extinción destinados a sofocar los conatos de incendio.

Así, podemos encontrar medios de extinción en mal estado, inaccesibles o sin las revisiones legales en vigor así como vías de evacuación y salidas de emergencia obstaculizadas.

Medidas preventivas

- ↘ Conocer el plan de evacuación y las medidas de emergencia implantadas en el local.
- ↘ Prestar especial atención al estado de los elementos eléctricos instalados y que lo estén de manera segura.
- ↘ No fumar en el interior de las instalaciones. Recordar que está prohibido según establece la legislación actual vigente. Vigilar, además, que los clientes tampoco lo hagan.
- ↘ Informar al responsable de la sala siempre que se observen desperfectos en equipos o en la instalación eléctrica.

Los medios de extinción, tanto fijos como portátiles, deben encontrarse señalizados, accesibles en todo momento y estar al corriente de revisión.

- ✎ No depositar objetos en las vías de evacuación y en las salidas que dificulten el tránsito de personas. Nunca obstaculizar las salidas de emergencia.

b) Higiene

Exposición a ruido

Origen del riesgo

Las discotecas, salas de fiesta y, en general, los locales de ocio, implican un riesgo de pérdida de audición debido al volumen elevado de la música y al ruido generado por el propio ambiente del local.

En ocasiones, el espacio destinado al guardarropa se encuentra muy próximo al escenario o la pista de baile, pudiendo alcanzarse valores de hasta 90 dB. Una exposición continuada a niveles elevados de ruido puede producir hipoacusia (sordera).

Medidas preventivas

Para evitar lesiones auditivas:

- ✎ Se recomienda el uso de protección auditiva siempre que exista exposición a niveles elevados de ruido.
- ✎ Si es posible, realizar pequeños descansos en zonas con bajo nivel de ruido (exterior, salas anexas,...).
- ✎ Acudir a las revisiones médicas periódicas ofrecidas por la empresa y ante la más mínima percepción de pérdida de audición. Es fundamental una detección precoz de los primeros síntomas de hipoacusia.

La audición que se va perdiendo de manera progresiva no es recuperable.

- Si se sufren síntomas como tener la necesidad de elevar el volumen del televisor o no entender a la persona con la que se conversa, pueden ser que se esté perdiendo la capacidad auditiva. En estos casos, es importante informar a la unidad médica.

Estrés o disconfort térmico

Origen del riesgo

La exposición a condiciones termohigrométricas adversas, ya sea por frío o calor excesivo, origina estrés o disconfort térmico en el entorno de trabajo y puede derivar en problemas de salud, principalmente cuando se produzcan cambios bruscos de temperatura.

Especialmente en el interior de la sala y debido al exceso de calor, puede sufrirse deshidratación, déficit de sales, calambres musculares e incluso golpes de calor.

Medidas preventivas

- Beber agua en pequeñas cantidades a lo largo de la jornada, siempre que se trabaje en locales que alcancen temperatura elevada y dispongan de escasa ventilación.
- Utilizar, siempre que sea posible, ropa de trabajo que permita la transpiración.
- En invierno, abrigarse siempre al salir de la sala, aunque sea por un periodo de tiempo breve, evitando los cambios bruscos de temperatura.
- Acudir a las revisiones médicas periódicas ofrecidas por la empresa para una detección precoz de posibles daños asociados con cambios bruscos de temperatura (afecciones de garganta,...).

c) Ergonomía y psicología

Sobreesfuerzos y fatiga física

Origen del riesgo

El puesto de trabajo de guardarropa implica la adopción de posturas forzadas siempre que sea necesario realizar movimientos tales como alzar los brazos por encima de los hombros portando una carga (en este caso, perchas con abrigos, bolsos...), agacharse para situar objetos a una altura inferior a la de la cintura, giros e inclinaciones de la cabeza o del tronco. En ocasiones, además, se realiza manipulación manual de cargas, existiendo un riesgo siempre que se manipulen objetos de más de 3 kilos de peso.

Estas acciones pueden derivar en molestias, incomodidad, limitaciones funcionales o dolor persistente en articulaciones, músculos, tendones, etc. Las molestias aparecen de manera lenta y, aunque son de apariencia leve, pueden llegar a convertirse en trastornos músculo-esqueléticos crónicos.

También, las posturas estáticas en posición de pie mantenidas durante más de 1 minuto se consideran posturas forzadas, lo que da lugar a fatiga muscular general, dolor en la zona lumbar, hinchazón de las piernas, dolor en los pies, lesiones en articulaciones y otros problemas asociados por un flujo sanguíneo insuficiente.



Medidas preventivas

- ↘ Adaptar el puesto de trabajo al trabajador, de manera que los elementos que utilice se encuentren a su alcance.
- ↘ Intentar mantener las articulaciones en la postura menos forzada posible.
- ↘ Evitar coger cargas pesadas (varios objetos o abrigos a la vez, perchas sobrecargadas con más de un abrigo...). Se dificulta su manipulación, aumentando así la probabilidad de sufrir lesiones. En caso de que sea necesario, solicitar la ayuda de un compañero.
- ↘ Evitar realizar movimientos que impliquen elevar una carga con los brazos por encima de los hombros, especialmente si dicha carga es pesada. En este caso, solicitar la ayuda de un compañero.
- ↘ Siempre que sea posible, disponer de una silla o taburete para alternar la postura de pie con la de sentado, intentando realizar pequeños descansos durante la jornada laboral.
- ↘ Realizar ejercicios de estiramiento para relajar grupos musculares.
- ↘ Llevar calzado cómodo que se adapte a la curvatura del pie.

Fatiga mental y trabajo nocturno

Origen del riesgo

Normalmente, se relaciona el concepto de fatiga con el cansancio físico, sin reparar en el esfuerzo mental que puede suponer el desempeño de una determinada tarea.

Se denomina fatiga mental a la pérdida de eficiencia del funcionamiento de la mente como consecuencia de la actividad desarrollada, lo que deriva en cansancio emocional.

Un factor a considerar es el horario de trabajo. El trabajo nocturno puede traer como consecuencias la alteración de los ritmos biológicos, falta y trastornos del sueño, problemas asociados a la salud física y mental, además de dificultad para una adecuada conciliación de la actividad laboral con la vida social y familiar.

Medidas preventivas

- ↘ Intentar mantener un horario regular de comidas, evitando el exceso de comida rápida, alimentos con alto contenido en grasas y consumo elevado de sustancias estimulantes con cafeína en horas de trabajo, especialmente a pocas horas antes de acostarse. Evitar también el consumo de alcohol.
- ↘ Practicar deporte con regularidad, ayuda a mantener hábitos de vida saludables.
- ↘ Buscar el apoyo de familiares y amigos para adaptar de la mejor manera posible la vida social y familiar.

d) Violencia de terceros. Pautas de actuación

Existe la tendencia a asociar la violencia con la agresión física aunque el concepto de violencia es más amplio, ya que incluye otras conductas susceptibles de violentar e intimidar al que las sufre, como las conductas verbales o físicas amenazantes, intimidatorias, abusivas y acosantes, de tal manera que la violencia puede ser tanto física como psicológica.

El término violencia externa o de terceros se produce entre personas que no prestan servicios en el centro de trabajo y son meros clientes o usuarios del mismo. También incluye a personas cuya presencia o actividad no es legítima, como puede ser el caso de robos o atracos.



Origen del riesgo

Las causas de la violencia laboral son múltiples, pudiendo deberse a:

- ✎ Factores de carácter individual: conducta y características de las personas, tanto de agresores como de agredidos (inestabilidad psicológica del agresor, insatisfacción con el servicio, consumo de alcohol y drogas...)
- ✎ Factores de carácter relacional: en este caso, relaciones entre los trabajadores del local y clientes.
- ✎ Factores de carácter organizativo: procesos y condiciones de trabajo, estos son trabajos por la noche o de madrugada, trabajos de atención al público,...
- ✎ Entorno social: cuando se trabaja en zonas deprimidas o con alto índice de criminalidad.

Las consecuencias negativas derivadas de haber sufrido o presenciado un acto de violencia laboral pueden ir desde daños físicos, psíquicos o psicológicos hasta daños morales, pudiendo tener, además, consecuencias sobre el entorno de trabajo y la propiedad.

Medidas preventivas

- ✎ Ante todo mantener la calma, con una actitud tranquila y educada hacia el cliente, dirigiéndose a él evitando contestaciones secas y cortantes. Un tono de voz neutro y pausado ayudará a tratar de reconducir la situación buscando puntos de acuerdo.
- ✎ Nunca responder a provocaciones verbales o agresiones físicas. No buscar la confrontación.
- ✎ Evitar actitudes que puedan considerarse provocadoras, como contacto ocular prolongado. Evitar también movimientos bruscos y rápidos.
- ✎ Mantener una adecuada distancia de seguridad con las personas conflictivas evitando el contacto físico.

- ↘ Intentar situarse próximo a puertas, pasillos o espacios que permitan la huida en caso de que sea necesario cuando se esté en el interior del local.
- ↘ Solicitar, siempre que se pueda, la ayuda de un compañero.
- ↘ Interrumpir la actividad mientras la situación no esté controlada y no se esté en condiciones de reanudarla con las suficientes garantías.
- ↘ Si el problema persiste, avisar al personal de control de la sala o a vigilantes de seguridad, si los hubiera.
- ↘ Una vez finalizado el incidente, recibir asistencia médica si es necesario. En este caso, después de la asistencia, el facultativo deberá hacer entrega al afectado de un informe médico y un parte de lesiones.

Cómo actuar después de una actuación violenta o agresión:

- ↘ Comunicar el incidente a un superior haciéndole entrega, si procede, del informe médico y parte de lesiones derivados del mismo. Posteriormente, este deberá aplicar las medidas y trámites legales pertinentes.
- ↘ Realizar una denuncia particular en comisaría con el parte de lesiones. En el caso de que el incidente violento lo constituya una agresión verbal, sin resultado de lesiones, también se notificará.

e) Derivados de la movilidad vial

Origen del riesgo

Al igual que otras tareas, el hecho de tener que realizar desplazamientos por motivos de trabajo conlleva riesgo para los trabajadores, ya sea por requerimientos del propio trabajo (en misión) o por desplazamientos desde el domicilio del trabajador al centro de trabajo y viceversa (in itinere).

Dichos desplazamientos pueden realizarse a pie o a través de un medio de transporte, definiéndose movilidad vial como los desplazamientos realizados por una persona y/o vehículo por una vía. Así, se diferencian los desplazamientos realizados:

- ✎ Por vías peatonales: Son los efectuados en espacios destinados a la circulación exclusiva de los peatones y las actividades relacionadas con ellos.
- ✎ Por vías de circulación: Son los realizados en aquellas zonas en las que se desarrolla el tráfico rodado, que incluyen terrenos públicos o de uso común por donde se pueda circular con un vehículo. Estas vías pueden ser urbanas e interurbanas.

Los riesgos derivados de estos desplazamientos se denominan riesgos viales, entendiéndose como riesgo vial la posibilidad de que un peatón o conductor sufra un daño al transitar por una vía, siempre que este se produzca en la jornada laboral o se derive del trabajo.

