Familia Profesional:

Imagen y Sonido

Región de Murcia
Consejo Asesor Regional
de Formación Profesional

Región de Murcia
Consejería de Educación, Formación y Empleo

Dirección General de Formación Profesional
y Educación de Personas Adultas

Instituto de Seguridad
y Salud Laboral

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN

2. PRINCIPALES RIESGOS LABORALES

2.1. CAÍDAS AL MISMO NIVEL
2.2. CAÍDAS A DISTINTO NIVEL
2.3. GOLPES CONTRA OBJETOS
2.4. TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS
2.5. MANEJO MANUAL DE CARGAS
2.6. APLASTAMIENTO POR VUELCO DE MATERIAL DE OFICINA
2.7. GOLPES Y/O CORTES CON HERRAMIENTAS
2.8. CONTACTO ELÉCTRICO
2.9. INCENDIOS
2.10. FATIGA VISUAL
2.11. CONFORT ACÚSTICO
2.12. CONFORT TÉRMICO
2.13. CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS
2.14. RUIDO
2.15. CLIMATOLOGÍA EXTERIOR
2.16. FACTORES PSICOSOCIALES

3. ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE

3.1. FRACTURAS
3.2. HEMORRAGIAS
3.3. QUEMADURAS

4. SEÑALIZACIÓN

4.1. SEÑALES DE ADVERTENCIA
4.2. SEÑALES DE PROHIBICIÓN
4.3. SEÑALES DE OBLIGACIÓN
4.4. SEÑALES DE SALVAMENTO O DE SOCORRO
4.5. SEÑALES RELATIVAS A LA LUCHA CONTRA INCENDIOS
4.6. SEÑALES DE COLOR REFERIDAS AL RIESGO DE CAÍDA, CHOQUES Y GOLPES
4.7. ETIQUETADO
4.7.1. SÍMBOLOS DE PELIGRO NORMALIZADOS
4.7.2. FRASES DE SEGURIDAD
4.7.2.1. FRASES "R"
4.7.2.2. FRASES "S"

5. PLANES DE AUTOPROTECCIÓN EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

6. NORMATIVA APLICABLE

7. RESUMEN DE RIESGOS

1. INTRODUCCIÓN

La ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales tiene por objeto promover la seguridad y la salud de los trabajadores mediante la aplicación de las medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de los riesgos derivados del trabajo.

Particularizando en el sector de la imagen y el sonido los riesgos a los que estarán expuestos los trabajadores serán los de utilización de pantallas de visualización, caídas al mismo y a distinto nivel, así como el riesgo eléctrico.

2. PRINCIPALES RIESGOS LABORALES

Los principales riesgos laborales para los trabajadores en su puesto de trabajo son:

2.1. CAÍDAS AL MISMO NIVEL

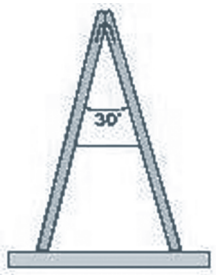
Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Los suelos de los locales de trabajo deben ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas.
- Se debe canalizar todo el cableado de ordenadores y demás instalaciones.
- Mantener las zonas de paso despejadas.
- Concienciar a los trabajadores del mantenimiento del orden y la limpieza de sus puestos de trabajo.
- Utilizar calzado con suelas antideslizantes (con algún tipo de dibujo, no lisos).
- Marcar y señalizar los obstáculos que no puedan ser eliminados.

2.2. CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Las escaleras de mano deben subirse con precaución , siempre de frente a ellas, tanto al subir como al bajar agarrándose con las dos manos.
- La escalera debe estar abierta al máximo según el elemento limitador de abertura (cuerda, cadena, etc), o se apoyará sobre la pared intentando que el ángulo de inclinación esté comprendido entre 70 y 75°.
- Facilitar el acceso a zonas de almacenamiento elevadas mediante escaleras fijas o móviles perfectamente aseguradas.



2.3. GOLPES CONTRA OBJETOS

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

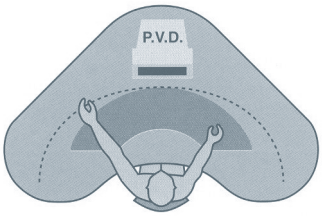
- Mantener despejados de objetos los pasillos y las zonas de paso.

- Concienciar a los trabajadores del mantenimiento del orden y la limpieza de sus puestos de trabajo.
- Comprar equipos de trabajo seguros, que tengan el marcado CE.

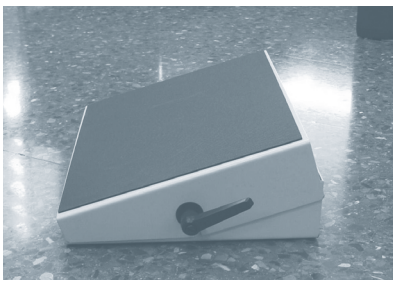
2.4. TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

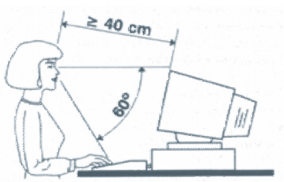
- Las mesa de trabajo debe ser lo suficientemente amplia y espaciosa para que en ella se puedan depositar cómodamente todos los utensilios necesarios para el dasarrollo de la tarea. Las dimensiones aproximadas deben ser: 160 cm de ancho por 80 cm de alto y 100 cm de profundidad.



