



MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD

PERSONAL DOCENTE

DATOS IDENTIFICATIVOS

Empresa: UNIVERSIDAD PONTIFICIA DE SALAMANCA

Puesto: PERSONAL DOCENTE

Ref. documento: 004138-13-50309

Fecha: 30/01/2015



INDICE

DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES.....	3
OBLIGACIONES	3
DERECHOS	3
RIESGOS Y RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD.....	4
EN EL USO DE LA VOZ	4
NORMAS Y RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD FRENTE A RIESGOS ELÉCTRICOS EN BAJA TENSIÓN.....	7
RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN TRABAJOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO.....	10
RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN PUESTOS QUE MANEJAN P.V.D.....	13
RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD VIAL.....	16
OTRA INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO.....	20



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 pueda garantizar unas condiciones.

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.



RIESGOS Y RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD EN EL USO DE LA VOZ

RIESGOS.

Problemas funcionales del sistema fonador: disfonía.

- Nódulos de cuerdas vocales
- Pólipos laríngeos.
- Etc.



FACTORES DE RIESGO.

1- Mal uso vocal: realizar esfuerzos al hablar, hablar mucho, tendencia a hablar rápido y sin pausas, realizar gritos de improviso y violentos, tos frecuente, carraspeo, uso de la voz en ambientes ruidosos como bares, discotecas o recreos, etc.

2- Conflictos emocionales y afectivos: preocupaciones, problemas afectivos, personas temperamentales, ansiedad y estrés, enfados y/o discusiones, etc.

3- Cambios en el organismo: tendencia a padecer catarros, acidez gástrica, audición deficiente, tabaco, alcohol, etc.

4- Cambios en la lubricación: ambiente seco debido a la calefacción, sequedad de garganta y nariz frecuente, variaciones bruscas de temperatura, contacto habitual con polvo (tiza), aire acondicionado, etc.

5- Otros: sedentarismo, cansancio, reposo nocturno insuficiente, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS.

MEDIDAS GENERALES DE HIGIENE VOCAL

1- Alimentación

- Antes del esfuerzo vocal profesional o de canto es conveniente ingerir alimentos no muy pesados y de fácil digestión.
- Realizar comidas poco copiosas y más frecuentes.
- Mantener una alimentación equilibrada, para contrarrestar el gasto de energía que implica el esfuerzo vocal.
- La evacuación intestinal y no estreñida es aconsejable, por lo que se debe mantener una alimentación equilibrada.
- No abusar de caramelos mentolados y de otro tipo pues llevan a una mayor sequedad de garganta.
- No utilizar corticoides o antibióticos locales faringo-orales sin control médico.



- La miel y las vitaminas A, E y C son beneficiosas.

2- Bebida

- Beber líquidos en abundancia; agua, leche, zumos, frutas, mejor si no son gaseosos. Buena hidratación general.
- Se recomienda beber entre 2 y 3 litros de agua diarios.
- No tomar bebidas ni muy calientes, ni muy frías.
- Aspirar vahos y calor húmedo.
- El alcohol es perjudicial para la voz.

3- Ejercicio físico

- El ejercicio físico es bueno para mantener un buen tono muscular general y un buen estado de salud física y mental. También lo es para mantener la función fonatoria profesional.

4- Ambiente laboral, hogar, coche, etc.

- Evitar los irritantes laríngeos que llegan por el aire: polvo, humo, tabaco, alcohol.
- El aire acondicionado, la calefacción, las chimeneas, etc. producen sequedad de la mucosa, contraproducente si no se contrarresta con una humedad ambiente aceptable y una buena hidratación general.
- Evitar los cambios bruscos de temperatura.
- Evitar ambientes muy ruidosos o acústicamente deficientes, ya que exigen un mayor esfuerzo vocal y muscular.