Los riesgos viales se pueden clasificar en función del tipo de desplazamiento, diferenciándose aquellos riesgos derivados de la conducción de vehículos y los derivados de desplazamientos a pie:



Estos riesgos pueden ocasionar un daño en el trabajador, denominando accidente vial, definiéndose este como aquel daño producido como consecuencia del trabajo en desplazamientos realizados dentro de la jornada laboral haciendo uso de las vías de circulación.

Los riesgos viales son consecuencia de los siguientes factores:



Medidas preventivas

↳ Conducción de vehículos:

- » Planificar la ruta antes de utilizar el vehículo. Si es necesario el uso de GPS, programar la ruta antes de comenzar a conducir.
- » Prestar atención a la conducción, sin utilizar el teléfono móvil, GPS o cualquier otro dispositivo que conlleve distracciones mientras se conduce. Disponer de manos libres en caso de tener que atender llamadas telefónicas.
- » Para realizar cualquier operación mientras se conduce (consulta de documentación, mapas, atender a una llamada telefónica, beber, comer,...) detener el vehículo en un lugar adecuado antes de ejecutarla.
- » Adoptar una postura correcta en relación a volante, asiento y reposacabezas, para que la conducción sea cómoda y confortable, a la vez que evite la aparición temprana de síntomas de fatiga y posibles lesiones derivadas de malas posturas.
- » Tener una alimentación saludable para prevenir la fatiga, especialmente si es necesario realizar desplazamientos largos. En este caso, evitar las comidas copiosas.
- » Ante indicios de sueño o fatiga detenerse en un lugar adecuado y descansar.
- » Respetar la señalización vial.
- » No consumir alcohol y/u otras drogas si se va a conducir.
- » Si se toman medicamentos, averiguar los posibles efectos que puedan producir a la hora de conducir.



- » Tener un buen conocimiento de cómo utilizar los mandos del vehículo para que su desconocimiento no lleve a distracciones durante la conducción.
- » Hacer uso siempre del cinturón de seguridad.
- » Asegurarse del buen mantenimiento del vehículo para evitar posibles averías que puedan implicar mayor riesgo de accidente.
- » Si el desplazamiento se produce en motocicleta o ciclomotor, utilizar casco en todo momento, además de guantes y protecciones que protejan la zona vertebral.
- » Si el desplazamiento se produce en bicicleta:
 - › Circular preferentemente por carriles bici.
 - › En caso de no existir carril bici, circular por el lado derecho, en el sentido de la marcha y lo más pegado posible al arcén o a las aceras.
 - › Indicar con antelación cualquier maniobra o cambio de dirección.
 - › Si se circula por la noche, utilizar iluminación delantera y trasera.
 - › Realizar un buen mantenimiento de la bicicleta, especialmente ruedas, frenos y luces.
 - › Obligatorio usar casco.
- » En cualquier caso, adaptar la conducción a las condiciones meteorológicas.



↳ Desplazamientos a pie:

- » Transitar por las aceras y espacios destinados a peatones. No hacerlo por la calzada.
- » Prestar atención al cruzar la calzada, haciéndolo por los lugares más seguros y de mayor visibilidad, priorizando utilizar aquellos identificados por marcas viales, semáforos o agentes de tráfico.
- » Utilizar calzado cómodo y con suela antideslizante, basando su elección en función de las condiciones meteorológicas existentes.
- » Observar y respetar la señalización vial.





4 Normas básicas de primeros auxilios.

Se entienden por **primeros auxilios** todos aquellos cuidados, actuaciones o técnicas, que permiten la atención inmediata de un accidentado en el mismo lugar donde ha ocurrido el accidente hasta la llegada de asistencia médica profesional.

Es importante matizar que los primeros auxilios no son **tratamientos médicos**, sino actuaciones de emergencia para reducir los efectos de las lesiones y estabilizar el estado del accidentado.

Constituyen actuaciones de vital importancia, ya que de la calidad de ellas dependerá la evolución posterior de las lesiones del afectado.

a) Actuaciones generales

Ante un accidente, tratar de mantener la calma y activar el sistema de emergencias o el sistema P. A. S., que corresponde a las siglas de las siguientes tres actuaciones secuenciales:



1. "P" de PROTEGER

Antes de actuar, comprobar que tanto el accidentado como el resto de personas que se encuentren en el lugar del accidente, están fuera de todo peligro.

2. "A" de AVISAR

Una vez seguros, avisar de la ocurrencia del accidente a los servicios sanitarios, transmitiendo información sobre los hechos con la mayor exactitud posible (tipo y lugar donde ha ocurrido, número de heridos, nuestros datos de contacto).

3. "S" de SOCORRER

Una vez protegido el accidentado y habiendo avisado a los servicios sanitarios, hacer una valoración inicial del afectado, realizando un reconocimiento de los signos vitales:

1. CONSCIENCIA

2. RESPIRACIÓN

3. PULSO

1. Consciencia.

- › Situarse junto a él observando si tiene abiertos los ojos, responde a preguntas o se mueve con normalidad. Si es así, estaría consciente.
- › Si no tiene abiertos los ojos y respira con normalidad, tocarle con firmeza y gritarle preguntando si le pasa algo. Procurar no realizar estímulos violentos sobre la víctima que le puedan provocar lesiones.
- › Si responde sin poder mantener el estado de alerta normal, la consciencia estaría alterada.
- › Si ante estos intentos no responde, el afectado está inconsciente.

Siempre que exista una alteración de la consciencia avisar a los servicios de emergencia.

- › Situarlo en posición lateral de seguridad hasta la llegada de los servicios de emergencia.



