



MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD

- 2023 -

Índice

Presentación	3
Derechos y Obligaciones de los trabajadores	3
Obligaciones	3
Derechos	3
Normas de seguridad frente a riesgos eléctricos en baja tensión	4
Recomendaciones básicas de seguridad vial	7
Estrés laboral	10
Otra información del puesto de trabajo	13

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 ADMINISTRACIÓN / COOPERACIÓN / MARKETING / EDUCACIÓN / VOLUNTARIADO, los riesgos más frecuentes a los que se encuentran expuestos y las medidas preventivas que se pueden adoptar para evitarlos.

Desde PREMAP Seguridad y Salud 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.

NORMAS DE SEGURIDAD FRENTE A RIESGOS ELÉCTRICOS EN BAJA TENSIÓN

Accidentes producidos por la electricidad

Son generalmente debidos a:

- **CONTACTOS DIRECTOS**

Contacto con partes de la instalación habitualmente en tensión.

- **CONTACTOS INDIRECTOS**

Contacto con partes o elementos metálicos accidentalmente puestos bajo tensión.

- **QUEMADURAS POR ARCO ELÉCTRICO**

Producidas por la unión de 2 puntos a diferente potencial mediante un elemento de baja resistencia eléctrica.

Normas generales de seguridad

"No manipule las instalaciones eléctricas si no está formado y autorizado para ello."

Toda instalación eléctrica o equipo de trabajo defectuoso se notificará a su superior, para su reparación.

Sólo el personal autorizado y cualificado podrá operar en los equipos eléctricos, sean cuadros de maniobra, de puesta en marcha de motores, de transformadores, máquinas en general, ordenadores, etc.

En caso de avería o mal funcionamiento de un equipo eléctrico: ponerlo fuera de servicio, desconectarlo de la red eléctrica (desenchufar), señalar la anomalía y comunicar la incidencia para su reparación mediante los cauces establecidos.

"Respete las señalizaciones"

"Revise los equipos eléctricos antes de utilizarlos. "

Todo equipo de trabajo con tensión superior a 24 V., que carezca de características de doble aislamiento, estará conectado a tierra y protegido mediante un interruptor diferencial (o protegido mediante alguno de los sistemas admitidos por la instrucción del Reglamento Electrotécnico de baja tensión MIE BT 021).

"No desconectar los equipos tirando de los cables".

Siempre se deben desconectar cogiendo la clavija del conector y tirando de ella...

"No conectar cables sin clavijas de conexión homologadas. "

"Evitar el paso de personas y equipos sobre alargaderas o cables eléctricos"

Esta situación posibilita el deterioro y debilitación del aislante del cable conductor, así como, tropiezos y caídas.

"No utilizar herramientas eléctricas con las manos o pies húmedos".

"Las herramientas eléctricas que se encuentren húmedas o mojadas, jamás deben usarse". "No gaste bromas con la electricidad"

"No utilice agua para apagar fuegos donde es posible que exista tensión eléctrica".

Ante una persona electrocutada:

- En todos los casos, procure cortar la tensión. Aparte al electrocutado de la fuente de tensión, sin mantener un contacto directo con el mismo, utilizando para ello elementos aislantes: pértigas, maderas, sillas todas de madera, guantes aislantes, etc...
- Advierta de esta situación a su inmediato superior o las personas más próximas para iniciar las actividades de actuación en caso de emergencia.
- En todos los casos, si está capacitado, proporcione de inmediato los primeros auxilios y avise a la asistencia sanitaria externa.

"En ningún caso se deben puentear las protecciones: interruptores diferenciales, magnetotérmicos,..."

Las instalaciones se utilizarán y mantendrán de forma adecuada:

- El funcionamiento del pulsador manual de los diferenciales se debe comprobar una vez al mes.
- Debe comprobarse anualmente el valor de la Resistencia de tierra en la época en la que el terreno esté más seco.

"El acceso a recintos de servicio y envolventes de material eléctrico, estará sólo permitido a los trabajadores autorizados".

Normas para el personal encargado de manipular instalaciones eléctricas

Todo trabajador que manipule una instalación eléctrica en Baja Tensión deberá tener formación específica y haber sido autorizado por el empresario.

Antes de comenzar los trabajos, informar a las personas afectadas por la instalación a reparar.

En instalaciones complejas, se debe disponer de la documentación referente a las mismas (planos, esquemas, etc.). Si se modifica una instalación se deben actualizar la documentación, indicando la fecha de realización.

Siempre que sea posible, realizar los trabajos de tipo eléctrico sin tensión. Únicamente se realizarán con tensión las operaciones elementales (accionamiento de diferenciales, automáticos, etc.) y los trabajos en instalaciones con tensiones de seguridad.

Los trabajos en tensión sólo podrán ser realizados, siguiendo un procedimiento que garantice que el trabajador cualificado no pueda contactar accidentalmente con cualquier otro elemento a potencial diferente del suyo.

No realizar trabajos a la intemperie en situaciones climatológicas adversas (lluvia, nieve, tormentas, viento fuerte, etc.).

Al iniciar los trabajos, los trabajadores estarán desprovistos de anillos, pulseras, relojes y demás objetos metálicos.

Al finalizar las reparaciones: se dejarán colocadas las protecciones que puedan haberse retirado y no se restablecerá el servicio de la instalación eléctrica, hasta que se tenga completa seguridad de que no queda nadie trabajando en ella y no existe peligro alguno.

"LAS CINCO REGLAS DE ORO"

- Desconectar la parte de la instalación en la que se va a trabajar aislandola de todas las posibles fuentes de tensión.
- Prevenir cualquier posible realimentación, preferiblemente por bloqueo del mecanismo de maniobra.
- Verificar la ausencia de tensión en todos los elementos activos de la zona de trabajo.
- Poner a tierra y en cortocircuito todas las posibles fuentes de tensión. En instalaciones de Baja Tensión sólo será obligatorio si por inducción u otras razones, pueden ponerse accidentalmente en tensión.
- Proteger la zona de trabajo frente a los elementos próximos en tensión y establecer una señalización de seguridad para delimitarla.

Los trabajadores además del equipo de protección personal común, deben utilizar guantes Clase 00, banquetas / alfombras aislantes, verificador de la ausencia de tensión, herramientas certificadas, material de señalización y pantalla facial.

Debe tenerse en cuenta que en el momento de suprimir una de las medidas inicialmente adoptadas para realizar el trabajo sin tensión en condiciones de seguridad, se considerará en Tensión la parte de la instalación afectada.

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. Habitúese 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.

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.

Contexto 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, Suspicious, 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 atormenta 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.

Otra Información del Puesto de Trabajo

Manual de Seguridad y Salud en Oficinas

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 ADMINISTRACIÓN / COOPERACIÓN / MARKETING / EDUCACIÓN / VOLUNTARIADO en la empresa MISIONES SALESIANAS con contrato 28-41-10604-2015 tal y como se indica en el artículo 18 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

DNI:

Fecha:

Nombre y firma del trabajador: