



## MANUAL DE RIESGOS



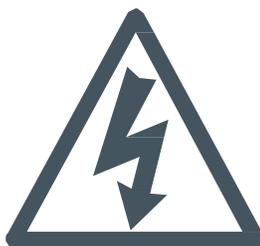
## *ÍNDICE*

1. **INTRODUCCIÓN**
2. **PRINCIPALES RIESGOS LABORALES EN OFICINA**
  - 2.1. CAÍDAS A UN MISMO NIVEL
  - 2.2. CAÍDAS A DISTINTO NIVEL
  - 2.3. GOLPES CONTRA OBJETOS
  - 2.4. TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS
  - 2.5. APLASTAMIENTO POR VUELCO DE MATERIAL DE OFICINA
  - 2.6. GOLPES Y/O CORTES CON HERRAMIENTAS
  - 2.7. CONTACTO ELÉCTRICO
  - 2.8. INCENDIOS
  - 2.9. FATIGA VISUAL
  - 2.10. CONFORT ACÚSTICO
  - 2.11. CONFORT TÉRMICO
  - 2.12. 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
5. **RIESGOS DE TRABAJO EN CAMPO**
6. **RESUMEN DE RIESGOS**

## 1. INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la ley federal del trabajo en su título noveno de Riesgos de trabajo 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.

Los puestos de trabajo de Promotora Turística de Guerrero OPD del Gobierno del Estado de Guerrero, son trabajos que acumulan gran variedad de riesgos, relacionados con el lugar de trabajo 90% en oficina y un 10% en campo.



## **MANUAL DE RIESGOS**

### **Riesgos de trabajo en oficina**

#### **2. PRINCIPALES RIESGOS LABORALES**

Los principales riesgos laborales para los trabajadores de Promotora Turística de Guerrero son:

##### **2.1. CAÍDAS A UN MISMO NIVEL**

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

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

##### **2.2. CAÍDAS A DISTINTO NIVEL**

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- 2.2.1 Las escaleras de mano deben subirse con precaución, siempre de frente a ellas, tanto al subir como al bajar agarrándose con las dos manos.
- 2.2.2 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°.
- 2.2.3 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:

- 2.3.1 Mantener despejados de objetos los pasillos y las Zonas de Paso.  
Concientizar a los trabajadores del mantenimiento del orden y la limpieza de sus puestos de trabajo.  
Comprar equipos de trabajo seguros.

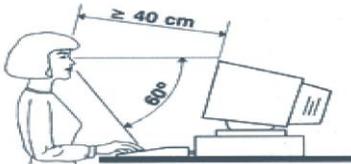
Elaborado por: Lucas Alarcón Miranda Jefe de la oficina de contabilidad	Aprobado por: Consejo de Administración- sesión Núm. Fecha de aprobación: Revisado por: AGE
--	---

## MANUAL DE RIESGOS

### 2.4. TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Las mesa de trabajo deben ser lo suficientemente amplia y espaciosa para que en ella se puedan depositar cómodamente todos los utensilios necesarios para el desarrollo de las tareas.
- 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 0 y 25 cm. Su tamaño debe permitir apoyar los pies con holgura (45x35 cm).
- Como regla general la pantalla debe estar a unos 40 cm y la parte superior de la pantalla a la 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 ratón, 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 porta documentos se debe utilizar en puestos de trabajo donde la tarea principal consista en pasar datos con documentos de los que se tengan que

## MANUAL DE RIESGOS

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 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 trabase los cajones de tal manera, que sólo sea posible tener uno Abierto.



### 2.6 GOLPES Y/O CORTES CON HERRAMIENTAS

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Comprar máquinas y herramientas seguras.
- Cumplir las normas de seguridad indicadas por el fabricante.



- Guardar las herramientas cortantes en fundas y/o soportes adecuados.
- En general, utilizar herramientas de acuerdo con su función, y de una manera prudente.
- Las herramientas se mantendrán en buen estado.

### 2.7 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 magneto térmica, diferencial y toma de tierra.
- En caso de avería, comunicar los daños y la Reparación será efectuada por personal especializado.
- 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

## MANUAL DE RIESGOS

desconectarlos de la red.

