

Manual de acogida del personal Universidad de Huelva





Universidad de Huelva

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Autor: Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Universidad de Huelva.
C/ Doctor Cantero Cuadrado, 6, segunda planta
21071- Huelva
959 21 81 56 / 959 21 81 60 / 959 21 81 43
servicio.prevencion@sc.uhu.es

Ilustraciones: Luis Martín Bravo Pérez.
Fotografías: Manuel Contreras Llanes.

Índice

BIENVENIDA	5
POLÍTICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	6
PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.....	6
SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES	7
DERECHOS Y DEBERES DE LOS TRABAJADORES	8
RELACIÓN DE RIESGOS GENERALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS ADOPTADAS PARA MINIMIZAR LOS RIESGOS	9
– Caída de objetos y atrapamiento	9
– Caída a distinto nivel	10
– Caída al mismo nivel	11
– Choques/golpes contra objetos fijos	12
– Sobreesfuerzos	13
– Riesgo eléctrico	14
– Riesgo de incendio	15
– Atropellos	16
– Cuida tu voz	17
RELACIÓN DE RIESGOS ERGONÓMICOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS ADOPTADAS PARA MINIMIZAR LOS RIESGOS	18
– Puesto de trabajo sentado	19
– Puesto de trabajo de pie	19
– Pantalla de visualización de datos (PVD)	20
RIESGOS PSICOSOCIALES	21
RIESGOS Y NORMAS EN LOS LABORATORIOS	22
SEÑALÉTICA	24
– Señalética sobre EPI's	24
– Señalética de advertencia	25
– Señalética de prohibición	25
– Señalética de salvamento o socorro	26
– Señalética relativa a equipos de lucha contra incendios	26
– Señalética relativa a etiquetado de productos químicos	26
VIGILANCIA DE LA SALUD/RECONOCIMIENTO MÉDICO	27

MEDIDAS DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN	27
– Actuación ante emergencias UHU	29
– Actuación en caso de detectar una situación de emergencia	30
– Actuaciones adicionales ante situaciones especiales	30
– Actuación en caso de evacuación	31
– Durante la espera en el exterior	32
– Medidas de prevención	33
– Accesos a recintos y zonas de ocupación nula u ocasional	33
ACCIDENTE DE TRABAJO	34
– Protocolo en caso de Accidente de Trabajo	34
UHU ZONA CARDIO-ASEGURADA	35
SEGURIDAD VIAL LABORAL	36
– Conductor	36
– Peatón	36
– Usuario de transporte público	37

BIENVENIDA

Acaba Vd. de incorporarse como miembro de la Universidad de Huelva, y, por tanto, ya forma parte del potencial humano de la misma, ya sea como personal docente, investigador o de administración y servicios, nuestra más cordial bienvenida a la familia **Sapere Aude «Atrévete a saber»**.

Para que conozca los aspectos más relevantes en materia de Prevención de Riesgos Laborales (PRL) se ha elaborado este Manual de Acogida dirigido a personal de nuevo ingreso, que fue aprobado por el Comité de Seguridad y Salud de la UHU el día 25/07/2023.

Cuando empieces como trabajador¹ en esta Universidad², si observas que en tu puesto de trabajo existe alguna situación de riesgos que te afecte a ti, a tus compañeros/as o usuarios/as, comunícalo en primer lugar a tu responsable jerárquico y, en segundo lugar, ponte en contacto con el Servicio de PRL. También, si lo prefieres, puedes comunicárselo a los/as Delegados/as de Prevención. Así mismo, puedes utilizar el formulario que encontraras en la siguiente web: <https://www.uhu.es/prevencion-riesgos-laborales/impresos-y-solicitudes/comunicacion-de-riesgos-detectados>

Desde el Servicio de Prevención le damos nuestra más cordial bienvenida y nos ponemos a su disposición para, entre todos y todas, mejoremos las condiciones de los puestos de trabajo y de su entorno.



La seguridad y la salud es tarea de todos. Tu participación es imprescindible.

Nuestra más cordial bienvenida

¹ La Ley de PRL utiliza el término trabajador. Entiéndase para este Manual como sinónimo de empleados/as de la UHU. Así mismo, y por cuestiones de economía del lenguaje, utilizaremos el masculino como forma no marcada. Así pues, con el término trabajador hacemos referencia tanto a un trabajador como a una trabajadora.

² La Ley de PRL utiliza los términos empresa y empresario. Entiéndase para este Manual como sinónimo de Universidad de Huelva y órganos responsables de la misma.

Política en Prevención de Riesgos Laborales

La UHU La Universidad de Huelva tiene un elevado compromiso con la prevención de riesgos laborales (PRL) y así lo expresa en su *Declaración de Política Preventiva*, aprobada por Consejo de Gobierno de la UHU el día 16 de diciembre de 2022.

“Los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo”. Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales (art. 14).

Garantizar este derecho no es posible si no se asume un compromiso, tanto por parte de la Universidad de Huelva, como institución, como por los miembros de la comunidad universitaria.

La Política de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Huelva tiene como objeto la promoción de la mejora de las condiciones de trabajo, con el fin de elevar los niveles de la seguridad, salud y bienestar de todos sus empleados/as públicos/as.

Puedes consultar la Política en PRL de la UHU en el siguiente enlace:

[DECLARACIÓN DE POLÍTICA PREVENTIVA DE LA UNIVERSIDAD DE HUELVA](#)



Plan de Prevención de Riesgos Laborales

La Universidad de Huelva en su afán de mejora continua en materia de prevención de riesgos laborales y conforme con la Exposición de Motivos de la Ley 31/1.995, de prevención de riesgos laborales y de la Ley 54/2.003, de 12 de diciembre, de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales, quiere dar un nuevo enfoque a la prevención de riesgos laborales con el propósito de dar cumplimiento a la ley e integrar la prevención de riesgos laborales de manera activa y efectiva en el conjunto de actividades y decisiones de la Universidad y en todos los niveles jerárquicos de la misma, plasmando dicho enfoque en el documento denominado Plan de Prevención de Riesgos Laborales.

