



Manual de Seguridad y Salud para **PROMOTORAS** y **AZAFATAS**



FREMAP

*Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61*



FREMAP

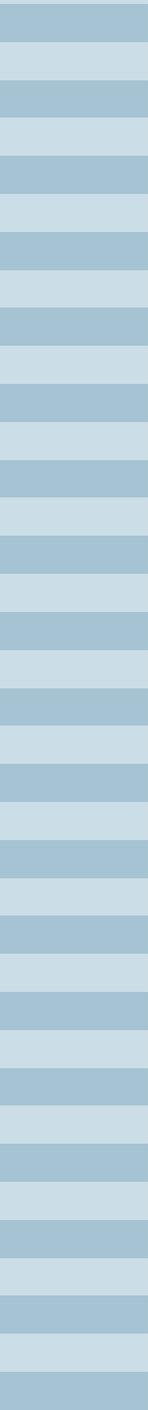


MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD PARA PROMOTORAS Y AZAFATAS



FREMAP

*Mutua de Accidentes de Trabajo
y Enfermedades Profesionales
de la Seguridad Social Número 61*





Índice

	Página
● Presentación	5
● Riesgos y Medidas Preventivas Generales	
- Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo...	8
- Seguridad frente a riesgos eléctricos	10
- Manipulación manual de cargas	12
- Herramientas manuales de corte.....	14
● Riesgos y Medidas Preventivas Específicas	
- Uso de equipos auxiliares de alcance en altura.....	20
- Manipulación de productos químicos	22
- Posturas forzadas	26
- Trabajo con pantallas de visualización.....	28
- Atención al público.....	30
● Recomendaciones básicas para el auto cuidado de los síntomas de posibles lesiones musculares	
- Trastornos músculo-esqueléticos.....	36
- Indicaciones básicas para la prevención del dolor de espalda	42
● Señalización	48
● Seguridad Vial	50



Índice

	Página
● Normas de Actuación en Caso de Emergencias	
- Medidas para la prevención de incendios	56
- Actuación en caso de incendio.....	57
- Clases de fuegos	59
- Actuación en caso de evacuación	60
● Primeros Auxilios	
- Actuación en caso de accidente	62
- Resucitación cardiopulmonar	63
- Hemorragias.....	65
- Heridas. Quemaduras	66
- Desmayos. Convulsiones.....	67
- Proyecciones	68
- Tóxicos	69
● Obligaciones de los Trabajadores en Prevención.....	72

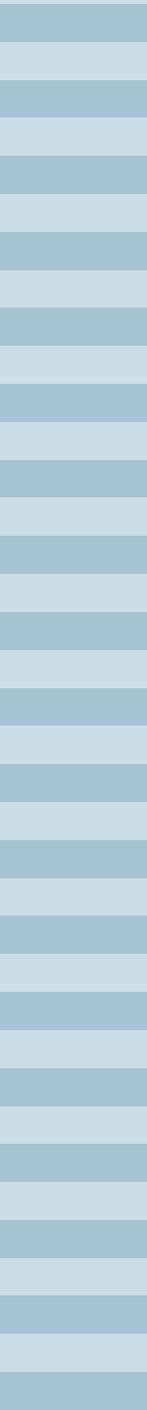


Presentación

Dentro de las actividades del Área de Prevención de FREMAP, se ha editado este Manual, que pretende dar a conocer los riesgos más frecuentes a los que se pueden encontrar expuestas las personas que realizan tareas como azafatas y promotoras, así como las medidas preventivas que pueden adoptar para evitarlos.

Desde el Área de Prevención de FREMAP esperamos que esta publicación contribuya a la mejora de los niveles de seguridad y salud en estas actividades.

El Área de Prevención de FREMAP agradece la colaboración de AEMAR, Asociación de Empresas de Marketing Operacional en la elaboración de este Manual.





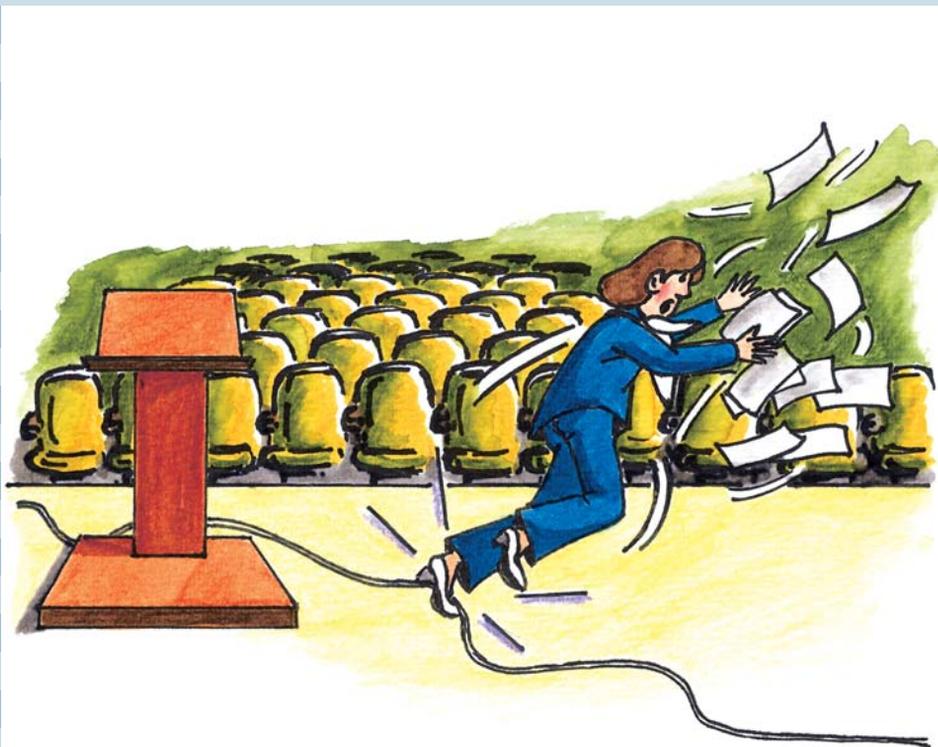
RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES



Riesgos

Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo

- Caídas al mismo nivel por tropiezos y resbalones debido a la presencia de cables eléctricos, materiales apilados en zonas de paso o derrames de líquidos.
- Golpes y atrapamientos por estanterías sobrecargadas o con objetos salientes.
- Caídas de objetos en manipulación.
- Atropellos por vehículos o equipos de mantenimiento.





Medidas Preventivas

Falta de orden y limpieza en los lugares de trabajo

- No obstaculices los extintores, mangueras y elementos de lucha contra incendios en general, con cajas u otros objetos.
- Mantén despejados y libres de obstáculos las zonas de paso, los pasillos y las salidas y vías de evacuación.
- Impide la presencia de desechos y objetos en el suelo. Deposita los desechos en los recipientes destinados para ello.
- En caso de tener que almacenar mercancías, coloca los objetos más pesados en la zona inferior de las estanterías y procura que los materiales apilados no sobresalgan.
- Si se produce un vertido accidental de cualquier líquido, límpialo inmediatamente. Además, señala la zona donde se ha producido el derrame para evitar posibles resbalones y caídas.
- Cuando realices tareas en escenarios o estrados, observa previamente la zona para conocer donde terminan los mismos, en especial, las zonas acortinadas.
- Si tienes que desplazarte por zonas transitadas tanto por vehículos como por equipos de manutención (carretillas, apiladores y traspaletas) extrema las precauciones y transita exclusivamente, por los lugares habilitados al efecto, respetando las distancias de seguridad y prestando especial atención a la circulación de los mismos.





