

MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD



DATOS IDENTIFICATIVOS

Empresa: SEGURMAXIMO, S.L.

Domicilio: AV.LOS MAJUELOS 69 - SAN CRISTÓBAL DE LA LAGUNA

Puesto: VIGILANTE DE SEGURIDAD

Ref. documento: 062264-20-50858

Fecha: 25/06/2020

INDICE

PRESENTACIÓN	3
DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES	3
OBLIGACIONES.....	3
DERECHOS.....	3
CARGA MENTAL	4
ESTRÉS LABORAL	7
RIESGOS Y RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN FRENTE A AGENTES BIOLÓGICOS	10
RECOMENDACIONES SEGURIDAD Y SALUD EN PUESTOS QUE MANEJAN PVD	14
RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS: TRABAJOS A TURNOS Y NOCTURNO	17
RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD VIAL.....	20
RIESGOS Y RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA TRABAJOS EN EXTERIORES.....	23
OTRA INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO.....	27

PRESENTACIÓN

La LEY 31/1995 DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES establece en su Art. 18 la obligación del empresario de informar a sus trabajadores sobre los riesgos que puedan afectar a su salud y las medidas preventivas que deben aplicar para evitarlos.

Con el presente manual se pretende dar a conocer a los trabajadores del puesto VIGILANTE DE SEGURIDAD, los riesgos más frecuentes a los que se encuentran expuestos y las medidas preventivas que se pueden adoptar para evitarlos.

Desde Quirónprevención esperamos que esta publicación contribuya a la mejora de los niveles de seguridad y salud en esta actividad.

DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES

OBLIGACIONES

- Velar, según sus posibilidades, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas personas que pueda afectar su actividad profesional.
- Usar adecuadamente cualquier medio con el que desarrolle su actividad.
- No poner fuera de funcionamiento los medios y equipos de protección.
- Informar a los Trabajadores Designados y Responsables sobre las situaciones que puedan suponer un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la Autoridad Laboral.
- 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.

DERECHOS

- Protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- Información, consulta y participación, formación en materia preventiva.
- Vigilancia de la salud eficaz.
- Participación y representación.

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

CARGA MENTAL

“La Carga Mental es un término comprendido en el de carga de trabajo y referido a los requerimientos perceptivos, cognitivos y psicomotrices. Se entiende como el grado de movilización, el esfuerzo intelectual que debe realizar el trabajador para hacer frente al conjunto de demandas que recibe el sistema nervioso en el curso de la realización de su trabajo. Se da, porque para ejecutar una tarea realizamos una actividad mental compleja basada en un procesamiento de información que pone en juego nuestras características y capacidades individuales.”

De modo esquemático, el proceso de trabajo sería el siguiente:

- Percepción de la información.
- Interpretación de la información.
- Toma de decisiones.

Según esto, podemos definir la carga mental como la cantidad de procesos requeridos que se deben realizar para conseguir un resultado u objetivo concreto.

Derivada de la evolución del trabajo y la implantación de las nuevas tecnologías en la mayoría de los puestos de trabajo, la disminución de la carga física ha ido acompañada de un crecimiento de la carga mental o de un aumento de la cantidad de información que se tiene que manejar ➤ **Sobrecarga mental.**

Aunque también los trabajos muy poco cualificados o simples han generado una falta de tratamiento de la información, de una disminución o ausencia casi total de la información que se maneja al realizar este tipo de tareas ➤ **Infracarga mental.**

FACTORES QUE AFECTAN A LA CARGA MENTAL

En el estudio de la carga mental deben considerarse una serie de factores:

- Cantidad y complejidad de la información
 - Tipo de tarea y variables que afectan a la misma.
- Tiempo
 - Del que se dispone para realizar la tarea ➤ Ritmo de trabajo.
 - Del que debe mantenerse la atención ➤ Necesidad de hacer pausas o alternar tareas.
- Aspectos individuales y ambientales
 - Características modificables o no.
 - Pueden dar lugar al enmascaramiento de la información o a la disminución de la capacidad de concentración (ruido, temperatura, iluminación,..)

LA FATIGA MENTAL

La Fatiga Mental es principal aspecto o consecuencia negativa de la Carga Mental.

Cuando un proceso exige un mantenimiento continuado de una atención elevada aparece la **Fatiga**. El cuerpo se recupera después de un periodo de descanso nocturno o durante el tiempo de ocio, está recuperación se dificulta si no mantenemos un orden con nuestros periodos de actividad-descanso, principalmente con según que ritmos de trabajo, pej. Turnos.

Esta fatiga puede dar lugar a errores:

- De percepción
- De codificación
- De decisión

Podemos identificar varios **tipos de fatiga**, cada una con sus características fisiológicas y psicológicas. Cuatro tipos de fatiga principales:

- Fatiga muscular, es la fatiga física.
- Fatiga mental, aburrimiento y monotonía.
- Fatiga emocional, embotamiento.
- Fatiga de habilidades (manipulativa o instrumental), reducción del atención la precisión y el rendimiento.

Estos dos últimos tipos de fatiga son los que más errores, despistes y deslices producen en el día a día, que entre otras consecuencias, producen accidentes de trabajo.

CARGA VS. ESFUERZO

La carga sería el conjunto de exigencias del trabajo, de la actividad o tarea, no dependiendo de las características del trabajador.

El esfuerzo abarcaría las consecuencias de la carga sobre el trabajador, lo que dependerá de las características personales y las circunstancias particulares.

¿COMO SE VALORA LA CARGA MENTAL?

- Existen una serie de indicadores para valorar la carga mental en el puesto de trabajo, son los siguientes:
- La presión del tiempo, tiempo asignado a la tarea, recuperación de retrasos, celeridad en la jornada.
- Esfuerzo de atención, intensidad de la concentración y el tiempo que debe mantenerse.
- Fatiga percibida, como la valora el propio sujeto.
- Número de informaciones y complejidad de las mismas precisas para realizar la tarea.
- Percepción subjetiva de la dificultad que para el trabajador tiene su trabajo.

Como se puede observar, la carga mental se ve influida tanto por variables internas, personales del trabajador, como por variables externas, propias de la organización y del puesto de trabajo.