El Plan de PRL se aprobó por Consejo de Gobierno de la UHU, de 21 de abril de 2022 (BOUH N°80, 4 mayo 2022).

Puedes consultar el Plan en PRL de la UHU en el siguiente enlace:

[PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES](#)

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

El Servicio de PRL es el conjunto de medios humanos y materiales necesarios para realizar la actividad preventiva a fin de garantizar la adecuada protección de la seguridad y salud de los trabajadores, asesorando y asistiendo para ello al Equipo de Gobierno, a los trabajadores y a sus representantes.

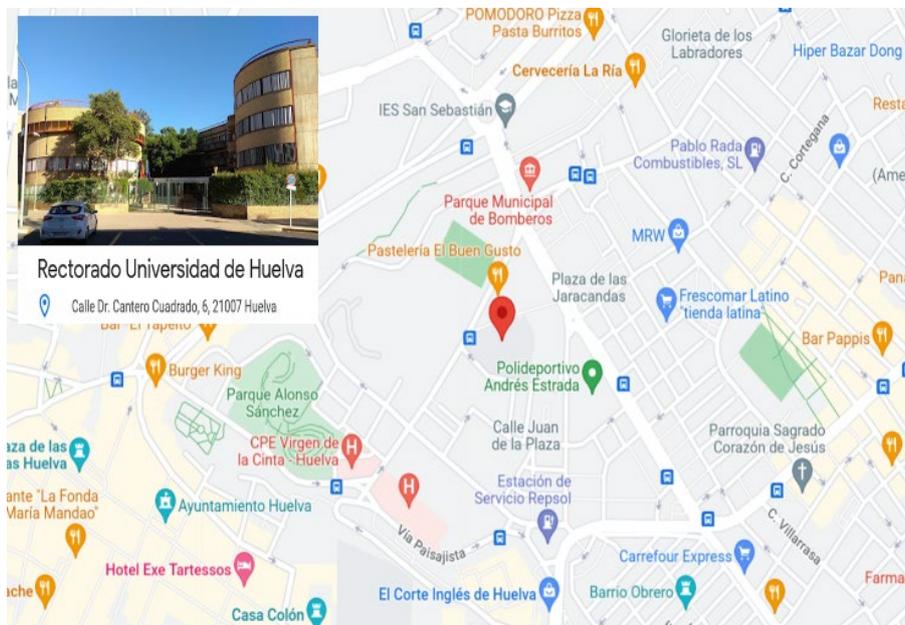
El Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Huelva es la Unidad de carácter técnico destinada a las Las tareas de control sobre los riesgos que son inherentes a las actividades de docencia, investigación, mantenimiento, administración, etc., y en general, con las actividades cuyo desarrollo pueda suponer una disminución de los niveles de seguridad y salud aceptables, que pudiera repercutir negativamente sobre los miembros de la comunidad universitaria que estuviesen expuestos a las mismas

El Servicio de Prevención de la UHU fue constituido formalmente y aprobado el 16 de enero de 2018 por el Consejo de Gobierno. Su solicitud de inscripción en el Registro del Servicio de Prevención de la Junta de Andalucía fue cursada con fecha 27 de marzo de 2019.

El Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Huelva, asume las especialidades de Seguridad en el Trabajo, Higiene Industrial, Ergonomía y Psicología Aplicada. La especialidad de Medicina del Trabajo, está concertada la UHU con un Servicio de Prevención Ajeno (SPA).

El Servicio de PRL de la UHU se encuentra ubicado en **Calle Dr. Cantero Cuadrado, 6, 21007 Huelva.**

LOCALIZACIÓN:



Consulta la página web del Servicio de PRL de la UHU en <https://www.uhu.es/prevencion-riesgos-laborales/>, donde encontraras información y documentación de su interés.

Derechos y deberes de los trabajadores

El Estatuto de los Trabajadores (art. 4.2) y la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales (art. 14) garantiza a los trabajadores el **derecho** a:

1. Una protección eficaz en materia de seguridad y salud laboral
2. Una información sobre los riesgos existentes, tanto los que afecten a la empresa en su conjunto como a cada tipo de trabajo o función, así como sobre las medidas y actividades de prevención y/o protección aplicables
3. Ser informados acerca de las situaciones y medidas de emergencia, primeros auxilios y evacuación
4. Ser consultados y participar en todas las cuestiones que afecten a su seguridad y salud en el trabajo
5. Recibir una formación teórica y práctica, suficiente y adecuada, tanto en el momento de la contratación como cuando se produzcan cambios en las funciones o tecnologías a utilizar
6. Disponer de equipos de trabajo adecuados a las tareas que deben realizar y convenientemente adaptados a tal efecto
7. Recibir gratuitamente los equipos de protección individual necesarios para el desempeño de sus funciones de forma segura
8. A la vigilancia periódica de su estado de salud en el ámbito laboral respetando siempre el derecho a la intimidad y confidencialidad de la información



Según la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales corresponde a cada trabajador la **obligación** de:

1. Velar por su propia seguridad y la de aquellos trabajadores que puedan verse afectados por su trabajo
2. Usar adecuadamente, con arreglo a la formación, información e instrucciones recibidas, las máquinas, herramientas, equipos, sustancias peligrosas y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrollen su actividad
3. Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por la Institución
4. Utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes y no inutilizarlos
5. Informar a los superiores y a los trabajadores designados o, en su caso, al servicio de prevención, de las situaciones que, a su juicio, entrañen riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores
6. Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente
7. Cooperar con el empresario para garantizar unas condiciones seguras, que no entrañen riesgos para la seguridad de los trabajadores

Relación de riesgos generales y medidas preventivas adoptadas para minimizar los riesgos

Según establece la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL) se entiende como «riesgo laboral» la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. Los riesgos más comunes relacionados con los espacios de trabajo son:

