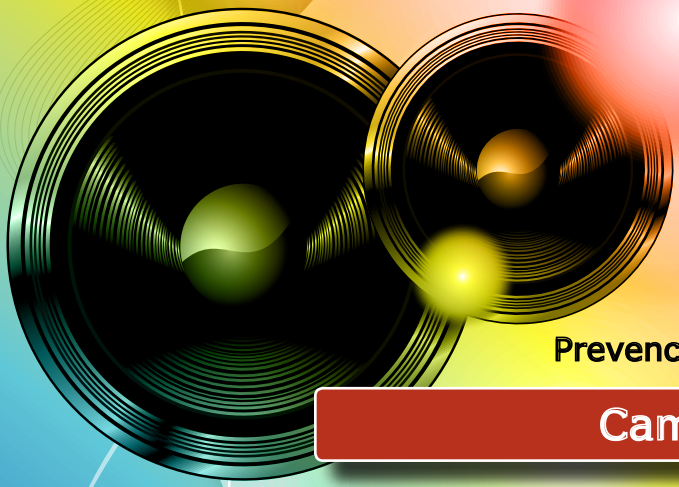
Con la financiación de:

FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Códigos de acción:
IS-0168/2012 IS-0199/2012 IS-0198/2012



Manual de acogida en Prevención de Riesgos Laborales

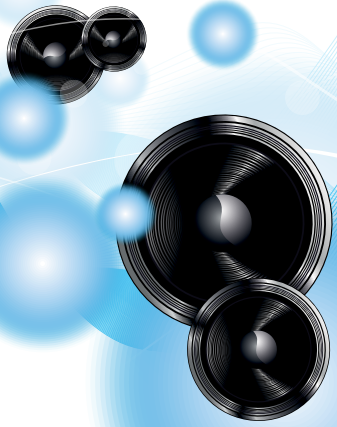
Camarero

Entidades solicitantes y ejecutantes:

Federación de Salas de Fiesta Baile y Discotecas de España

CCOO servicios a la ciudadanía

UGT FeS Federación de Servicios



Manual de acogida en Prevención de Riesgos Laborales

Camarero

Autor de contenidos técnicos: PREVALIA C.G.P. SLU
Diseño y maquetación: CURSOFORUM SLU

Depósito legal: M-32079-2013

Índice

1 Introducción 7

2 Papel activo para la seguridad laboral 9

3 Conoce los riesgos 11

a) Seguridad 12

b) Higiene 24

c) Ergonomía y psicosociología 28

d) Violencia de terceros. Pautas de actuación 33

4 Normas básicas de primeros auxilios 37

a) Actuaciones Generales 37

b) Actuaciones frente a situaciones específicas 42

5 Pautas de actuación en caso de emergencias 47

6 Cuestionario de conocimientos 59

7 Bibliografía 61

8 Biblioweb 63



1 Introducción

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

De especial interés es la referencia realizada a los riesgos derivados de la interrelación con otras personas durante el trabajo y los comportamientos violentos que pueden generarse como consecuencia de ello, lo que supone un importante riesgo para la salud y seguridad.

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

La edición ha sido posible gracias la financiación de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales, en el marco de la convocatoria 2012, cuya acción ha sido promovida por la Federación de Asociaciones de Empresarios de Salas de Fiesta, Baile y Discotecas (FASYDE), la Federación de Servicios a la Ciudadanía de CCOO (FSC-CCOO) y la Federación de Servicios de UGT (FeS-UGT).



2 Papel activo para la seguridad laboral

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

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

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

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

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

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

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

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



3 Conoce los riesgos

En el puesto de CAMARERO, el trabajador se encarga de la atención del cliente en el servicio de bebidas, tanto en barra como en mesa, si se diera el caso, e incluso servicio de comidas cuando corresponda. Es responsable, además, si así se le encomienda, del cobro de dichos servicios.

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

SEGURIDAD	• Caídas a distinto y al mismo nivel. • Caída de objetos por desplome. • Caída de objetos por manipulación. • Cortes por objetos y herramientas. • Golpes contra objetos inmóviles. • Pisadas sobre objetos. • Atrapamientos por y entre objetos. • Contactos eléctricos. • Incendios y medidas de emergencia
HIGIENE	• Exposición a ruido. • Manipulación de productos de limpieza. • Estrés o disconfort térmico.
ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA	• Sobreesfuerzos. • Fatiga física. • Fatiga mental, estrés laboral y trabajo nocturno. • Violencia de terceros.

a) Seguridad

Caídas a distinto y al mismo nivel

Origen del riesgo

La existencia de suelos mojados o encharcados, la posible presencia en ellos de cubitos de hielo, cáscaras de limón, vasos, botellas, etc., unido al propio ritmo de trabajo y posibles descuidos durante los desplazamientos, pueden originar caídas al mismo nivel, siendo este uno de los riesgos más habituales en el puesto de trabajo, teniendo como consecuencias contusiones, esguinces o incluso fracturas.

También, pueden producirse caídas a distinto nivel debidas a la existencia de escaleras fijas, rampas o desniveles en el local, pudiendo originar éstas daños de una mayor gravedad que las caídas al mismo nivel.

Además, pueden utilizarse escaleras manuales o elementos accesorios para coger o reponer género en baldas de estanterías que estén fuera del alcance del trabajador.

Medidas preventivas

- Recoger inmediatamente los líquidos que se encuentren en el suelo como consecuencia de derrames, u objetos como vasos, botellas de cerveza...que se hayan caído de manera accidental.
- Utilizar preferentemente calzado con suela antideslizante.
- Extremar la precaución en los desplazamientos por el centro de trabajo, evitando las prisas, especialmente en escaleras, rampas o espacios reducidos (pasillos, parte posterior de la barra...).
- Si existen escaleras, no bajarlas ni subirlas de dos en dos. Usar el pasamanos o las barandillas de las escaleras.