5- Trabajo vocal

- Realizar pausas durante el trabajo vocal prolongado.
- Conviene calentar la voz antes de comenzar el trabajo vocal.
- Darse un masaje laríngeo hacia arriba durante 5 minutos todos los días.
- Evitar el carraspeo, pues supone una aproximación brusca de las cuerdas vocales que no es buena.
- No hacer estornudos ruidosos.
- No imitar voces.
- No forzar la voz.
- No quedarse sin aire ni apurar demasiado.
- No poner voz monótona ya que tensa los músculos.
- Evitar la fonación mientras se realizan esfuerzos físicos.
- No hablar entre dientes ni con movimientos demasiado exagerados de los labios.
- Evitar los excesos fonatorios en situaciones de debilidad para la fonación (catarro, tos, alergia, etc.)
- Tener en cuenta la disminución de la capacidad de juego muscular y de juego de respiración abdominal que se produce durante la gestación en el embarazo, pues la situación exige mayores esfuerzos respiratorios y fonatorios.



6- Forma de vestir

- Llevar ropas cómodas, no muy ajustadas y con buena transpiración y poca fibra.
- Las ropas no deben oprimir cuello, zona torácica, zona cervical y zona abdominal.
- Ropa limpia y aireada para evitar partículas de polvo.

7- En los locales cerrados

- Deberán tener una buena acústica y un aislamiento adecuado (corcho, cortinas, etc.)
- Las ventanas deben aislar del ruido exterior.
- Utilizar medios electrónicos de amplificación en aquellas situaciones que lo requieran (p.ej. actividades en grupo).
- Buena situación de la audiencia para disminuir el esfuerzo vocal.
- El polvo de la tiza es perjudicial, utilizar tizas antipolvo y portatizas, aunque lo ideal es utilizar pizarras sin tiza.
- Debe existir una buena ventilación y una humedad adecuada en el ambiente.
- Evitar el polvo y su movimiento.
- Utilizar silbatos o palmas para evitar los esfuerzos vocales.
- Mantener un buen equilibrio postural.
- Mantener una buena hidratación durante el trabajo fonatorio.





NORMAS Y RECOMENDACIONES 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"

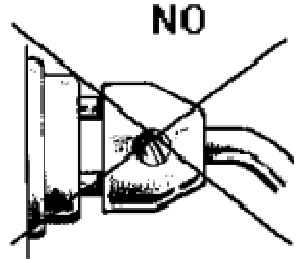
"Revise los equipos eléctricos antes de utilizarlos. "

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,...). 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.).

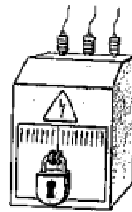
Al iniciar los trabajos, los trabajadores estarán desprovistos de anillos, pulseras, relojes y demás objetos metálicos. Al finalizar las reparaciones: se dejarán colocadas las protecciones que puedan haberse retirado y no se restablecerá el servicio de la instalación eléctrica, hasta que se tenga completa seguridad de que no queda nadie trabajando en ella y no existe peligro alguno.

"LAS CINCO REGLAS DE ORO"

- 1.- Desconectar la parte de la instalación en la que se va a trabajar aislándola de todas las posibles fuentes de tensión.
- 2.- Prevenir cualquier posible realimentación, preferiblemente por bloqueo del mecanismo de maniobra.
- 3.- Verificar la ausencia de tensión en todos los elementos activos de la zona de trabajo.
- 4.- 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.
- 5.- 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.



RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN TRABAJOS DE ATENCIÓN AL PÚBLICO

Las principales actividades que implican atención al público son:

- Académicas, asistenciales (sanitaria, social, ciudadana).
- Funcionarios, administrativos.
- Recepcionistas, cajeros.
- Hostelería y restauración.
- Ventas, comerciales, servicios post venta y otras.

Estas actividades comprenden tareas y responsabilidades que implican un trato directo con personas externas a la empresa, como por ejemplo: clientes, pacientes, alumnos, usuarios, etc.; este tipo de trabajo suele ser muy variado y conllevar condiciones de trabajo muy dispares.

Los medios de trabajo utilizados también pueden ser muy diversos, desde los informáticos y telefónicos, a las visitas domiciliarias o la atención personal en oficinas, despachos, consultas, locales comerciales, etc.