- El espacio libre para las extremidades debe ser de 60 cm.
- La silla debe ser ajustable en altura del asiento e inclinación y altura del respaldo. Debe ser giratoria con 5 puntos de apoyo y ruedas que permitan su desplazamiento fácilmente. Se recomienda que tenga apoyabrazos.

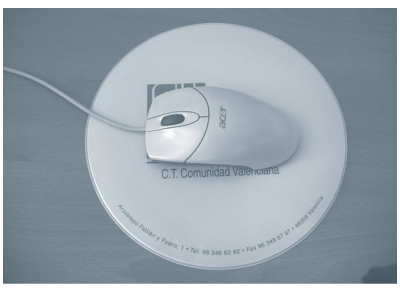


- El reposapiés debe ser móvil para permitir al usuario colocarlo según sus necesidades de cada momento. Su utilización se recomienda, únicamente, cuando al ajustar la silla a la altura de la mesa de trabajo, las piernas de la persona puedan quedar colgando. La inclinación debe ser ajustable entre 0 y 15° y debe poderse ajustar en altura entre o y 25 cm. Su tamaño debe permitir apoyar los pies con holgura (45x 35 cm).



- Como regla general la pantalla debe estar a unos 40 cm y la parte superior de la pantalla al altura de los ojos.
- El teclado será de color claro y mate, con los caracteres en negro bien diferenciados. Expandido y con reposamuñecas.

- El puntero debe tener forma adaptable a la palma de la mano. Se debe trabajar con la



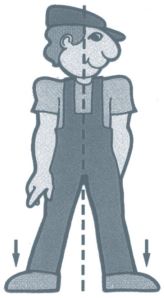
mano apoyada sobre el rátón, la muñeca recta y el codo apoyado sobre la mesa formando un ángulo de 90°. Los botones deben ser sensibles y de tacto agradable.

- El portadocumentos se debe utilizar en puestos de trabajo donde la tarea principal consista en pasar datos con documentos de los que se tengan que extraer muchos datos. Debe ser giratorio, móvil e inclinable.
- Realizar ejercicio físico aprovechando las pausas de la jornada.
- Establecer pausas planificadas, cuya duración dependerá de las exigencias concretas de cada tarea.

2.5. MANEJO MANUAL DE CARGAS

La forma correcta de levantar la carga la podemos dividir en 5 fases:

1ª Fase: Apoyar los pies firmemente.



2ª Fase: Separar los pies ligeramente.

3ª Fase: Doblar la cadera y las rodillas para coger la carga.

4ª Fase: Levantar la carga con la espalda recta.

5ª Fase: Mantener la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.

2.6. APLASTAMIENTO POR VUELCO DE MATERIAL DE OFICINA

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Se anclarán a la pared archivadores y estanterías.
- Los archivadores deberán llevar un sistema que trabe los cajones de tal manera, que sólo sea posible tener uno abierto.

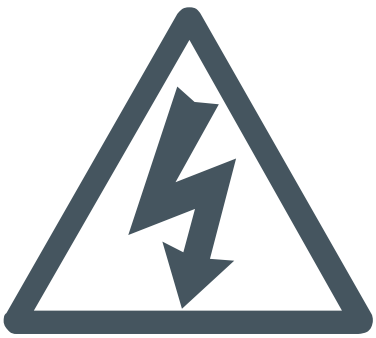
2.7. GOLPES Y/O CORTES CON HERRAMIENTAS

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Comprar máquinas y herramientas seguras, que tengan el marcado CE.
- Cumplir las normas de seguridad indicadas por el fabricante.
- Guardar las herramientas cortantes en fundas y/o soportes adecuados.
- En general, se utilizarán las herramientas de acuerdo con su función, y de una manera prudente.
- Las herramientas se mantendrán en buen estado.
- Utilizar equipos de protección individual con marcado CE.

2.8. CONTACTO ELÉCTRICO

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:



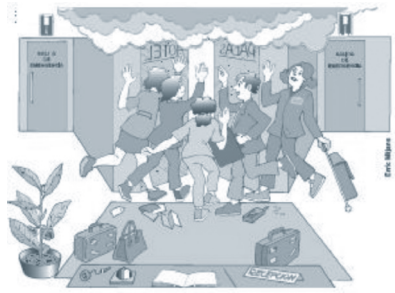
- Como norma general la instalación deberá ejecutarse de acuerdo a la reglamentación vigente.
- La instalación eléctrica dispondrá de protección magnetotérmica, diferencial y toma de tierra.
- En caso de avería, comunicar los daños y la reparación será efectuada por personal especializado.
- Las herramientas eléctricas utilizadas deberán llevar el marcado CE.
- Evitar sobrecargar los enchufes con ladrones.
- Utilizar para los elementos portátiles tensiones de seguridad.
- Realizar un mantenimiento periódico de las instalaciones por instalador autorizado.
- No utilizar aparatos eléctricos con las manos húmedas.

- Separar el cableado de las fuentes de calor.
- No realizar operaciones de mantenimiento de los equipos electrónicos sin desconectarlos de la red.
- Las tapas de los cuadros eléctricos deben permanecer cerradas y señalizado el peligro eléctrico.

2.9. INCENDIOS

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Existencia de extintores de incendios adecuados a la clase de fuego.
- Mantenimiento periódico de extintores y demás equipos contra incendios.
- Revisar y mantener las instalaciones eléctricas aisladas y protegidas.
- Instalar sistemas de detección y alarma.
- Señalizar las zonas de riesgo de incendio.
- Señalizar y dejar libres las salidas de emergencia.
- Realizar planes de emergencia, e implantarlos.