CAIDA DE OBJETOS Y ATRAPAMIENTO



Originado por:

- Incorrecta manipulación del material
- Mala ubicación de materiales y/o herramientas

Medidas preventivas:

- Equipos de trabajo adecuados
- Métodos de trabajo adecuados
- Sujeción de estanterías
- No intentes alcanzar objetos alejados
- No manejes pesos elevados



CAIDAS A DISTINTO NIVEL

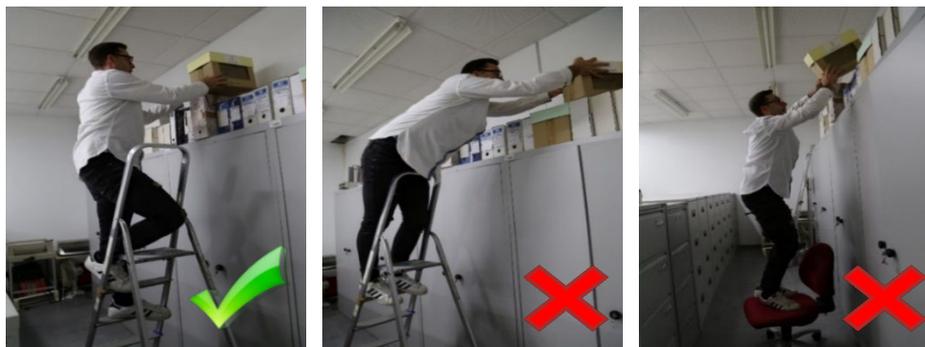


Originado por:

- Trabajo en altura sin protección
- Existencia de huecos
- Acceso a lugares elevados

Medidas preventivas:

- Colocar barandillas de protección
- Orden y limpieza
- Evita las prisas y las distracciones
- No utilices sillas, mesas o papeleras como “escaleras”
- Mira siempre en la dirección de avance
- Pisa cada peldaño de las escaleras y usa el pasamanos



CAIDAS AL MISMO NIVEL



Originado por:

- Suelos resbaladizos
- Tropezar con materiales y objetos situados en el suelo

Medidas preventivas:

- Orden y limpieza en la zona de trabajo
- Almacenamiento correcto
- Evita las prisas y las distracciones
- Mira siempre en la dirección de avance



CHOQUES/GOLPES CONTRA OBJETOS FIJOS



Originado por:

- Falta de orden en los materiales
- Inadecuadas dimensiones de objetos, materiales, etc.

Medidas preventivas:

- Revisar y señalizar obstáculos
- Buena iluminación
- Orden en la zona de trabajo, cierra cajones y puertas
- No dejar objetos en zonas de paso



RIESGO ELÉCTRICO



Originado por:

- Incorrecta manipulación del equipo
- Mal estado de la instalación eléctrica

Medidas preventivas:

- Comprueba el buen estado de los cables de tus equipos
- No uses conexiones intermedias (“ladrones”) que no garanticen la continuidad de la toma de tierra
- No sobrecargues los enchufes
- Desconecta tirando de la clavija, no del cable
- Nunca manipules instalaciones eléctricas



RIESGO DE INCENDIO

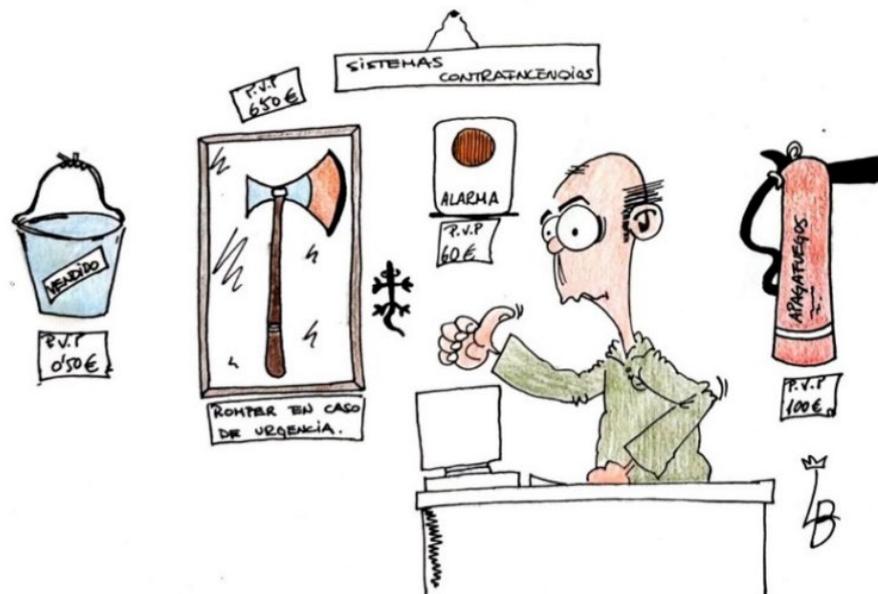


Originado por:

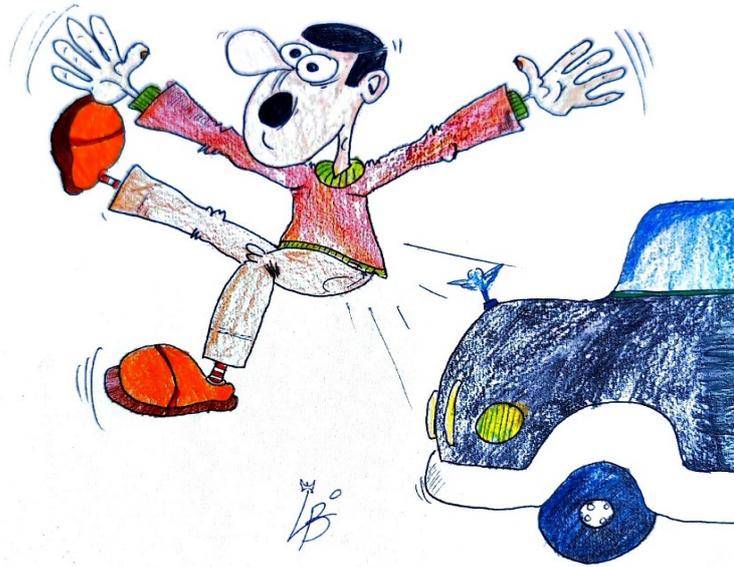
- Sobrecalentamiento de los equipos
- Mal estado de la instalación eléctrica