En ocasiones, la relación y el trato directo y constante con el público, puede ocasionar un **nivel de fatiga elevado** debida a:

- **La exposición social y física** (usuarios, clientes, enfermos,...).



- **Las presiones de tiempo y sobrecargas de trabajo.** Es decir, la tensión generada por "desbordamientos" de diverso tipo tales como prisas, plazos estrictos, objetivos difíciles de alcanzar, implicación emocional con pacientes, trabajo aislado, trabajo nocturno, etc.
- **La ambigüedad de rol, conflictos de rol y estatus.** Falta de claridad de en las peticiones realizadas por el público atendido, falta de objetivos claros, prioridades del trabajo y falta de autonomía en la toma de decisiones, etc.

- **La incertidumbre y controlabilidad** de los resultados. Es difícil saber cómo va a reaccionar el público o clientes con los que se tratan.

▪ Todos estos aspectos pueden producir incertidumbre sobre los resultados o las consecuencias de las decisiones tomadas, especialmente respecto al nivel de satisfacción de los clientes o el cumplimiento de los objetivos establecidos por la organización para la que se trabaja.

▪ Se pueden producir, igualmente, **Sobrecarga o Saturación mental**, como la producida por el mantenimiento simultáneo de la atención y la comunicación, con varios sistemas a la vez como por ejemplo atender el teléfono y utilizar los equipos y aplicaciones informáticas de manera simultánea.





Además de estas consecuencias negativas para la salud, las profesiones que realizan una elevada exposición social tienen riesgo de padecer *Burnout o Síndrome de estar quemado por el trabajo*. (Por ejemplo: Asistencia médica, asistencia social, docentes, instituciones penitenciarias, policía, etc.)

SINDROME DE ESTAR QUEMADO POR EL TRABAJO. BURNOUT

Desgaste profesional que sufren los trabajadores de los servicios a personas (sanidad, enseñanza, administración pública, policía, servicios sociales, etc.), debido a unas condiciones de trabajo que exigen **altas demandas sociales**.

INDICADORES DE BURNOUT.

1. Agotamiento emocional: disminución y pérdida de energía, fatiga, dolor, etc.
2. Despersonalización: actitudes negativas hacia la tarea, insensibilidad, conductas, despectivas hacia los receptores de servicio, etc.
3. Baja productividad: evaluación del propio trabajo de forma negativa, errores, siniestralidad, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS.

- Mantener al día y disponibles las ayudas y procedimientos de trabajo (documentación, claves, accesos, códigos, etc.), así como las herramientas y equipos de trabajo.
- Mantener localizables y accesibles las alternativas de consulta y asistencias para los casos de fallo del sistema principal.
- Conocer las ayudas de la organización y de consulta para cada demanda o situación especial que se salga de su ámbito de decisión.
- Solicitar las aclaraciones sobre las pautas de acción a seguir en las diferentes situaciones potencialmente conflictivas (amenazas por parte del público atendido, etc.) y tener a mano información sobre los resultados, datos y referencias a los que no se tengan acceso.
- Crear un grado de autonomía adecuado en el ritmo y la organización básica del trabajo.



- Hacer pausas para los cambios posturales, la reducción de la fatiga física y mental, y la tensión o saturación psicológica.

- Potenciar / seleccionar / entrenar las habilidades psicosociales de comunicación, negociación, control emocional, autoestima, asertividad, afrontamiento y el manejo del estrés.

DIEZ CONSEJOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS PERSONAL.

Adaptado de la Fundación Europea para la Mejora de Vida y de Trabajo. (FEMCVT)

1- Aprenda a reconocer sus reacciones al estrés. Véalas como un aviso.

2- Precise las causas inmediatas de su estrés. ¿Trabajo, familia, dinero? ¿Se está, tal vez, exigiendo demasiado?

3- Quizás se estrese por cosas que pronto se olvidan. No se deje "acelerar" por pequeñas preocupaciones. Sólo son preocupaciones, no desastres. No magnificar las cosas.

