

**INSTRUCCIONES EN  
MATERIA DE  
AUTOPROTECCIÓN  
SENNDA  
ABASTOS**

**CENTRO: C/ALBAIDA, 3  
VALENCIA (VALENCIA)**

<b>1. SITUACIONES DE EMERGENCIA</b>	<b>3</b>
1.1. ACCIDENTES LABORALES	3
1.2. INCENDIO	3
2.2.1. Causa de incendio	3
1.3. ROBO A MANO ARMADA	4
<b>2. MEDIOS DE PROTECCIÓN</b>	<b>5</b>
2.1. MEDIOS PARA LA EXTINCIÓN DE INCENDIOS	5
2.1.1. Extintores	5
2.2. MEDIOS PARA LOS PRIMEROS AUXILIOS	6
<b>3. ACTUACIONES EN CASO DE EMERGENCIA</b>	<b>7</b>
3.1. ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO	7
3.1.1. Métodos de extinción de incendios	7
3.1.2. Actuación	7
3.1.3. Evacuación	9
3.2. ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE LABORAL	9
3.2.1. Protección de la zona y alerta	9
3.2.2. Actuación en caso de primeros auxilios	9
3.3. ACTUACIÓN EN CASO DE ROBO A MANO ARMADA	12
<b>4. MEDIOS DE COMUNICACIÓN EXTERIOR (SSTEMA DE AVISO DE EMERGENCIA)</b>	<b>13</b>
<b>5. MEDIOS HUMANOS; FORMACIÓN</b>	<b>14</b>
<b>6. ANEXOS</b>	<b>16</b>

# **1. SITUACIONES DE EMERGENCIA**

Las situaciones de emergencia que se pueden poner de manifiesto para la actividad desarrollada, según las características del ámbito en que se desarrollen las tareas, son las siguientes:

## **1.1. ACCIDENTES LABORALES**

Como primera medida de control se ha realizado por parte de la empresa una Evaluación inicial de riesgos, en la que una vez detectados los riesgos se informa de las medidas preventivas que se han de llevar a cabo por parte de esta a través de la correspondiente planificación de la acción preventiva y de la información facilitada sobre equipos de trabajo, medidas de protección colectiva e individual.

## **1.2. INCENDIO**

Siniestro ocasionado por el fuego que ocasiona pérdidas materiales y en ocasiones humanas.

### **1.2.1. Causas de incendio**

#### **Materias combustibles**

Las fugas de gases o los vapores desprendidos de derrames de líquidos inflamables dan lugar a mezclas con el oxígeno del aire, que en las proporciones debidas, y al alcanzar, por cualquier causa, la temperatura necesaria, ocasionan incendios y explosiones.

#### **Corriente Eléctrica**

La sobretensión y sobreintensidad de una corriente eléctrica da lugar al calentamiento de los cables conductores, con peligro de combustión de su envoltura aislante, deberá evitarse sobrecargar las bases y tomas de corriente mediante el uso de conectores múltiples. También las chispas por conexiones y desconexiones de aparatos eléctricos dan con frecuencia lugar a incendios, por la

presencia de gases combustibles procedentes de posibles e inadvertidas fugas. (Como medida preventiva hay que realizar una periódica vigilancia y mantenimiento adecuado).

### **Máquinas y equipos con temperatura elevada**

También proviene el riesgo de incendio, en las maquinas, de la transmisión del calor por conducción, radiación o convección, a las materias combustibles cercanas. Por chispas producidas por fricción en máquinas abrasivas. (Como medida preventiva alejar las materias combustibles de los puestos de trabajo, uso de pantallas)

### **Imprudencias**

En este apartado podemos incluir los incendios producidos por cigarrillos y cerillas, por falta de limpieza, etc. Cabe incidir en la prohibición de fumar en los centros de trabajo de acuerdo con la Ley 28 de 2005. La falta de orden y limpieza también pueden ser causa de incendio, sobre todo los trapos con grasa, que pueden provocar combustiones espontáneas. Las basuras deben retirarse periódicamente y siempre se deben utilizar contenedores metálicos cerrados.

### **1.3. Robo a mano armada**

El mayor riesgo de sufrir este tipo de situaciones de violencia en el trabajo, lo tienen los establecimientos comerciales, bancos, lugares de almacenamiento de objetos valiosos y personas que trabajan con intercambio de dinero.