PREVENCIÓN DE LA CARGA MENTAL

PAUTAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA FATIGA MENTAL

Para realizar acciones preventivas sobre la fatiga mental se recomienda actuar sobre cada una de las etapas en las que se divide el proceso de trabajo: percepción e interpretación de la información y toma de decisiones. Además de tener en cuenta otro tipo de medidas recomendables, entre las que se encuentran:

- Prever pausas cortas y frecuentes.
- Alternancia de tareas según niveles de atención.
- Reducir la carga de trabajo en el turno de noche.
- Formación.
- Organización de los puestos de trabajo

PROPUESTAS PARA MEJORAR LA CARGA MENTAL

- Programar el volumen de trabajo y el tiempo necesario para su desarrollo.
- Evitar sensaciones de urgencia y apremio de tiempo.
- Establecer sistemas que permitan al trabajador conocer las cotas de rendimiento, el trabajo pendiente y el tiempo disponible para realizarlo.
- Evitar, en la medida que se pueda, los trabajos que requieran esfuerzos intensos y continuados. Si no es posible, procurar reestructurar la asignación de tareas con el fin de distribuir las equilibradamente entre los trabajadores.
- Indagar sobre las causas por las que los tiempos asignados para la realización de la tarea son escasos: dificultad de la tarea, exceso de la misma,...
- Prestar una especial atención a aquellos puestos que, por el trabajo que en ellos se realiza, tienen mayor probabilidad de cometer errores y, especialmente, cuando las consecuencias de éstos son graves.
- Tan negativo es un exceso de información en calidad o cantidad como un defecto de la misma; detectar dónde radica el problema y tratar de buscar un punto de equilibrio.

ESTRÉS LABORAL

“El estrés laboral es el conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento frente a determinados aspectos adversos o nocivos de la organización, el contenido o el entorno. Se caracteriza por los altos niveles de excitación y angustia, con la sensación de no poder hacer nada frente a la situación.” DGEAS de la Comisión Europea”.

Las personas experimentan estrés cuando sienten que existe un desequilibrio entre lo que se les pide y los recursos personales y del entorno que poseen para hacer frente a esa demanda.

MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS

- **Plano emocional:** reacciones de ansiedad, depresión, sentimientos de desesperanza y desamparo.
- **Plano cognitivo:** problemas de concentración, dificultad para aprender, sintetizar, ser creativos. (Estos problemas pueden convertirse en una disfunción)
- **Plano conductual:** pueden aparecer comportamientos nocivos para la salud como abuso de alcohol, tabaco, estimulantes... También Pueden aparecer conductas violentas o antisociales.
- **Plano fisiológico:** alteraciones digestivas, respiratorias, cardiovasculares, de la piel, en el sistema inmunitario, y en el sistema músculo-esquelético (dolores espalda, contracturas...).

Además de estas consecuencias, el estrés relacionado con el trabajo puede agravar cualquier enfermedad (el estrés afecta al sistema inmunológico), sea cual sea su causa principal.

LAS CAUSAS DEL ESTRÉS

Existen dos tipos de factores del ambiente laboral que pueden causar estrés: riesgos físicos (ruido, temperatura, falta de iluminación...) y riesgos psicosociales (aspectos del diseño, gestión y organización del trabajo).

Los **factores laborales** que pueden causar estrés pueden dividirse en dos grupos:

CONTEXTO LABORAL

- Mala comunicación.
- Ambigüedad y conflicto de funciones.
- Inseguridad laboral y profesional.
- Poca participación en la toma de decisiones.
- Falta de control sobre el trabajo.
- Aislamiento social y físico.

CONTENIDO LABORAL

- Problemas para disponer del material, equipos adecuados.
- Falta de variedad en las tareas.
- Ciclos de trabajo breves.
- Sobrecarga o infracarga de tarea.
- Elevado ritmo de trabajo.
- Falta de control sobre el trabajo.
- Trabajo a turnos y nocturnidad.

Sin embargo, las personas no vivimos aisladas de nuestro entorno por lo que además de afectarnos estos factores laborales, muchos otros aspectos de nuestras vidas pueden estar influyendo en la aparición del estrés:

FACTORES SOCIALES

A lo largo de nuestras vidas, van ocurriendo acontecimientos que nos obligan a readaptarnos continuamente (pérdidas, divorcios, evolución familiar...).

FACTORES INDIVIDUALES

Al igual que existen diferencias entre las personas, también existen diferencias individuales en la forma de interpretar y valorar las situaciones y estímulos como estresantes.

El que definamos una situación como estresante dependerá del tipo de valoración que hagamos de ese estímulo o hecho determinado y de los recursos propios de afrontamiento que tengamos.

En esta valoración están influyendo nuestras actitudes y creencias personales, es decir, nuestra manera de ver el mundo. Para unas personas puede ser muy estresante el tener que tratar con clientes y para otras puede serlo el trabajar con ordenadores.

El tipo de personalidad es un factor que está modulando nuestras reacciones al estrés. Nuestros hábitos de vida, nuestra manera de afrontar las cosas, autoestima, etc., están mediando entre la situación estresante y nuestra reacción ante ella.

Existe un tipo de personalidad que tiene una mayor probabilidad de padecer estrés, es la Personalidad Tipo A. Este tipo de personas se identifican por las siguientes características: Controlador, Competitivo, Hostil, Dependiente del trabajo, Suspica, Apremiado y apremiante de tiempo.

FACTORES ENTORNO FÍSICO

Son factores ambientales que se convierten en estresores dentro de nuestra vida cotidiana como la contaminación, exceso de ruido ambiental, dificultades de transporte, etc.

PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

A nivel de empresa:

- Reordenación de tareas.
- Medidas organizativas, ergonómicas y medio ambientales.
- Promover la participación.
- Comunicación (interna y operativa).
- Formación e información apropiada.
- Mejorar la capacidad para afrontar situaciones estresantes, etc.
- Fomentar la toma de decisiones, la transmisión de la información y las relaciones interpersonales.
- Comunicar con eficacia.
- Resolver los problemas.