Riesgos

Seguridad frente a riesgos eléctricos

- Contactos eléctricos directos al realizar conexiones de equipos a la red.
- Contactos eléctricos indirectos al acceder a partes o elementos metálicos puestos de manera accidental bajo tensión.
- Quemaduras por arco eléctrico derivadas de cortocircuitos durante la manipulación de la instalación eléctrica.
- Incendios y explosiones.





Medidas Preventivas

Seguridad frente a riesgos eléctricos

- No efectúes manipulaciones de equipos e instalaciones eléctricas. La instalación, mantenimiento y reparación sólo la puede hacer personal autorizado y cualificado para ello.
- Evita que los cables discurran por pasillos o cualquier zona donde puedan deteriorarse por el paso de equipos de manutención o producir tropiezos de personas.
- No conectes cables sin su clavija de conexión homologada, ni sobrecargues los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva.
- Desconecta los equipos de trabajo eléctricos tirando de la clavija, nunca del cable.
- No manipules interruptores de luz, bases o aparatos eléctricos con las manos mojadas o los pies húmedos. Asimismo, evita pasar trapos mojados o fregonas sobre clavijas conectadas y equipos eléctricos en funcionamiento.
- Ante una persona electrocutada, actúa de la siguiente forma:
 - ✓ En todos los casos, procura cortar la tensión y avisa a los Equipos de Emergencia.
 - ✓ En caso de estar capacitado, proporciona de inmediato los primeros auxilios.



En caso de avería o mal funcionamiento de un equipo de trabajo, desconéctalo, señala la avería y avisa al encargado.



Riesgos

Manipulación manual de cargas

- Golpes contra objetos.
- Trastornos músculo-esqueléticos, especialmente dorso lumbar.
- Caídas de objetos en manipulación.





Medidas Preventivas

Manipulación manual de cargas

- Comprueba que dispones de espacio suficiente para el manejo de la carga. Además, antes de iniciar el desplazamiento, verifica que el recorrido está libre de obstáculos.
- Si la carga es pesada, voluminosa o si la frecuencia de manipulación es elevada, pide ayuda a tus compañeros o utiliza medios auxiliares, como las transpaletas o los carros para transportarla.
- Antes de manipular una carga comprueba el estado de su superficie, en especial la existencia de bordes cortantes, astillas, suciedad, humedad o temperatura. En caso necesario, utiliza guantes de protección.
- Adopta las posturas y movimientos adecuados. Para ello:
 - ✓ Aproxímate a la carga lo máximo posible.
 - ✓ Asegúrate un buen apoyo de los pies manteniéndolos ligeramente separados. En caso que el objeto esté sobre una base elevada, acércalo al tronco consiguiendo así, una base y agarre firmes y estables.
 - ✓ Agáchate flexionando las rodillas, manteniendo la espalda recta.
 - ✓ Levanta la carga utilizando los músculos de las piernas y brazos, no los de la espalda.
 - ✓ Toma firmemente la carga con las dos manos y mantenla próxima al cuerpo durante la manipulación, preferiblemente ubicada entre los codos y las muñecas. Si tienes que desplazarte, hazlo mediante pasos cortos.
 - ✓ En elevaciones con giro, procura mover los pies en vez de girar la cintura, evitando en todo momento, los movimientos bruscos de espalda, incluso en el caso de manejar cargas ligeras.



Riesgos

Herramientas manuales de corte

- Cortes con cúteres, cuchillos o tijeras al retirar precintos y desembalar.
- Proyección de fragmentos mientras se realiza el corte.



Operaciones Peligrosas

Herramientas manuales de corte

- Realizar cortes en dirección hacia el cuerpo.
- Llevar las herramientas cortantes y punzantes en los bolsillos sin fundas o en el caso de los cúteres, con las hojas extendidas.
- Utilizarlas para lo que no han sido diseñadas, como por ejemplo, en forma de palanca, de martillo o destornillador.
- Intentar aumentar la presión de corte mediante golpes.
- Dejarlas en lugares no previstos para ello.
- Utilizar herramientas en mal estado: hojas dañadas, melladas o con poco filo, mangos deteriorados...



Medidas Preventivas

Herramientas manuales de corte

Cuando efectúes cortes con cuchillos:

- Realiza el corte de forma que el filo del cuchillo quede orientado en sentido contrario a tu cuerpo.
- El mango tendrá dimensiones suficientes para que se maneje con una sola mano. La otra mano la utilizarás para sujetar el elemento a cortar, manteniéndola alejada de la zona de corte.
- Cuando no los uses, guárdalos en sus fundas de protección o en lugares destinados a este fin.
- Utilízalos solo para efectuar cortes de productos. Además, procura que sea el adecuado al producto a cortar.
- Mantenlos bien afilados y retira los que tengan el mango o el filo deteriorados.
- Para evitar o minimizar las lesiones producidas por los accidentes provocados por herramientas de corte y en concreto con los cuchillos, usa guantes de protección mecánica anti corte.





Medidas Preventivas

En trabajos de corte con cúter:

- Escoge el utensilio de corte considerando el material a cortar y las características del corte: para cortes bastos, utiliza hojas gruesas y para cortes finos, hojas delgadas de buen filo.
- Procura utilizar cúteres con hoja de alojamiento oculto o retráctil, capuchón de seguridad, bloqueo de extensión de la cuchilla, etc.
- No emplees bajo ningún concepto cúteres de fabricación “casera”.
- Evita el manejo de cúteres con la hoja mellada o el mango deteriorado. Los mangos deben estar en perfectas condiciones. Asimismo, desecha aquellos que presenten deficiencias en la unión entre el mango y la hoja.
- Utiliza sólo la fuerza manual para cortar. Abstente de utilizar otros medios para conseguir ejercer una fuerza suplementaria.

SÍ



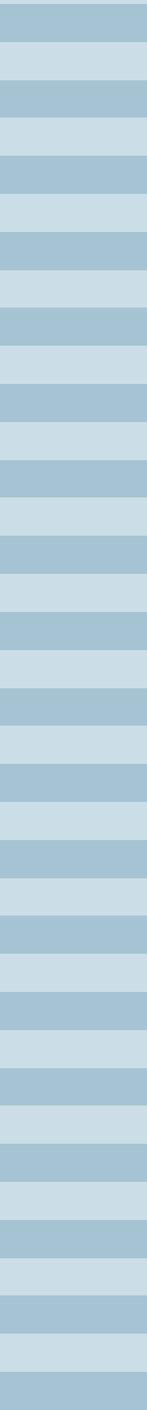
NO





Medidas Preventivas

- Antes de efectuar un corte, comprueba que dispones de espacio suficiente para poder efectuarlo con facilidad sin tener que adoptar posturas forzadas y que no existe riesgo de alcanzar a otros trabajadores.
- No hagas uso del cúter con las manos húmedas o grasientas. Mantén la herramienta siempre limpia.
- Utilízalo solo para las funciones para las que ha sido diseñado. No lo uses como abrelatas, destornillador o pincho para hielo.
- Realiza el corte del tal forma que el recorrido del cúter sea en dirección contraria al cuerpo, evitando dar tirones o sacudidas. Además, recuerda no colocar la mano contraria a la que lo maneja en el recorrido de corte.
- Corta los flejes de zunchado de los embalajes siempre en un ángulo aproximado de 45°.
- No emplees toda la longitud de la cuchilla para realizar el corte. Extiéndela lo mínimo indispensable para evitar que pueda romperse.
- Nunca limpies el cúter con la ropa de trabajo o cualquier otra prenda; hazlo siempre con una toalla o un trapo, manteniendo el filo de corte girado hacia afuera de la mano que lo limpia.
- Evita transportarlos en los bolsillos o con la hoja extendida.
- No abandones nunca los cúteres abiertos debajo de papel de desecho, trapos o entre otras herramientas, en cajones o cajas de trabajo. Tampoco en lugares donde puedan caerse o provocar cortes.
- Cuando cortes elementos de embalaje o fleje que puedan salir proyectados, emplea gafas contra impactos.





RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS



Riesgos

Uso de equipos auxiliares de alcance en altura

- Caídas al mismo nivel por el uso de escaleras o en el ascenso y descenso de las mismas.
- Golpes por caída de materiales o productos.
- Sobreesfuerzos durante el transporte de las escaleras.





Medidas Preventivas

Uso de equipos auxiliares de alcance en altura

- Verifica el estado de la escalera y de sus elementos (calzos de goma, cadena interior en escaleras de tijera...).
- Durante su transporte, lleva las escaleras plegadas o con los tramos extensibles recogidos y con la parte delantera orientada hacia abajo.
- No uses las escaleras de tijera o dobles como escalera de apoyo. Éstas deben estar provistas de cadenas o cables que impidan una abertura mayor de 30° al ser utilizadas, así como de topes en el extremo superior.
- En escaleras simples ajusta la inclinación de forma que el ángulo formado con el piso sea aproximadamente de 75° .
- Si tienes que utilizar una escalera en una zona de tránsito de personas o equipos de manutención, señálalo y baliza la zona.
- No utilices taburetes para acceder a productos que se encuentren en la parte más alta de las estanterías. Usa para ello escaleras, recordando siempre apoyarlas sobre una superficie plana.
- Asciende y desciende de las escaleras agarrándote a los escalones o peldaños y no a los largueros y siempre de frente a las mismas.
- En ningún caso transportes cargas mientras subas o bajas por una escalera.





Riesgos

Manipulación de productos químicos

- Inhalación, ingestión y salpicaduras de productos químicos.
- Quemaduras por contactos accidentales con productos químicos.





Medidas Preventivas

Manipulación de productos químicos

- Los productos químicos deben estar identificados, por lo que se debe etiquetar todo recipiente no original, indicando su contenido.
- Antes de proceder a la manipulación de productos químicos, conoce los riesgos del uso de los mismos a través de las etiquetas y sus Fichas de Datos de Seguridad.
- Almacénalos en un lugar alejado de fuentes de calor, bien ventilado y protegido frente a condiciones ambientales extremas.
- Si tienes que hacer trasvases de productos, sigue estas recomendaciones:
 - ✓ Realiza el trasvase en zonas específicas bien ventiladas y en pequeñas cantidades.
 - ✓ Si trasvasas sustancias inflamables, hazlo lejos de focos de calor.
 - ✓ Identifica siempre el envase donde deposites los productos químicos. No los trasvases a envases de productos alimenticios.
 - ✓ Emplea embudos o dosificadores.
- No comas, ni bebas durante la manipulación de productos químicos.
- Lávate frecuentemente las manos, en especial antes de iniciar y al finalizar la jornada de trabajo. Recuerda que el uso de guantes no exime de ello.
- Emplea los equipos de protección individual. Cuando uses productos corrosivos, irritantes o cáusticos usa guantes de goma, látex o vinilo certificados.
- En tareas que conlleven la utilización de guantes de forma permanente, es importante el cambio frecuente de los mismos y el lavado de manos durante la tarea. De esta forma, se evitará que la piel se contamine.
- Los guantes o cualquier equipo de protección se utilizará de forma personal e individualizada y en ningún caso, se compartirá con otras personas.



Medidas Preventivas

- En el trasvase de productos químicos utiliza gafas de protección con el fin de protegerte frente a salpicaduras en los ojos.
- Te presentamos a continuación, como ejemplo, etiquetados y símbolos (pictogramas) que te puedes encontrar:

NOMBRE Y DIRECCION DEL FABRICANTE Y DISTRIBUIDOR	
NOMBRE DE LA SUSTANCIA Nº CAS %	
FRASES R (Riesgos Específicos)	FRASES S (Consejos de Prudencia)
 	← 



Explosivo



Comburente



Fácilmente
inflamable



Extremadamente
inflamable



Muy tóxico



Tóxico



Nocivo



Irritante



Corrosivo



Peligroso para el
medio ambiente



Medidas Preventivas

- Además de los anteriores, contamos con nuevos modelos de etiquetas y pictogramas. Estos son:

- ✓ Ejemplo de etiqueta



- ✓ Pictogramas nuevos



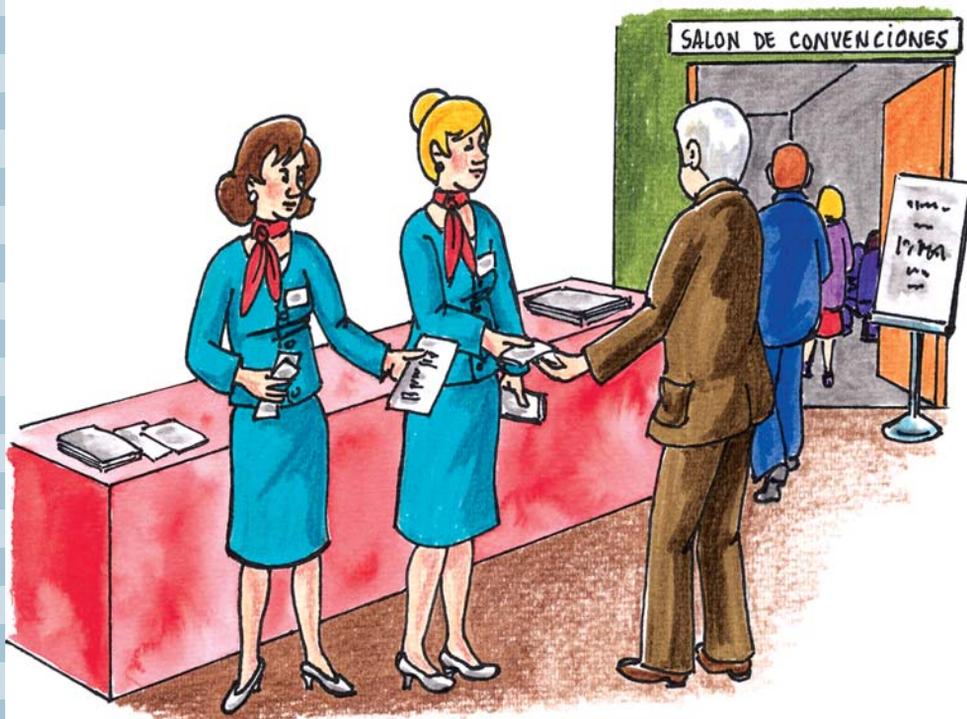
- Las Frases H/R permiten complementar e identificar determinados riesgos mediante su descripción.
- Las Frases P/S, a través de consejos de uso seguro, establecen medidas preventivas para la manipulación y utilización.
- Para más información sobre los riesgos del uso de los productos químicos, considera sus Fichas de Datos de Seguridad, con información acerca de la sustancia, de los peligros de la misma o sobre qué hacer en caso de contacto accidental, entre otros.



Riesgos

Posturas forzadas

- Sobreesfuerzos posturales.
- Bipedestación prolongada que puede originar efectos negativos en los miembros inferiores y la columna lumbar.
- Trastornos músculo-esqueléticos por la realización de trabajos continuados con los brazos por encima de los hombros.





