

MANUAL BÁSICO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

INDICE

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. CAÍDA DE OBJETOS
- 2.5. MANEJO MANUAL DE CARGAS
- 2.6. CONTACTO ELÉCTRICO
- 2.7. INCENDIOS
- 2.8. ATRAPAMIENTO
- 2.9. ILUMINACIÓN
- 2.10. CONFORT TÉRMICO
- 2.11. 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. SIMBOLOS 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 actividad física y los deportes, una gran parte de los accidentes engloba los trastornos musculoesqueléticos, así como las caídas al mismo nivel, siendo las partes más afectadas del cuerpo las extremidades superiores en especial las vértebras lumbares

2. PRINCIPALES RIESGOS LABORALES

Los principales riesgos laborales para los trabajadores de gimnasios 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.
- Los suelos deben mantenerse limpios, eliminando la suciedad y restos de materias primas. Mantener las zonas de paso despejadas.
- Concienciar a los trabajadores del mantenimiento del orden y la limpieza de sus puestos de trabajo.
- Marcar y señalizar los obstáculos que no puedan ser eliminados.
 Utilizar equipos de trabajo ergonómicos.

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.
- Señalizar en el suelo la zona que puede ser invadida por elementos móviles.

2.4. CAÍDA DE OBJETOS

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Sujetar de forma segura los materiales y herramientas en el lugar de trabajo.
- Garantizar la estabilidad de los apilamientos, sujetar o anclar firmemente las estanterías a elementos sólidos, colocando las cargas más pesadas en los estantes bajos.

2.5. MANEJO MANUAL DE CARGAS

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Utilizar los medios mecánicos de manipulación de cargas disponibles.
- Información al trabajador de la correcta manipulación manual de cargas.
- Respetar las cargas máximas según sexo y edad.
- En el caso de realizar la manipulación de cargas manualmente tendremos en cuenta:

1ª Fase: Apoyar los pies firmemente.

2º Fase: Separar los pies ligeramente.

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

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

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

2.6. 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.
- Las tapas de los cuadros eléctricos deben permanecer cerradas y señalizado el peligro eléctrico.

2.7. 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.

2.8. ATRAPAMIENTO

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Comprar máquinas y herramientas seguras, que tengan el marcado CE. 7,
- Protección eficaz de las transmisiones en movimiento.
- Utilizar ropa de trabajo ajustada.
- Las máquinas deben llevar incorporadas protecciones para evitar el atrapamiento.
- Informar a los trabajadores sobre los riesgos.

2.9. ILUMINACIÓN

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Adecuar la intensidad de la iluminación a las exigencias visuales de las tareas.
- Eliminar o apantallar las fuentes de luz deslumbrantes.
- Mantenimiento adecuado de la iluminación.
- Realizar la vigilancia periódica de la salud.

2.10. 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.

2.11. 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.



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.



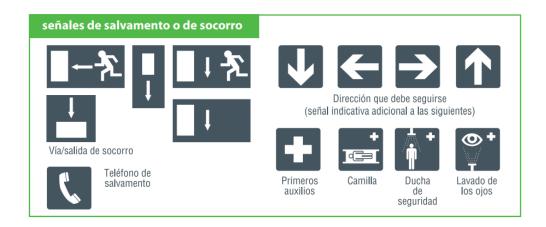
4.3. SEÑALES DE OBLIGACIÓN

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.



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.



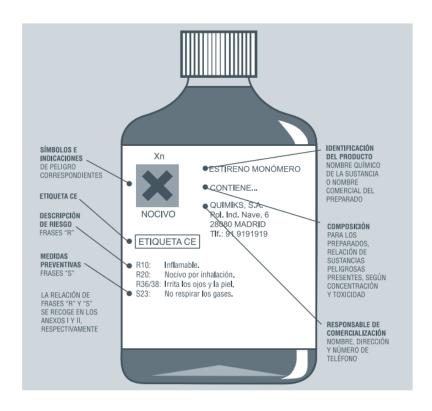
4.6. SEÑALES DE COLOR REFERIDA AL RIESGO DE CAÍDA, CHOQUES Y GOLPES

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.