2.10. FATIGA VISUAL

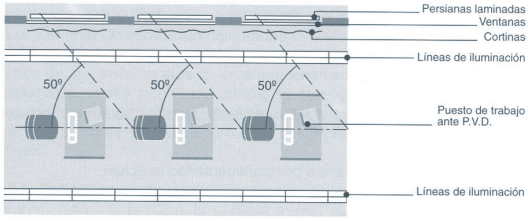
Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

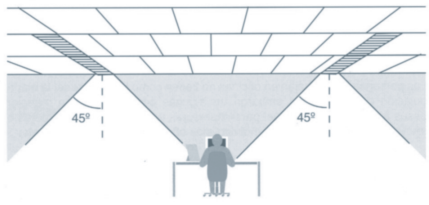
- Se graduará el brillo y el contraste mediante los mandos de la pantalla.
- Se colocará la pantalla de tal manera que están situadas paralelamente a ella las fuentes de iluminación.

2.11. CONFORT ACÚSTICO

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Se regularán los timbres de los teléfonos.
- El ruido ambiental no debe superar los 50 db (A).





2.12. CONFORT TÉRMICO

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- La temperatura de los locales se mantendrá entre 17 y 27 °C, y la humedad relativa entre el 30 y el 70%.•
- Se instalarán, si es necesario, sistemas de aire acondicionado que mantengan la temperatura de los locales entre estos valores.

2.13. CAMPOS ELECTROMAGNÉTICOS

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Respetar los valores límites para campos eléctricos y magnéticos.
- Señalizar las zonas de peligro por campos electromagnéticos.
- Permitir el acceso sólo al personal formado y autorizado.
- Informar a los portadores de marcapasos.

2.14. RUIDO

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Comprar máquinas y equipos de trabajo con marcado CE, teniendo en cuenta el nivel de ruido que producen (rotativas, plegadoras).
- Efectuar un mantenimiento adecuado de máquinas y herramientas.
- Aislar las fuentes de ruido, instalándolas lo más lejos posible de las zonas de trabajo.
- Reducir el tiempo de exposición mediante turnos de trabajo.
- Delimitar y señalizar las zonas de exposición al ruido.
- Utilizaremos los EPI adecuados al nivel de ruido ambiental, que tengan marcado CE.
- Informar a los trabajadores del riesgo que supone trabajar con ruido.

2.15. CLIMATOLOGÍA EXTERIOR

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Utilizar medios de protección contra el sol.

- Utilizar ropa de protección en función de la climatología (impermeable, abrigos, etc.).
- Suspender los trabajos cunado las condiciones atmosféricas puedan ocasionar un accidente.

2.16. FACTORES PSICOSOCIALES

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Se intentará que el trabajador tenga la máxima información sobre la totalidad del proceso en el que está trabajando.
- Realizar pausas o alternancia de tareas para evitar la monotonía del trabajo.
- Planificar los diferentes trabajos de la jornada, teniendo en cuenta una parte para imprevistos.
- Distribuir claramente las tareas y competencias.

3. ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE

En un lugar bien visible de la oficina debe colocarse toda la información necesaria para la actuación en caso de accidente: qué hacer, a quién avisar, números de teléfono, tanto interiores como exteriores (emergencia, servicio de prevención, mantenimiento, ambulancias, bomberos, mutua), direcciones y otros datos que puedan ser de interés en caso de accidente, especialmente los referentes a las normas de actuación.

Ante cualquier accidente siempre se debe activar el sistema de emergencia. Para ello se deben recordar las iniciales de tres actuaciones: Proteger, Avisar y Socorrer (**Sistema PAS**).

a) **Proteger**: tanto al accidentado como a los servicios de socorro.

b) **Avisar**: Alertar a los servicios de emergencia (hospitales, bomberos, policía, protección civil). El teléfono de emergencia es el 112.

c) **Socorrer**: una vez que se haya protegido y avisado se procederá a actuar sobre el accidentado, practicándole los primeros auxilios si se tienen conocimientos sobre ellos.

Al comunicarse, se debe dar un mensaje preciso sobre:

a) Lugar donde ha ocurrido el accidente.
b) Tipo de accidente (electrocución, caída de altura, quemadura, hemorragia, fractura, etc).
c) Número de víctimas.
d) Estado aparente de las víctimas (consciencia, sangran, respiran, etc)
e) No colgar antes de que el interlocutor lo haya autorizado, ya que puede necesitar otras informaciones complementarias.
f) Disponer de una persona que reciba y acompañe a los servicios de socorro con el fin de guiarlos rápidamente hasta el lugar del accidente.

3.1. FRACTURAS

Procederemos de la siguiente manera:

1. En caso de que la fractura sea abierta, limpiar la herida y aplicar apósitos estériles.
2. Inmovilizar el hueso fracturado.
3. Tapar al herido, para que no se enfríe.
4. Evacuación hasta un centro hospitalario.

3.2. HEMORRAGIAS

Procederemos de la siguiente manera:

1. Realizaremos mediante un apósito una compresión suave en el punto de sangrado.
2. ÚNICAMENTE, si la hemorragia no se detiene, realizaremos un torniquete con una banda lo más ancha posible, llevando especial cuidado con la presión ejercida y anotaremos la hora en que se ha realizado el mismo.
3. Evacuación hasta un centro hospitalario.