Medidas Preventivas

Posturas forzadas

- Alterna posturas para disminuir la posible fatiga de trabajo. Procura evitar, siempre que sea posible, el mantenimiento de posturas de trabajo de pie durante tiempo prolongado.
- Durante las pausas, aprovecha para sentarte y elevar ligeramente las piernas o realizar pequeños ejercicios de relajación y estiramiento.
- Si el tipo de trabajo no permite alternar posturas, es recomendable realizar pequeños movimientos que eviten sobrecargas, como por ejemplo bascular el peso de una pierna a otra, o dentro de la misma postura, balancearse dando un pequeño paso hacia delante o hacia los lados.
- En tareas que supongan permanecer de pie de manera prolongada, realizar pequeñas flexiones de rodillas y volver a la posición inicial, altera la carga prolongada y nos permite un pequeño descanso en las articulaciones. Además, si elevas lenta y alternativamente las puntas de los pies favorecerás el retorno venoso, así como la alternancia de postura.
- Utiliza escaleras o bancos para alcanzar o colocar objetos pequeños situados a una altura por encima de tus hombros.



Evita, siempre que sea posible, el mantenimiento de posturas de trabajo de pie durante tiempo prolongado



Riesgos

Trabajo con pantallas de visualización

- Microtraumatismos en los dedos o las muñecas.
- Fatiga visual: picor ocular, aumento del parpadeo, lagrimeo, pesadez en párpados u ojos...
- Fatiga física: dolor habitual en la región cervical, dorsal o lumbar, tensión en los hombros, el cuello o la espalda, molestias en las piernas por la adopción de posturas mantenidas...



Coloca la pantalla del ordenador frente a tí. Ajusta la altura del asiento de modo que los brazos y las manos queden alineados, los hombros relajados y las rodillas formen un ángulo recto con los pies totalmente apoyados en el suelo.



Medidas Preventivas

Trabajo con pantallas de visualización

- Antes de iniciar el trabajo, adecua el puesto a tus características personales:
 - ✓ Coloca la pantalla del ordenador de frente a ti, aproximadamente a 50 cm. de distancia de tus ojos. Asimismo, sitúa la parte superior de la misma ligeramente por debajo (entre 10° y 60°) de la línea horizontal de visión.
 - ✓ Si utilizas atril porta documentos, ubícalo a la altura de la pantalla, a fin de evitar movimientos perjudiciales del cuello en sentido vertical.
 - ✓ Evita los deslumbramientos. Para ello, ubica la pantalla de forma que nunca des la espalda a una fuente de luz eliminando así, la posibilidad de cualquier tipo de reflejo en la misma.
 - ✓ Regula la inclinación del respaldo de tu silla, de modo que la zona lumbar quede perfectamente apoyada y la espalda forme aproximadamente un ángulo recto con las piernas.
 - ✓ Ajusta la altura del asiento de forma que los brazos y las manos queden alineados, los hombros estén relajados y las rodillas formen un ángulo recto con los pies totalmente apoyados en el suelo.
 - ✓ Coloca el teclado, al menos a 10 centímetros del borde de la mesa, apoyando todo el antebrazo en la misma cuando uses el teclado o el ratón.
 - ✓ Organiza tu mesa de trabajo; Mantén todos los documentos y equipos necesarios (teléfono, fax, etc.) al alcance de la mano.



Riesgos

Atención al público

Estrés

El estrés es un riesgo laboral que adquiere especial relevancia en tareas o actividades que implican el trato directo con el público ya que, en una gran parte de los casos, el trabajador ha de afrontar sólo las exigencias, quejas y reclamaciones del usuario, acompañadas en ocasiones de episodios de violencia verbal o, incluso, física.

Los principales factores de riesgo asociados al estrés en trabajos que requieren atención al público, entendidos como aquellas circunstancias o situaciones que aumentan las probabilidades de padecerlo, son las siguientes:

- ✓ Falta de medios o de autonomía para la toma de decisiones que permitan una resolución satisfactoria de los requerimientos y necesidades del usuario.
- ✓ Desconocimiento de los procedimientos e instrucciones de actuación ante situaciones complejas o conflictivas.
- ✓ Incertidumbre sobre los resultados o las consecuencias de las decisiones tomadas, en especial respecto al nivel de satisfacción de los usuarios o el cumplimiento de los objetivos fijados.
- ✓ Exigencia de un alto nivel de concentración mantenido durante largos períodos.
- ✓ Sobrecarga de trabajo.
- ✓ Realización simultánea de diversas tareas como el manejo de dispositivos informáticos, la atención telefónica, la consulta de documentación o a otros compañeros, etcétera.
- ✓ Excesiva rotación de los turnos de trabajo o duración variable de los mismos.
- ✓ Realización del trabajo en condiciones de aislamiento o nocturnidad.
- ✓ Turnos de trabajo sin pausas.



Riesgos

- ✓ Falta de espacio en el puesto de trabajo y condiciones ambientales poco favorables.
- ✓ Riesgo de agresión, ya sea verbal o física por la falta de una barrera física que interponga un límite entre el trabajador y el usuario.
- ✓ Tiempos de espera excesivos para el usuario, con el consiguiente incremento de la tensión que ello supone.





Medidas Preventivas

Atención al público

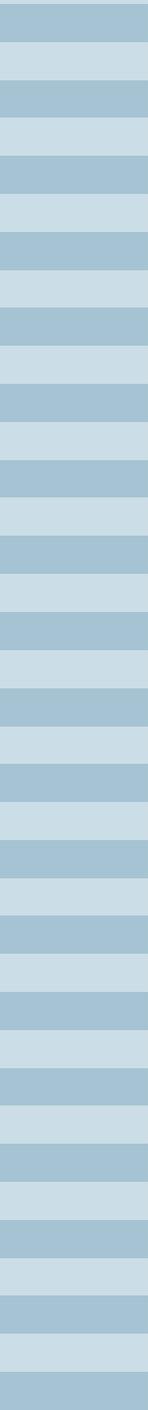
- Conoce los protocolos y procedimientos de trabajo habituales.
- Infórmate de las pautas de actuación, así como de las ayudas de la organización y los mecanismos de consulta establecidos para cada demanda o situación especial que se salga de tu ámbito de decisión.
- Procura mantener un proceso de comunicación fluido, coherente y agradable con el usuario. Para ello, es recomendable:
 - ✓ Saludar con afecto y mantener una actitud amistosa.
 - ✓ Intentar ponerse en el lugar del usuario para identificar y comprender sus necesidades.
 - ✓ Procurar hacerse entender respondiendo de forma clara y concreta a las cuestiones planteadas por el usuario.
 - ✓ Asegurarse de que éste comprende la información facilitada, preguntándole en caso de duda.
 - ✓ No emplear frases negativas y evitar hablar de forma mecánica, pues ello muestra desinterés.
 - ✓ En situaciones conflictivas, ignorar las malas formas del usuario prestando únicamente atención al contenido. Mantener la tranquilidad y evitar contestar con agresividad ya que ésta sólo tiende a generar más agresividad.
- Alterna tareas y efectúa de manera periódica cambios de postura con objeto de reducir la fatiga física y mental, así como la tensión o saturación psicológica.
- Mantén el entorno de trabajo lo más despejado y ordenado posible con objeto de lograr la mayor sensación de espacio.
- Trata de minimizar las esperas de los usuarios, gestionando de forma eficiente las colas o turnos de atención.
- Aprende a reconocer tus reacciones como consecuencia del estrés e interprételas como un aviso para buscar soluciones.



Medidas Preventivas

Consejos para manejar el estrés personal

- Intenta precisar las causas inmediatas de tu estrés: trabajo, familia, dinero, nivel de autoexigencia excesivo, etc.
- Procura no dar excesiva importancia a pequeños problemas que pronto se olvidan.
- Evita preocuparte por cosas que no sabes con certeza si ocurrirán o por aquellas que no tengan remedio.
- Cambia lo que puedas cambiar y acepta lo que no puedas.
- Busca apoyo en la familia y en los amigos.
- Comparte los problemas y las cargas.
- Trata de encontrar tiempo para hacer ejercicio físico ya que éste, ayuda a descargar la tensión.
- Acude a un especialista si no encuentras estrategias válidas para afrontar satisfactoriamente el estrés.





RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA EL AUTO CUIDADO DE LOS SÍNTOMAS DE POSIBLES LESIONES MUSCULARES



RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA EL AUTO CUIDADO DE LOS SÍNTOMAS DE POSIBLES LESIONES MUSCULARES

Trastornos músculo-esqueléticos

La adopción de posturas forzadas, la manipulación manual de cargas y la realización de movimientos repetitivos, son los principales factores de riesgo en la aparición de trastornos músculo-esqueléticos.

La prevención de estos trastornos está directamente relacionada con el diseño del puesto de trabajo, así como con la adopción de unos adecuados hábitos de higiene postural.

A continuación, se presentan algunos ejemplos de ejercicios sencillos para descargar las piernas:

- ✓ Estando sentado en el suelo, apoya los pies en el mismo y levanta alternativamente las puntas hacia arriba y hacia abajo. Haz 10 repeticiones lentas y suaves con cada pie alternativamente.
- ✓ Sentada en el suelo, apoya los talones en el mismo y pegados el uno al otro, las puntas se acercan y alejan del otro pie como en una línea media.



En posición de sentado, realiza círculos con los tobillos.



- ✓ Estando sentada en el suelo y con los talones apoyados, encoge los dedos de los pies como si quisieras arañar el suelo. Mantén unos segundos y vuelve a estirar. Repite esta acción 10 veces por ciclo.
- ✓ Tumbado boca arriba, realiza un pequeño ejercicio de pedaleo durante diez segundos. Luego, relájate 10 segundos y tras éste período, vuelve a repetir el ciclo de nuevo.
- ✓ Tumbado boca arriba con los talones apoyados, acerca los dedos de un pie al suelo y después, hacia atrás. Con el pie contrario realiza el movimiento inverso, consiguiendo un efecto similar a la acción de caminar.

Además de los anteriores, existen otros ejercicios de auto estiramientos para mantener o mejorar la extensión y elasticidad muscular, ya que un músculo frío y acortado es susceptible de lesión.

Por ello, procura siempre estirar de manera previa y posteriormente al esfuerzo físico a realizar, incorporando este proceder a tus hábitos cotidianos. Recuerda además que ha de realizarse de forma suave, lenta, progresiva y controlada.

Asimismo, es importante respetar el límite del no-dolor, evitando provocar daños en nuestras estructuras musculares.

Objetivos de los estiramientos:

- ✓ Relajar y preparar la musculatura ante trabajos estáticos.
- ✓ Disminuir el estrés y la tensión.
- ✓ Prevenir lesiones musculares.
- ✓ Aliviar el dolor y mejorar la flexibilidad.

Modo de realización:

- ✓ Establecer una posición de inicio.
- ✓ Realizar el estiramiento progresivo hasta percibir una sensación de estiramiento ligera-moderada.
- ✓ Mantener el estiramiento durante 5 segundos y al terminar éstos, volver de forma paulatina a la posición original.

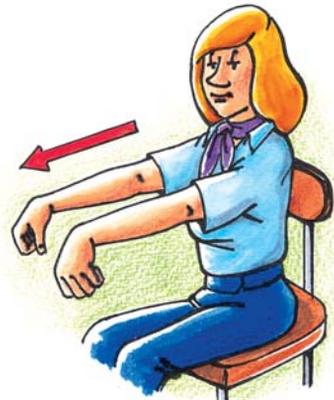
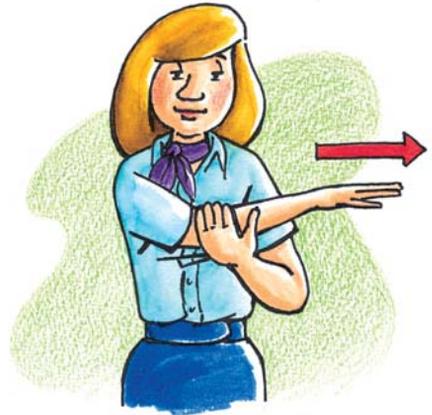


RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA EL AUTO CUIDADO DE LOS SÍNTOMAS DE POSIBLES LESIONES MUSCULARES

- ✓ Reposar durante 5 a 10 segundos.
- ✓ Repetir cada estiramiento de 3 a 5 veces.

Existen diferentes tipos de estiramientos, como te indicamos a continuación:

- ✓ Estiramientos destinados a descargar la zona cervical, hombros y brazos, evitando la sobrecarga a este nivel provocada tanto por el mantenimiento prolongado de posturas estáticas, como aquella producida por la manipulación y manejo repetido de objetos y cargas de distinta envergadura.





- ✓ Estiramientos destinados a relajar la zona lumbar, descargando la pesadez de la parte inferior de espalda y flexibilizando la musculatura.
- ✓ Ejercicios indicados para trabajos que requieran tiempos prolongados en postura estática de pie.



EJERCICIO DE BÁSCULA PÉLVICA

Arquea la zona lumbar de forma que ésta se despege de la pared.

Movimiento inverso. La espalda se curva hasta que la zona lumbar esté en contacto con la pared.

Apoya tu espalda en una pared, tratando de borrar el espacio que queda detrás mediante la puesta en contacto de la zona lumbar con la misma.





RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA EL AUTO CUIDADO DE LOS SÍNTOMAS DE POSIBLES LESIONES MUSCULARES

- ✓ Estiramientos destinados a descargar y relajar la musculatura de las piernas, que evitarán la sobrecarga de las mismas tras estar de pie de manera prolongada, caminar durante largos períodos o subir y bajar escaleras de forma continuada.





Beneficios de los estiramientos

Tras la realización continuada de los estiramientos, lograrás no sólo descargar tu musculatura de tensiones mantenidas a lo largo del tiempo, sino también elongar los músculos, haciéndolos más flexibles. De esta forma, podrán proteger mejor las articulaciones.

Por otro lado, la elongación de los músculos aumenta la circulación sanguínea en la zona ejercitada, manteniendo de esta forma las articulaciones con una adecuada irrigación.

De este modo, los estiramientos supondrían el correcto enlace entre el reposo y el paso a la actividad, preparándote para que esta transición no sea traumática y no derive en ninguna lesión.

Conclusiones

Realiza los estiramientos de forma continuada ya que la constancia es la clave de la prevención de las molestias musculares. Además, la repetición de estos ejercicios logra colocar la posición de las articulaciones de una manera más armónica.

No obstante, ante cualquier molestia, acude al médico.



RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA EL AUTO CUIDADO DE LOS SÍNTOMAS DE POSIBLES LESIONES MUSCULARES

Indicaciones básicas para la prevención del dolor de espalda

Las siguientes recomendaciones básicas consisten en una serie general de ejercicios para evitar el dolor de espalda. No obstante, en caso de tener un proceso patológico diagnosticado, se debe consultar a un fisioterapeuta o a un médico en su caso, sobre los ejercicios que serían indicados para realizar.

Estiramiento global de la espalda

Estando sentado sobre los talones y con los brazos por encima de la cabeza, apoya las manos y la frente en la colchoneta, de forma que el pecho esté lo más cerca posible de las rodillas.

Estiramientos de gemelos

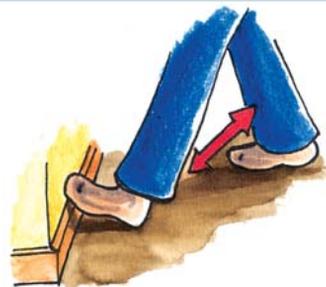
En posición de pie, coloca una pierna por detrás de la otra, manteniendo la mirada al frente y la espalda recta. A continuación, dobla la rodilla que está delante hasta que comience una sensación de estiramiento de la pierna que se encuentra detrás.