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 fabricantel.
- 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 estas 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:

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

1.1 LUGAR

Dirección Postal del emplazamiento de la actividad: Centro de Formación, C/Maternidad, 19 41770 Montellano (Sevilla)

Denominación de la actividad: C.D. Montellano Orientación

Teléfono: 695286873

Email: presidente@montellano-o.es

1.2 TITULAR

Identificación de los titulares de la actividad:

Magali Simonin, presidenta

Razón Social: C.D. Montellano Orientación CIF G91010967 Dirección Postal: Ap. de correos 23, 41770 Montellano (Sevilla)

Teléfono: 695286873

Email: presidente@montellano-o.es

1.3 RESPONSABLES

Nombre del Director del Plan de Autoprotección: Magali Simonin

Nombre del Director del plan de actuación en emergencia: Pedro Moreno

Dirección Postal: Ap. de correos 23, 41770 Montellano (Sevilla)

Teléfono: 695286873

Email: presidente@montellano-o.es

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.

Las actividades desarrolladas objeto del plan son cursos teóricos de la Escuela de orientación Montellano-O impartidas a sus alumnos.

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

Las actividades se desarrollan en la sede del club Montellano-O, una dependencia del Centro de Formación de Montellano, propiedad del Ayuntamiento de Montellano.

2.3 Clasificación y descripción de usuarios.

Los usuarios son los inscritos a la Escuela de Orientación Montellano-O. Son 65 usuarios, desde 5 años de edad hasta la edad adulta. La mayoría son menores (58 usuarios).

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

El entorno urbano del edificio cuenta con un patio donde también se practican algunas actividades para los más jóvenes. Este patio esta vallado y totalmente seguro. Más allá de la cancela se encuentra una calle del centro de Montellano con poco trafico.

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

Los accesos son de fácil acceso en caso de emergencia: la cancela de acceso al patio del edificio permite el paso de camiones. La sala de la Escuela se encuentra en la primera planta del edificio. Esta planta tiene doble acceso desde el exterior (con doble escaleras). Ver planos del edificio en el Anexo III.



CENTRO DE FORMACIÓN (41770 MONTELLANO)

Capítulo 3. Inventario, análisis y evaluación de riesgos.

3.1 Descripción y localización de los elementos, instalaciones, procesos de producción, etc. que puedan dar origen a una situación de emergencia:

No disponemos de elementos que puedan ser factor de riegos internos al desarrollar nuestra actividad.

3.2 Identificación, análisis y evaluación de los riesgos propios de la actividad y de los riesgos externos que pudieran afectarle:

No disponemos de elementos que puedan ser factor de riegos externos al desarrollar nuestra actividad.

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.

Las personas afectadas a la actividad:

Monitores de la escuela de Orientación del Club Montellano-O (12 personas, siendo 4 el numero máximo de monitores presentes durante un curso)

Alumnos de la escuela de Orientación del club Montellano-O (aforo máximo de 15 personas)

Las personas ajenas a la actividad:

Tienen acceso al edificio los alumnos del curso Proyecto Ribete (aforo máximo 20 personas)

Tienen acceso al edificio los alumnos de cursos temporales del Ayuntamiento (aforo máximo 25 personas)

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, de que dispone la entidad para controlar los riesgos detectados, enfrentar las situaciones de emergencia y facilitar la intervención de los Servicios Externos de Emergencias.

Todos los monitores conocen el protocolo de acción en caso de emergencia. Disponen en el local de un cartel recordatorio con los números de emergencias que llamar.

Tienen memorizados los números de teléfonos de emergencia en sus móviles. Todos los monitores disponen de un móvil activado durante toda la actividad.

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

La sala dispone de:

- -un extintor contraincendios
- -dos ventanas grandes corredoras que acceden al patio interior del edificio (creando en caso de emergencia una segunda salida de escape
- -dos escaleras distintas para acceder a la planta baja
- -Dos puertas de acceso al patio exterior del edificio (hacia la calle) con sistema de apertura antipánico

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.

El edificio esta gestionado por el Ayuntamiento de Montellano. La revisión anual se hace de forma obligatoria a cargo de la municipalidad.

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

Se hace anualmente el mantenimiento del material preventivo (extintor contraincendios, revisión de las puertas con barra antipánico, etc...).

Capítulo 6. Plan de actuación ante emergencias.

6.1 Identificación y clasificación de las emergencias:

- Incendio: aforo máximo 25 personas en la sala del club, 75 personas en el edificio
- Terremoto: aforo máximo 25 personas en la sala del club, 75 personas en el edificio
- Derrumbe del edificio: aforo máximo 25 personas en la sala del club, 75 personas en el edificio
- Electrocución por defecto en la instalación eléctrica: aforo máximo 25 personas en la sala del club
- Accidente por caída desde alturas (escalera): aforo máximo 25 personas en la sala del club
- Accidente por caída desde el nivel del suelo: aforo máximo 25 personas en la sala del club

6.2 Procedimientos de actuación ante emergencias:

- Detección y Alerta:
- Mecanismos de Alarma:

Identificación de la persona que dará los avisos: El monitor responsable da el aviso con una llamada a los servicios de emergencias. Posteriormente llama al responsable de la puesta en marcha del Plan de Actuación ante emergencias (pedro Moreno).