- Si se observa algún desperfecto en suelos, escalones, etc., comunicarlo para que se proceda a su reparación.
- Utilizar para acceder a zonas elevadas escaleras manuales o taburetes con base antideslizante, comprobando previamente que se encuentran en buen estado.

Caída de objetos por desplome o desprendidos

Origen del riesgo

El almacenamiento de género sobre estanterías en mal estado puede derivar en la caída de objetos sobre los trabajadores, ya sea en el almacén o mientras se realiza el servicio de barra.

También, en el propio almacén, puede guardarse material a modo de apilamiento, como cajas de cerveza o refrescos unas sobre otras, en los que si se alcanza una altura elevada existe riesgo de caída de las mismas debido a la inestabilidad que supone.

Además, no hay que olvidar que un ritmo de trabajo alto aumenta la probabilidad de realizar "acciones inadecuadas" para trabajar más deprisa, como subirse a elementos inestables (cajas de refrescos o cerveza) para alcanzar botellas o vasos, o dejarlos en lugares inapropiados, como puede ser el borde de estanterías.



Las distracciones o despistes, derivados en parte de las prisas, también se consideran factores que favorecen la aparición de los riesgos indicados anteriormente.

Medidas preventivas

- Revisar periódicamente el estado de las estanterías (existentes en la zona de barra o en la zona de almacén), informando al responsable cuando se detecten desperfectos para subsanarlos lo antes posible.
- Colocar al alcance las botellas, vasos, etc. más utilizados pare evitar tener que adoptar posturas inadecuadas de forma continuada.
- En las zonas de almacén, no realizar apilamientos de cajas de bebidas u otros productos a una altura tal que comprometa la estabilidad del conjunto ni realizar acopios en zonas de paso. Almacenar en áreas destinadas a tal fin.
- Evitar sobrecargar las baldas de las estanterías.
- Nunca subir ni "trepar" por las estanterías para alcanzar botellas, vasos, etc. Utilizar elementos auxiliares como escaleras de mano o taburetes con base antideslizante, comprobando previamente que se encuentran en buen estado.

Caída de objetos por manipulación

Origen del riesgo

En este puesto de trabajo se manipulan botellas, vasos, copas, cocteleras, cubiteras de hielo y, de manera puntual, cuchillos para el corte de frutas utilizadas como acompañamiento o aderezo de combinados (limones, naranjas, lima, etc....).

También, se trasladan cajas de vasos y bebidas desde el almacén para reponer género en las zonas donde se realiza el servicio y, en ocasiones, en función de la actividad del local, se utilizan bandejas para el servicio de mesas.

Trabajar con las manos húmedas o mojadas, unido a un elevado ritmo de trabajo, hacen que los objetos puedan resbalarse de las manos, produciendo lesiones si caen sobre partes del cuerpo, derrames de líquidos en el suelo o rotura de recipientes de vidrio.

Además, durante el servicio de mesas, la sobrecarga de las bandejas puede conllevar la caída de las mismas por la dificultad de manipularlas debido al exceso de peso.

Medidas preventivas

- Trabajar siempre con las manos lo más secas posible, disponiendo si es necesario, de un paño o papel absorbente para secárselas en el puesto de trabajo.
- Mantener limpios y secos los mangos de los cuchillos y demás útiles empleados durante el servicio, al igual que las botellas, vasos y demás recipientes utilizados.
- No sobrecargar las cajas que contienen vasos y bebidas ni intentar llevar más objetos de los que prudentemente se puedan manipular. Igualmente, no sobrecargar las bandejas ni sobrestimar nuestras capacidades durante el servicio de mesas.

- Extremar la precaución y el cuidado en el transporte de botellas, vasos, cajas...y, en general, durante el transcurso del servicio.

Cortes por objetos y utensilios de trabajo

Origen del riesgo

Debido a la manipulación continuada de botellas, vasos y recipientes de vidrio, pueden producirse roturas accidentales, pudiendo dar lugar tanto a cortes generados por la propia rotura como durante su recogida.

Hay que tener especial cuidado si las roturas se producen en el interior de cajas y las cámaras utilizadas para el enfriamiento de las bebidas, ya que son más difíciles de detectar.



Cabe mencionar, el riesgo que supone el manejo de cuchillos y otros utensilios cortantes o punzantes (sacacorchos) aunque sea de manera esporádica, debido principalmente a la falta de atención o a que pueden encontrarse en mal estado.

Medidas preventivas

- Revisar los vasos, botellas y recipientes de vidrio utilizados para detectar posibles desperfectos. Desechar aquellos que estén rotos, presenten grietas o filos vivos. Comprobar también, antes de realizar el servicio, que el interior de las cámaras está limpio de materiales cortantes.
- Recoger, siempre justo en el momento de la rotura y extremando la precaución, los restos de vidrio que puedan encontrarse en la barra o en el interior de cajas y cámaras.

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

- De igual manera, si hay restos de vasos y botellas en el suelo, se deben recoger lo antes posible, haciendo uso de escobas y recogedores. Evita hacerlo con la mano.
- Revisar los cuchillos antes de su uso, en especial los mangos, para comprobar que no están mojados o resbaladizos. Cuidar que las hojas de los cuchillos estén siempre bien afiladas.

Golpes contra objetos inmóviles

Origen del riesgo

La presencia de espacios reducidos en el entorno de trabajo, unido a la existencia de mobiliario, estructuras con partes salientes u objetos en zonas de paso (cajas de refrescos, barriles de cerveza,...), aumenta la probabilidad de sufrir lesiones como consecuencia de posibles golpes recibidos durante los desplazamientos realizados por el local.