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

### 2.8 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.



### 2.9 FATIGA VISUAL

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Se graduará el brillo y el contraste mediante los mandos de la pantalla.

### 2.10 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).



### 2.11 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.

### 2.12 FACTORES PSICOSOCIALES

Las medidas preventivas que adoptaremos serán:

- Se intentará que el trabajador tenga la máxima Información sobre la totalidad

## MANUAL DE RIESGOS

del proceso en el que está trabajando.

- Distribuir claramente las tareas y competencias.
- Planificar los diferentes trabajos de la jornada, teniendo en cuenta una parte para imprevistos.
- Realizar pausas o alternancia de tareas para evitar la monotonía del trabajo.

### 3. ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE

- En un lugar bien visible de la instalaciones 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 **P.A.S.**)
  - 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 **066**.
  - 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.

Elaborado por: Lucas Alarcón Miranda Jefe de la oficina de contabilidad	Aprobado por: Consejo de Administración- sesión Núm. Fecha de aprobación: Revisado por: AGE
--	---

## MANUAL DE RIESGOS

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 unaban da 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 determinada, 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.



Elaborado por: Lucas Alarcón Miranda Jefe de la oficina de contabilidad	Aprobado por: Consejo de Administración- sesión Núm. Fecha de aprobación:
	Revisado por: AGE

#### 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.



Agua no potable



Entrada prohibida  
Prohibido fumar  
Prohibido el fuego

No tocar  
Prohibido apagar  
con agua

#### 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



Protección de la cabeza



Protección del oído



Protección vías respiratorias



Protección de los pies



Protección de las manos



Protección de la cara



Protección del cuerpo



Protección contra caídas



Protección de la vista

## MANUAL DE RIESGOS

### 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.

#### Señales relativas a la lucha contra incendios



Elaborado por: Lucas Alarcón Miranda Jefe de la oficina de contabilidad	Aprobado por: Consejo de Administración- sesión Núm. Fecha de aprobación: Revisado por: AGE
--	---

**RIESGOS DE TRABAJO EN CAMPO**

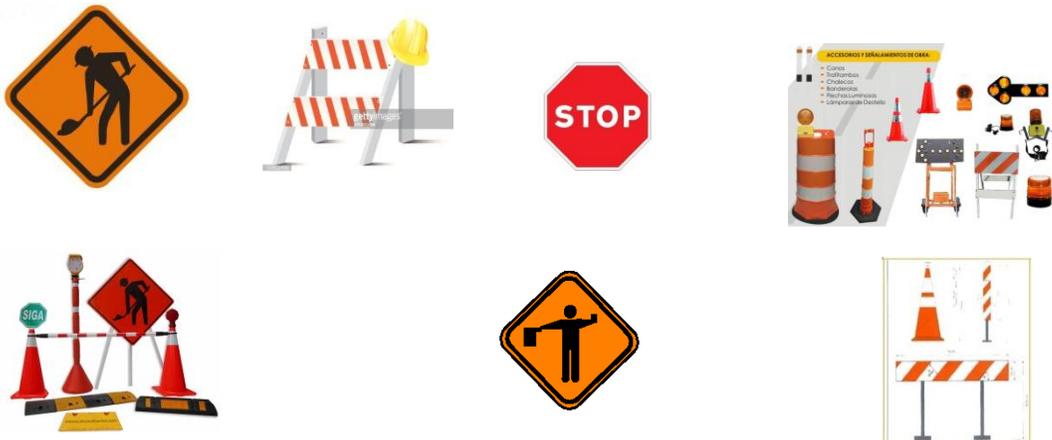
**5. MANEJO MANUAL DE CARGAS**

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

<p><b>1ª Fase:</b> Apoyar los pies firmemente.</p>	<p><b>2ª Fase:</b> Separar los pies ligeramente.</p>	<p><b>3ª Fase:</b> Doblar la Cadera y las rodillas para coger la carga.</p>
		
	<p><b>4ª Fase:</b> Levantar la carga con la espalda recta.</p>	
		<p><b>5ª Fase:</b> Mantener la Carga tan cerca del cuerpo como sea posible.</p>

**5.2 SEÑALIZACIÓN DE TRABAJOS EN CAMPO.**

Señalización de diferentes formas para prevención de accidentes de hombre trabajando por mantenimiento de Vialidades.