4- No se atormente por los "y si...". Los hechos tal y como son. Como alguien dijo: "Mi vida ha estado llena de preocupaciones. La mayoría por cosas que nunca sucedieron".

5- No pierda la cabeza sobre lo que no tiene remedio, ya ha pasado. Respire profundo, le relajará. (Es difícil de creer, si no se ha experimentado, lo que pueden hacer algunos ejercicios respiratorios).

6- Busque compensaciones. Si lo está pasando mal en el trabajo busque apoyo en la familia; y en el trabajo si falla la vida familiar.

7- Dé y acepte apoyo social. Comparta sus cargas y problemas.

8- Sea realista y evite luchar contra molinos de viento.

9- Haga ejercicio físico para descargar la energía contenida por el estrés. Evite el alcohol y el tabaco, son sustancias adictivas.

10 - Cambie lo que pueda cambiar. Acepte lo que no puede, e intente una compensación para lo último. Hay cosas que si podemos controlar pero otras se nos escapan de nuestro control por mucho que lo intentemos. Busque apoyo profesional si la situación es seria o duradera.





RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD Y SALUD EN PUESTOS QUE MANEJAN P.V.D

(Pantallas de Visualización de Datos)



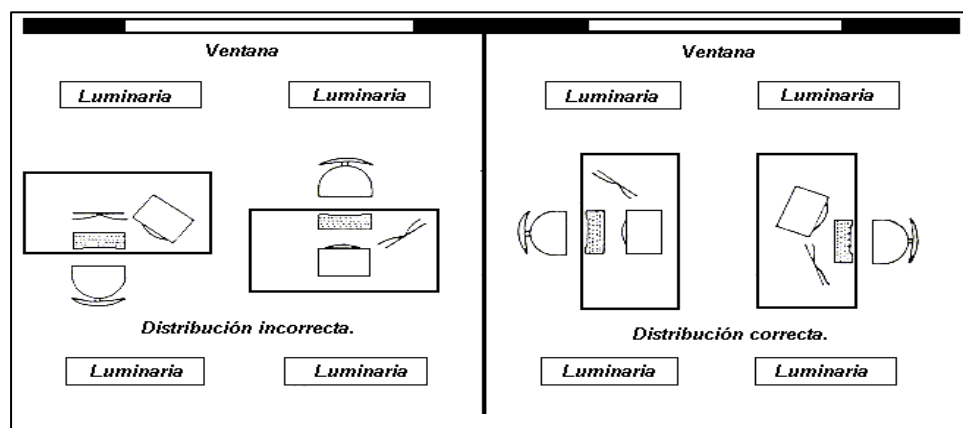
RIESGOS.

- 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 disconfort.
- 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 10° y 60° 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.

NORMAS ESPECÍFICAS.

A. 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 115°.
- 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.

B. Durante el Trabajo.

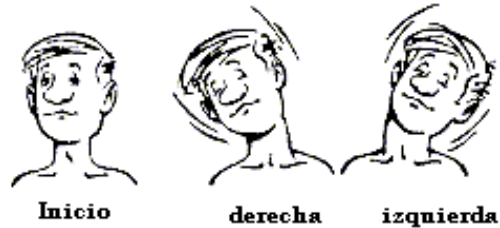
Distribuir racionalmente los medios a emplear:

- 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 90°.
- 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**



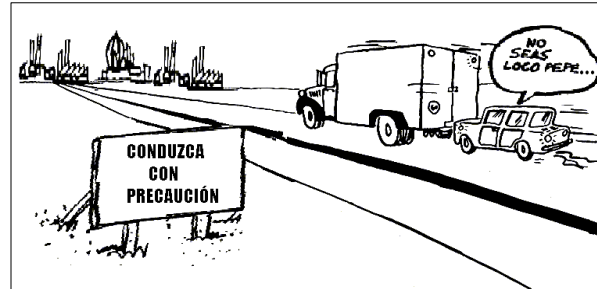
Repetir el ciclo completo, levantando la barbilla en los ejercicios primero y segundo.