Mecanismos de respuesta frente a la emergencia:

Evacuación y/o Confinamiento: en caso de necesidad en evacuar el edificio los monitores organizaran la evacuación de forma ordenada. Si la puerta no permite salir se utilizarán las dos ventanas hacia el patio.

Prestación de las Primeras Ayudas: en caso de accidente vital hacia una persona los monitores practicarán los gestos de primeras ayudas mientras llega la ambulancia.

 Modos de recepción de las Ayudas externas: en caso de accidente vital un monitor esperará los servicios de emergencia en la calle para guiarles hacia el lugar del accidente.

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

Magali Simonin (Directora del Plan de Autoprotección)

Dirección Postal: Ap. de correos 23, 41770 Montellano (Sevilla)

Teléfono: 695286873

Email: presidente@montellano-o.es

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

Pedro Moreno

Dirección Postal: Ap. de correos 23, 41770 Montellano (Sevilla)

Teléfono: 648829526

6. NORMATIVA APLICABLE

La legislación aplicable sobre prevención de riegos laborales para trabajadores del sector de la actividad física y deportiva 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 Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (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 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.
- f) 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.
- g) 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.

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

7.1 Los protocolos de notificación de la emergencia.

Teléfono de emergencia **112** / Posteriormente Teléfono de Pedro Moreno 648829526 (resp, Plan de 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.

Pedro Moreno informa a Magali Simonin 695286873 (Directora del plan de emergencia)

Capítulo 8. Implantación del Plan de Autoprotección.

8.1 Identificación del responsable de la implantación del Plan. Magali Simonin (Directora del Plan de Autoprotección)

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

Formación anual para los monitores de la escuela de orientacion Montellano-O

8.3 Programa de formación e información a todo el personal sobre el Plan de Autoprotección. Informacion trimestral para los monitores de la escuela de orientacion Montellano-O (con recordatorio de las actuaciones de emergencias)

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

9.1 Programa de reciclaje de formación e información.

Revisión anual a cargo de la Directora del Plan de Emergencia (mes de marzo de cada año)

9.2 Programa de sustitución de medios y recursos.

Revisión anual a cargo del Ayuntamiento de Montellano

9.3 Programa de ejercicios y simulacros.

No procede

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

Revisión anual a cargo de la Directora del Plan de Emergencia (mes de marzo de cada año)

9.5 Programa de auditorías e inspecciones.

A cargo de la Directora del Plan de Emergencia en caso de inspecciones

Anexo I. Directorio de comunicación.

- a. Teléfonos del Personal de emergencias. 112
- b. Teléfonos de ayuda exterior. **695286873** (Pedro) **/ 695286873** (Magali)

7. RESUMEN DE RIESGOS

RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Caídas al mismo nivel	Suelos no resbaladizos. Limpieza del suelo. Mantener las zonas de paso despejadas. Orden y limpieza. Señalización de obstáculos no eliminables. Utilización de equipos de trabajo ergonómicos.
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. •Señalizar en el suelo la zona que puede ser invadida por elementos móviles.
Caída de objetos	 Sujetar de forma segura los materiales y herramientas en el lugar de trabajo. Asegurar las cargas que transportan para que no puedan deslizar o caer. Garantizar la estabilidad de los apilamientos.
Manejo manual de cargas	 Uso de medios auxiliares. Información al trabajador de la correcta manipulación manual de cargas. Respetar las cargas máximas según sexo y edad. Mantener la espalda recta.
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.

Atrapamiento	Comprar máquinas y herramientas seguras, que tengan el marcado CE. Protección eficaz de las transmisiones en movimiento. Utilizar ropa ajustada. Las máquinas deben llevar incorporadas protecciones para evitar el atrapamiento. Informar a los trabajadores del riesgo.
lluminación	•Adecuar la intensidad de la iluminación a las exigencias visuales de las tareas. •Eliminar o apantallar las fuentes de luz deslumbrantes. •Mantenimiento adecuado de la iluminación. •Realizar la vigilancia periódica de la salud.
Confort térmico	•Temperatura entre 17 y 27 ° C. •Humedad relativa entre 30 y 70 % •Uso de sistemas de aire acondicionado.
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.