Dicha probabilidad, puede verse aumentada si existe una escasa iluminación de las zonas por las que se transita habitualmente.

Medidas preventivas

- Mantener las zonas de paso libres de objetos, especialmente en la barra y en zonas estrechas y con escasa iluminación. Si se observa la existencia de objetos en la entrada o pasillos de acceso al local, retirarlos de estas zonas.
- Transitar con cuidado por las instalaciones, evitando las prisas. Si en alguna zona la iluminación es escasa, como puede ser el acceso al almacén, utilizar una linterna, especialmente si se accede a él mediante escaleras.
- Prestar atención a las señalizaciones existentes en el local de trabajo.

Pisadas sobre objetos

Origen del riesgo

La propia actividad del local genera residuos de distinta naturaleza, siendo habitual la presencia en el suelo de cristales procedentes de vasos o botellas que caen accidentalmente.

Medidas preventivas

- Despejar la zona e informar de la existencia de objetos en el suelo (restos de vasos rotos, botellas de cerveza,...) para proceder a su limpieza. En el caso de tener que realizar la limpieza, utilizar escobas y recogedores para los restos de cristales rotos.
- No dejar objetos como vasos, botellas rotas, etc...ni tirar nada al suelo. Usar los contenedores de basura dispuestos a tal fin.
- Extremar la precaución en los desplazamientos por el local.
- Utilizar calzado de trabajo (equipo de protección individual), con suela gruesa y resistente.

Atrapamientos por y entre objetos

Origen del riesgo

El uso de determinados equipos de trabajo, como lavavasos, máquinas de hielo o batidoras para la preparación de cócteles, suponen riesgos para el trabajador que los utiliza, ya sea por un mal funcionamiento del equipo o por hábitos inadecuados durante su manejo.



El riesgo más importante a tener en cuenta es la posibilidad de atrapamiento de las manos con las partes móviles que poseen y que, en ocasiones, pueden ser incluso cortantes.

Medidas preventivas

- No manejar equipos de trabajo sin conocer antes su funcionamiento. Leer previamente el manual de instrucciones y recibir la formación necesaria.
- No retirar nunca sus protecciones, ya que impide el contacto directo con partes peligrosas y evita que se produzcan graves lesiones por contacto directo.
- Antes de abrir cualquier equipo, como la batidora o el lavavasos, esperar a que termine completamente su ciclo de funcionamiento. No manipular los dispositivos de seguridad del equipo de manera para evitar el acceso a partes peligrosas antes de que el equipo se haya detenido completamente.
- Informar al responsable de sala si se detectan desperfectos en los equipos, como pueden ser partes móviles accesibles, ausencia de protecciones o en mal estado.
  Informar, también, si algún equipo no funciona o no lo hace correctamente. No intentar repararlo, esa función debe realizarla personal especializado.
- En caso de tener que realizar la limpieza del equipo, desconectarlo previamente de la corriente eléctrica para evitar su puesta en marcha de manera intempestiva.

Contactos eléctricos

Origen del riesgo

Las máquinas y equipos de trabajo presentes en el local funcionan con corriente eléctrica, lo que conlleva la posibilidad de riesgo por contactos directos o indirectos. Las causas se deben, principalmente, a defectos en los equipos de trabajo, mal estado de la instalación eléctrica o de las conexiones realizadas, o intentar reparar averías de los equipos sin tener los conocimientos ni la formación necesaria para ello. También, los contactos pueden producirse durante la limpieza de equipos.



Medidas preventivas

- Avisar al responsable de sala cuando se detecte algún defecto en equipos de trabajo, cables, conexiones, cuadros eléctricos y, en general, cualquier parte de la instalación.

No intentar reparar averías en la instalación ni en los equipos de trabajo

No manipular los cuadros eléctricos

- No abrir nunca las carcasas protectoras de los componentes eléctricos de equipos de trabajo.
- Evitar manipular aparatos eléctricos con las manos húmedas o mojadas.
- No sobrecargar los enchufes utilizando regletas de forma abusiva.
- En caso de tener que realizar la limpieza de un equipo que funcione con corriente eléctrica, desconectarlo previamente para evitar posibles contactos directos.

Incendios y medidas de emergencia

Origen del riesgo

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

A los factores mencionados anteriormente, se suman aquellos procedentes de deficiencias en los medios destinados a sofocar los conatos de incendio y en los que su función es facilitar la evacuación del recinto de las personas que se encuentran en su interior.

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

Medidas preventivas

- Conocer el plan de evacuación y las medidas de emergencia implantadas en el local.
- Depositar basura y restos de papeles en las papeleras o bidones destinados para ello. Son materiales combustibles que arden con facilidad.
- No fumar en el interior de las instalaciones. Recordar que está prohibido según establece la legislación actual vigente. Vigilar, además, que los clientes tampoco lo hagan.
- Informar al responsable de la sala siempre que se observen desperfectos en equipos o en la instalación eléctrica.

Los medios de extinción, tanto fijos como portátiles, deben encontrarse señalizados, accesibles en todo momento y estar al corriente de revisión. Informa al responsable siempre que observes carencias en estos aspectos.

- No depositar objetos en las vías de evacuación y en las salidas que dificulten el tránsito de personas, especialmente en las salidas de emergencia.

Higiene

Exposición a ruido

Origen del riesgo

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

La existencia de niveles altos de ruido puede derivar, también, en enfermedades de las cuerdas vocales al tener que alzar la voz en exceso para hablar en el interior de la sala.