3.3. QUEMADURAS

Procederemos de la siguiente manera:

1. Refrescar la zona quemada, aplicando agua en abundancia sobre la superficie quemada.
2. Aplicar un apósito estéril en la zona quemada.
3. Evacuación hasta un centro hospitalario.

4.- SEÑALIZACIÓN

La señalización referida a un objeto, actividad o situación determinadas, proporciona una indicación o una obligación relativa a la seguridad o la salud en el trabajo mediante una señal en forma de panel, un color, una señal luminosa o acústica, una comunicación verbal o una señal gestual.

4.1. SEÑALES DE ADVERTENCIA

Son señales con forma triangular, con un pictograma negro sobre fondo amarillo, y bordes negros. Advierte de un riesgo o peligro.

señales de advertencia

4.2. SEÑALES DE PROHIBICIÓN

Son señales con forma redonda, con un pictograma negro sobre fondo blanco, bordes y banda transversal roja. Prohíbe un comportamiento susceptible de provocar un peligro.

señales de prohibición

4.3. SEÑALES DE OBLIGACIÓN

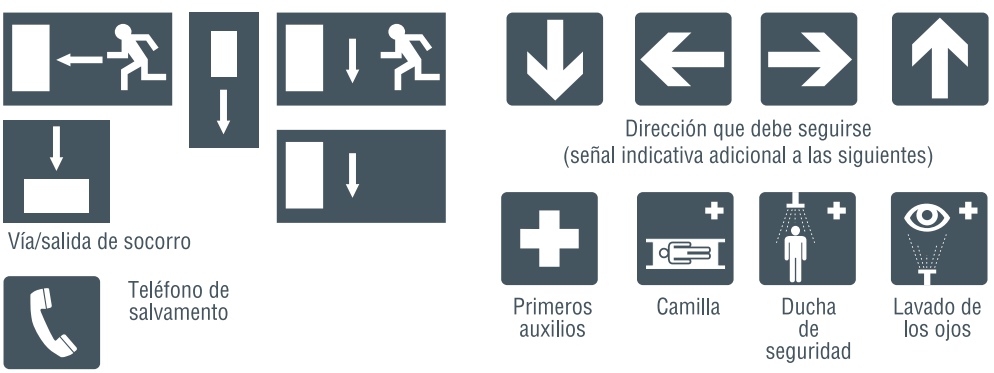
Son señales con forma redonda, con un pictograma blanco sobre fondo azul. Obliga a un comportamiento determinado.

señales de obligación

4.4. SEÑALES DE SALVAMENTO O DE SOCORRO

Son señales con forma rectangular o cuadrada, con un pictograma blanco sobre fondo verde. Proporciona indicaciones relativas a las salidas de socorro, a los primeros auxilios o a los dispositivos de salvamento.

señales de salvamento o de socorro



4.5. SEÑALES RELATIVAS A LA LUCHA CONTRA INCENDIOS

Son señales con forma rectangular o cuadrada, con un pictograma blanco sobre fondo rojo. Proporciona indicaciones relativas a la ubicación de los equipos de lucha contra incendios.

señales relativas a la lucha contra incendios

Manguera para incendios | Escalera de mano | Extintor | Teléfono para la lucha contra incendios

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

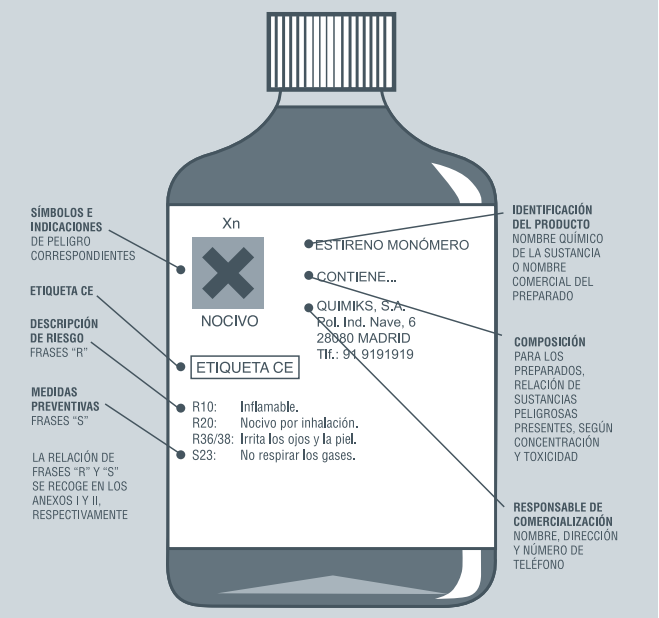
4.6. SEÑALES DE COLOR REFERIDA AL RIESGO DE CAÍDA, CHOQUES Y GOLPES

La señalización se efectuará mediante franjas alternas amarillas y negras. Las franjas deberán tener una inclinación aproximada de 45°.

4.7. ETIQUETADO

Para los productos químicos la información sobre su peligrosidad y el riesgo derivado de su utilización está recogida en la etiqueta y ampliada en la ficha de datos de seguridad (FDS). Su contenido está regulado por la legislación sobre comercialización de productos químicos relativa a la clasificación, envasado y etiquetado de sustancias y preparados peligrosos recogida en los Reales Decretos 363/1995 y 255/2003, que obliga a que todo producto químico esté debidamente etiquetado tanto si va destinado al público en general como al usuario profesional, en cuyo caso deberá también disponer de la ficha de datos de seguridad.