La pierna que se quiere estirar, será la que se ponga detrás con la rodilla extendida (la otra estará delante, con la rodilla flexionada).

Mantén durante 2 minutos la postura, respirando profundamente, sin realizar rebotes y con el talón apoyado en el suelo.



Estiramiento global de la espalda



Estiramiento de gemelos



Ejercicios para flexibilizar la cadera

Ejercicio 1

Acerca una rodilla hacia el pecho y mantén esta posición durante 2 minutos.



Ejercicio 2

Túmbate boca arriba con una pierna extendida y la otra doblada. A continuación, dirige la pierna doblada hacia el pecho. Una vez conseguida esta postura, lleva la rodilla hacia el lado contrario, girando poco a poco la cadera.





RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA EL AUTO CUIDADO DE LOS SÍNTOMAS DE POSIBLES LESIONES MUSCULARES

Estiramientos de la musculatura posterior del muslo

Ejercicio 1

Dobla una sola pierna a 90°. Luego, con la otra pierna, apunta con los dedos de los pies hacia el techo.



Ejercicio 2

Manteniendo la misma posición anterior, dobla el tobillo y mantén el talón apuntando hacia el techo.





Otras recomendaciones útiles

Cuando te encuentres en posición de sentado, mantén los hombros en posición baja para no sobrecargar esta articulación. Evita siempre mantener los hombros elevados.

Si pasas muchas horas de pie, realiza diariamente pequeños masajes circulares en los mismos.





RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA EL AUTO CUIDADO DE LOS SÍNTOMAS DE POSIBLES LESIONES MUSCULARES

Finalmente, recuerda que al terminar la jornada es aconsejable:

- ✓ Elevar ligeramente los pies sobre el resto del cuerpo en posición de descanso. Tanto sentados como tumbados, es recomendable incorporar una almohada o una toalla bajo los pies para favorecer el retorno venoso.
- ✓ Realizar baños de contraste; Sumerge las piernas en un barreño con agua caliente durante 3 minutos y luego, en otro con agua fría durante 1 minuto, alternativamente. Realiza en ambos, pequeños movimientos hacia arriba y hacia abajo con la punta de los pies. Procura comenzar y finalizar en el agua fría preferentemente, para favorecer la circulación.
- ✓ Si percibes molestias en la zona lumbar, es aconsejable aplicar calor superficial mediante una manta eléctrica o en su defecto, una toalla planchada, en ciclos de 20 minutos en dicha zona. Igualmente, también será relajante echar agua templada con la presión suave sobre la misma después de la ducha.



SEÑALIZACIÓN



SEÑALIZACIÓN

Existen riesgos que, por su naturaleza o características, no pueden eliminarse en su totalidad. Independientemente de la adopción de otras medidas, estos riesgos deben estar señalizados.

A continuación, se muestran señales sobre riesgos en general, así como de los equipos de lucha contra incendios y de evacuación presentes en grandes superficies comerciales, recintos de exposiciones o salones de actos, entre otros.



Materias inflamables



Riesgo eléctrico



Peligro en general



Entrada prohibida a personas no autorizadas



Vehículos de manutención



Riesgo de caídas, choques y golpes

SEÑALES DE EQUIPOS DE LUCHA CONTRA INCENDIOS



Manguera para incendios



Escaleras de mano



Extintor



Teléfono para la lucha contra incendios



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



SEÑALES DE SALVAMENTO Y SOCORRO



Teléfono de salvamento



Primeros auxilios



Camilla



Ducha de seguridad



Lavado de ojos



Vía/Salida de socorro



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



SEGURIDAD VIAL



En vías de circulación

Respeta en todo momento las señales de circulación, aun conociendo la carretera.

Extrema las preocupaciones cuando te encuentres:

- ✓ Un cruce de carreteras.
- ✓ Cambios de rasante.
- ✓ Curvas con escasa visibilidad.
- ✓ Pasos a nivel.

En caso de bancos de niebla, circula lentamente, utilizando las luces antiniebla (traseras y delanteras) y sin hacer uso de las “largas”, ya que éstas pueden deslumbrarte.

Cuando el viento sople con fuerza, modera tu velocidad, coge el volante con ambas manos de forma firme y evita movimientos bruscos.

Si debes circular sobre hielo, utiliza el embrague y el freno de forma suave, mantén la dirección firme y en caso necesario, haz uso de las cadenas.

En días de lluvia, reduce la velocidad y emplea los frenos lo menos posible. Si la lluvia es muy fuerte y el limpiaparabrisas no garantiza una buena visibilidad, detén el coche en lugar seguro y espera hasta que amaine.





Ciclomotores, motocicletas y bicicletas

Utiliza un casco reglamentario, puede salvarte la vida.

No aproveches la movilidad de tu vehículo para provocar situaciones de riesgo en los embotellamientos y semáforos.

Ten siempre presente que cualquier colisión puede transformarse en un accidente grave.

Utiliza ropa reflectante o alumbrado auxiliar, para garantizar tu visibilidad en todo momento.





Mantenimiento del vehículo

Cuida en todo momento el estado de tu vehículo, no sólo cuando debas realizar largos desplazamientos.

Recuerda pasar la ITV obligatoria o voluntariamente, ya sea por la edad del automóvil o por haber sufrido un accidente que haya podido afectar al motor, transmisión o bastidor.

En cualquier caso, presta siempre atención a:

- Los sistemas de seguridad activa.
- El estado de los neumáticos (deformaciones, desgaste y presión).
- El correcto funcionamiento de la dirección.
- Las posibles anomalías de la suspensión (amortiguadores).
- La efectividad de los frenos (discos, pastillas, tambores, zapatas, latiguillos, bombines y líquido).
- El correcto funcionamiento, reglaje y limpieza de todas las lámparas que conforman el alumbrado.
- El posible deterioro de los limpiaparabrisas.
- Los sistemas de seguridad pasiva.
- El estado y correcto funcionamiento de los cinturones de seguridad, airbag, chasis y carrocería.
- El buen estado del motor, la transmisión y la batería.





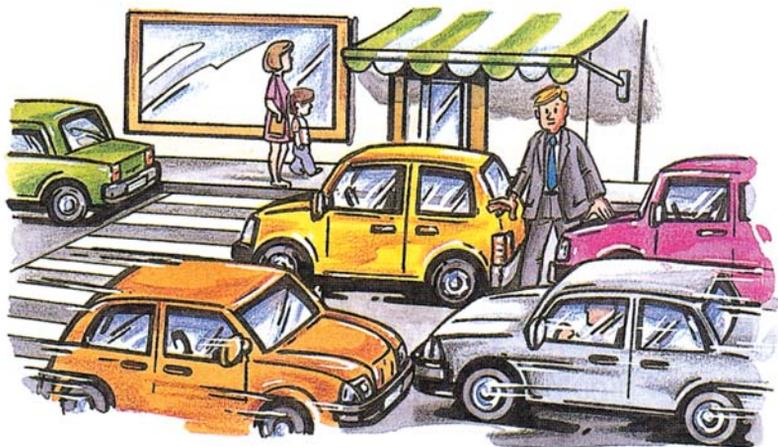
Normas de seguridad para peatones

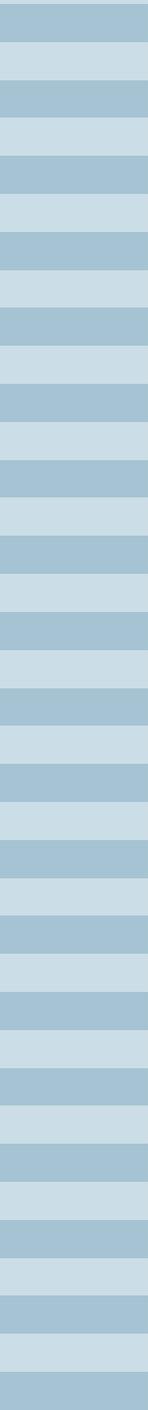
En núcleo urbano

- Recuerda que las normas de circulación también afectan a los peatones. Por tanto, respeta las señales, los semáforos y las indicaciones de los agentes.
- Cruza las calles de manera perpendicular a la acera y siempre que puedas, utilizando los pasos de peatones.
- Presta atención a las entradas y salidas de los garajes.