Medidas preventivas

Para evitar lesiones auditivas:

- Si es posible, realizar pequeños descansos en zonas con bajo nivel de ruido (exterior, salas anexas,...). Es recomendable el uso de protección auditiva.
- Acudir a las revisiones médicas periódicas ofrecidas por la empresa y ante la más mínima percepción de pérdida de audición. Una exposición continuada a niveles elevados de ruido puede producir hipoacusia (sordera), siendo fundamental una detección precoz del problema.

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

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

Para evitar enfermedades de las cuerdas vocales:

- Evitar, siempre que se pueda, gritar en exceso.
- Tomar agua regularmente. Mantener la garganta hidratada previene dolencias y trastornos del aparato fonador.
- Evitar tomar bebidas excesivamente frías.
- Acudir a las revisiones médicas periódicas ofrecidas por la empresa. En estas revisiones, informar de las condiciones del puesto de trabajo y de los síntomas que puedan facilitar la identificación precoz de daños relacionados con las cuerdas vocales.

Manipulación de productos de limpieza

Origen del riesgo

En ocasiones, es necesario realizar tareas de limpieza para recoger líquidos derramados o, simplemente, para recoger el puesto de trabajo una vez haya finalizado el servicio y dejarlo preparado para el servicio siguiente.

Un uso inadecuado de los productos de limpieza, al tratarse de productos químicos, puede producir lesiones a la persona que los manipula, por inhalación o contacto dérmico. Además, en algunos casos, pueden producirse lesiones graves por ingestión accidental.



Medidas preventivas

- Antes de utilizar cualquier producto, consultar su etiqueta y ficha de datos de seguridad. En ellas, figuran los peligros derivados de su manipulación, las pautas a seguir para hacerlo de manera correcta y segura, además, de los equipos de protección necesarios.
- Utilizarlos siempre en zonas con una ventilación suficiente.
- Seguir en todo momento las indicaciones dadas por el fabricante.
- No mezclar productos químicos diferentes (como lejía y amoníaco), ya que pueden dar lugar a reacciones peligrosas.
- No realizar trasvases de productos a recipientes diferentes al original. En caso de tener que realizarlos, etiquetar el nuevo envase de igual manera que el original y nunca utilizar como nuevo envase aquellos que puedan confundirse con bebidas o alimentos, como botellas de agua, latas de refresco y similares.
- No comer ni fumar mientras se manipulan.
- Llevar a cabo una minuciosa higiene personal después de su uso.

Estrés o disconfort térmico

Origen del riesgo

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

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

Medidas preventivas

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

Ergonomía y psicosociología

Sobreesfuerzos

Origen del riesgo

A la hora de reposición de género, ya sea en la zona de servicio de barra o en el almacén, tienen que manipularse cajas de bebidas (cerveza, refrescos...) o incluso barriles de cerveza, cuando estos se acaban y tienen que ser sustituidos por otros nuevos. Estas acciones, conllevan un riesgo de sobreesfuerzo por manipulación manual de cargas, pudiendo producir lesiones en los trabajadores que las realizan, generalmente, lesiones dorsolumbares.



También, durante el servicio en mesa, es necesario el uso de bandejas pesadas que implican flexión de la muñeca, lo que puede derivar en la inflamación de los tendones que pasan por ella (tenosinovitis).

Medidas preventivas

- Solicitar siempre al proveedor, cuando traiga género nuevo, que lo deje en su almacén correspondiente.
- Si es necesario trasladar material pesado o voluminoso, intentar repartir el peso en unidades de peso menores, esto es, trasladar, menos cajas de una sola vez.
- Priorizar para el traslado de material, antes que la fuerza física, el uso de carros u otros elementos auxiliares. En caso de no disponer de ellos, solicitar la ayuda de un compañero.

No se deben manipular pesos de forma manual superiores a 25 kilos, en el caso de hombres y 15 kilos, en el caso las mujeres. En estas situaciones, utilizar SIEMPRE medios mecánicos y la ayuda de compañeros.

- Cuando sea inevitable la manipulación manual, seguir los siguientes pasos, que ayudarán a ejercer más fuerza para el levantamiento con los músculos de las piernas que con los de la espalda, para evitar así lesiones en esta:
  - Aproximarse a la carga, observando su forma, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos...
  - Apoyar los pies firmemente, separándolos a una distancia aproximada de 50 cm el uno del otro.
  - Doblar la cadera y las rodillas para coger la carga.
  - Mantener siempre la espalda recta.
  - No girar el cuerpo mientras se sostiene la carga. Mejor mover los pies hasta adoptar la postura adecuada.
  - No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento.
  - Al desplazarse con la carga, mantenerla tan pegada al cuerpo como sea posible. Los brazos deberán estar tensos y pegados al cuerpo.

- Para el manejo de bandejas durante el servicio de mesas:
  - No sobrecargar las bandejas.
  - En caso de que las bandejas tengan que ir muy cargadas, se recomienda el uso de mesas auxiliares para realizar el servicio.
  - Distribuir correctamente los elementos que se colocan sobre la bandeja para evitar movimientos y posturas forzadas del conjunto brazo-antebrazo-mano.

› Para evitar los dolores de muñeca, es recomendable no manipular las bandejas con una sola mano por encima del hombro y con flexión de la muñeca (palma hacia arriba); en la medida de lo posible se deberían utilizar bandejas con asas adecuadas, asirlas con ambas manos y desplazarlas aproximadamente a la altura del codo.

Fatiga física

Origen del riesgo

El trabajo de camarero implica largos periodos de tiempo de pie y, en ocasiones, la adopción de posturas forzadas, lo que da lugar a fatiga muscular general, dolor en la zona lumbar, hinchazón de las piernas, dolor en los pies, lesiones en articulaciones y otros problemas asociados por un flujo sanguíneo insuficiente.