A nivel individual:

- Desarrollo de conductas que eliminen la fuente de estrés, que neutralicen las consecuencias negativas del mismo.
- Entrenamiento en solución de problemas.
- Estrategias de asertividad.
- Manejo eficaz del tiempo.
- Desconectar del trabajo fuera de la jornada laboral.
- Practicar técnicas de relajación.
- Tomar pequeños descansos durante la jornada (5' / h.)
- Marcarse objetivos reales y factibles de conseguir.
- Tomar decisiones y autoafirmarse.
- Utilizar el pensamiento crítico.

CONSEJOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS***A nivel de la empresa:***

- *Diseñar horarios de trabajo para que no entren en conflicto con las exigencias y responsabilidades no relacionadas con el trabajo.*
- *Permitir que los trabajadores tomen parte en las decisiones o actuaciones que afecten a sus puestos de trabajo.*
- *Asegurarse de que las tareas sean compatibles con las capacidades y recursos del trabajador y prever un tiempo de recuperación en el caso de tareas especialmente arduas, físicas y mentales.*
- *Diseñar las tareas para que tengan sentido, y den oportunidad de poner en práctica los conocimientos.*
- *Definir claramente los roles y responsabilidades en el trabajo.*
- *Dar oportunidad de interacción social.*
- *Evitar ambigüedad en cuestiones como la seguridad del empleo y el desarrollo de la carrera; potenciar el aprendizaje permanente y la empleabilidad.*

A nivel personal:

- *Aprenda a reconocer cuáles son sus reacciones al estrés.*
- *Identifique las fuentes u origen de su estrés y no se deje acelerar por las pequeñas preocupaciones*
- *No se atormente por los “y si... y no pierda la cabeza por lo que no tiene remedio, ya son cosas del pasado.*
- *Busque compensaciones (familia, trabajo, etc.).*
- *Dé y acepte apoyo social.*
- *Sea realista y evite luchar contra molinos de viento.*
- *Haga ejercicio físico para descargar la energía contenida por el estrés.*

RIESGOS Y RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN FRENTE A AGENTES BIOLÓGICOS



EXPOSICIÓN

Se entiende por exposición a agentes biológicos la presencia de estos en el entorno laboral que implica el contacto de dichos agentes con el trabajador por cualquiera de las vías de entrada al organismo.

IDENTIFICACIÓN

La exposición o posible exposición a los agentes biológicos se pueden dar en el ámbito laboral en dos grandes grupos de actividades.

- Exposición derivada de una **actividad laboral con intención deliberada de utilizar o manipular un agente biológico**, lo que constituye el propósito principal del trabajo. Es decir, el cultivo, la manipulación o la concentración de agentes biológicos ya sea a niveles industriales o experimentales, o con fines de investigación, comercial o terapéutico.
 - Los laboratorios de diagnóstico microbiológico.
 - Laboratorios de investigación.
 - Las industrias biotecnológicas.

- Exposición derivada de una actividad laboral que no implica una intención deliberada de utilizar o de manipular un agente biológico, pero que puede conducir a la exposición. En estos casos se trata de una exposición potencial a agentes biológicos ya que la exposición es incidental al propósito principal del trabajo.
 - Trabajos en centros de producción de alimentos.
 - Trabajos agrarios.
 - Actividades en las que existe contacto con animales o con productos de origen animal.
 - Trabajos de asistencia sanitaria, comprendidos los desarrollados en servicios de aislamiento y de anatomía patológica.
 - Trabajos en laboratorios clínicos, veterinarios, de diagnóstico y de investigación, con exclusión de los laboratorios de diagnóstico microbiológico.
 - Trabajos en unidades de eliminación de residuos.
 - Trabajos en instalaciones depuradoras de aguas residuales.

DEFINICIONES

Agentes biológicos: microorganismos, con inclusión de los genéticamente modificados, cultivos celulares y endoparásitos humanos, susceptibles de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad.

Microorganismo: toda entidad microbiológica, celular o no, capaz de reproducirse o de transferir material genético.

Cultivo celular: el resultado del crecimiento “in vitro” de células obtenidas de organismos multicelulares.

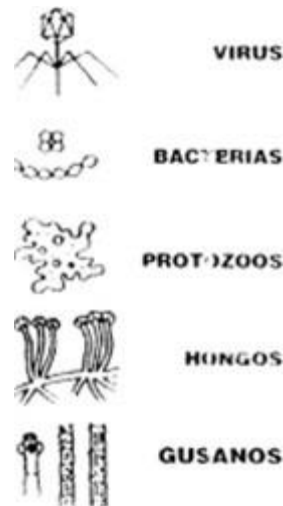
CLASIFICACIÓN

Según la legislación actual, los agentes biológicos potencialmente presentes en los puestos de trabajo corresponderían a los siguientes grupos:

AGENTES DE GRUPO 1.- Aquellos cuya acción resulta poco probable que cause enfermedades en el hombre

AGENTES DE GRUPO 2.- Aquellos que pueden causar enfermedades en el hombre, difícilmente propagable, y para los que existen tratamientos preventivo y curativo eficaces

AGENTES DE GRUPO 3.- Pueden causar enfermedades graves en el hombre, es probable su propagación, pero suelen existir tratamientos preventivo y curativo eficaces.



Se debe conocer por qué vía se incorporan al organismo:

- Respiratoria (a través del aire)
- Dérmica (por contacto)
- Digestiva (malos hábitos higiénicos)
- Parenteral (cortes, pinchazos, a través de heridas)

¿DE QUÉ DEPENDE LA SITUACIÓN DE RIESGO?

- De la potencial presencia de los agentes biológicos.
- De la gravedad de su acción.
- De las medidas de prevención adoptadas.

PRESENCIA

En las actividades laborales desarrolladas, sin intención deliberada de manipular agentes biológicos, la posible exposición a los agentes biológicos viene determinada por la incertidumbre de la presencia de agentes biológicos en los medios con los que se trabaja (pacientes, animales, productos de origen animal, materia orgánica, aguas residuales, etc...), en los materiales o instrumentales que se manejan o en los residuos generados.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Dependiendo del tipo de actividad desarrollada, del grupo de riesgo al que pertenezca el agente, de la vía de penetración por la que se incorpore al organismo, y de que existan o no tratamientos preventivos, serán todas aquéllas que reduzcan los efectos negativos al mínimo posible para el trabajador expuesto.