C. 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.



RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD VIAL



A. NORMAS DE SEGURIDAD PARA CONDUCTORES

VÍAS DE CIRCULACIÓN.

- 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.**

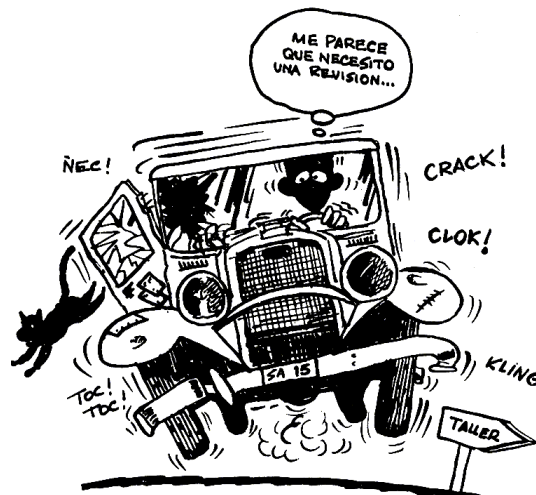
- El estado de los neumáticos (deformaciones, desgaste y presión).
- El correcto funcionamiento de la dirección.
- Las posibles anomalías de la suspensión (amortiguadores).
- La efectividad de los frenos (discos, pastillas, tambores, zapatas, latiguillos, bombines y líquido).
- El correcto funcionamiento, 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.

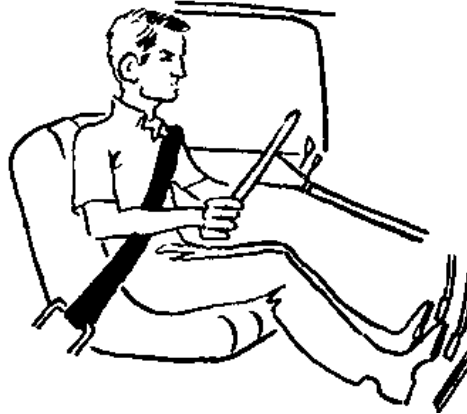


EN RELACIÓN AL FACTOR HUMANO.

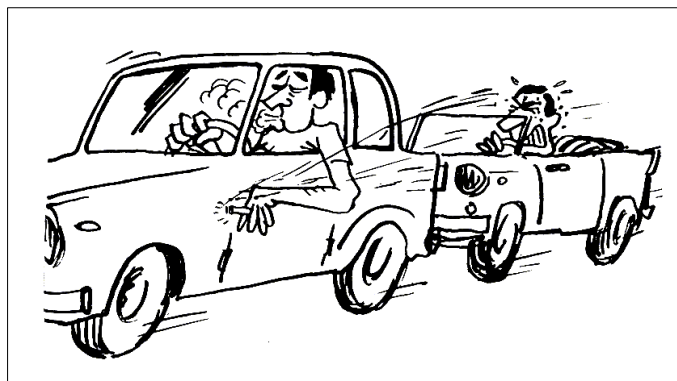
- Cuando deba maniobrar, señalice con suficiente antelación su intención y compruebe que los demás se han percatado de su advertencia.
- Los adelantamientos son la maniobra de mayor peligrosidad: avise de su intención y cerciórese que puede hacerlo con total seguridad y en el menor tiempo posible.
- 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.

B. 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.



OTRA INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

Riesgos y medidas preventivas derivadas de la exposición a agentes químicos

Manual de Seguridad y Salud en Oficinas

Normas elementales de seguridad en el uso de archivadores.

Normas elementales de seguridad en el uso de herramientas de oficina.



He recibido el Manual de Seguridad y salud que incluyen los riesgos y medidas preventivas básicas del puesto de trabajo PERSONAL DOCENTE en la empresa UNIVERSIDAD PONTIFICIA DE SALAMANCA y un resumen de las obligaciones y derechos de los trabajadores contenidas en el artículo 29 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

DNI: _____

Fecha: _____

Nombre y firma del trabajador: _____