La obligación de identificar los productos químicos no es exclusiva de los productos comercializados sino que incluye cualquier producto presente en el lugar de trabajo, por lo que no es aceptable la presencia de productos sin etiquetar o identificar provenientes de un trasvase, generados en el proceso o como residuos (RD 485/1997).



4.7.1. SÍMBOLOS DE PELIGRO NORMALIZADOS

En el siguiente gráfico se describen los posibles pictogramas e indicaciones de peligro a utilizar según el peligro del producto. Estos serán como máximo dos y deberán ocupar cada uno de ellos como mínimo la décima parte de la superficie de la etiqueta.

señales de peligro normalizados

F Fácilmente Inflamable
F+ Extremadamente Inflamable

N Peligroso para el medio ambiente

T Tóxico
T+ Muy Tóxico

C Corrosivo

O Comburente

E Explosivo

Xn Nocivo
Xi Irritante

4.7.2. FRASES DE SEGURIDAD

El objeto de estas indicaciones en el etiquetado es poner a disposición de los trabajadores un instrumento fundamental que contenga informaciones sobre los riesgos de las sustancias y preparados peligrosos y advierta a las personas sobre los peligros que conlleva su manipulación.

Estas indicaciones se realizan mediante las frases "R" y frases "S". Las frases "R" permiten identificar los riesgos atribuidos a las sustancias y preparados peligrosos. Las frases "S" indican consejos de prudencia estableciendo medidas relativas a la manipulación y utilización de sustancias y preparados peligrosos.

4.7.2.1. FRASES "R"

R1	Explosivo en estado seco.
R2	Riesgo de explosión por choque, fricción, fuego u otras fuentes de ignición.
R3	Alto riesgo de explosión por choque, fricción, fuego u otras fuentes de ignición.
R4	Forma compuestos metálicos explosivos muy sensibles.
R5	Peligro de explosión en caso de calentamiento.
R6	Peligro de explosión, en contacto o sin contacto con el aire.
R7	Puede provocar incendios.
R8	Peligro de fuego en contacto con materias combustibles.
R9	Peligro de explosión al mezclar con materias combustibles.
R10	Inflamable.
R11	Fácilmente inflamable.
R12	Extremadamente inflamable.
R14	Reacciona violentamente con el agua.
R15	Reacciona con el agua liberando gases extremadamente inflamables.
R16	Puede explosionar en mezcla con sustancias comburentes.
R17	Se inflama espontáneamente en contacto con el aire.
R18	Al usarlo pueden formarse mezclas aire-vapor explosivas/inflamables.
R19	Puede formar peróxidos explosivos.
R20	Nocivo por inhalación.
R21	Nocivo en contacto con la piel.
R22	Nocivo por ingestión.
R23	Tóxico por inhalación.
R24	Tóxico en contacto con la piel.
R25	Tóxico por ingestión.
R26	Muy tóxico por inhalación.
R27	Muy tóxico en contacto con la piel.
R28	Muy tóxico por ingestión.
R29	En contacto con agua libera gases tóxicos.
R30	Puede inflamarse fácilmente al usarlo.
R31	En contacto con ácidos libera gases tóxicos.
R32	En contacto con ácidos libera gases muy tóxicos.
R33	Peligro de efectos acumulativos.
R34	Provoca quemaduras.
R35	Provoca quemaduras graves.
R36	Irrita los ojos.
R37	Irrita las vías respiratorias.
R38	Irrita la piel.
R39	Peligro de efectos irreversibles muy graves.
R40	Posibles efectos cancerígenos.
R41	Riesgo de lesiones oculares graves.
R42	Posibilidad de sensibilización por inhalación.
R43	Posibilidad de sensibilización en contacto con la piel.

R44	Riesgo de explosión al calentarlo en ambiente confinado.
R45	Puede causar cáncer.
R46	Puede causar alteraciones genéticas hereditarias.
R48	Riesgo de efectos graves para la salud en caso de exposición prolongada.
R49	Puede causar cáncer por inhalación.
R50	Muy tóxico para los organismos acuáticos.
R51	Tóxico para los organismos acuáticos.
R52	Nocivo para los organismos acuáticos.
R53	Puede provocar a largo plazo efectos negativos en el medio ambiente acuático.
R54	Tóxico para la flora.
R55	Tóxico para la fauna.
R56	Tóxico para los organismos del suelo.
R57	Tóxico para las abejas.
R58	Puede provocar a largo plazo efectos negativos en el medio ambiente.
R59	Peligroso para la capa de ozono.
R60	Puede perjudicar la fertilidad.
R61	Riesgo durante el embarazo de efectos adversos para el feto.
R62	Posible riesgo de perjudicar la fertilidad.
R63	Posible riesgo durante el embarazo de efectos adversos para el feto.
R64	Puede perjudicar a los niños alimentados con leche materna.
R65	Nocivo. Si se ingiere puede causar daño pulmonar.
R66	La exposición repetida puede provocar sequedad o formación de grietas en la piel.
R67	La inhalación de vapores puede provocar somnolencia y vértigo
R68	Posibilidad de efectos irreversibles.

4.7.2.2. FRASES "S"

S1	Consérvese bajo llave.
S2	Manténgase fuera del alcance de los niños.
S3	Consérvese en lugar fresco.
S4	Manténgase lejos de locales habitados.
S5	Consérvese en ... (líquido apropiado a especificar por el fabricante).
S6	Consérvese en ... (gas inerte a especificar por el fabricante).
S7	Manténgase el recipiente bien cerrado.
S8	Manténgase el recipiente en lugar seco.
S9	Consérvese el recipiente en lugar bien ventilado.
S12	No cerrar el recipiente herméticamente.
S13	Manténgase lejos de alimentos, bebidas y piensos.
S14	Consérvese lejos de ... (materiales incompatibles a especificar por el fabricante).
S15	Conservar alejado del calor.
S16	Conservar alejado de toda llama o fuente de chispas - No fumar.
S17	Manténgase lejos de materiales combustibles.
S18	Manipúlese y ábrase el recipiente con prudencia.