El conocimiento de todos los factores que pueden influir en la posible exposición a los agentes biológicos en los puestos de trabajo, nos permitirá establecer las medidas de control más adecuadas que nos sirvan para evitar o minimizar el riesgo de exposición a los agentes biológicos.

Para establecer las medidas y sistemas de control frente al riesgo biológico, nos podemos basar en diferentes criterios de referencia:

- Criterios Normativos.
- Criterios de Bioseguridad.
- Precauciones Universales.

Con los anteriores criterios de referencia, se pueden establecer diferentes medidas de control del riesgo biológico que se pueden integrar en los siguientes apartados:

- Medidas de contención en los recintos de trabajo e instalaciones.
- Equipos y material de Seguridad.
- Medidas de control en los procedimientos de trabajo.
- Gestión de Residuos.
- Equipos de Protección individual.
- Medidas Higiénicas.
- Formación e Información en materia de Seguridad y Salud laboral.
- Vigilancia de la Salud.



En resumen, las medidas preventivas a aplicar, entre otras, podrían ser las que se indican a continuación, no obstante la diversidad de situaciones que en la práctica pueden plantearse, han de ser adecuados y/o completados, entre otros, en base a los resultados de la evaluación de riesgos:

- Disponer de procedimientos seguros para la ejecución de tareas en las que se prevea exposición a agentes biológicos.
- Disponer de lavabos suficientes dotados de detergentes antisépticos y toallas desechables.
- Proteger heridas
- Disponer de tiempo suficiente para el aseo personal antes de comer y antes de abandonar el trabajo.
- Lavado de manos incluso después de utilizar guantes.
- No comer, beber o fumar fuera de las áreas destinadas al efecto, nunca en los lugares donde se desarrollen tareas con posible riesgo biológico.
- Utilizar EPIs adecuados.
- No mezclar ropa de trabajo y calle.
- Contar con pautas de actuación para intervención en primeros auxilios y emergencias.
- Formar sobre los riesgos derivados de la ejecución del trabajo.
- Informar sobre procedimientos adecuados para la minimización del riesgo (Medidas Preventivas, EPI's, etc...).
- Utilizar sistemas de bioseguridad en el material cortante y punzante.
- En laboratorios, seguir pautas marcadas por la Reglamentación sobre BPL (Buenas Prácticas de Laboratorio).
- Disponer de programas para gestión del control de plagas.
- Lavado de ropa de trabajo.
- Vigilancia de la Salud adecuada.
- Establecer campañas de vacunación que prescriba el servicio médico competente.



LEGISLACIÓN

- Real Decreto 664/1997 de 12 de mayo, sobre protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.
- Guía Técnica para la evaluación y la prevención de los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos. I.N.S.H.T.
- Orden ESS/1451/2013, de 29 de julio, por la que se establecen disposiciones para la prevención de lesiones causadas por instrumentos cortantes y punzantes en el sector sanitario y hospitalario.

RECOMENDACIONES SEGURIDAD Y SALUD EN PUESTOS QUE MANEJAN PVD



PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

RIESGOS.

- Microtraumatismos en dedos y/o muñecas, por incorrecta colocación de la mano combinado con la frecuencia de pulsación.
- Fatiga visual: Picor ocular, aumento de parpadeo, lagrimeo, pesadez en párpados u ojos.
- Fatiga física: Dolor habitual en región cervical, dorsal o lumbar, tensión en hombros, cuello o espalda, molestias en las piernas (adormecimiento, calambres,...).
- Fatiga mental (sensorial y cognitiva relacionados con las características de las tareas): estrés, insatisfacción laboral, sobrecarga de trabajo, monotonía,...

NORMAS GENERALES.

- El puesto de trabajo deberá tener dimensiones adecuadas y facilitar la movilidad del usuario.
- El ambiente físico (temperatura, ruido e iluminación), no debe generar situaciones de discomfort.
- Las sillas tendrán base estable y regulación en altura. El respaldo lumbar será ajustable en inclinación y, si la utilización de la P.V.D. es continuada, también en altura.

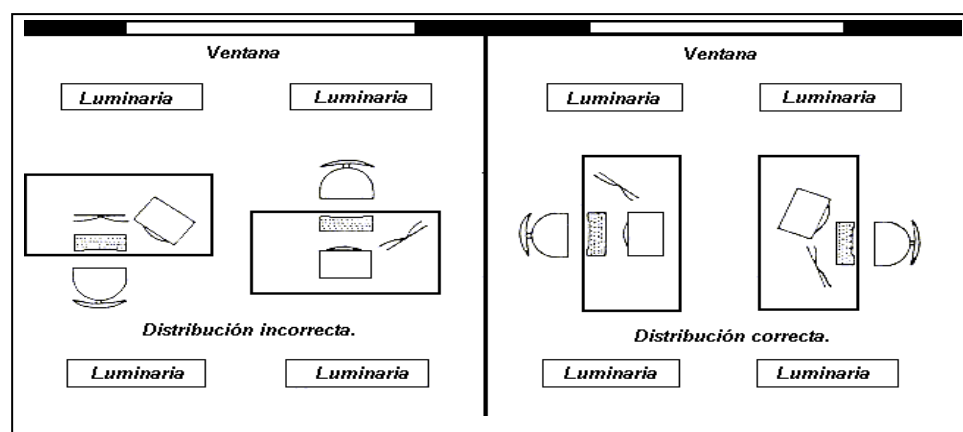


Figura 1. Ubicación incorrecta / correcta de las P.V.D.

- **Distancia visual:** La pantalla, el teclado y los documentos escritos deben encontrarse a una distancia similar de los ojos (entre 45 y 55 cm), para evitar fatiga visual.
- **Ángulo visual:** Para trabajos sentados, la pantalla debe estar entre 10º y 60º por debajo de la horizontal de los ojos del operador
- **Colocación del portacopias:** de utilizar portacopias, éste no debe ocasionar posturas incorrectas. Su ubicación a la altura de la pantalla evita movimientos perjudiciales del cuello en sentido vertical.
- **Deslumbramientos:**
 - El entorno situado detrás de la pantalla debe tener la menor intensidad lumínica posible (evitar colocar la pantalla delante de ventanas).
 - La colocación de la pantalla debe evitar reflejos de focos luminosos.
 - En la figura 1 se dan orientaciones sobre la ubicación de las pantallas con objeto de reducir deslumbramientos.
 - En la figura 1 se dan orientaciones sobre la ubicación de las pantallas con objeto de reducir deslumbramientos.