2. Respiración.

- › Si está inconsciente, poner una mano sobre su frente, echando hacia atrás suavemente su cabeza con la otra mano sobre la barbilla, abriéndole la boca.

Comprobar que respira aproximando la cara a la cara de la víctima y mirando hacia el tórax, escuchando y sintiendo en su mejilla cómo exhala el aire y observando cómo se eleva el tórax. No apoyarse sobre su pecho.

Esta comprobación no debe durar más de 10 segundos.

- › Si respira, está inconsciente y no ha sufrido traumatismos ni heridas, situarlo en posición lateral de seguridad hasta la llegada de los servicios de emergencia.
- › Si no respira o la respiración es dificultosa, iniciar maniobras de **reanimación cardiopulmonar (RCP)**. Para ello:
 - › Despejar las vías respiratorias del afectado.
 - › Situarse de rodillas a su lado para hacer compresiones.
 - › Descubrirle el tórax y colocar el talón de una mano en el centro del pecho, que es la mitad inferior del esternón. Poner la otra mano encima y entrelazar los dedos.
 - › Estirar los brazos, situar los hombros perpendiculares al punto de masaje y mantener la espalda recta.

- › Ejercer presión dejando caer los hombros, comprimiendo fuerte y rápido con una velocidad de, al menos, cien compresiones por minuto con una profundidad de unos 5 cm.



- › Realizar maniobras de ventilación, levantando la barbilla del afectado y tapándole la nariz, alternando 30 compresiones con 2 ventilaciones (maniobra de boca a boca).
- › No estar más de 10 segundos sin hacer compresiones. Ventilar lo justo para elevar el tórax y con una duración para cada insuflación de 1 segundo.

**SE DEBE TENER UNA FORMACIÓN ESPECÍFICA,
PARA REALIZAR LA RCP.**



3. Pulso.

- › Palpar el pulso carotídeo a un lado del cuello, por ser éste el más próximo al corazón y el de más fácil localización. Palpar y observar no más de 10 segundos.
- › Si no se detecta pulso, comenzar la RCP.



- › Si se dispone en el local de desfibrilador externo automatizado (DEA) o desfibrilador externo semiautomático (DESA) deberá utilizarse en todos aquellos casos en los que el afectado este inconsciente y no respire o lo haga anormalmente. La obligatoriedad de tener DEA o DESA en un local, dependerá de los requisitos que se reflejen en la normativa de cada comunidad autónoma.

La utilización de dicho equipo se realizará únicamente si se ha recibido la formación necesaria para ello.

Es importante recordar que:

**No se deben realizar actuaciones ambiciosas ni heroicas.
No hay que excederse en los conocimientos de primeros auxilios.**

b) Actuaciones frente a situaciones específicas

Es esencial saber cómo actuar frente a determinadas situaciones, en concreto:



1. Intoxicaciones por abuso de alcohol

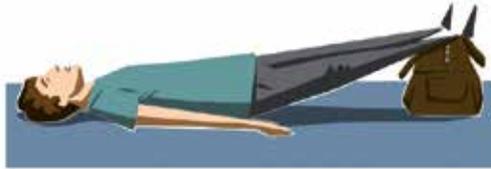
- › No dejar solo al afectado.
- › No darle de comer ni de beber.
- › Mantenerlo abrigado.
- › Si está consciente, contesta a las preguntas correctamente y no existe riesgo por alteración de conducta, buscar a una persona que se haga cargo de su observación y traslado a domicilio.
- › Si el afectado tiene lesiones, solicitar ayuda a los servicios de emergencia para su valoración.
- › Si está inconsciente, vigilar su respiración y situarlo en posición lateral de seguridad. Así se evitará un posible ahogamiento en su propio vómito. Avisar a los servicios de emergencia.

2. Crisis de ansiedad

- › Alejarlo del entorno estresante, intentando facilitar su intimidad.
- › Tranquilizarlo hablando en un tono bajo y a ritmo pausado, intentando que no aumente su nerviosismo.
- › Intentar relajarlo con respiraciones calmadas y sucesivas, tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca. Si se tiene una bolsa al alcance, hacer que respire dentro de ella. Le ayudará a controlar la respiración.
- › Si la persona no se tranquiliza, mantener la calma y avisar a los servicios de emergencia.

3. Lipotimias

- › Evitar que caiga al suelo y tumbarlo.
- › Si ya estuviera en el suelo, situarlo tumbado boca arriba elevando sus piernas unos 45° (posición anti-shock).



- › Comprobar si se ha golpeado al caer, buscando heridas o contusiones.
- › Evitar aglomeraciones de gente a su alrededor, intentando conseguir un ambiente fresco y con aire limpio.
- › Facilitar su respiración aflojando prendas ajustadas (cuellos, corbatas, bufandas, cinturones, etc...).
- › Si el afectado no se recupera pero responde, situarlo en posición lateral de seguridad y avisar a los servicios de emergencia.
- › Cuando se haya recuperado, sentarlo despacio antes de ponerlo de pie y mantenerlo un rato en esa posición para comprobar que no se repite el mareo.

4. Contusiones y golpes

- › Retirar cualquier prenda que comprima la zona o miembro afectado.
- › Aplicar frío local (hielo) envuelto en una bolsa de plástico y recubierto con un pañuelo de tela o gasa lo más aséptica posible para que no entre en contacto directo con la piel.
- › Quitar y poner el frío alternativamente cada 20 minutos, si fuera leve. En caso de gravedad, avisar a los servicios de emergencia para su traslado a un centro sanitario.