## 2. MEDIOS DE PROTECCION

### 2.1. MEDIOS PARA LA EXTINCION DE INCENDIOS

#### 2.1.1. Extintores

Los **EXTINTORES** deberán estar localizados mediante estas



Extintor

En toda la empresa se disponen extintores de acuerdo con la siguiente

SECTOR	EFICACIA	AGENTE EXTINTOR	PESO CARGA (Kg)	CANTIDAD	SUFICIENTES
VIVIENDA TUTELADA	34B	CO2	2	1	Sí
VIVIENDA TUTELADA	27A 183B	POLVO ABC	6	1	Sí

Respecto a los **extintores portátiles** conviene tener en cuenta las siguientes recomendaciones: Deberá realizarse y registrarse las operaciones de mantenimiento de los extintores, trimestrales (a realizar por la empresa o por el instalador o mantenedor) y las anuales (a realizar por el instalador o

mantenedor).

Es deber del responsable del lugar donde se encuentran ubicados los extintores, el asegurarse de su control, inspección y mantenimiento, con las frecuencias mínimas que indica la legislación como son:

#### **TRIMESTRALMENTE**

- a) Comprobación de la accesibilidad, buen estado aparente de conservación, seguros, precintos, inscripciones, manguera, etc.
- b) Comprobación del estado de carga (peso y presión) del extintor y del botellín de gas impulsor (si existe), estado de las partes mecánicas (boquillas, válvulas, manguera, etc.)

**Operaciones a realizar por el instalador autorizado:**

## **ANUALMENTE**

- a) Verificación del estado de carga (peso, presión) y en el caso de extintores de polvo con botellín de impulsión, estado del agente extintor.
- b) Comprobación de la presión de impulsión del agente extintor.
- c) Estado de la manguera, boquilla o lanza, válvulas y partes mecánicas.

Cada 5 años a partir de la fecha de timbrado del extintor (y por tres veces) se retimbrará el extintor de acuerdo con la ITC-MIE AP.5 del Reglamento de aparatos a presión sobre extintores de incendios (BOE nº 149, de 23 de junio de 1982).

En todos los casos, tanto el mantenedor como el usuario o titular de la instalación, conservarán constancia documental del cumplimiento del programa de mantenimiento preventivo, indicando, como mínimo: las operaciones efectuadas, el resultado de las verificaciones y pruebas y la sustitución de elementos defectuosos que se hayan realizado. Las anotaciones deberán llevarse al día y estarán a disposición de los servicios de inspección de la comunidad autónoma.

## **2.2. MEDIOS PARA LOS PRIMEROS AUXILIOS**

De acuerdo con el R.D 486/97 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, todo lugar de trabajo deberá disponer, como mínimo, de un botiquín para primeras curas, ya que en cualquier caso y siempre que la gravedad o desconocimiento de las lesiones lo sugieran, se avisará a los servicios de urgencias llamando al nº de teléfono de urgencias 112

## 3. ACTUACIONES EN CASO DE EMERGENCIA

### 3.1. ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO

#### 3.1.1. Métodos de extinción de incendios.

Existen tres métodos de extinción de incendios:

**Quitando el combustible.**  
**Desplazando el oxígeno.**  
**Reducción de temperatura.**

#### 3.1.2. Actuación

##### SI DETECTA UN INCENDIO:

- Si se trata de un conato (incendio de pequeñas dimensiones) **intentará apagarlo** con la utilización del extintor, si el fuego se produce en alguna de las instalaciones eléctricas intentará apagarlo haciendo uso exclusivamente de extintores de CO<sub>2</sub> (en caso de disponer).
- En caso de no poder sofocar el incendio, deberá alertar a las personas trabajadoras y ocupantes del centro de trabajo.
- Debe telefonar al **112** (Teléfono de emergencia)
- Se procederá a evacuar el centro de trabajo.
- **! RECUERDE ! No debe jugarse la vida.**

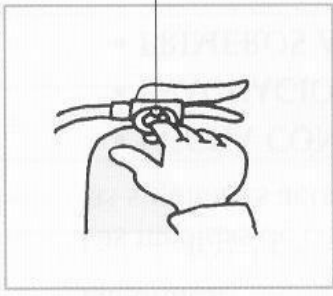
##### CÓMO UTILIZAR EFICAZMENTE UN EXTINTOR

Si se utiliza de forma correcta, un extintor portátil puede salvar vidas y bienes al extinguir o contener un incendio hasta la llegada de los bomberos.