S20	No comer ni beber durante su utilización.
S21	No fumar durante su utilización.
S22	No respirar el polvo.
S23	No respirar los gases/humos/vapores/aerosoles [denominación(es) adecuada(s) a especificar por el fabricante].
S24	Evítese el contacto con la piel.
S25	Evítese el contacto con los ojos.
S26	En caso de contacto con los ojos, lávense inmediata y abundantemente con agua y acúdase a un médico.
S27	Quítese inmediatamente la ropa manchada o salpicada.
S28	En caso de contacto con la piel, lávese inmediata y abundantemente con ... (productos a especificar por el fabricante).
S29	No tirar los residuos por el desagüe.
S30	No echar jamás agua a este producto.
S33	Evítese la acumulación de cargas electrostáticas.
S35	Elimínense los residuos del producto y sus recipientes con todas las precauciones posibles.
S36	Úsese indumentaria protectora adecuada.
S37	Úsense guantes adecuados.
S38	En caso de ventilación insuficiente, úsese equipo respiratorio adecuado.
S39	Úsese protección para los ojos/la cara.
S40	Para limpiar el suelo y los objetos contaminados por este producto, úsese ... (a especificar por el fabricante).
S41	En caso de incendio y/o de explosión, no respire los humos.
S42	Durante las fumigaciones/pulverizaciones, úsese equipo respiratorio adecuado [denominación (es) adecuada(s) a especificar por el fabricante].
S43	En caso de incendio, utilizar ... (los medios de extinción los debe especificar el fabricante). (Si el agua aumenta el riesgo, se deberá añadir: "No usar nunca agua').
S45	En caso de accidente o malestar, acúdase inmediatamente al médico (si es posible, muéstresele la etiqueta).
S46	En caso de ingestión, acúdase inmediatamente al médico y muéstrele la etiqueta o el envase.
S47	Consérvese a una temperatura no superior a ... °C (a especificar por el fabricante).
S48	Consérvese húmedo con ... (medio apropiado a especificar por el fabricante).
S49	Consérvese únicamente en el recipiente de origen.
S50	No mezclar con ... (a especificar por el fabricante).
S51	Úsese únicamente en lugares bien ventilados.
S52	No usar sobre grandes superficies en locales habitados.
S53	Evítese la exposición - recábense instrucciones especiales antes del uso.
S56	Elimínense esta sustancia y su recipiente en un punto de recogida pública de residuos especiales o peligrosos.
S57	Utilícese un envase de seguridad adecuado para evitar la contaminación del medio ambiente.
S59	Remitirse al fabricante o proveedor para obtener información sobre su recuperación/reciclado.
S60	Elimínense el producto y su recipiente como residuos peligrosos.
S61	Evítese su liberación al medio ambiente. Recábense instrucciones específicas/ficha de datos de seguridad.
S62	En caso de ingestión no provocar el vómito: acúdase inmediatamente al médico y muéstresele la etiqueta o el envase.
S63	En caso de accidente por inhalación, alejar a la víctima fuera de la zona contaminada y mantenerla en reposo.
S64	En caso de ingestión, lavar la boca con agua (solamente si la persona está consciente).

5. PLANES DE AUTOPROTECCIÓN EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

Se define el Plan de Autoprotección como el documento que establece el marco orgánico y funcional previsto para un centro, establecimiento, espacio, instalación o dependencia, con el objeto de prevenir y controlar los riesgos sobre las personas y los bienes y dar respuesta adecuada a las posibles situaciones de emergencia, en la zona bajo responsabilidad del titular de la actividad, garantizando la integración de éstas actuaciones con el sistema público de protección civil.

El Plan de Autoprotección abordará la identificación y evaluación de los riesgos, las acciones y medidas necesarias para la prevención y control de riesgos, así como las medidas de protección y otras actuaciones a adoptar en caso de emergencia.

El Plan de Autoprotección habrá de estar redactado y firmado por técnico competente capacitado para dictaminar sobre aquellos aspectos relacionados con la autoprotección frente a los riesgos a los que esté sujeta la actividad, y suscrito igualmente por el titular de la actividad. Se designará, por parte del titular de la actividad, una persona como responsable única para la gestión de las actuaciones encaminadas a la prevención y el control de riesgos.

El Plan de Autoprotección se recogerá en un documento único cuya estructura y contenido mínimo (R.D. 393/2007 Norma Básica de Autoprotección de los centros, establecimientos que puedan dar origen a situaciones de emergencia Anexo II), se detalla a continuación:

Índice paginado

Capítulo 1. Identificación de los titulares y del emplazamiento de la actividad.

1.1 Dirección Postal del emplazamiento de la actividad. Denominación de la actividad, nombre y/o marca. Teléfono y Fax.

1.2 Identificación de los titulares de la actividad. Nombre y/o Razón Social. Dirección Postal, Teléfono y Fax.

1.3 Nombre del Director del Plan de Autoprotección y del director o directora del plan de actuación en emergencia, caso de ser distintos. Dirección Postal, Teléfono y Fax.