Medidas preventivas:

- Plan de Emergencia
- Colocación extintores y equipos de defensa contra incendios
- Información y formación trabajadores
- Señalización salida de emergencia



ATROPELLOS



Originado por:

- Circular por zonas inadecuadas
- No respetar las señales y marcas viales
- Mala delimitación en las vías de circulación

Medidas preventivas:

- Limitar la velocidad de circulación
- Utilizar las zonas de circulación de personas
- Cruzar por zonas bien iluminadas y con visibilidad, garantizando ser vistos



CUIDA TU VOZ

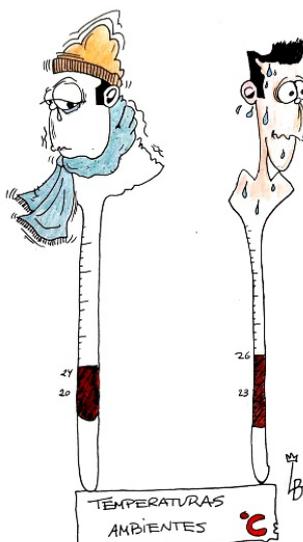


Originado por:

- Uso forzado y/o continuado de la voz
- Fumar, tomar alcohol en exceso y/o comidas copiosas antes de la actividad vocal
- Hablar por encima del ciclo respiratorio hasta quedar sin suficiente respiración

Medidas preventivas:

- Descansa suficientemente
- Entrenar la resistencia y la calidad de la voz
- No gritar o hacer mal uso de la voz
- No aclarar la voz si no es necesario
- Tomar agua para mantener el cuerpo hidratado
- Cuidarse de los cambios bruscos de temperatura



Relación de riesgos ergonómicos y medidas preventivas adoptadas para minimizar los riesgos

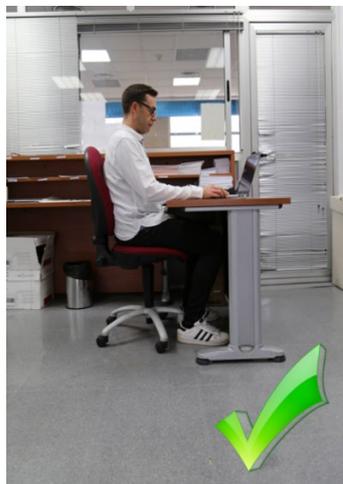
Tanto el personal docente e investigador (PDI), como el Personal de Administración y Servicios (PAS) ocupan gran parte de su jornada sentado delante de un ordenador.

PUESTO DE TRABAJO SENTADO

La posición de sentado elimina ciertos inconvenientes que presenta la posición de pie, sin embargo, debe mantenerse una actitud corporal correcta. Una buena postura de trabajo requiere:

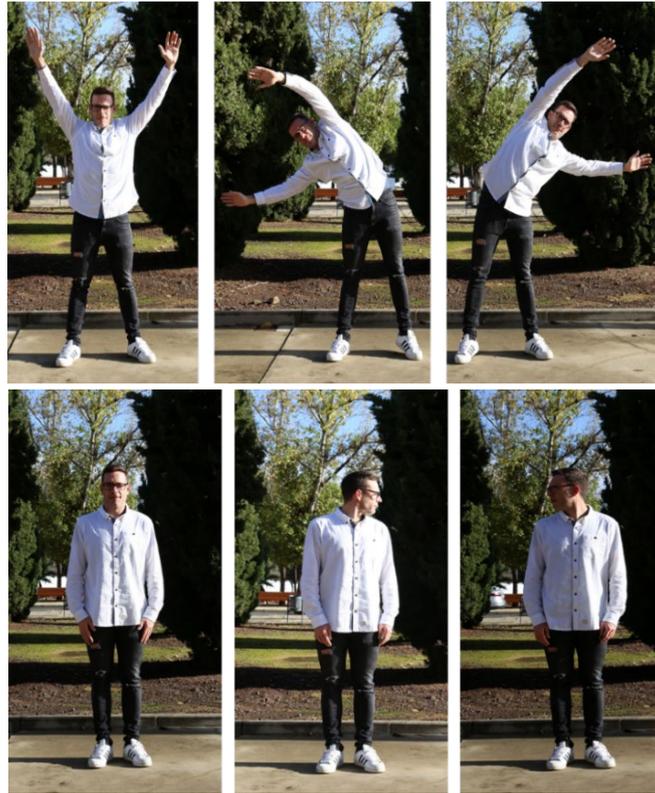


- ✓ Cabeza levantada y mentón paralelo al suelo
- ✓ Altura de la silla será ajustable y a poder ser de cinco patas
- ✓ Columna erguida apoyada en el respaldo
- ✓ Apoyo lumbar regulable en altura y profundidad
- ✓ Brazos apoyados en el asiento o en la mesa
- ✓ La mesa debe estar a nivel de los codos
- ✓ Asiento cóncavo, transpirable y redondeado evitando presión de venas y nervios en piernas
- ✓ Rodillas en ángulo recto más elevadas que la pelvis
- ✓ Pies apoyados en el suelo con tobillos en ángulo recto. Si los pies no descansaran sobre el suelo, debe utilizarse un reposapiés