5. Heridas

- › Antes de hacer una cura lavarse cuidadosamente las manos.
- › Utilizar guantes estériles.
- › Si la herida sangra abundantemente, presionar en el punto de sangrado para intentar cortar la hemorragia.
- › Lavar con agua abundante y jabón el foco de la herida, limpiándola posteriormente con gasas o pañuelos de tela humedecidos, lo más asépticos posible. Realizar la limpieza arrastrando desde el centro de la herida hacia los bordes, desechando el material ya utilizado.
- › Utilizar alguna sustancia antiséptica (agua oxigenada, povidona yodada). No utilices alcohol.
- › Cubrir la superficie con apósitos humedecidos sujetándolos con esparadrapo, cinta adhesiva o venda.
- › En función de la gravedad de las heridas, avisar a los servicios de emergencia para su traslado a un centro de salud.

6. Hemorragias

- › Primeramente, lavarse las manos y utilizar guantes estériles.
- › Taponar y presionar la herida aplicando apósitos o pañuelos lo más asépticos posible.

- › Elevar el miembro afectado, si las lesiones lo permiten, por encima del corazón. Si la parte lesionada es un brazo, elevarlo. Si es en una pierna, tumbar al herido manteniendo la pierna en alto.
- › Si el sangrado continúa y ha empapado la primera capa de apósitos, situar otra capa por encima sin retirar los primeros y volver a presionar inmediatamente. Repetir la operación si persiste el sangrado.
- › Observar la coloración por debajo del vendaje y si aparece color azulado o amoratamiento, hormigueo o dolor intenso, aflojar progresivamente la presión, siempre y cuando el sangrado no aparezca nuevamente.
- › En caso de mareo o inconsciencia, poner a la víctima en posición anti-shock. Recordar que siempre que la persona esté inconsciente, hay que avisar a los servicios de emergencia.
- › Comprobar de manera continua sus constantes vitales. Si no respira o lo hace con dificultad, iniciar maniobras de RCP hasta la llegada de los servicios de emergencia.

En caso de hemorragia nasal:

- › Presionar directamente la fosa nasal contra el tabique nasal durante 5 -10 minutos.
- › Inclinar la cabeza hacia delante.
- › Si no se detiene la hemorragia, taponar la nariz suavemente con una gasa mojada en agua oxigenada y acudir a un centro sanitario de urgencias.



En caso de hemorragia bucal:

- › Si puede accederse a la herida causante de la hemorragia, limpiarla y presionar con apósitos.
- › Sentar al afectado con la cabeza ligeramente inclinada hacia adelante y con la boca abierta.

En caso de hemorragia de oído:

- › No taponar, vigilando en todo momento la consciencia y constantes vitales del afectado.
- › Situarlo en posición lateral sobre el oído sangrante.

Siempre que la hemorragia de nariz, al igual que una hemorragia de oído, venga motivada por un golpe en la cabeza, es necesario que el afectado reciba asistencia médica. Puede ser síntoma de fractura craneal.



5 Pautas de actuación en caso de emergencias

Todos los centros de trabajo deben estar preparados para garantizar la seguridad de los trabajadores, y en establecimientos públicos, también la seguridad de los usuarios.

Para ello, es necesario disponer de los medios adecuados, tanto humanos como materiales, que permitan una actuación efectiva ante una situación de emergencia.

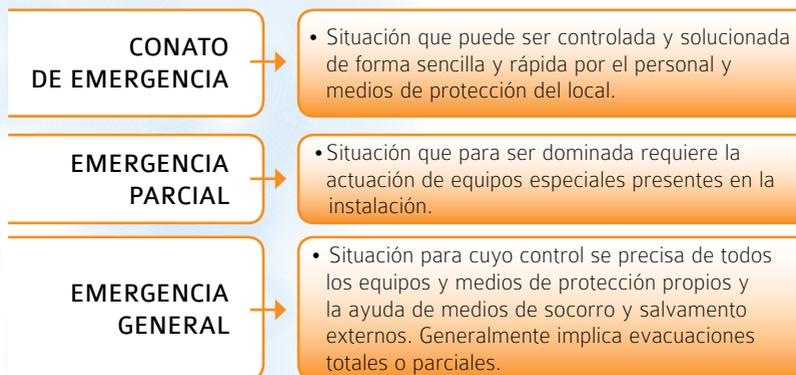
Las funciones de las personas que tienen que hacer frente a las situaciones de emergencia que se presenten, así como los medios materiales disponibles, quedan definidos en un documento llamado **Plan de emergencia**, o en un documento denominado **Plan de autoprotección** (más complejo, formando parte del mismo el Plan de emergencia). Dependiendo de las características del local y las exigencias de la normativa existente en cada comunidad autónoma, se deberá de disponer solo del Plan de emergencia o del Plan de autoprotección.

Se debe conocer:

- a) Tipos de emergencias.
- b) Equipos de emergencias.
- c) Actuación en caso de emergencia.
- d) Medios de extinción.
- e) Señalización de emergencia.

a) Tipos de emergencias

En función de su gravedad, las emergencias se pueden clasificar en:



b) Equipos de emergencias

El Plan de emergencia incluye la organización y formación específica de las personas implicadas en el control de la emergencia, los denominados equipos o brigadas de emergencia. Los equipos de emergencia estarán dirigidos por un **jefe de emergencias** y un **jefe de intervención**, que se encargarán de que se ejecuten las actuaciones necesarias, según lo establecido en el Plan de emergencias.

El equipo de emergencia lo conforma:

EQUIPO DE ALARMA Y EVACUACIÓN (E.A.E.)

- Preparan la evacuación, comprobando que las vías de circulación están libres, agilizando la velocidad de evaluación y tratando de impedir las aglomeraciones en puertas, escaleras y pasillos.