Capítulo 2. Descripción detallada de la actividad y del medio físico en el que se desarrolla.

2.1 Descripción de cada una de las actividades desarrolladas objeto del Plan.

2.2 Descripción del centro o establecimiento, dependencias e instalaciones donde se desarrollen las actividades objeto del plan.

2.3 Clasificación y descripción de usuarios.

2.4 Descripción del entorno urbano, industrial o natural en el que figuren los edificios, instalaciones y áreas donde se desarrolla la actividad.

2.5 Descripción de los accesos. Condiciones de accesibilidad para la ayuda externa.

Este capítulo se desarrollará mediante documentación escrita y se acompañará al menos la documentación gráfica siguiente:

- Plano de situación, comprendiendo el entorno próximo urbano, industrial o natural en el que figuren los accesos, comunicaciones, etc.

- Planos descriptivos de todas las plantas de los edificios, de las instalaciones y de las áreas donde se realiza la actividad.

Capítulo 3. Inventario, análisis y evaluación de riesgos.

Deben tenerse presentes, al menos, aquellos riesgos regulados por normativas sectoriales. Este capítulo comprenderá:

3.1 Descripción y localización de los elementos, instalaciones, procesos de producción, etc. que puedan dar origen a una situación de emergencia o incidir de manera desfavorable en el desarrollo de la misma.

3.2 Identificación, análisis y evaluación de los riesgos propios de la actividad y de los riesgos externos que pudieran afectarle. (Riesgos contemplados en los planes de Protección Civil y actividades de riesgo próximas).

3.3 Identificación, cuantificación y tipología de las personas tanto afectas a la actividad como ajenas a la misma que tengan acceso a los edificios, instalaciones y áreas donde se desarrolla la actividad.

Este capítulo se desarrollará mediante documentación escrita y se acompañará al menos la documentación gráfica siguiente:

- Planos de ubicación por plantas de todos los elementos y/o instalaciones de riesgo, tanto los propios como los del entorno.

Capítulo 4. Inventario y descripción de las medidas y medios de autoprotección.

4.1 Inventario y descripción de las medidas y medios, humanos y materiales, que dispone la entidad para controlar los riesgos detectados, enfrentar las situaciones de emergencia y facilitar la intervención de los Servicios Externos de Emergencias.

4.2 Las medidas y los medios, humanos y materiales, disponibles en aplicación de disposiciones específicas en materia de seguridad.

Este capítulo se desarrollará mediante documentación escrita y se acompañará al menos la documentación gráfica siguiente:

- Planos de ubicación de los medios de autoprotección, conforme a normativa UNE.
- Planos de recorridos de evacuación y áreas de confinamiento, reflejando el número de personas a evacuar o confinar por áreas según los criterios fijados en la normativa vigente.
- Planos de compartimentación de áreas o sectores de riesgo.

Capítulo 5. Programa de mantenimiento de instalaciones.

5.1 Descripción del mantenimiento preventivo de las instalaciones de riesgo, que garantiza el control de las mismas.

5.2 Descripción del mantenimiento preventivo de las instalaciones de protección, que garantiza la operatividad de las mismas.

5.3 Realización de las inspecciones de seguridad de acuerdo con la normativa vigente.

Este capítulo se desarrollará mediante documentación escrita y se acompañará al menos de un cuadernillo de hojas numeradas donde queden reflejadas las operaciones de mantenimiento realizadas, y de las inspecciones de seguridad, conforme a la normativa de los reglamentos de instalaciones vigentes.

Capítulo 6. Plan de actuación ante emergencias.

Deben definirse las acciones a desarrollar para el control inicial de las emergencias, garantizándose la alarma, la evacuación y el socorro. Comprenderá:

6.1 Identificación y clasificación de las emergencias:

- En función del tipo de riesgo.
- En función de la gravedad.
- En función de la ocupación y medios humanos.

6.2 Procedimientos de actuación ante emergencias:

- Detección y Alerta.
- Mecanismos de Alarma:

1.- Identificación de la persona que dará los avisos.

2.- Identificación del Centro de Coordinación de Atención de Emergencias de Protección Civil.

- Mecanismos de respuesta frente a la emergencia.
- Evacuación y/o Confinamiento.
- Prestación de las Primeras Ayudas.
- Modos de recepción de las Ayudas externas.

6.3 Identificación y funciones de las personas y equipos que llevarán a cabo los procedimientos de actuación en emergencias.

6.4 Identificación del Responsable de la puesta en marcha del Plan de Actuación ante Emergencias.

Capítulo 7. Integración del plan de autoprotección en otros de ámbito superior.

7.1 Los protocolos de notificación de la emergencia.

7.2 La coordinación entre la dirección del Plan de Autoprotección y la dirección del Plan de Protección Civil donde se integre el Plan de Autoprotección.

7.3 Las formas de colaboración de la Organización de Autoprotección con los planes y las actuaciones del sistema público de Protección Civil.

Capítulo 8. Implantación del Plan de Autoprotección.

8.1 Identificación del responsable de la implantación del Plan.

8.2 Programa de formación y capacitación para el personal con participación activa en el Plan de Autoprotección.

8.3 Programa de formación e información a todo el personal sobre el Plan de Autoprotección.

8.4 Programa de información general para los usuarios.

8.5 Señalización y normas para la actuación de visitantes.

8.6 Programa de dotación y adecuación de medios materiales y recursos.

Capítulo 9. Mantenimiento de la eficacia y actualización del Plan de Autoprotección.