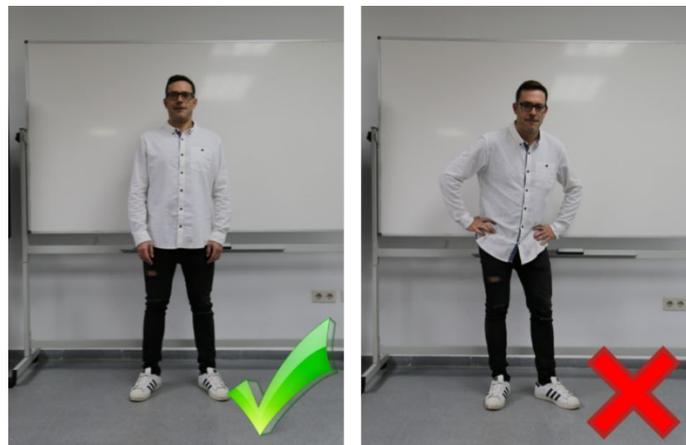
No debe mantenerse durante demasiado tiempo la misma posición, ya sea ésta de sentado o de pie. Hasta la mejor postura puede producir fatiga si no se permite relajar, de vez en cuando, a los músculos posturales y a la columna vertebral. Para evitarlo, debemos realizarse pausas, cambiando la posición del cuerpo y levantarse cada cierto tiempo.

Además, debemos realizar unos sencillos ejercicios efectuando movimientos suaves de estiramiento de los músculos.



PUESTO DE TRABAJO DE PIE

La posición de pie presenta ciertos inconvenientes que no presenta la posición de trabajo sentada, por ello se debe mantenerse una actitud corporal correcta:



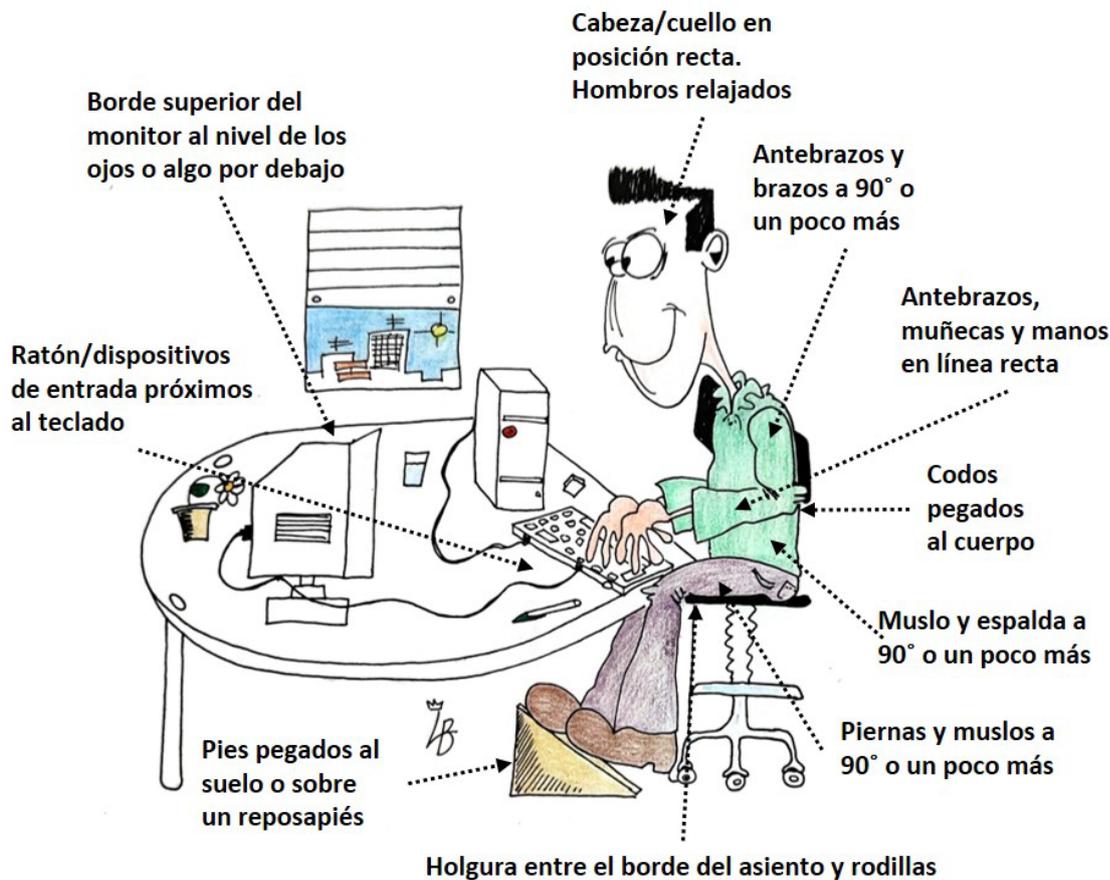
La posición erguida significa adoptar una postura que mantenga la forma natural de la columna vertebral en forma de «S» y esto se consigue:

- Llevando los hombros hacia atrás suavemente
- Manteniendo la cabeza levantada, con el cuello recto
- Manteniendo el vientre suavemente centrado y los músculos del abdomen contraídos

Tampoco es aconsejable permanecer de pie en la misma posición durante mucho tiempo. Si alguna ocupación exige permanecer de pie, hay que tratar de mantener, alternadamente, un pie levantado, descansándolo sobre algo (reposapiés, pequeña banqueta, etc).

PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD)

De manera resumida, te ofrecemos algunas recomendaciones básicas si trabajas con una pantalla de visualización de datos (PVD):



- ✓ La pantalla debe ser regulable. Coloca el monitor delante y frente a ti
- ✓ Coloca la parte superior de la pantalla a nivel de los ojos o un poco por debajo
- ✓ Distancia ojo-pantalla (60-70 cm aprox.)
- ✓ Regula el contraste y la luminosidad. Evita los deslumbramientos
- ✓ Utiliza iluminación natural siempre que sea posible. Evita la presencia de lámparas fluorescentes deterioradas
- ✓ Ilumina la tarea de la forma más uniforme posible. Usa un atril
- ✓ Realice descansos periódicos
- ✓ No efectúes movimientos inadecuados como:
 - Girar sobre la silla mediante movimientos bruscos del tronco
 - Forzar la posición para alcanzar objetos distantes
- ✓ Deja espacio delante del teclado para apoyar el antebrazo y la muñeca (mínimo 10 cm)
- ✓ Mantén la mesa ordenada y coloca los elementos en el área que se forma al realizar un arco con los brazos



Riesgos psicosociales

Psicosocial es el término que se refiere a la conducta humana y su inserción en la sociedad, es decir al funcionamiento de los individuos en sus respectivos entornos sociales, como partes integrantes de una sociedad o comunidad. En nuestro caso como miembros de la comunidad universitaria.