Medidas preventivas

- Intentar realizar pequeños descansos durante la jornada de trabajo, sentándose siempre que se pueda, aunque sean breves periodos de tiempo.
- Siempre que sea posible, disponer de un taburete o similar para alternar la postura de pie con sentado.
- Llevar calzado cómodo que se adapte a la curvatura del pie.
- Realizar ejercicios de estiramiento para relajar grupos musculares.

Fatiga mental, estrés laboral y trabajo nocturno

Origen del riesgo

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

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

En este puesto de trabajo, el trato directo con los clientes (en ocasiones clientes problemáticos que se encuentran bajo los efectos del alcohol o sustancias estupefacientes) y los posibles conflictos que puedan surgir con ellos, constituyen un factor de riesgo que aumenta la probabilidad de padecer fatiga mental.

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

Asimismo, cuando las demandas del trabajo exceden la capacidad del trabajador para hacerlas frente o controlarlas, las situaciones mencionadas anteriormente, también pueden desembocar en estrés laboral.



Medidas preventivas

- Tener una actitud tranquila y educada hacia los clientes, manteniendo la calma en caso de sufrir provocaciones.
- Intentar mantener un horario regular de comidas, evitando el exceso de comida rápida, alimentos con alto contenido en grasas y consumo elevado de sustancias estimulantes con cafeína en horas de trabajo, especialmente a pocas horas antes de acostarte. Evitar también el consumo de alcohol.
- Practicar deporte con regularidad, ayuda a mantener hábitos de vida saludables.
- Buscar el apoyo de familiares y amigos para adaptar de la mejor manera posible la vida social y familiar.

d) Violencia de terceros. Pautas de actuación

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

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

Origen del riesgo

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

- Factores de carácter individual: Conducta y características de las personas, tanto de agresores como de agredidos (inestabilidad psicológica del agresor, insatisfacción con el servicio, largas esperas, consumo de alcohol y drogas...)
- Factores de carácter relacional: En este caso, relaciones entre los trabajadores del local y clientes.
- Factores de carácter organizativo: Procesos y condiciones de trabajo, esto es, trabajos que implican intercambio regular de dinero con clientes, trabajos por la noche o de madrugada, trabajos de atención al público,...



» Entorno social: cuando se trabaja en zonas deprimidas o con alto índice de criminalidad.

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

Medidas preventivas

- Ante todo mantener la calma, con una actitud tranquila y educada hacia el cliente, dirigiéndose a él evitando contestaciones secas y cortantes. Un tono de voz neutro y pausado ayudará a tratar de reconducir la situación buscando puntos de acuerdo.
- Nunca responder a provocaciones verbales o agresiones físicas. No buscar la confrontación.
- Evitar actitudes que puedan considerarse provocadoras, como contacto ocular prolongado. Evitar también movimientos bruscos y rápidos.
- Mantener una adecuada distancia de seguridad con las personas conflictivas evitando el contacto físico.
- Intentar situarse próximo a puertas, pasillos o espacios que permitan la huida en caso de que sea necesario cuando se esté en el interior del local.
- Solicitar siempre que se pueda la ayuda de un compañero.
- Interrumpir la actividad mientras la situación no esté controlada y no se esté en condiciones de reanudarla con las suficientes garantías.

- Si el problema persiste, avisar al personal de control de la sala o a vigilantes de seguridad, si los hubiera.
- Una vez finalizado el incidente, recibir asistencia médica si es necesario. En este caso, después de la asistencia, el facultativo deberá hacer entrega al afectado de un informe médico y un parte de lesiones.

Cómo actuar después de una actuación violenta o agresión:

» Comunicar el incidente a un superior haciéndole entrega, si procede, del informe médico y parte de lesiones derivados del mismo. Posteriormente, este deberá aplicar las medidas y trámites legales pertinentes.

» Realizar una denuncia particular en comisaría con el parte de lesiones. En el caso de que el incidente violento lo constituya una agresión verbal, sin resultado de lesiones, también se notificará.

4 Normas básicas de primeros auxilios.

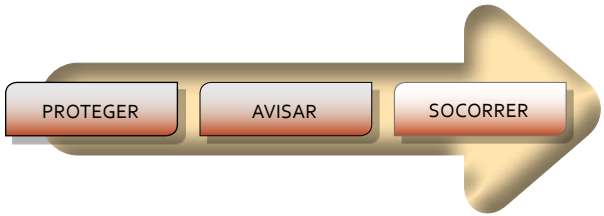
Se entienden por **primeros auxilios** todos aquellos cuidados, actuaciones o técnicas, que permiten la atención inmediata de un accidentado en el mismo lugar donde ha ocurrido el accidente hasta la llegada de asistencia médica profesional.

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

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

Actuaciones generales

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



"P" de PROTEGER

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

"A" de AVISAR

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

"S" de SOCORRER

Una vez protegido y avisado, hacer una valoración inicial del afectado, realizando un reconocimiento de los signos vitales:



Consciencia.

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

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

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



Respiración.

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

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

Esta comprobación no debe durar más de 10 segundos.

» Si respira, está inconsciente y no ha sufrido traumatismos ni heridas, situarlo en posición lateral de seguridad hasta la llegada de los servicios de emergencia.

» Si no respira o la respiración es dificultosa, iniciar maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP). Para ello:

› Despejar las vías respiratorias del afectado.

› Situarse de rodillas a su lado para hacer compresiones.

› Descubrirle el tórax y colocar el talón de una mano en el centro del pecho, que es la mitad inferior del esternón. Poner la otra mano encima y entrelazar los dedos.

› Estirar los brazos, situar los hombros perpendiculares al punto de masaje y mantener la espalda recta.

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



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

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



Pulso.