EQUIPO DE PRIMEROS AUXILIOS (E.P.A.)

- Auxilian a los lesionados durante la emergencia.

EQUIPO DE PRIMERA INTERVENCIÓN (E.P.I.)

- Combaten conatos de incendio únicamente en la zona de actuación establecida en el plan de emergencia.

EQUIPO DE SEGUNDA INTERVENCIÓN (E.S.I.)

- Actúan en cualquier punto del centro de trabajo donde se pueda producir una emergencia de incendio, utilizando los medios de extinción existentes en la empresa.

c) Actuación en caso de emergencia

De manera general, ante una situación de emergencia:

- › Si se forma parte de algún equipo de emergencia, actuar según las directrices establecidas para cada función dentro del equipo de emergencia, especificadas dentro del plan de emergencias.
- › Mantener la calma para evitar transmitir inquietud a compañeros y clientes del local.
- › Seguir en todo momento las indicaciones del equipo de alarma y evacuación o, en su defecto, las normas de evacuación establecidas en el plan de emergencias o en el autoprotección, abandonando el local ordenadamente y sin correr.
- › Una vez iniciada la evacuación, no volver a recoger objetos personales y dirigirse al lugar de concentración fijado en el plan de emergencias, permaneciendo en él hasta recibir instrucciones del equipo de alarma y evacuación.

Ante situaciones de emergencia avisar al equipo de intervención, alarma y evacuación del centro de trabajo para proceder a evacuar al público del local según lo establecido en el plan de emergencias.

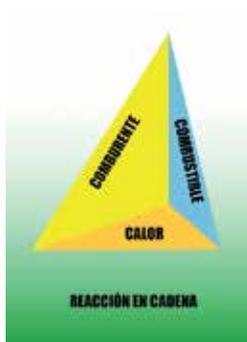
- › Para casos más específicos:

ACTUACIONES ESPECÍFICAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA	
EN CASO DE INCENDIO	<ul style="list-style-type: none"> › Comunicar al jefe de emergencias, informando del lugar y los detalles del siniestro. › El jefe de emergencias deberá confirmar la presencia o no del incendio y, una vez confirmado, avisar a los equipos de intervención para intentar extinguir el conato. › Si los equipos de intervención no pueden controlar el incendio, el jefe de emergencias avisará a los bomberos y comunicará al equipo de alarma y evacuación que proceda a desalojar el local, según lo establecido en el plan de emergencias.
EN CASO DE ACTOS VIOLENTOS	<ul style="list-style-type: none"> › Tratar de mantener la calma. › Solicitar la ayuda de compañeros e informar al responsable del local. › Si no se consigue normalizar la situación, avisar a los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad.
EN CASO DE AMENAZA DE BOMBA	<ul style="list-style-type: none"> › Avisar al jefe de emergencias que, a su vez, deberá informar al equipo de alarma y evacuación para que proceda al desalojo del local. Deberá informar del hecho, también, a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad. › No tocar ningún objeto o paquete que resulte sospechoso. › Impedir la entrada de cualquier persona en el local hasta la llegada de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.
EN CASO DE CATÁSTROFE NATURAL	<ul style="list-style-type: none"> › Avisar al jefe de emergencias para que ponga en marcha el plan de emergencias y este informe al equipo de alarma y evacuación para desalojar el local. › El jefe de emergencias deberá avisar, además, a las fuerzas y cuerpos de seguridad.

En todos los casos, ante la existencia de heridos, atenderles hasta la llegada de los servicios de emergencia.

d) Medios de extinción

Para que un incendio se inicie tienen que coexistir tres factores: combustible, comburente y foco de ignición, que conforman el llamado “triángulo del fuego”.



Además, para que el incendio progrese, la energía desprendida en el proceso tiene que ser suficiente para que se produzca la reacción en cadena. Estos cuatro factores forman lo que se denomina el “tetraedro del fuego”.

Los medios de extinción actúan sobre alguno de los factores clave que originan un incendio para su eliminación, de tal manera que suprimiendo uno de ellos, este se extinguiría.

En función de la naturaleza del combustible, se pueden distinguir los siguientes tipos de fuegos:

CLASIFICACIÓN DE FUEGOS		
CLASIFICACIÓN	MATERIALES QUE PUEDEN ARDER	
A	SÓLIDOS CON BRASA	Maderas, papel, telas, gomas, corcho, trapos, caucho.
B	LÍQUIDOS INFLAMABLES Y SÓLIDOS LICUABLES	Gasolina, aceites, grasas, disolventes, barnices, alcoholes, gas-oil.
C	GASES INFLAMABLES	Propano, butano, acetileno, metano, gas ciudad.
D	METALES Y PRODUCTOS QUÍMICOS REACTIVOS	Magnesio, Titanio, Sodio, Potasio.

Las instalaciones para la extinción de incendios se dividen en dos grandes grupos:

- › Extintores.
- › Instalaciones fijas (bocas de incendio equipadas, hidrantes, columna seca...).

No todos los medios de extinción tienen por qué tener el mismo agente extintor, ya que estos pueden ser de diferente eficacia, de tal manera que unos sean más aptos que otros para cada clase de fuego.