Los «riesgos psicosociales en el trabajo» se han definido por la Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo como «aquellos aspectos del diseño, organización y dirección del trabajo y de su entorno social que pueden causar daños psíquicos, sociales o físicos en la salud de los trabajadores».



Para más información, consulta:

<https://www.insst.es/materias/riesgos/riesgos-psicosociales>

En cuanto al Acoso Laboral, La UHU dispone de un el **Protocolo de Acoso Laboral de la UHU** (Aprobado por Consejo de Gobierno de 11 de junio de 2018. En este Protocolo se incorpora un procedimiento de actuación que, con la máxima garantía de confidencialidad y de protección de las personas afectadas, tiene como fin el afrontar las denuncias que puedan producirse y hallar una solución en el seno de la institución.

A los efectos de este protocolo la definición de “acoso psicológico en el trabajo” (acoso laboral, moral o mobbing) será la contenida en la Nota Técnica de Prevención con número 854 del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo: “Exposición a conductas de violencia psicológica, dirigidas de forma reiterada y prolongada en el tiempo, hacia una o más personas por parte de otra/s que actúan frente aquella/s desde una posición de poder (no necesariamente jerárquica). Dicha exposición se da en el marco de una relación laboral y supone un riesgo importante para la salud”.

Puedes consultar el siguiente enlace:

[PROCOLO DE ACOSO LABORAL DE LA UNIVERSIDAD DE HUELVA](#)

Riesgos y normas en los laboratorios

En los centros de investigación, así como en los laboratorios, especialmente en los químicos y biológicos, sus usuarios se encuentran expuestos a múltiples riesgos, tanto por la naturaleza de las actividades que allí se llevan a cabo, por los equipos y productos que se utilizan y los agentes materiales que se manipulan.

El Servicio de Prevención pone a su disposición información muy útil en el siguiente Manual de PRL en los laboratorios de la UHU:

http://www.uhu.es/laboratorios_departamentos/archivos/prevencion.pdf

De manera resumida estas son algunas de las **normas mínimas de seguridad** que se deben cumplir en un laboratorio:

- El orden y la limpieza son uno de los principios básicos del trabajo en el Laboratorio. Una vez finalizadas las tareas, dejar el material empleado en su lugar correspondiente. Recuerda: DESORDEN=RIESGO.
- No improvisar. Utilizar los procedimientos de trabajo establecidos, conocer los agentes químicos y biológicos con los que trabajas (Fichas de Datos de Seguridad, Pictogramas, Etiquetas, etc.) y extremar las precauciones en el desarrollo de tus tareas en el laboratorio.
- Es obligatorio el uso de bata (abrochada), guantes de protección y gafas de seguridad (Es especialmente peligroso utilizar lentes de contacto sin gafas, ya que en caso de proyección de líquidos no pueden quitarse con rapidez pudiendo producir lesiones oculares).
- Antes de salir del laboratorio quitarse las gafas de seguridad, la bata (RECORDAR: “AL BOCATA SIN LA BATA), los guantes de protección, y, a continuación, lavarse las manos.
- Emplear el tipo de Equipo de Protección Individual (EPI) adecuado para cada caso.
- Está prohibido beber y comer en el laboratorio. Hay que llevar recogido los cabellos largos, evitar pulseras, relojes, anillos, mangas amplias, pantalones cortos, sandalias o cualquier tipo de calzado que no proteja los pies de salpicaduras o derrames.
- Tanto si se tiene alguna alergia o especial sensibilidad a algún agente químico o biológico como si estás embarazada debe ponerse en conocimiento del personal sanitario de tu campus.
- El laboratorio no es un almacén: minimizar las cantidades de productos químicos, gestionar adecuadamente los stocks y guardar los productos en los armarios correspondientes.
- Controlar y permanecer en el laboratorio mientras se esté llevando a cabo algún proceso químico (reacciones, destilaciones).
- Antes de utilizar cualquier material de vidrio comprobar que está en perfecto estado, sino es así, desecharlo. No utilizar equipos sin conocer su funcionamiento. Evitar la manipulación



de elementos húmedos o agentes químicos inflamables en las proximidades de cables e instalaciones eléctricas.

- No verter ningún producto por los desagües. Se deberán introducir en el contenedor adecuado de residuos para su posterior recogida.
- Normas de utilización de vitrinas de gases: adecuar la altura de la guillotina a la peligrosidad de la tarea:
- cuando no se trabaje con la vitrina o su frecuencia de uso sea baja, la guillotina estará totalmente cerrada
- Conocer la señalización de seguridad de advertencia, obligación, prohibición y emergencias.



Cuando se trabaje con la vitrina o su frecuencia de uso sea elevada, la guillotina NO se mantendrá completamente abierta (se mantendrá a la mitad de su altura, aproximadamente).

- Conocer la ubicación y funcionamiento de los dispositivos de seguridad, a utilizar en caso de emergencia: extintores, mantas ignífugas, duchas de seguridad, fuentes lavaojos, etc. Se deberá conocer dónde se encuentran las salidas de emergencias más próximas.
- Cualquier incidente/accidente que se produzca en el laboratorio, se deberá comunicar al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.



Señalética

El RD 485/1997, de 14 de abril, establece las disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo. En su artículo 2, destinado a definiciones, se expone que la señalización relativa a esta materia proporciona una indicación u 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, según proceda.