» Palpar el pulso carotídeo a un lado del cuello, por ser éste el más próximo al corazón y el de más fácil localización. Palpar y observar no más de 10 segundos.

» Si no se detecta pulso, comenzar la RCP.

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

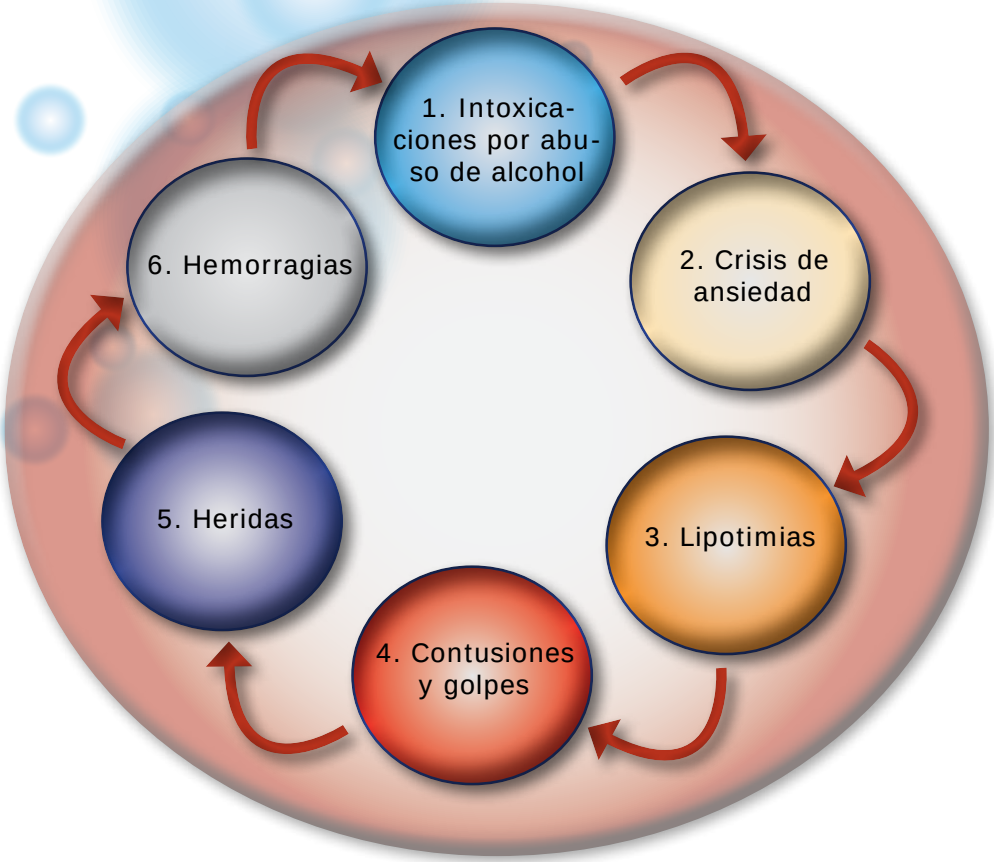
La utilización de dicho equipo se realizará únicamente si se ha recibido la formación necesaria para ello.

Es importante recordar que:

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

b) Actuaciones frente a situaciones específicas

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



1. Intoxicaciones por abuso de alcohol

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

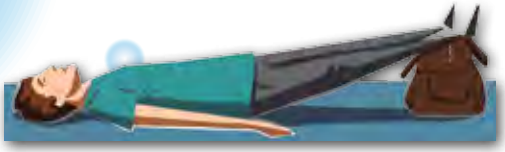
2. Crisis de ansiedad

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

3. Lipotimias

» Evitar que caiga al suelo y tumbarlo.

» Si ya estuviera en el suelo, situarlo tumbado boca arriba elevando sus piernas unos 45^0 (posición anti-shock).



» Comprobar si se ha golpeado al caer, buscando heridas o contusiones.

» Evitar aglomeraciones de gente a su alrededor, intentando conseguir un ambiente fresco y con aire limpio.

» Facilitar su respiración aflojando prendas ajustadas (cuellos, corbatas, bufandas, cinturones, etc...).

» Si el afectado no se recupera pero responde, situarlo en posición lateral de seguridad y avisar a los servicios de emergencia.

» Cuando se haya recuperado, sentarlo despacio antes de ponerlo de pie y mantenerlo un rato en esa posición para comprobar que no se repite el mareo.

4. Contusiones y golpes

» Retirar cualquier prenda que comprima la zona o miembro afectado.

» Aplicar frío local (hielo) envuelto en una bolsa de plástico y recubierto con un pañuelo de tela o gasa lo más aséptica posible para que no entre en contacto directo con la piel.

» Quitar y poner el frío alternativamente cada 20 minutos, si fuera leve. En caso de gravedad, avisar a los servicios de emergencia para su traslado a un centro sanitario.

5. Heridas

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

6. Hemorragias

» Primeramente, lavarse las manos y utilizar guantes estériles.
» Taponar y presionar la herida aplicando apósitos o pañuelos lo más asépticos posible.
» Elevar el miembro afectado, si las lesiones lo permiten, por encima del corazón. Si la parte lesionada es un brazo, elevarlo. Si es en una pierna, tumbar al herido manteniendo la pierna en alto.
» Si el sangrado continúa y ha empapado la primera capa de apósitos, situar otra capa por encima sin retirar los primeros y volver a presionar inmediatamente. Repetir la operación si persiste el sangrado.

» Observar la coloración por debajo del vendaje y si aparece color azulado o amoratamiento, hormigueo o dolor intenso, aflojar progresivamente la presión, siempre y cuando el sangrado no aparezca nuevamente.

