



Peón especializado vigilante Plan INFOEX



Torre de vigilancia

Caída de personas al mismo nivel y a distinto nivel

- Cuando utilices la alidada en el exterior, nunca emplees taburetes o elementos para elevarte, ya que la barandilla no te protegería adecuadamente.
- Si para poder dar el rumbo en el interior tienes que utilizar algún elemento para subirte, informa al Responsable en materia de Seguridad y Salud para que te proporcionen un taburete adecuado.
- Siempre que vayas a subir o bajar por una escalera fija:
 - Si dispones de emisora portátil o teléfono móvil, desplázate siempre con ellos.
 - Si no hay luz natural suficiente, enciende las luces o usa una linterna.
 - Sécate la suela del calzado antes de subir.
 - Asegúrate de que no hay objetos o sustancias resbaladizas en los peldaños.
 - Sujétate en el pasamanos.
 - No subas objetos voluminosos que te impidan ver los peldaños.

- En el trayecto de casa al centro de trabajo y viceversa asegúrate de llevar siempre contigo el teléfono móvil.
- Evita transitar por suelos mojados.
- Para alcanzar objetos o acceder a puntos elevados usa equipos apropiados tales como escaleras de mano.
- En cuanto al calzado, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:
 - El zapato debe ser cómodo de forma que proporcione el suficiente agarre y permita avanzar eficazmente.
 - Trata de evitar las suelas lisas o sin dibujo. Es preferible que lleven tacos y/o ranuras para mejorar el agarre. En cuanto a los materiales con las que se fabrican, ten en cuenta que algunos deslizan más que otros.
 - Los más adherentes son los de goma y los de poliuretano microcelular.
 - El tacón ha de ser ancho y no excesivamente alto.
 - Es preferible el calzado cerrado ya que permite una mayor estabilidad y protección del pie.

Contacto con sustancias cáusticas y/o corrosivas

- Consulta la ficha de datos de seguridad de los productos de limpieza que manejes.
- Nunca almacenes ni trasvases productos químicos en envases de bebidas o de comidas.
- Los productos químicos siempre deberán estar en su envase original y provistos de la etiqueta correspondiente.

Trabajo a turnos y nocturno

- Mientras trabajes en el turno de noche, la comida principal debe hacerse antes de las 1:00 horas y ser más rica en proteínas que en carbohidratos, además de baja en grasas.
- Se aconseja tomar fruta fresca o productos lácteos.
- Realiza al menos una comida caliente durante las horas de trabajo.
- Evita, en la medida de lo posible, alimentarte de comidas frías, bocadillos o charcutería.

Contacto eléctrico directo

- Conecta los equipos eléctricos de modo que el cableado discurra por zonas que no sean de tránsito o de paso.
- En caso de que esto sea inevitable, solicita al Responsable en materia de Seguridad y Salud que coloque cubrecables o similar para controlar el riesgo de tropiezo y el deterioro del aislamiento.
- Desconecta los equipos eléctricos siempre tirando de la clavija, nunca del cable.
- No conectes equipos eléctricos en los que detectes que haya anomalías en el aislamiento.
- Informa al Responsable en materia de Seguridad y Salud para que sea reparado.

Contacto eléctrico indirecto

- Aquellos equipos eléctricos cuya clavija esté dotada de toma de tierra (pletina metálica a ambos lados de la clavija) deberán ser conectados en bases de enchufe que esté provistas de ella.
- Si usas alargaderas o multiplicadores, todos ellos deberán disponer de toma de tierra.
- Vigila que en la conexión las pletinas metálicas de la base de enchufe donde conectas el equipo no se deterioran hundiéndose. Si ocurre esto pierden su eficacia.
- No coloques elementos combustibles o líquidos sobre los equipos eléctricos ni

tampoco realices la limpieza de éstos pulverizando líquidos sobre ellos o con trapos mojados o húmedos estando conectados.



Puesto de vigilancia y emisora

Posturas forzadas

- Alterna las tareas en los trabajos que impliquen mucha atención o atención continuada con otras tareas más monótonas o con menos exigencias.
- Realiza pausas cortas y frecuentes (antes de que sobrevenga la fatiga), que te permitan relajar la vista, cambiar de postura, etc.
- Los síntomas más frecuentes de carga física por posición en el cuello son: dolor, rigidez, entumecimiento, hormigueo o sensación de calor localizado en la nuca, durante o al final de la jornada de trabajo.
- Normalmente está causado por posturas forzadas de la cabeza (giros), mantener la cabeza en la misma posición prolongadamente, realizar movimientos repetitivos con la cabeza o los brazos y aplicar fuerza con las manos o los brazos.
- Cuando estés sentado:
 - Mantén una postura erguida con la zona lumbar apoyada en el respaldo y lo más cerca posible al plano de trabajo.
 - Evita inclinar hacia delante el tronco, girarlo o echarlo hacia atrás.
 - Cuando tengas que alcanzar algún objeto detrás de ti, haz girar la silla y colócate de frente.

- Organiza tu entorno de modo que los objetos que uses con mayor frecuencia estén a tu alcance.
- Cuando tengas que coger algún objeto, no lo hagas en posición sentado si pesa más de tres kilos. Hazlo de pie, flexionando las piernas con la espalda recta.

Exposición a temperaturas ambientales extremas

- La excesiva irradiación de la fracción ultravioleta de la luz solar, sobre todo en laderas de solana o zonas con sustrato de rocas de color claro puede provocar problemas oculares.
- Utiliza gafas de sol con cristales oscuros y con protección contra la radiación ultravioleta (UV). Protégete la cara con viseras o sombreros.
- Utiliza protección solar con factor de protección mínimo 15.

GOBIERNO DE EXTREMADURA

Consejería de Administración Pública
*Dirección General de Función Pública,
Recursos Humanos e Inspección*

<http://ssprl.gobex.es>