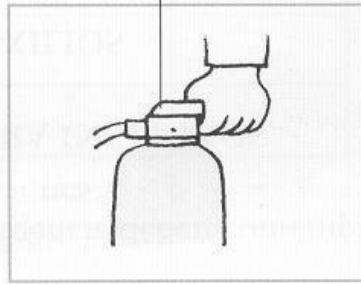
- Un extintor es solo eficaz cuando el fuego está en fase de conato (inicio)
- Debe utilizarse el agente extintor adecuado al tipo de fuego a combatir.
- En fuegos al aire libre, hay que colocarse de espaldas al viento.
- En interiores, debe atacarse el fuego en el sentido del tiro existente.
- Hay que atacar el fuego por su base.
- Limpiar detenidamente la superficie de fuego en zig-zag.
- Al utilizar un extintor no acercarse excesivamente al fuego
- Debe estar a mano, plenamente cargado y en perfecto estado de funcionamiento.
- El usuario tiene que saber cómo usar el extintor. En caso de emergencia no hay tiempo para leer las instrucciones.

COMPROBAR PREVIAMENTE QUE EL AGENTE EXTINTOR ES EL CORRECTO (CO<sub>2</sub> PARA FUEGOS ELÉCTRICOS)

Quite el precinto



Presione la palanca





### 3.1.3. Evacuación

- \* Las **VÍAS DE EVACUACIÓN** y la **SALIDA** deberán estar señalizadas mediante estos dibujos:



- \* Siga la ruta de evacuación marcada y señalizada.
- \* Evacue el local con rapidez, pero no corra.
- \* No evacue con objetos voluminosos.
- \* **No retroceda a recoger ningún objeto personal.**
- \* **Si en el recinto hay humo**, la evacuación será **a ras de suelo** por que es donde se acumula el oxígeno.
- \* No utilice los ascensores.

## 3.2. ACTUACION EN CASO DE ACCIDENTE LABORAL

En el caso de producción del accidente se hace necesario la adopción de una serie de actuaciones encaminadas a minimizar las consecuencias de este, para ello nos atenderemos a

### 3.2.1. Protección de la zona y alerta

**PROTEGER** y asegurar el lugar de los hechos, con el fin de evitar que se produzcan nuevos accidentes o se agraven los ya ocurridos. Para ello se asegurará o señalizará convenientemente la zona y se controlará o evitará la aparición de riesgos que pudiera afectar a las víctimas e, incluso, a los auxiliares u otras personas trabajadoras.

**ALERTAR** a los equipos de socorro, autoridades, etc., por el medio más rápido posible, indicando:

- Lugar o localización del accidente.
- Tipo de accidente o suceso.
- Número aproximado de heridos.
- Estado o lesiones de los heridos, si se conocen.
- Circunstancias o peligros que puedan agravar la situación.

### 3.2.2. Actuaciones en caso de primeros auxilios.

**SOCORRER** al accidentado o enfermo repentino "in situ", prestándole unos primeros cuidados hasta la llegada de personal especializado que complete la asistencia, procurando así no agravar su estado.

Seguir estas pautas:

- a) Actuar rápidamente pero manteniendo la calma.
- b) Hacer un recuento de víctimas, pensando en la posibilidad de la existencia de víctimas ocultas.
- c) No atender al primer accidentado que nos encontremos o al que más grite, sino siguiendo un orden de prioridades.

Efectuar "in situ" la evaluación inicial de los heridos.

Extremar las medidas de precaución en el manejo del accidentado, en esta fase en la que todavía no sabemos con certeza lo que tiene.

**Para poder socorrer a los accidentados se han de tener por parte de todas las personas trabajadoras unas nociones básicas de primeros auxilios, como actuación complementaria, estas actuaciones se han de reservar a personas trabajadoras con mayores niveles de formación en aspectos sanitarios como son aquellos que hayan realizado prestaciones en cruz roja o protección civil.**