» En caso de mareo o inconsciencia, poner a la víctima en posición antishock. Recordar que siempre que la persona esté inconsciente, hay que avisar a los servicios de emergencia.

» Comprobar de manera continua sus constantes vitales. Si no respira o lo hace con dificultad, iniciar maniobras de RCP hasta la llegada de los servicios de emergencia.

En caso de hemorragia bucal:

› Si puede accederse a la herida causante de la hemorragia, limpiarla y presionar con apósitos.

› Sentar al afectado con la cabeza ligeramente inclinada hacia adelante y con la boca abierta.

En caso de hemorragia nasal:



› Presionar directamente la fosa nasal contra el tabique nasal durante 5 -10 minutos.

› Inclinar la cabeza hacia delante.

› Si no se detiene la hemorragia, taponar la nariz suavemente con una gasa mojada en agua oxigenada y acudir a un centro sanitario de urgencias.

En caso de hemorragia de oído:

› No taponar, vigilando en todo momento la consciencia y constantes vitales del afectado.

› Situarlo en posición lateral sobre el oído sangrante.

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



5 Pautas de actuación en caso de emergencias

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

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

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

Se debe conocer:

a) Tipos de emergencias.

b) Equipos de emergencias.

c) Actuación en caso de emergencia.

d) Medios de extinción.

e) Señalización de emergencia.

a) Tipos de emergencias

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

CONATO DE EMERGENCIA	• Situación que puede ser controlada y solucionada de forma sencilla y rápida por el personal y medios de protección del local.
EMERGENCIA PARCIAL	• Situación que para ser dominada requiere la actuación de equipos especiales presentes en la instalación.
EMERGENCIA GENERAL	• Situación para cuyo control se precisa de todos los equipos y medios de protección propios y la ayuda de medios de socorro y salvamento externos. Generalmente implica evacuaciones totales o parciales.

b) Equipos de emergencias

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

El equipo de emergencia lo conforma:

Equipo de alarma y evacuación (E.A.E.)

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

Equipo de primeros auxilios (E.P.A.)

- Auxilian a los lesionados durante la emergencia.

Equipo de Primera Intervención (E.P.I.)

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

Equipo de Segunda Intervención (E.S.I.)

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

c) Actuación en caso de emergencia

De manera general, ante una situación de emergencia:

» Si se forma parte de algún equipo de emergencia, actuar según las directrices establecidas para cada función dentro del equipo de emergencia, especificadas dentro del plan de emergencias.

» Mantener la calma para evitar transmitir inquietud a compañeros y clientes del local.

» Seguir en todo momento las indicaciones del equipo de alarma y evacuación o, en su defecto, las normas de evacuación establecidas en el plan de emergencias o en el autoprotección, abandonando el local ordenadamente y sin correr.

» Una vez iniciada la evacuación, no volver a recoger objetos personales y dirigirse al lugar de concentración fijado en el plan de emergencias, permaneciendo en él hasta recibir instrucciones del equipo de alarma y evacuación.

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

Para casos más específicos:

ACTUACIONES ESPECÍFICAS EN SITUACIONES DE EMERGENCIA	
En caso de incendio	Comunicar al jefe de emergencias, informando del lugar y los detalles del siniestro. El jefe de emergencias deberá confirmar la presencia o no del incendio y, una vez confirmado, avisar a los equipos de intervención para intentar extinguir el conato. Si los equipos de intervención no pueden controlar el incendio, el jefe de emergencias avisará a los bomberos y comunicará al equipo de alarma y evacuación que proceda a desalojar el local, según lo establecido en el plan de emergencias.
En caso de actos violentos	Tratar de mantener la calma. Solicitar la ayuda de compañeros e informar al responsable del local. Si no se consigue normalizar la situación, avisar a los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad.
En caso de amenaza de bomba	Avisar al jefe de emergencias que, a su vez, deberá informar al equipo de alarma y evacuación para que proceda al desalojo del local. Deberá informar del hecho, también, a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad. No tocar ningún objeto o paquete que resulte sospechoso. Impedir la entrada de cualquier persona en el local hasta la llegada de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad.
En caso de catástrofe natural	Avisar al jefe de emergencias para que ponga en marcha el plan de emergencias y éste informe al equipo de alarma y evacuación para desalojar el local. El jefe de emergencias deberá avisar, además, a las fuerzas y cuerpos de seguridad.

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

d) Medios de extinción

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NORMAS DE UTILIZACIÓN DE UN EXTINTOR PORTÁTIL



1-. Descolgarlo, cogiéndolo por la maneta fija y apoyándolo posteriormente en el suelo en posición vertical.

2-. Agarrar fuertemente la manguera por la boquilla. En el caso de extintores de CO_2, hay que tener cuidado de asir la manguera únicamente por la parte aislada destinada a ello, ya que fuera de dicha zona, se podría sufrir lesiones.

3-. En caso de disponer de boquilla de seguridad, comprobar que está en una posición que no suponga riesgo para el que lo maneja.

4-. Retirar el pasador de seguridad tirando de la anilla.

5-. Acercarse al fuego, manteniéndose a una distancia de él de, al menos, 1 metro.

6-. Apretar la maneta, realizando una primera descarga de comprobación de salida del agente extintor.

7-. Dirigir el chorro a la base de las llamas. En el caso de incendio de líquidos, proyectar superficialmente el agente extintor efectuando un barrido, evitando que la propia presión de la impulsión provoque derrame del líquido.

e) Señalización de emergencia

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

Se distinguen los siguientes tipos de señales:

1. Señales en forma de panel

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

	Localización de equipos de lucha contra incendios	Salvamento o socorro
Forma geométrica	Rectangular o cuadrada	Rectangular o cuadrada
Pictograma	Blanco	Blanco
Fondo	Rojo	Verde
Borde	...	Blanco o verde

Equipos de lucha contra incendios:



Salvamento o socorro:



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



Vía / salida de socorro



Teléfono de salvamento
y primeros auxilios



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

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

2. Señales luminosas

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

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

3. Señales acústicas

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

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

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

4. Señales verbales

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

6 Cuestionario de conocimientos

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

   - ❑ Verdadero.
   - ❑ Falso.