NORMAS ESPECÍFICAS.

- **Al Iniciar el Trabajo.**

- Adecuar el puesto a las características personales (silla, mesa, teclado, etc.).
- Ajustar el apoyo lumbar y la inclinación del respaldo que deberá ser inferior a 115º.
- Ubicar, orientar y graduar correctamente la pantalla.
- Desviar las pantallas de las entradas de luz.
- Evitar que las ventanas incidan sobre el campo visual.
- Eliminar cualquier tipo de reflejo sobre la pantalla. Si es necesario, utilizar filtros.
- Situar el borde superior de la pantalla por debajo de la línea horizontal de visión.
- Para introducir datos, colocar la pantalla hacia un lado.
- Evitar oscilaciones de letras, caracteres y/o fondo de pantalla.
- Controlar el contraste y brillo de la pantalla.

- **Durante el Trabajo.**

- Distribuir racionalmente los medios a emplear:
- Disponer de espacio para el ratón, el teclado y los documentos.
- Mantener el orden con los documentos, planos, etc., evitando acumularlos en la mesa de trabajo.
- Retirar de la mesa aquello que no es necesario.
- Evitar giros bruscos de tronco y cabeza.
- Evitar giros mantenidos y forzados de tronco y cabeza.
- El antebrazo y la mano deben permanecer alineados. Si procede, utilizar un reposamuñecas.
- Mantener el ángulo de brazo y antebrazo por encima de 90º.
- No copiar documentos introducidos en fundas de plástico.
- Para reducir ruido, cubrir las impresoras con las protecciones.
- Limpiar periódicamente la superficie de visión (pantalla o filtro).

- De mantener una actividad permanente sobre la pantalla, realizar breves paradas o alternar las tareas.
- En caso de fatiga muscular, o durante las pausas, realice con suavidad los siguientes ejercicios de relajación:

Primero:

Mover lateralmente la cabeza



Segundo:

Girar lateralmente la cabeza



Tercero:

Girar lateralmente la cabeza con la barbilla levantada



Repetir el ciclo completo, levantando la barbilla en los ejercicios primero y segundo.

- **Otras normas.**

- Disponer de espacio para el ratón, el teclado y los documentos.
- Obtener información/formación sobre los programas con los que se va a trabajar.
- Diseñar las tareas de forma adecuada y lógica.
- Mantener los cables fuera de las zonas de paso o protegidos con canaletas.
- Desenchufar los equipos sin tirar de los cables.
- Para evitar contactos eléctricos, no manipule en el interior de los equipos ni los desmonte.

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS: TRABAJOS A TURNOS Y NOCTURNO

El **trabajo a turnos**, especialmente cuando incluye el **horario nocturno**, fijo o rotativo, puede llegar a producir una serie de perturbaciones a la salud debido a las alteraciones y desajustes en uno o varios de los "tiempos" o ritmos de la vida de las personas, tales como:

- Tiempo biológico o psicofisiológico.
- Tiempo de trabajo o laboral.
- Tiempo familiar o social.

PRINCIPALES ALTERACIONES

Alteraciones psicofisiológicas

- Modificaciones biológicas de los ciclos diurnos/ nocturnos (ritmos circadianos) inducidos por los turnos de trabajo y descanso.
- Alteración de la cantidad y calidad del sueño derivada de los cambios en los hábitos de sueño y descanso
- Mayor tendencia a la fatiga física y psicológica (cronoestrés).
- Alteraciones digestivas derivadas, principalmente, de los cambios en los hábitos alimentarios en los turnos rotativos.

Modificación del desempeño profesional

- Dificultad en mantener la atención y la concentración, acumulación de errores, dificultad para percibir correctamente la información y actuar con rapidez.
- Menor eficiencia y eficacia.
- Menor motivación intrínseca del trabajo.
- Mayor posibilidad de cometer errores y de sufrir accidentes graves.

Perturbaciones a la vida familiar y social:

El tiempo libre se valora en cuanto que permite realizar una serie de actividades de orden personal y doméstico, desarrollar intereses y talentos personales y facilitar la relación con los demás.

El trabajo a turnos dificulta este tipo de actividades, especialmente el turno de noche y el de tarde. Pudiendo aparecer:

- Menor contacto o compatibilidad familiar.
- Mayor aislamiento o desconexión social.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO

La evaluación de los riesgos laborales debe contemplar la evaluación del trabajo a turnos, especialmente cuando incluye el trabajo nocturno.

Factores a Considerar

- El tipo de turnos.
- La carga horaria de trabajo (diaria, semanal, etc.)
- La relación entre la carga horaria del trabajo nocturno realizado, respecto al diurno (diaria, semanal, mensual,...)
- La distribución de los días de descanso.
- La hora de entrada y la de salida.
- Las características de las pausas (reglamentarias, de proceso, opcionales, etc.)
- Periodicidad de los ciclos:
- Rápida (ej. cada dos o tres días).
- Lenta (ej. cada mes).
- Mixta (alternando las anteriores).
- El sentido de las rotaciones, mañana, tarde, noche o inverso.
- La regularidad y tamaño del ciclo principal (el que más se repite)
- Los contenidos del trabajo respecto a las anteriores variables

NORMAS PREVENTIVAS GENERALES

Nivel Organizativo

- Reducir al máximo el periodo nocturno y realizar sobre el mismo solo el trabajo inevitable o imprescindible.
- Los turnos de trabajo nocturnos nunca serán más largos que los de mañana, preferiblemente serán más cortos.
- Organizar las cargas del trabajo más pesadas y de mayor complejidad en los periodos diurnos.
- Los turnos deberán respetar al máximo el ciclo de sueño evitando que el turno de mañana empiece a una hora demasiado temprana.
- Generar la máxima voluntariedad en el acceso al trabajo nocturno.
- Contar con la disminución de las capacidades físicas y especialmente psicológicas, en los periodos nocturnos.
- Considerar que el trabajo nocturno afecta profesionalmente a las personas en edad avanzada (p.ej. último tercio de la vida laboral activa)
- Mantener los mismos miembros en un grupo de trabajadores que realicen el mismo turno, de manera que se faciliten las reacciones estables.
- Planificar y comunicar con la máxima antelación los turnos y horarios de trabajo
- Posibilitar la máxima participación de los trabajadores en la organización del tiempo de trabajo.
- Facilitar los mismos o similares medios asistenciales y sociales que en los turnos diurnos: médicos, comedores, transporte, etc.

- Evaluar la organización del tiempo de trabajo y el trabajo nocturno a partir del análisis de los factores de trabajo y de los indicadores de riesgo: encuestas de tolerancia y satisfacción con la organización del tiempo de trabajo de las personas implicadas, indicadores de alteración a la salud, etc.

A Nivel Personal

- Fomentar los hábitos de vida, alimentación y descanso saludables, tales como:
- Adoptar dietas variadas, equilibradas y suficientes.
- Evitar tomar comidas abundantes antes de acostarse.
- Evitar excitantes, como el café, en las horas próximas al descanso.
- Intentar conseguir espacios oscuros y silenciosos para dormir.
- Conseguir el apoyo de familiares y amigos.

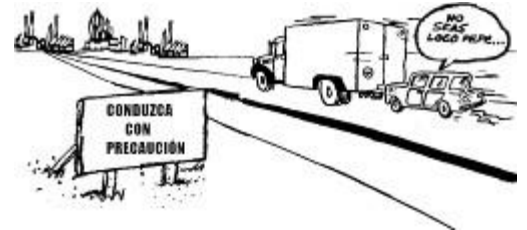
Otras Normas Preventivas

- Efectuar vigilancia periódica específica del estado de salud respecto al trabajo nocturno.
- Lo deseable sería disminuir tanto la rotación de turnos como la nocturnidad.
- Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995.
- R.D. 1/95. Estatuto de los trabajadores.
- NTP 310. Trabajo a turnos y trabajo nocturno: alimentación.
- NTP 455. Trabajo a turnos y nocturno: aspectos organizativos.
- NTP 502. Trabajo a turnos: criterios para su análisis.

RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD VIAL

NORMAS DE SEGURIDAD PARA CONDUCTORES

- Respete en todo momento las señales de circulación, aun conociendo la carretera.
- Extreme las precauciones cuando se encuentre:
 - Un cruce de carreteras.
 - Cambios de rasante.
 - Curvas con escasa visibilidad.
 - Pasos a nivel.



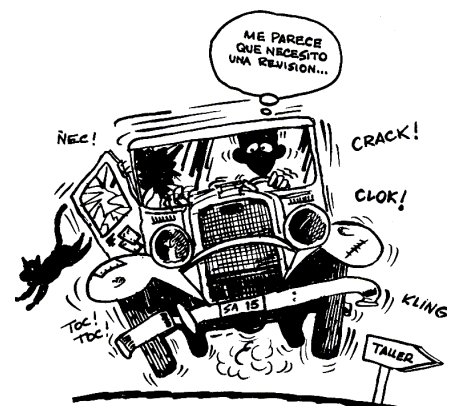
- Si se encuentra con un banco de niebla, circule lentamente, utilizando las luces antiniebla (traseras y delanteras) y sin hacer uso de las "largas", ya que éstas pueden deslumbrarle.
- Cuando el viento sople con fuerza, modere su velocidad, agarre el volante con ambas manos de forma firme y evite movimientos bruscos.
- En caso de lluvia, reduzca la velocidad y emplee los frenos lo menos posible. Si la lluvia es muy fuerte y el limpiaparabrisas no garantiza una buena visibilidad, detenga el coche en lugar seguro y espere hasta que amaine.
- Si debe circular sobre hielo, utilice el embrague y el freno de forma suave, mantenga la dirección firme y en caso necesario haga uso de las cadenas.

VEHÍCULOS

- Cuide en todo momento el estado de su vehículo, no sólo cuando deba realizar largos desplazamientos.
- Recuerde 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 preste siempre atención a:

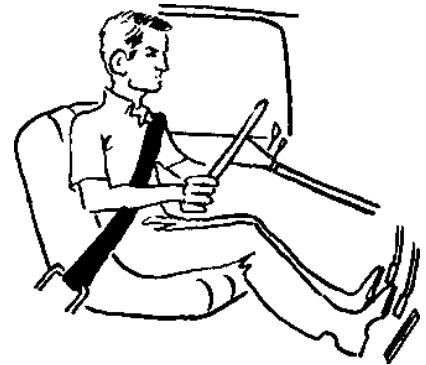
- **Los sistemas de seguridad activa**
 - El estado de los neumáticos (deformaciones, desgaste y presión).
 - El correcto funcionamiento de la dirección.
 - Las posibles anomalías de la suspensión (amortiguadores).
 - La efectividad de los frenos (discos, pastillas, tambores, zapatas, latiguillos, bombines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



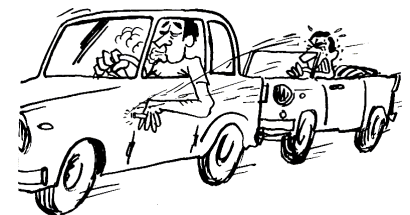
- **Los sistemas de seguridad pasiva**
El estado y correcto funcionamiento de los cinturones de seguridad, airbag, chasis y carrocería
- **Otros sistemas**
El buen estado del motor, la transmisión y la batería.