A continuación, se muestra la eficiencia de los diferentes agentes extintores según la clase de fuego:

AGENTES EXTINTORES	CLASE DE FUEGO			
	A-SÓLIDO	B-LÍQUIDO	C-GASES	D-METALES
AGUA PULVERIZADA	MUY ADECUADO	ACEPTABLE		
AGUA A CHORRO	ADECUADO			
POLVO BC (CONVENCIONAL)		MUY ADECUADO		
POLVO POLIVALENTE ABC (POLIVALENTE)	ADECUADO	ADECUADO		
POLVO ESPECÍFICO METALES				ADECUADO
ESPUMA FÍSICA	ADECUADO	ADECUADO		
ANHÍDRIDO CARBÓNICO-CO2	ACEPTABLE	ACEPTABLE		
HIDROCARBUROS HALOGENADOS	ACEPTABLE	ADECUADO		

IMPORTANTE: En fuegos de origen eléctrico no utilizar agua ni espuma como agentes extintores. Existe riesgo de electrocución.

Los medios de extinción tienen que ser revisados periódicamente por personal especializado.

NORMAS DE UTILIZACIÓN DE UN EXTINTOR PORTÁTIL



- 1.- Descolgarlo, cogiéndolo por la maneta fija y apoyándolo posteriormente en el suelo en posición vertical.
- 2.- Agarrar fuertemente la manguera por la boquilla. En el caso de extintores de CO₂, hay que tener cuidado de asir la manguera únicamente por la parte aislada destinada a ello, ya que fuera de dicha zona, se podría sufrir lesiones.
- 3.- En caso de disponer de boquilla de seguridad, comprobar que está en una posición que no suponga riesgo para el que lo maneja.
- 4.- Retirar el pasador de seguridad tirando de la anilla.
- 5.- Acercarse al fuego, manteniéndose a una distancia de él de, al menos, 1 metro.
- 6.- Apretar la maneta, realizando una primera descarga de comprobación de salida del agente extintor.
- 7.- Dirigir el chorro a la base de las llamas. En el caso de incendio de líquidos, proyectar superficialmente el agente extintor efectuando un barrido, evitando que la propia presión de la impulsión provoque derrame del líquido.

e) Señalización de emergencia

La señalización en las situaciones de emergencia es la que va dirigida a alertar a las personas que se encuentran en el local de la aparición de una situación de peligro, indicando cómo actuar cuando esta se origina y cómo evacuar la zona implicada.

Se distinguen los siguientes tipos de señales:

1. Señales en forma de panel

Dentro de ellas se encuentran las señales de medios de protección contra incendios y las señales de evacuación, salvamento y socorro, con las siguientes características:

	LOCALIZACIÓN DE EQUIPOS DE LUCHA CONTRA INCENDIOS	SALVAMENTO O SOCORRO
Forma geométrica	Rectangular o cuadrada	Rectangular o cuadrada
Pictograma	Blanco	Blanco
Fondo	Rojo	Verde
Borde	...	Blanco o verde

Equipos de lucha contra incendios:



Manguera para incendios



Escalera de mano



Extintor



Teléfono para la lucha contra incendios



Equipo y conjunto de lucha contra incendios



Dirección que debe seguir (señal indicativa adicional a las anteriores)

Pulsador de alarma

Salvamento o socorro:



Dirección que debe seguirse (señal indicativa adicional a las siguientes)



Via / salida de socorro



Teléfono de salvamento y primeros auxilios



Deben visualizarse desde cualquier punto del local y estar instaladas a una altura y una posición tal que sean visibles perfectamente desde cualquier punto del local.

Estas señales pueden complementarse con señales adicionales que faciliten informaciones complementarias.

2. Señales luminosas

Adecuadas en aquellos ambientes donde el ruido ambiental dificulta la percepción de una señal acústica o verbal, como el caso de este sector. Cuando no se puedan apreciar claramente, se complementarán con señales acústicas.

Se utilizarán también, en recintos donde sea previsible, la presencia de personas con deficiencias auditivas.

3. Señales acústicas

Señales que emiten un sonido audible que se recibe instantáneamente y que se diferencia de las señales o comunicaciones verbales por no intervenir la voz de una persona, como puede ser una alarma de incendios.

Son adecuadas para las situaciones de emergencia en las que el humo, la oscuridad u otros obstáculos dificultan la apreciación de otras señales visuales.

Su principal inconveniente es su utilización en lugares con elevados niveles de ruido. En el sector de salas de fiesta, baile y discotecas, son eficaces siempre que se complementen con señales visuales, tal como se indicó anteriormente.

4. Señales verbales

A diferencia de las señales acústicas, interviene la voz humana para facilitar las instrucciones concretas de actuación de las personas implicadas, utilizándose normalmente como complemento a la señalización acústica, con el fin de facilitar información concreta de la situación existente y las actuaciones a seguir.



6 Cuestionario de conocimientos

- 1.- La evaluación de riesgos no es necesario que esté a disposición de los trabajadores, únicamente deberá estarlo la de aquellos puestos en los que existen riesgos calificados como graves.
 - Verdadero.
 - Falso.

- 2.- El puesto de trabajo de guardarropa no supone en ningún caso la adopción de posturas forzadas.
 - Verdadero.
 - Falso.

- 3.- Durante la conducción en un desplazamiento por motivo de trabajo, puede contestarse a una llamada sin detener el vehículo aunque se carezca de dispositivo manos libres.
 - Verdadero.
 - Falso.

- 4.- Para fuegos de origen eléctrico, el agua y la espuma son los agentes extintores que nunca se deben utilizar.
 - Verdadero.
 - Falso.

- 5.- Una exposición continuada a niveles elevados de ruido hace que el oído se vaya adaptando y, por tanto, raramente puede producir hipoacusia.
 - Verdadero.
 - Falso.