# RESUMEN ESQUEMÁTICO DE ACTUACIONES EN CASO DE PRIMEROS AUXILIOS.

<b>MEDIDAS GENERALES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Separe al accidentado del peligro.</li> <li>• Siempre que sea posible, no lo mueva y no lo toque.</li> <li>• No incorpore al accidentado y, si es posible, no lo desplace.</li> <li>• Avise urgentemente al personal encargado de las emergencias.</li> <li>• Intente hablar con el accidentado, si no responde, observe si hay respiración.</li> </ul>
<b>FRACTURAS</b>
<p>No desplazar si se sospecha una lesión de la columna vertebral (caídas desde altura o golpes traumáticos), busque a personal sanitario inmediatamente. Mantenga la cabeza del accidentado recta en el eje cuello – tronco. En otras fracturas, inmovilice la zona afectada.</p>
<b>PULSO Y RESPIRACIÓN</b>
<p>Si hay parálisis respiratoria, practicar el boca a boca. Si el pulso ha desaparecido, realice el masaje cardíaco sólo en el caso de conocer su técnica. De no ser así abstenerse de realizarlo. Si han entrado cuerpos extraños en el aparato respiratorio, practique presiones breves y fuertes en la línea del abdomen. En cualquier caso, procure que el accidentado respire de forma cómoda.</p>
<b>HERIDAS</b>
<p>En heridas sangrantes, aplicar un vendaje compresivo y apretar sobre la herida. Si va a curar heridas, lávese muy bien las manos. Es conveniente que el instrumental a utilizar esté esterilizado, si no es así lávese con abundante agua.</p>
<b>QUEMADURAS</b>
<p>Las quemaduras eléctricas no deben ser tratadas más que por especialistas, cúbralas con una gasa estéril y envíe al accidentado al centro asistencial más cercano. En quemaduras por contacto con productos químicos, lavar abundantemente la zona de contacto con agua sin retirar la ropa o guantes. En quemaduras leves, limitarse a lavarlas con agua fría durante algunos minutos y enviar al accidentado al centro asistencial más cercano. No ponga sobre las quemaduras pomadas ni otras sustancias. Cubra la quemadura con una gasa estéril y envíe al accidentado al centro asistencial más cercano. En el caso de quemaduras graves, traslade urgentemente al accidentado al centro sanitario más cercano.</p>
<b>OJOS</b>
<p>En accidentes leves en los ojos, no echar nunca colirios, lavar los ojos con agua abundante con el ojo abierto y acudir enseguida al centro asistencial más cercano. No frotarse nunca los ojos. En caso de proyecciones incrustadas en los ojos o con sospecha de incrustaciones, cerrar el ojo con un apósito estéril y trasladar al accidentado al centro sanitario más cercano.</p>
<b>MAREOS</b>
<p>Tumbar al accidentado, elevar sus piernas. Darle a beber agua azucarada. En el caso de insolación o golpe de calor, retirar al accidentado hacia un lugar fresco y ventilado. Trasladar al accidentado al centro sanitario más cercano, incluso si ya está recuperado.</p>

### **3.3. Actuación en caso de Robo a Mano Armada.**

- **CIRCUNSTANCIAS SOSPECHOSAS**

- \* Si usted ve que ocurre algo que le hace sospechar que va a tener lugar un atraco, si es posible hacerlo sin que entrañe peligro para Vd. ni para sus compañeros, llame a la policía.

- **DURANTE EL ROBO.**

Entregue lo que se le exija. La seguridad de las personas es más importante que el dinero o las cosas materiales.

Observe cualquier detalle que pudiera ayudar a la policía a identificar a los atracadores,

- **DESPUÉS DEL ROBO.**

Llame a la policía.

Anote inmediatamente las descripciones y detalles del incidente que podrían ayudar a la policía, mientras los tenga frescos en su memoria.

No mueva ni toque nada en la zona que podrían haber tocado los ladrones

## 4. MEDIOS DE COMUNICACIÓN EXTERIOR (SISTEMA DE AVISO DE EMERGENCIA).

**ALERTAR** a los equipos de socorro, procurando facilitar el número desde el que se llama con el fin de poder establecer un contacto posterior para informar o recabar más datos.

<b>TELÉFONOS DE URGENCIA</b>	
<b>SERVICIO DE EMERGENCIAS</b>	<b>112</b>
<b>CENTRO HOSPITALARIO MÁS CERCANO</b> Dirección:	
<b>EMPRESARIO</b> Nombre y Apellidos	
<b>POLICIA LOCAL</b>	

## 5. MEDIOS HUMANOS; FORMACIÓN

Dado que las acciones personales que no implican una práctica diaria o periódica, como las acciones a emprender en caso de Emergencia, están expuestas a caer en el olvido, será necesario un plan de formación de las personas integrantes de los equipos de autoprotección y del personal en general.