9.1 Programa de reciclaje de formación e información.

9.2 Programa de sustitución de medios y recursos.

9.3 Programa de ejercicios y simulacros.

9.4 Programa de revisión y actualización de toda la documentación que forma parte del Plan de Autoprotección.

9.5 Programa de auditorías e inspecciones.

Anexo I. Directorio de comunicación.

a. Teléfonos del Personal de emergencias.
b. Teléfonos de ayuda exterior.
c. Otras formas de comunicación.

Anexo II. Formularios para la gestión de emergencias.

Anexo III. Planos.

6. NORMATIVA APLICABLE

La legislación aplicable sobre prevención de riegos laborales para trabajadores del sector de la imagen y el sonido es:

a) Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.
b) Real Decreto 485/1997 sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo y Guía Técnica de desarrollo del INSHT.
c) Real Decreto 486/1997 por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo y Guía Técnica de desarrollo del INSHT.
d) Real Decreto 487/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores y Guía Técnica de desarrollo del INSHT.
e) Real Decreto 488/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluye pantallas de visualización y Guía Técnica de desarrollo del INSHT.
f) Real Decreto 1215/1997 por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo y Guía Técnica de desarrollo del INSHT.

g) Real Decreto 614/2001 sobre disposiciones mínimas para protección de la salud y la seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico y Guía Técnica del INSHT.

h) Real Decreto 286/2006 sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido.

i) Real Decreto 393/2007 por el que se aprueba la Norma Básica de Autoprotección de los centros, establecimientos y dependencias que puedan dar origen a situaciones de emergencia.

7. RESUMEN DE RIESGOS

RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Caídas al mismo nivel	• Suelos no resbaladizos. • Zonas de paso despejadas. • Canalizar cables con regletas. • Orden y limpieza. • Señalización de obstáculos no eliminados.
Caídas a distinto nivel	• Utilizar las escaleras de mano siempre de cara a ellas. • Abrir las escaleras al máximo de acuerdo con sus limitadores. • Facilitar el acceso a zonas de almacenamiento elevadas mediante escaleras fijas o móviles perfectamente aseguradas.
Golpes contra objetos	• Mantener despejados pasillos y zonas de paso. • Orden y limpieza.
Trastornos músculo esqueléticos	• Mesa amplia y espaciosa. • Silla con 5 ruedas, regulable en altura e inclinación. • Uso de reposapiés. • Distancia mínima a la pantalla 40 cm. • Teclado color claro y mate. Uso de reposamuñecas. • Uso de porta documentos. • Realizar ejercicio físico de estiramientos en pausas.
Manejo manual de cargas	• Mantener la espalda recta. • Uso de medios auxiliares.
Aplastamiento por vuelco de material de oficina	• Anclar a la pared archivadores y estanterías. • Los archivadores deberán llevar un sistema que trabe los cajones de tal manera, que sólo sea posible tener uno abierto.
Golpes y/o cortes con herramientas	• Utilización de herramientas de acuerdo a su función. • Buen estado de herramientas. • Maquinaria y herramientas con marcado CE. • Utilización de herramientas y equipos de trabajo de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
Contacto eléctrico	• Instalación eléctrica reglamentaria. • Instalación eléctrica con protecciones magnetotérmicas, diferenciales y toma de tierra. • Evitar sobrecargar los enchufes con ladrones. • Utilizar tensiones de seguridad para los elementos portátiles. • Las herramientas eléctricas deben llevar el marcado CE. • Realizar un mantenimiento periódico de las instalaciones por instalador autorizado. • No utilizar aparatos eléctricos con las manos húmedas. • Separar el cableado de las fuentes de calor. • Las tapas de los cuadros eléctricos deben permanecer cerradas y señalizado el peligro eléctrico.

Incendios	• Instalación de extintores. • Mantenimiento de las instalaciones de protección contra incendios. • Instalar sistemas de detección y alarma. • Señalizar las zonas de riesgo de incendio. • Señalizar y dejar libres las salidas de emergencia. • Realizar planes de emergencia, e implantarlos.
Fatiga visual	• Graduar brillo y contraste. • Evitar deslumbramientos: colocar la pantalla en paralelo a la fuentes de luz
Confort acústico	• Regular los timbres de los teléfonos. • No superar los 50 dB (A) como ruido ambiental.
Confort térmico	• Temperatura entre 17 y 27 º C. • Humedad relativa entre 30 y 70 % • Uso de sistemas de aire acondicionado.
Exposición a campos electromagnéticos	• Respetar los valores límite para campos eléctricos y magnéticos. • Señalizar las zonas de peligro. • Permitir el acceso sólo al personal formado y autorizado. • Informar a los portadores de marcapasos.
Ruido	• Tener en cuenta en nivel de ruido a la hora de comprar una máquina o herramienta. • Efectuar un adecuado mantenimiento según fabricante. • Aislar, señalizar y alejar las fuentes de ruido. • Reducir el tiempo de exposición. • Delimitar y señalizar las zonas de exposición al ruido. • Uso de EPI´s adecuadas al nivel de ruido.
Climatología	• Medios de protección contra el sol. • Utilizar ropa de protección en función de la climatología. • Suspender los trabajos con climatología adversa que puedan ocasionar un accidente.
Factores psicosociales	• Máxima información sobre el proceso de trabajo. • Realizar pausas, alternar tareas. • Planificar los diferentes trabajos de la jornada. • Distribuir claramente las tareas y competencias.