EN RELACIÓN AL FACTOR HUMANO

- Cuando deba maniobrar, señalice con suficiente antelación su intención y compruebe que los demás se han percatado de su advertencia.
- Los adelantamientos son la maniobra de mayor peligrosidad: avise de su intención y cerciórese que puede hacerlo con total seguridad y en el menor tiempo posible.
- Si va a ser adelantado, no incremente su velocidad y facilite el adelantamiento.
- No se detenga de forma repentina. Señálcelo con antelación y no dificulte la circulación.
- Respete los semáforos y recuerde que:
 - La luz amarilla nos indica que debemos parar, no que todavía podemos pasar.
 - Debe esperar a que los peatones hayan alcanzado la acera para avanzar, aunque el semáforo ya esté verde



- Cuando conduzca de noche, realice correctamente los cambios de luces, procurando no deslumbrar a los demás.
- No olvide que el cinturón de seguridad no es una opción voluntaria. Hábituese a utilizarlo en cualquier trayecto.
- El alcohol, incluso ingerido en pequeñas cantidades, influye negativamente en la conducción. Recuerde que el mayor peligro de accidente grave se da cuando el grado de alcoholemia es intermedio, debido al estado de euforia en el que se encuentra el conductor.
- Muchos medicamentos pueden ser peligrosos a la hora de conducir. No se automedique y lea siempre los prospectos.
- En caso de viajes largos, descanse cada dos horas aproximadamente, tome bebidas refrescantes y comidas ligeras que no favorezcan el sueño.
- No lance ningún objeto por la ventanilla, puede provocar un accidente o un incendio si se trata de colillas.
- Recuerde conducir con tranquilidad:
 - No se fije una hora de llegada.
 - No se deje influir por el hecho de que otros vayan a mayor velocidad.
 - No es bueno destacar, ni por ir demasiado rápido, ni demasiado despacio.
 - Comprenda las advertencias y los errores de los demás.



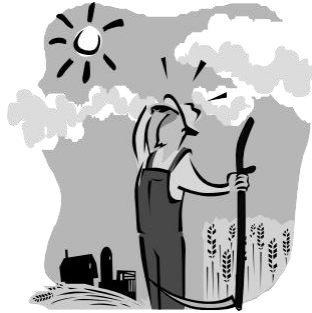
CUMPLIR LAS NORMAS DE CIRCULACIÓN NO SÓLO EVITA SANCIONES: EVITA ACCIDENTES

- **Ciclomotores y motocicletas**
 - Utilice un casco reglamentario, puede salvarle la vida.
 - No aproveche la movilidad de su vehículo para provocar situaciones de riesgo en los embotellamientos y semáforos.
 - Tenga siempre presente que cualquier colisión puede transformarse en un accidente grave.
- **Camiones**
 - No cargue el vehículo con un peso mayor al que tenga asignado. Reparta el peso de la carga y asegure su estabilidad
 - El transporte de mercancías peligrosas debe cumplir lo especificado en el TPC.
 - Tenga siempre en cuenta que su vehículo es una máquina pesada, peligrosa y poco maniobrable.

NORMAS DE SEGURIDAD PARA PEATONES

- **En núcleos urbanos**
 - Las normas de circulación también afectan a los peatones. Respete las señales, los semáforos y las indicaciones de los agentes.
 - Cruce, perpendicular a la acera y siempre que pueda, utilizando los pasos de peatones.
 - Preste atención a las entradas y salidas de los garajes.
- **En carreteras**
 - Camine siempre por la izquierda, ya que de esta forma verá aproximarse a los vehículos de frente.
 - Si van varias personas juntas, caminen en hilera.
 - No lleve animales sueltos, pueden ser atropellados y causar accidentes.
 - Si camina de noche por una carretera, colóquese alguna prenda reflectante o bien lleve una linterna.

RIESGOS Y RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA TRABAJOS EN EXTERIORES



EXPOSICIÓN AL CALOR

RIESGOS

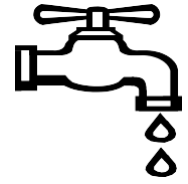
- **Golpe de calor**
Se da por una combinación elevada de estrés térmico y carga de trabajo (golpe de calor clásico y golpe de calor inducido por el esfuerzo). Es el efecto más grave de la exposición a situaciones de calor intenso.
- **Agotamiento por calor**
Es una forma benigna de patología por calor que remite rápidamente si se trata pronto. Se produce una pérdida de capacidad para el trabajo mental y físico.
- **Calambres por calor**
Son debidos a la continua pérdida de sal a través del sudor, acompañada por una copiosa ingestión de agua sin una adecuada reposición salina
- **Erupción en la piel**
Se presenta en forma de pápulas rojas y se produce en la piel permanentemente cubierta de sudor sin evaporar.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Aumentar la tolerancia al calor**
 - Tener buen estado de salud general y poseer unas condiciones físicas adecuadas para el trabajo que debe realizar.
 - Aclimatación al calor: ajustes fisiológicos y psicológicos que se producen en el individuo durante la primera semana de exposición a condiciones ambientales calurosas. Implica incorporación gradual del trabajador a la tarea expuesta al calor. La aclimatación desaparece en tan sólo una semana.

- **Asegurar una reposición puntual de los líquidos y electrolitos perdidos:**
 - Acceso a agua potable fresca o recibir agua una vez cada hora, o con más frecuencia si las condiciones imponen un estrés mayor. Es recomendable que los trabajadores beban frecuentemente pequeñas cantidades de agua.
 - Los recipientes de agua deben mantenerse a la sombra o en un lugar fresco a unos 15 °C.
 - Es mejor ofrecer agua o bebidas aromatizadas diluidas y evitar las bebidas carbónicas, con cafeína o con altas concentraciones de azúcar o sal. Es recomendable proporcionar agua potable salada con una concentración del 0,1 % (1 g de Sal por litro de agua). Así mismo no se deben tomar bebidas alcohólicas.
 - Realizar una dieta equilibrada. Se debe sazonar adecuadamente las comidas, fundamentalmente en épocas de calor.



- **Modificar las prácticas de trabajo para reducir la carga de calor por esfuerzo**
- **Organización del trabajo. Realizar las tareas más pesadas en las horas de menos calor. Realizar pausas de recuperación**
- **Ropa de trabajo ligera que permita la transpiración**
- **Información a los trabajadores**
- **Vigilancia de la salud**

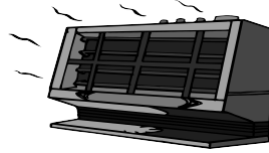
EXPOSICIÓN AL FRÍO

RIESGOS

- **Congelación periférica** de mejillas, nariz, orejas y dedos de manos y pies.
- **Pie de trinchera**, por exposición crónica al frío (inmersión prolongada en agua fría con calzado ajustado).
- **Hipotermia** o **pérdida de calor corporal**, cuyos principales síntomas son: comportamiento extravagante, lentitud general y letargia, incapacidad para mantener el ritmo de trabajo, pérdida de conciencia.