A continuación, se enumera un pequeño conjunto de señales que son de interés para la comunidad universitaria:

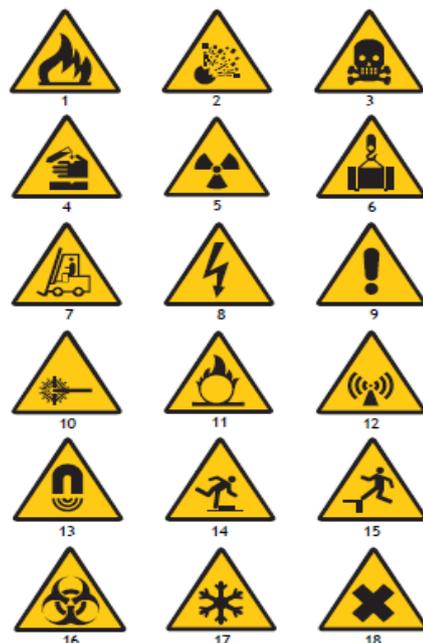
Señalética sobre EPI

1. Protección obligatoria de la cabeza
2. Vía obligatoria para peatones
3. Protección obligatoria para el oído
4. Obligación general
5. Protección individual obligatoria contra caídas
6. Protección obligatoria del cuerpo
7. Protección obligatoria de la vista
8. Protección obligatoria de la cara
9. Protección obligatoria de los pies
10. Protección obligatoria de las vías respiratorias
11. Protección obligatoria de las manos



Señalética de peligro y/o advertencia

1. Materias inflamables
2. Materias explosivas
3. Materias tóxicas
4. Materias corrosivas
5. Materias radiactivas
6. Cargas suspendidas
7. Vehículos de manutención
8. Riesgo eléctrico
9. Peligro general
10. Radiaciones láser
11. Materias comburentes
12. Radiaciones no ionizantes
13. Campo magnético intenso
14. Riesgo de tropezar
15. Caída a distinto nivel
16. Riesgo biológico
17. Baja temperatura
18. Materias nocivas e irritantes



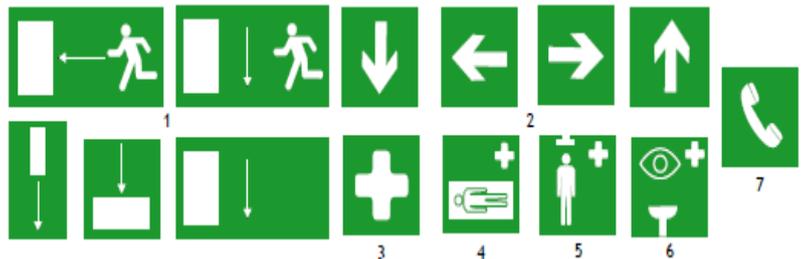
Señalética de prohibición

1. Prohibido fumar
2. Prohibido fumar y encender fuego
3. Prohibido el paso a los peatones
4. Prohibido apagar con agua
5. Entrada prohibida a personas no autorizadas
6. Agua no potable
7. Prohibido a los vehículos de manutención
8. No tocar



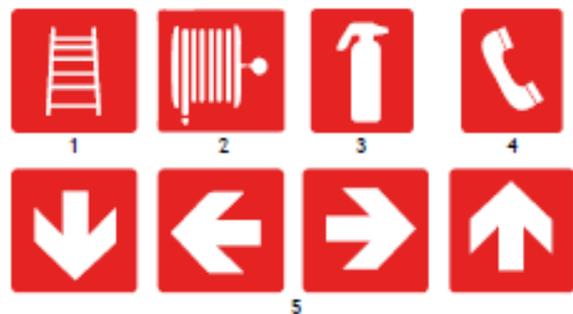
Señalética de salvamento o socorro

1. Vía/Salida de socorro
2. Dirección que debe seguirse
3. Primeros auxilios
4. Camilla
5. Ducha de seguridad
6. Lavado de ojos
7. Teléfono de salvamento



Señalética relativa a equipos de lucha contra incendios

1. Escalera de mano
2. Manguera para incendios
3. Extintor
4. Teléfono para lucha contra incendios
5. Dirección que debe seguirse



Señalética relativa al etiquetado de productos químicos

1. Explosivos
2. Inflamable
3. Comburente
4. Inertes
5. Corrosivo
6. Tóxico
7. Atención
8. Peligro
9. Medio Ambiente



Vigilancia de la Salud/Reconocimiento Médico

La vigilancia de la salud es uno de los instrumentos que utiliza la Medicina del trabajo para controlar y hacer el seguimiento de la repercusión de las condiciones de trabajo sobre la salud de la población trabajadora.

Para dar cumplimiento al mandato legal de garantizar la vigilancia del estado de salud de los trabajadores, reflejado en el artículo 22.1 de la LPRL, la UHU tiene concertada la Vigilancia de la Salud con un Servicio de Prevención Ajeno



Se hará una vigilancia de la salud de los trabajadores en relación con los riesgos derivados de su trabajo mediante:

- Una evaluación de la salud de los trabajadores inicial después de la incorporación al trabajo o después de la asignación de tareas específicas con nuevos riesgos para la salud.
 - Una evaluación de la salud de los trabajadores que reanuden el trabajo tras una ausencia prolongada por motivos de salud, con la finalidad de descubrir sus eventuales orígenes profesionales y recomendar una acción apropiada para proteger a los trabajadores.
- Una vigilancia de la salud a intervalos periódicos. Por este motivo anualmente podrá hacerse un reconocimiento médico de su estado de salud, solicitándolo mediante inscripción a través de la página web de la UHU en las fechas previstas para ello.

En el siguiente enlace puedes solicitar:

[SOLICITUD DE RECONOCIMIENTO INICIAL \(OBLIGATORIO\)](#)

Medidas de Emergencia y Evacuación

El Servicio de Prevención ha preparado este protocolo básico de actuación frente a situaciones de emergencia, así como un plan de Medidas de Emergencia y Evacuación para su aplicación en los distintos Centros de la UHU, por lo que solicitamos su colaboración en la aplicación del mismo.