## MANUAL DE RIESGOS

### 6. RESUMEN DE RIESGOS

RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<i>Caídas a un mismo nivel</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suelos no resbaladizos.</li> <li>• Zonas de paso despejadas.</li> <li>• Canalizar cables con regletas.</li> <li>• Orden y limpieza.</li> </ul>
<i>Caídas a distinto nivel</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar las escaleras de mano siempre de cara a ellas.</li> <li>• Abrir las escaleras al máximo de acuerdo con sus limitadores.</li> <li>• Facilitar el acceso a zonas de almacenamiento elevadas</li> </ul>
<i>Golpes contra objetos</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener despejados pasillos y zonas de paso.</li> <li>• Orden y limpieza.</li> </ul>
<i>Trastornos músculo esqueléticos.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesa amplia y espaciosa.</li> <li>• Silla con 5 ruedas, regulable en altura e inclinación.</li> <li>• Uso de reposapiés.</li> <li>• Distancia mínima a la pantalla 40 cm.</li> <li>• Teclado color claro y mate. Uso de reposamuñecas.</li> <li>• Uso de porta documentos.</li> <li>• Realizar ejercicio físico de estiramientos en pausas.</li> </ul>
<i>Manejo manual de cargas.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener la espalda recta.</li> <li>• Uso de medios auxiliares.</li> </ul>
<i>Aplastamiento por vuelco de material de oficina</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anclar a la pared archivadores y estanterías.</li> <li>• Los archivadores deberán llevar un sistema que trabee los cajones de tal manera, que sólo sea posible tener uno</li> </ul>
<i>Golpes y/o cortes con herramientas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilización de herramientas de acuerdo a su función.</li> <li>• Buen estado de herramientas.</li> <li>• Maquinaria y herramientas</li> <li>• Utilización de herramientas y equipos de trabajo de acuerdo con las instrucciones del fabricante.</li> </ul>
<i>Contacto eléctrico</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instalación eléctrica reglamentaria.</li> <li>• Instalación eléctrica con protecciones magnetotérmicas, diferenciales y toma de tierra.</li> <li>• Evitar sobrecargar los enchufes con ladrones.</li> <li>• Utilizar tensiones de seguridad para los elementos portátiles.</li> <li>• Las herramientas eléctricas</li> <li>• Realizar un mantenimiento periódico de las instalaciones por instalador autorizado.</li> <li>• No utilizar aparatos eléctricos con las manos húmedas.</li> <li>• Separar el cableado de las fuentes de calor.</li> <li>• Las tapas de los cuadros eléctricos deben permanecer cerradas y señalizado el peligro eléctrico.</li> </ul>

## MANUAL DE RIESGOS

<i>Incendios</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instalación de extintores.</li> <li>• Mantenimiento de las instalaciones de protección contra incendios.</li> <li>• Instalar sistemas de detección y alarma.</li> <li>• Señalizar las zonas de riesgo de incendio.</li> <li>• Señalizar y dejar libres las salidas de emergencia.</li> </ul>
<i>Fatiga visual</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• colocar Graduar brillo y contraste.</li> <li>• Evitar deslumbramientos la pantalla en paralelo a la fuentes de luz.</li> </ul>
<i>Confort acústico.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regular los timbres de los teléfonos.</li> <li>• No superar los 50 dB (A) como ruido ambiental.</li> </ul>
<i>Confort térmico.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temperatura entre 17 y 27 ° C.</li> <li>• Humedad relativa entre 30 y 70 %.</li> <li>• Uso de sistemas de aire acondicionado.</li> </ul>
<i>Factores psicosociales.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Máxima información sobre el proceso de trabajo.</li> <li>• Distribuir claramente las tareas y competencias.</li> <li>• Planificar los trabajos teniendo en cuenta una parte de imprevistos.</li> <li>• Realizar pausas, alternar tareas.</li> </ul>

### TRABAJOS EN CAMPO

Riegos de trabajos en campo	Prevenir riesgos en el mantenimiento de vialidades
-----------------------------	--

Elaborado por: Lucas Alarcón Miranda Jefe de la oficina de contabilidad	Aprobado por: Consejo de Administración- sesión Núm. Fecha de aprobación:
	Revisado por: AGE