Sentir dolor en las extremidades puede ser el primer síntoma o aviso de peligro ante el estrés por frío. Durante la exposición al frío, se tiritará al máximo cuando la temperatura del cuerpo ha descendido a 35 °C.



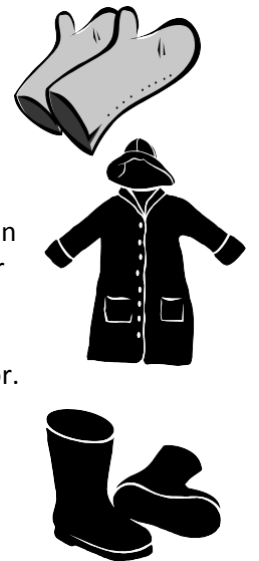
MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Ropa de trabajo y equipos de protección**

Si la temperatura desciende por debajo de los 16 °C para trabajo sedentario, 4 °C para trabajo ligero y 7 °C para trabajo moderado, sin que se requiera destreza manual, los trabajadores usarán guantes.

Si el trabajo se realiza en un medio ambiente a o por debajo de 4 °C, hay que proveer protección corporal total adicional. Los trabajadores llevarán ropa protectora adecuada para el nivel de frío y la actividad física.

Cuando el trabajo que se realice sea ligero y la ropa que lleve puesta el trabajador pueda mojarse, la capa exterior de ropa que se use debe ser de un tipo impermeable al agua. Cuando el trabajo sea más fuerte, la capa exterior de ropa debe ser hidrófuga, debiendo el trabajador cambiarse de ropa cuando ésta se moje. Las prendas exteriores han de permitir una fácil ventilación con el fin de impedir que las capas internas se mojen con el sudor. Se deben usar botas impermeables que eviten la absorción de la humedad. Debe cumplir los requisitos establecidos por el R.D. 1407/92, como certificado CE (por un Organismo Notificado), declaración CE de Conformidad, sistema de calidad CE por parte del fabricante y folleto informativo.



- **Régimen de calentamiento en el trabajo**

Si el trabajo se realiza a la intemperie de manera continuada a una temperatura equivalente de enfriamiento de o por debajo de - 7 °C, en las proximidades se dispondrán refugios o se permitirá acudir a los trabajadores a algún local provisto de calefacción a intervalos regulares de tiempo.

- **Hidratación y nutrición**

Es importante que se ingieran sopas y bebidas dulces calientes. Por sus efectos diuréticos se debe limitar la toma de café, así mismo no se deben tomar bebidas alcohólicas durante la realización de estos trabajos, pues produce una dilatación de los vasos sanguíneos con la consiguiente pérdida adicional del calor corporal.



- **Organización del trabajo. Realizar los trabajos al aire libre en la franja horaria de mayor temperatura ambiente**
- **Información a los trabajadores**
- **Vigilancia de la salud**

EXPOSICIÓN A RADIACIÓN SOLAR

RIESGOS

Especialmente a la radiación ultravioleta, cuyas principales consecuencias son:

- **Eritema o “quemadura solar”**.
- **Fotosensibilización**. El tratamiento con ciertos medicamentos y la aplicación tópica de determinados productos, pueden producir un efecto sensibilizante.
- **Efectos retardados**. La exposición crónica a la luz solar, especialmente a UVB, acelera el envejecimiento de la piel e incrementa el riesgo de cáncer de piel.
- **Lesiones en los ojos** (Fotoqueratitis, fotoconjuntivitis, efectos crónicos...).

MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Ropa de trabajo y equipos de protección**

Utilizar ropa apropiada de tejido tupido y, lo que es más importante, un cubrecabezas (en los casos en los que esto sea posible) con ala para reducir aún más la exposición de la cara y el cuello.



Para reducir más la exposición pueden aplicarse filtros solares a la piel expuesta.

Cuando se trabaje en terrenos nevados o zonas de mucho sol, también es necesario utilizar gafas, guantes y cremas protectoras frente a la radiación ultravioleta.

- **Aclimatación gradual** para favorecer la pigmentación y bronceado de la piel, como protección natural.
- **Periodos de descanso**: Se deben imponer unos ciclos obligatorios de trabajo y descanso. La empresa especifica la duración de los periodos de trabajo, la duración de los periodos de descanso y el número de veces que este ciclo tiene que repetirse. Deben disponer de sombra y se les deben proporcionar todas las medidas protectoras necesarias antes indicadas.
- **Información a los trabajadores**
- **Vigilancia de la salud**



OTRA INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

- Ante situaciones conflictivas con clientes en el desarrollo del trabajo exponga sus motivos de forma clara y respetuosa, modere el tono de voz y manténgase tranquilo , esto ayuda en muchas situaciones a reconducir la situación.
- En caso de atraco: Mantenga la calma, siga las instrucciones del atracador y no despierte su desconfianza, no ofrezca resistencia, utilice los sistemas de seguridad del local solo si no corre peligro e intente retener la máxima información posible.
- En el caso de tener que acceder a zonas solitarias y con carencias de iluminación , extremar su atención y procurar no realizarlo en solitario , especialmente en zonas de fácil acceso para personas ajenas a la actividad.
- Tener en cuenta todas las medidas de seguridad existentes en las instalaciones de los clientes y las instrucciones a seguir en caso de emergencia.
- El puesto incluye agentes, procedimientos o condiciones de trabajo que pueden influir negativamente a mujeres en situación de embarazo o lactancia. Las mujeres en esta situación deben comunicarlo para que se adopten las medidas preventivas adecuadas.

He recibido el Manual de Seguridad y Salud que incluye los riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo VIGILANTE DE SEGURIDAD en la empresa SEGURMAXIMO, S.L. con contrato 38-42-00043-2010 tal y como se indica en el artículo 18 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

DNI: _____

Fecha: _____

Nombre y firma del trabajador: _____