En carretera

- Camina siempre por la izquierda, ya que de esta forma verás aproximarse a los vehículos de frente.
- Si vais varias personas juntas, caminad en hilera.
- No lles animales sueltos, pueden ser atropellados y causar accidentes.
- Si caminas de noche por una carretera, colócate alguna prenda reflectante o bien lleva una linterna.







NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIAS



Medidas para la Prevención de Incendios

- Mantén siempre el orden y la limpieza.
- No sobrecargues los enchufes. Si se utilizan regletas o alargaderas, para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red, consulta previamente a personal cualificado.
- Los espacios ocultos son peligrosos: no acumules materiales en los rincones, debajo de las estanterías, detrás de las puertas, etc.
- No acerques focos de calor a materiales combustibles.
- Inspecciona tu lugar de trabajo al final de la jornada laboral; si es posible, desconecta los aparatos eléctricos que no se necesiten mantener conectados.
- Si detectas cualquier anomalía en las instalaciones eléctricas o de protección contra incendios, avisa al encargado de mantenimiento.
- No obstaculices en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como la señalización y el acceso a extintores, bocas de incendio, cuadros eléctricos, etc.
- Identifica los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación de tu área y familiarízate con ellos.
- Si descubres un incendio, mantén la calma y da inmediatamente la alarma.
- Si te encuentras solo, sal del local incendiado y cierra la puerta sin llave. No pongas en peligro tu integridad física.
- Comunica la emergencia conforme a los cauces establecidos en el Plan de Emergencias de tu centro de trabajo.



Actuación en Caso de Incendio

- Si el fuego es pequeño, una vez comunicada la emergencia, intenta apagarlo, utilizando extintores si te encuentras capacitado para ello. Recuerda:
 - » Utilizar el extintor más adecuado.
 - » Descolgar el extintor.
 - » Quitar el pasador de seguridad.
 - » Dirigir la boquilla a la base de las llamas.
 - » Apretar la maneta de forma intermitente.





Actuación en Caso de Incendio

- No abras una puerta que se encuentre caliente, el fuego está próximo; En caso de tener que hacerlo, procede muy lentamente.
- Si se te prenden las ropas, no corras, tiéndete en el suelo y échate a rodar.
- Si tienes que atravesar una zona amplia con mucho humo, procura ir agachado; la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja.
Ponte un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la boca.
- Si te encuentras atrapado en un recinto (oficina, almacén, etc):
 - » Cierra todas las puertas.
 - » Tapa con trapos, a ser posible húmedos, todas las rendijas por donde penetre el humo.
 - » Haz saber de tu presencia (coloca una sábana u objeto llamativo en la ventana).





Clases de Fuegos

Clase A: Fuegos de materiales sólidos.

Clase B: Fuegos de combustibles líquidos.

Clase C: Fuegos producidos por combustibles gaseosos o líquidos bajo presión.

Clase D: Fuegos producidos por metales químicamente muy activos (sodio, magnesio, etc.).

UTILIZACION DE AGENTES EXTINTORES

AGENTE EXTINTOR	CLASES DE FUEGO			
	Clase "A" Materiales Sólidos	Clase "B" Combustibles Líquidos	Clase "C" Combustibles Gaseosos	Clase "D" Metales químicamente muy activos
Agua a chorro	☆☆	×	×	×
Agua pulverizada	☆☆☆	☆	×	×
Espuma física	☆☆	☆☆	×	×
Polvo polivalente	☆☆	☆☆	☆☆	×
Polvo seco	×	☆☆☆	☆☆	×
Nieve carbónica (anhidrido carbónico)	☆	☆	×	×
☆☆☆ Excelente ☆☆ Bueno ☆ Aceptable × No aceptable				

PRECAUCION: Es peligroso utilizar agua o espuma en fuegos de equipos, en presencia de tensión eléctrica o en fuegos de clase "D" (metales químicamente muy activos).



Actuación en Caso de Evacuación

- Al oír la señal de evacuación, prepárate para abandonar el establecimiento.
- Desconecta los aparatos eléctricos a tu cargo.
- No utilices los ascensores.
- Durante la evacuación, sigue las siguientes instrucciones:
 - » Guía a los ocupantes hacia las vías de evacuación.
 - » Tranquiliza a las personas durante la evacuación, pero actuando con firmeza, para conseguir una evacuación rápida y ordenada.
 - » Ayuda a las personas impedidas, disminuidas o heridas.
 - » No permitas a ninguna persona regresar al establecimiento a recoger objetos personales.
- Una vez en el exterior, dirígete al punto de reunión e informa de la completa evacuación de tu zona, o en caso contrario, de las incidencias producidas en la misma (heridos, lugares que no se pudieron comprobar, etc.).



PRIMEROS AUXILIOS



Actuación en Caso de Accidente

1 PROTEGER

2 AVISAR

3 SOCORRER

RECONOCIMIENTO
DE SIGNOS VITALES

A CONSCIENCIA
B RESPIRACION
C PULSO

**RECUERDA QUE AL ACCIDENTADO
HAY QUE TRATARLE CON URGENCIA.
NO TRASLADARLE CON URGENCIA**



Resucitación Cardiopulmonar

BOCA A BOCA MASAJE CARDIACO

El ritmo en el boca a boca
y masaje cardíaco es:

**30 COMPRESIONES Y 2 INSUFLACIONES
(100 COMPRESIONES POR MINUTO)**



- Asegúrate que las vías respiratorias estén libres.



- Apoya hacia atrás la cabeza del accidentado.



- Mantén hacia arriba su mandíbula.



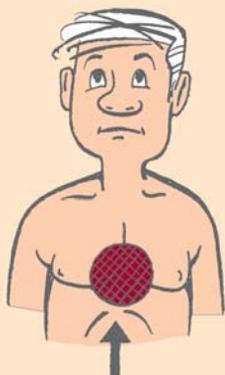
Resucitación Cardiopulmonar



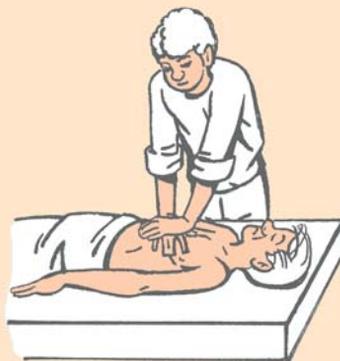
- Aplica los labios sobre la boca del accidentado e insufla aire obturándole la nariz.



- Si la boca de la víctima está cerrada y sus dientes apretados, tápale los labios con el dedo pulgar para evitar que el aire se le escape, al serle insuflado por la nariz.