Este plan deberá contemplar, al menos, las siguientes acciones:

a) Se efectuarán reuniones informativas a las que asistirán todos los empleados del establecimiento, en las que explicará el Plan de emergencia, entregándose a cada uno de ellos un folleto con las consignas generales de autoprotección. Estas consignas se referirán al menos a:

Las precauciones a adoptar para evitar las causas que puedan originar una emergencia.

La forma en que deben informar cuando detecten una emergencia interior.

La forma en que se les transmitirá la alarma en caso de incendio.

Información sobre lo que se debe hacer y evitar en caso de emergencia.

b) Los equipos de autoprotección recibirán la formación y adiestramiento que les capacite para desarrollar las acciones que tengan encomendadas en el Plan de Emergencia.

Se programará, al menos una vez al año, cursos de formación y adiestramiento que les capacite para los equipos de autoprotección y sus responsables.



## 6. ANEXOS

- ✓ Instrucciones en caso de emergencia



## INSTRUCCIONES EN MATERIA DE AUTOPROTECCIÓN



- Deberá conocer la ubicación de extintores y BIE disponibles en su sector, así como la situación de las salidas y vías de evacuación.

- Deberá mantener los medios de extinción libre de obstáculos, señalizada, visible y en perfectas condiciones de uso. Evitará que se empleen los extintores como percheros y las BIE como armarios. Deberán mantener los pasillos, vías y salidas libres de obstáculos y en perfectas condiciones.

### • SI SE PROPAGA EL INCENDIO O ESTA DESCONTROLADO: EVACUAR

- Las VÍAS DE EVACUACIÓN y la SALIDA deberán estar señalizadas mediante estos dibujos:



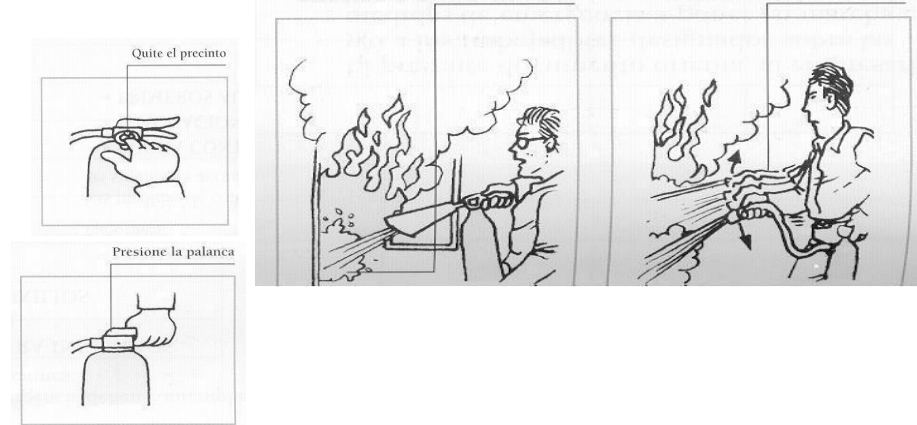
### • SI DETECTA UN INCENDIO EN FASE DE CONATO Y NO PRESENTA PELIGRO:

- Intentará apagar el **conato** utilizando el agente extintor disponible más adecuado al tipo de fuego a combatir (CO<sub>2</sub> para fuegos en armarios eléctricos)

### • INSTRUCCIONES:

Dirigir el chorro de agente extintor a la base de las llamas

Si el fuego es importante "barrer" toda su superficie



- Siga la ruta de evacuación marcada y señalizada.
- Evacue el local con rapidez, pero no corra, mantenga la calma.
- No evacue con objetos voluminosos.
- No retroceda a recoger objetos personales.
- No utilice los ascensores.
- Toque las puertas antes de abrirlas. Si la puerta está caliente, puede existir fuego al otro lado. Use una salida alternativa.
- En caso de que exista humo en la vía de evacuación, colóquese lo más cerca posible del suelo y desplácese a gatas y si es posible tápese la boca y la nariz con un pañuelo húmedo.
- En caso que se prendan sus ropas, no corra, pues avivaría las llamas. Tírese al suelo, cúbrase el rostro con las manos y rueda sobre si mismo o que otra persona le arroje una manta, abrigo para sofocar las llamas.
- Comprobará concienzudamente que no queden personas rezagadas o perdidas y a medida que evacue cierre las puertas a su paso.