2. Velar por la propia seguridad es una obligación que se tiene como trabajador, pero también es una obligación velar por la seguridad de los trabajadores que tiene en su entorno.

   - ❑ Verdadero.
   - ❑ Falso.

3. No deben manipularse cargas de más de 25 kg. en el caso de hombres y 15 kilos, en el caso las mujeres, cuando se vaya a efectuar de forma manual.

   - ❑ Verdadero.
   - ❑ Falso.

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

   - ❑ Verdadero.
   - ❑ Falso.

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

   - ❑ Verdadero.
   - ❑ Falso.

6- Desempeñar trabajos nocturnos puede alterar el sueño, los ritmos biológicos y generar problemas asociados a la salud física y mental.

- ❑ Verdadero.
- ❑ Falso.

7- La violencia externa o a terceros se produce entre personas que no prestan servicios en el centro de trabajo y son meros clientes o usuarios del mismo.

- ❑ Verdadero.
- ❑ Falso.

8- El trabajador puede retirar las protecciones existentes en los equipos de trabajo (batidora, lavavasos, etc.) siempre que le molesten para realizar su trabajo.

- ❑ Verdadero.
- ❑ Falso.

9- Cuando se socorre a un accidentado, lo primero que hay que valorar es si respira, en segundo lugar, si está consciente y por último, el pulso.

- ❑ Verdadero.
- ❑ Falso.

10- Las señales que indican el sentido y vías de evacuación son rectangulares o cuadradas, con pictograma blanco y fondo rojo.

- ❑ Verdadero.
- ❑ Falso.

7 Bibliografía



- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. BOE nº 269 10/11/1995.
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención. BOE nº 27 de 31/1/1997.
- NTP 99: Métodos de extinción y agentes extintores. INSHT. 1984.
- NTP 361: Planes de emergencia en lugares de pública concurrencia. INSHT. 1994.
- NTP 455. Trabajo a turnos y nocturno: aspectos organizativos. INSHT. 1997.
- NTP 536: Extintores de incendio portátiles: utilización INSHT. 1999.
- NTP 888. Señalización de emergencia en los centros de trabajo (I). INSHT. 2010.
- NTP 889. Señalización de emergencia en los centros de trabajo (II). INSHT. 2010.
- "Guía técnica sobre señalización de seguridad y salud en el trabajo". INSHT. Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. Barcelona.
- "Guía de actuaciones de la inspección de trabajo y seguridad social sobre riesgos psicosociales". Ministerio de Empleo y Seguridad Social. Madrid. 2012.
- "Guía sobre la violencia psicológica en el trabajo". Observatorio permanente riesgos psicosociales. UGT. 1ª edición. Madrid. 2006.
- "Guía. Buenas prácticas sindicales en materia de violencia de terceros". Observatorio permanente riesgos psicosociales. Secretaría de Seguridad Laboral de la UGT-CEC. 2012.
- Informe mundial sobre la violencia y salud. Organización Mundial de la Salud. 2002.

» "Prevención de patologías relacionadas con la voz y el estrés laboral de los docentes". Cursoforum, S.L.U. Noviembre de 2010.
» "Protocolo de prevención y actuación ante la violencia y agresiones en el trabajo". Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente. UGT.FSP. Madrid.
» "Resumen del informe mundial sobre la violencia y la salud". Organización Panamericana de la Salud para la Organización Mundial de la Salud. Washington, D.C. 2002.
» "Análisis de riesgos de los trabajadores de salas de baile, fiesta y discoteca". Realizado por Mapfre servicio de prevención y promovido por CCOO Comunicación y Transporte, FeS-UGT y FASYDE. Con la financiación de la Fundación de la Prevención de Riesgos Laborales. Año 2009.
» "Buenas Prácticas para la prevención y actuación en situaciones de emergencia y autoprotección en Salas de Fiesta, Baile y Discotecas". Realizado por MSP Laborsalus con la colaboración de Servicios a la ciudadanía de CCOO, FeS-UGT y FASYDE. Con la financiación de la Fundación de la Prevención de Riesgos Laborales. Año 2012.
» "Guía de primeros auxilios de SAMUR-Protección Civil".
» "Prevención de patologías relacionadas con la voz y el estrés laboral de los docentes". Cursoforum, S.L.U. Noviembre de 2010.
» "Protocolo de prevención y actuación ante la violencia y agresiones en el trabajo". Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente. UGT.FSP. Madrid.
» "Resumen del informe mundial sobre la violencia y la salud". Organización Panamericana de la Salud para la Organización Mundial de la Salud. Washington, D.C. 2002.

8 Biblioweb



http://www.insht.es

http://www.empleo.gob.es/itss/web/index.html

http://www.fasyde.es/

http://www.ugt.es/saludlaboral/observatorio/indice_observatorio.htm

http://www.istas.net/web/portada.asp

http://iaprl.asturias.es/es/

Con la financiación de:

FUNDACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Códigos de acción:
IS-0168/2012 IS-0199/2012 IS-0198/2012

Manual de acogida en Prevención de Riesgos Laborales

Camarero

Entidades solicitantes y ejecutantes:

Federación de Salud de Fiesta Ocio y Diversiones de España

CCOO servicios a la ciudadanía

UGT FeS