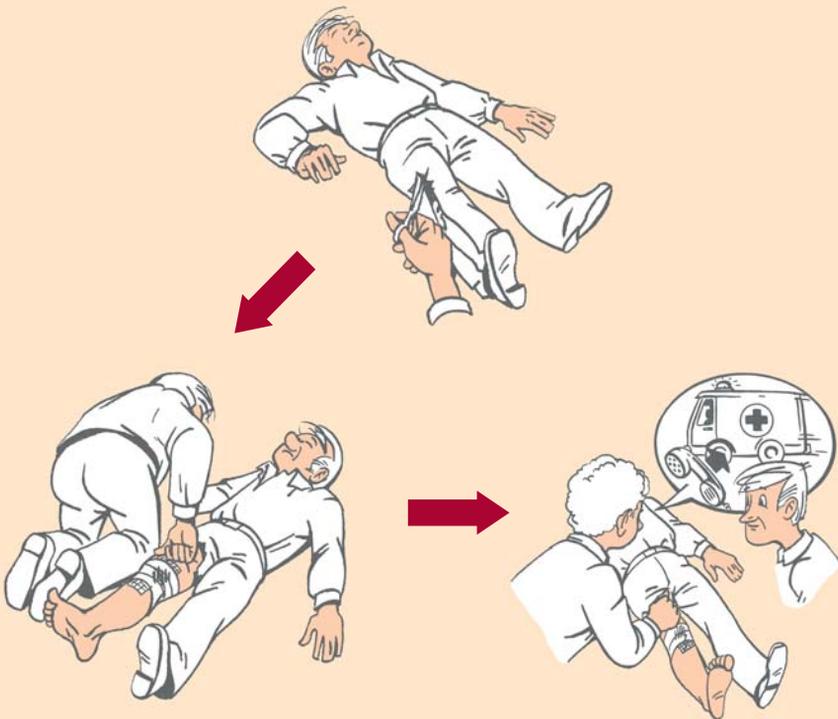
- Punto del masaje cardíaco.



- Posición de los talones de las manos en el masaje cardíaco.



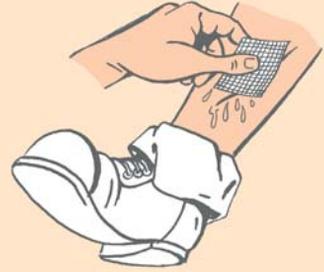
Hemorragias



- Aplica gasas o paños limpios sobre el punto sangrante.
- Si no cede, añade más gasa encima de la anterior y haz más compresión.
- Aprieta con los dedos encima de la arteria sangrante.
- Trasládale al centro médico.



Heridas



- No manipules la herida.
- Lávala con agua y jabón.
- No uses pomadas.
- Tapa con gasa estéril.



Quemaduras



- Aplica agua abundante sobre la zona quemada un mínimo de 15 minutos.
- Quítale la ropa, anillos, pulseras, etc., impregnadas de líquidos calientes.
- No uses pomadas.
- Cubre con gasa estéril.
- Trasládale al centro médico.



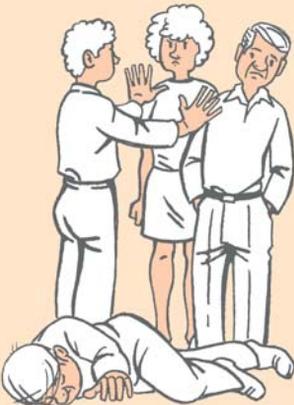
Desmayos



- Ponle tumbado con la cabeza más baja que el resto del cuerpo.



Convulsiones



- No impidas sus movimientos.
- Colócale tumbado donde no pueda hacerse daño.
- Voltéale suavemente hacia un lado para facilitar la respiración.



Proyecciones

Proyecciones químicas en ojos

- Lávate con agua abundante a temperatura ambiente $>15^{\circ}$.
- No frotes el ojo.
- Trasládate a Centro Médico.



Cuerpo extraño en ojos

- No manipules el cuerpo extraño.
- No te frotes el ojo.
- Tápate el ojo con una gasa limpia y trasládate a Centro Médico.





Tóxicos

En Todos los Casos:

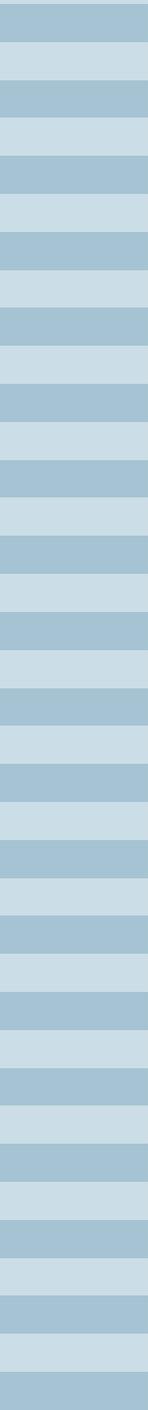
- Recaba información del tóxico (ficha de seguridad y etiqueta). En su defecto, o si se requiere más información, llama al Servicio de Información Toxicológica: **Tel. 91 562 04 20**.
- Si hay signos de asfixia, haz la respiración artificial boca a boca.
- Colócalo en posición de seguridad (ver figura) y evita que se enfríe tapándole con una manta.
- Trasládalo a un centro médico.

En Caso de Ingestión:

- Si está consciente provócale el vómito, salvo que la información del producto no lo aconseje (corrosivos, hidrocarburos).



Posición de seguridad





OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES EN PREVENCIÓN DE RIESGOS



Obligaciones de los Trabajadores en Prevención de Riesgos



El artículo 29 de La Ley de Prevención de Riesgos Laborales asigna al trabajador la obligación de **velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional.**

En particular los trabajadores con arreglo a su formación y siguiendo las instrucciones del empresario deberán:

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



MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD PARA PROMOTORAS Y AZAFATAS

He recibido el Manual de Seguridad y Salud que incluye los riesgos y medidas preventivas básicas para Promotoras y Azafatas y un resumen de las obligaciones de los trabajadores contenidas en el Artículo 29 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

D.N.I.:

Fecha:

Nombre y firma del trabajador:



Edita:
FREMAP

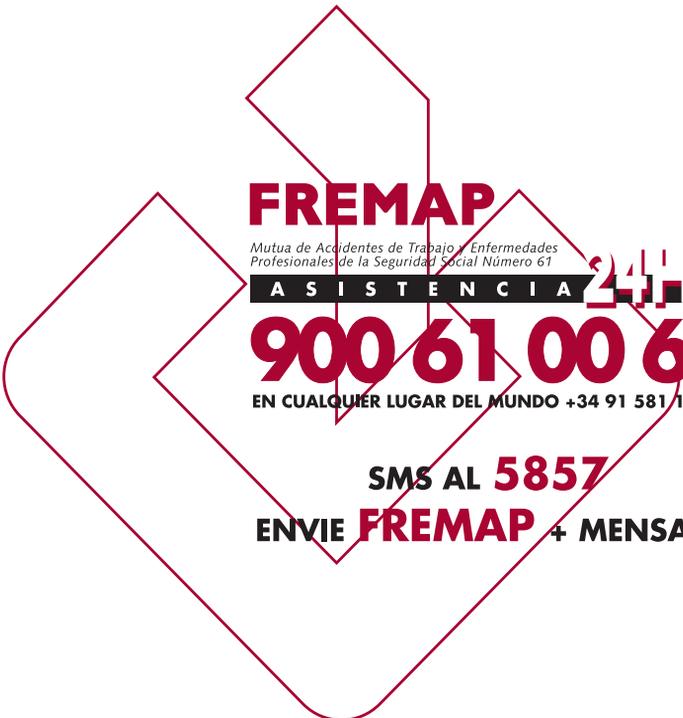
*Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Nº 61.*

Diseña e Imprime:
Imagen Artes Gráficas, S. A.

Depósito Legal:
M-31717-2011



FREMAP



FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades
Profesionales de la Seguridad Social Número 61

A S I S T E N C I A



900 61 00 61

EN CUALQUIER LUGAR DEL MUNDO +34 91 581 18 09

SMS AL **5857**

ENVIE **FREMAP** + MENSAJE



FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo
y Enfermedades Profesionales
de la Seguridad Social Número 61

<http://www.fremap.es>

AENOR



Empresa
Registrada

ER-246/2/96

AENOR



Gestión
Ambiental

CGM-00/227