- 6.- Desempeñar trabajos nocturnos puede alterar el sueño, los ritmos biológicos y generar problemas asociados a la salud física y mental.
- Verdadero.
 - Falso.
- 7.- La violencia externa o de terceros se produce entre personas que no prestan servicios en el centro de trabajo y son meros clientes o usuarios del mismo.
- Verdadero.
 - Falso.
- 8.- Se entiende como riesgo vial la posibilidad de que un conductor sufra un daño al transitar por una vía, siempre que este se produzca en la jornada laboral o se derive del trabajo. Se excluyen los peatones.
- Verdadero.
 - Falso.
- 9.- Cuando se socorre a un accidentado, lo primero que hay que valorar es si respira, en segundo lugar, si está consciente y por último, el pulso.
- Verdadero.
 - Falso.
- 10.- Las señales que indican el sentido y vías de evacuación son rectangulares o cuadradas, con pictograma blanco y fondo rojo.
- Verdadero.
 - Falso.



7 Bibliografía

- » Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. BOE nº 269 10/11/1995
- » Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención. BOE nº 27 de 31/1/1997.
- » Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la
- » Seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido. BOE nº 60 11-03-2006
- » NTP 99: Métodos de extinción y agentes extintores. INSHT. 1984.
- » NTP 361: Planes de emergencia en lugares de pública concurrencia. INSHT. 1994.
- » NTP 455. Trabajo a turnos y nocturno: aspectos organizativos. INSHT. 1997.
- » NTP 536: Extintores de incendio portátiles: utilización INSHT. 1999.
- » NTP 756. La salud laboral en el arte flamenco. INSHT. 2007.
- » NTP 888. Señalización de emergencia en los centros de trabajo (I). INSHT. 2010.
- » NTP 889. Señalización de emergencia en los centros de trabajo (II). INSHT. 2010.
- » NTP 960: Ruido: control de la exposición (I). Programa de medidas técnicas o de organización. INSHT. 2012.
- » NTP 922. Estrés térmico y sobrecarga térmica: evaluación de los riesgos (I). INSHT. 2011.

- » “Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relacionados con la exposición al ruido”. INSHT
- » “Guía técnica sobre señalización de seguridad y salud en el trabajo”. INSHT. Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. Barcelona
- » “Guía de actuaciones de la inspección de trabajo y seguridad social sobre riesgos psicosociales”. Ministerio de Empleo y Seguridad Social. Madrid. 2012.
- » “Guía sobre la violencia psicológica en el trabajo”. Observatorio permanente riesgos psicosociales. UGT. 1ª edición. Madrid. 2006.
- » “Guía. Buenas prácticas sindicales en materia de violencia de terceros”. Observatorio permanente riesgos psicosociales. Secretaría de Seguridad Laboral de la UGT-CEC. 2012
- » Informe mundial sobre la violencia y salud. Organización Mundial de la Salud. 2002
- » “Análisis de riesgos de los trabajadores de salas de baile, fiesta y discoteca”. Realizado por Mapfre servicio de prevención y promovido por CCOO Comunicación y Transporte, FeS-UGT y FASYDE. Con la financiación de la Fundación de la Prevención de Riesgos Laborales. Año 2009
- » “Buenas Prácticas para la prevención y actuación en situaciones de emergencia y autoprotección en Salas de Fiesta, Baile y Discotecas”. Realizado por MSP Laborsalus con la colaboración de Servicios a la ciudadanía de CCOO, FeS-UGT y FASYDE. Con la financiación de la Fundación de la Prevención de Riesgos Laborales. Año 2012.
- » “Guía de primeros auxilios de SAMUR-Protección Civil”
- » “Prevención de patologías relacionadas con la voz y el estrés laboral de los docentes”. Cursoforum, S.L.U. Noviembre de 2010

- » “Protocolo de prevención y actuación ante la violencia y agresiones en el trabajo”. Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente. UGT. FSP. Madrid.
- » “Resumen del informe mundial sobre la violencia y la salud”. Organización Panamericana de la Salud para la Organización Mundial de la Salud. Washington, D.C. 2002.
- » “Cuaderno preventivo: posturas forzadas”. Secretaria de Medi Ambient y Salut de la Unió General de Treballadors de Catalunya. 2011.
- » “Trastornos músculo-esqueléticos de origen laboral”. Instituto Navarro de Salud Laboral. 2007.
- » Estrategia de Seguridad Vial 2011-2020. Dirección General de Tráfico. Ministerio de interior.2010.Madrid.
- » Manual de buenas prácticas en la prevención de accidentes de tráfico laborales. Manual elaborado por FESVIAL (Fundación Española para la Seguridad Vial) para la DGT y el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.2011. Madrid.
- » Resolución de 26 de abril de 2012, de la Dirección General de Empleo, por la que se registra y publica el Convenio colectivo estatal del personal de salas de fiesta, baile y discotecas. Ministerio de empleo y Seguridad Social.



8 Biblioweb

- » <http://www.insht.es>
- » <http://www.empleo.gob.es/itss/web/index.html>
- » <http://www.fasyde.es/>
- » http://www.ugt.es/saludlaboral/observatorio/indice_observatorio.htm
- » <http://www.istas.net/web/portada.asp>
- » <http://iaprl.asturias.es/es/>
- » www.dgt.es Dirección General de Tráfico. Ministerio de Interior.
- » www.seguridadviallaboral.es Dirección General de Tráfico. Ministerio de Empleo y Seguridad Social / Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo. Ministerio del Interior.

Con la financiación de:



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES

Código de acción:

IS-0015/2013 IS-0014/2013 IS-0016/2013

Manual de acogida en Prevención de Riesgos Laborales

Personal de guardarropa

Entidades solicitantes y ejecutantes:



FASYDE
Federación de Asociaciones
de Ocio nocturno de España



servicios a la ciudadanía



FeS
Federación
de Servicios