La respuesta de las personas frente a situaciones de emergencia suele ser muy distinta, en función del nivel de conocimiento y entrenamiento que tengan sobre los distintos escenarios de las posibles situaciones de emergencia. Si se conoce lo que se debe hacer y se tiene muy claro lo que no se debe hacer y además existe compromiso y colaboración por parte de todos, se conseguirá una respuesta rápida y eficaz ante una situación de emergencia, con lo que se podrían minimizar los daños personales y a las propias instalaciones.



ACTUACIÓN ANTE EMERGENCIAS UNIVERSIDAD DE HUELVA



Antes de nada recuerda que es tu responsabilidad conocer el edificio en el que habitualmente trabajas o estudias: vías de emergencia, medios de extinción, etc. En este folleto se incluyen unas normas básicas de actuación para todas las personas: PAS, PDI estudiantes, visitantes, etc., que puedan encontrarse en cualquier momento en el Campus Universitario.

Si todos colaboramos adecuadamente se conseguirá una respuesta rápida y eficaz ante una situación de emergencia y podremos minimizar los daños personales y a las propias instalaciones.

Por ello, rogamos encarecidamente su lectura atenta y solicitamos su colaboración.

ACTUACIÓN AL DETECTAR LA EMERGENCIA

La primera persona que detecta una emergencia (fuego, accidente, paquete sospechoso o cualquier otra circunstancia que requiera una rápida intervención) debe comunicarlo según el siguiente orden de prioridad:

1. A la **Conserjería** de cada edificio, facultad o escuela informando sobre el tipo de emergencia y su localización de forma clara y precisa.
2. Solo si la situación es grave llame al **112** y accione el pulsador de alarma más próximo.



112



ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE

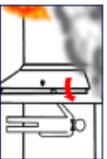
- 1 **PAS (Proteger - Avisar - Socorrer)**
PROTEGER: Antes de actuar, analice la situación. Haga el lugar seguro tanto para ti como para lo/s posible/s accidentado/s. Elimine la causa del accidente antes de asistir.
- 2 **AVISAR:** Comunique la emergencia. Recuerde:

112 EMERGENCIAS GENERALES

- 3 **SOCORRER:** Actúe rápidamente, pero sin precipitación. No mueva al accidentado sin conocer antes las posibles lesiones. Permanezca sereno y tranquilice al accidentado hasta que llegue la ayuda sanitaria. Haga solo lo que sabe hacer.

ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO

- 1 Si se encuentra capacitado y la intervención no entraña peligro, intenta apagar el incendio con los medios adecuados (extintores).
- 2 **NO SE DEBE ARRIESGAR INÚTILMENTE**, ni cometer imprudencias.
- 3 Si no es posible controlar el fuego, desaloje la zona, cerrando puertas y ventanas y comunique la situación al personal de **Conserjería**. Si no puedes contactar con nadie llame al **112 EMERGENCIAS**.
- 3 Siga siempre las instrucciones de los miembros del Equipo de Emergencias del Centro.



- 4 Si tu ropa se prendiera, meda por el suelo, y sobre todo no corras, ya que avivarás las llamas.
- 5 Si existiera humo abundante, camina agachado y cúbrete la nariz y boca con una prenda, a ser posible mojada.



ACTUACIÓN EN CASO DE EVACUACIÓN

- 1 Comienza la evacuación cuando se active la señal de alarma general.
- 2 Mantén la calma y desaloja las instalaciones, caminando en fila india y ocupando la parte derecha de los pasillos y escaleras, sin correr y sin detenerse en las salidas.
- 3 No utilices nunca el ascensor para la evacuación.
- 4 Sigue las instrucciones del personal del Equipo de Alarma y Evacuación.
- 5 No empujes, ni provoques confusión, no retrocedas a recoger objetos o a buscar a otras personas.
- 6 Dirígete a la zona exterior segura o punto de encuentro para ser contabilizado.
- 7 Debes permanecer fuera hasta que los bomberos o el personal del Equipo de Alarma y Evacuación te indiquen que es seguro volver a entrar.
- 8 Dirige y ayuda, con especial atención, al personal en situación de discapacidad.
- 9 Para y desconecta los aparatos eléctricos que se estén utilizando, antes de evacuar la zona.

PROHIBICIONES EN CASO DE EVACUACIÓN

- 1 CORRER.
- 2 EMPUJARSE Y ATROPELLARSE.
- 3 DETENERSE.
- 4 RETROCEDER POR ALGO.
- 5 UTILIZAR LOS ASCENSORES.
- 6 ABANDONAR LOS PUNTOS DE REUNIÓN HASTA NUEVA ORDEN.
- 7 SEPARARSE DEL GRUPO EVACUADO.
- 8 DEJAR HUECOS EN LAS FILAS DE EVACUACIÓN.
- 9 LLEVARSE BULTOS O SIMILARES.



Para cualquier duda o consulta dirígete al **SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**:

Teléfonos: **959218160/85021**
959218143/85059
650157384/606714925

	MEDIDAS DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN INSTRUCCIONES DE ACTUACIÓN PARA LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA	Bol. Inf. 3/22 FEBRERO 2022 <hr/> Página 1 de 3
---	---	---

Actuación en caso de detectar una situación de emergencia:

Si detecta una situación de emergencia: fuego, accidente, o cualquier otra circunstancia que requiera una rápida intervención (altas concentraciones de sustancias tóxicas, riesgo de incendio o explosión), deberá:

- ✓ Comunicar de inmediato tal situación al personal de la Conserjería del Edificio o a la más próxima a su ubicación. Si no pudiera contactar con el personal de la Conserjería, deberá llamar (por este orden) a los siguientes números de Coordinación del Campus:

959.219.190	Ext. 89190
959.219.515	Ext. 89515
959.219.380	Ext. 89380
959.219.514	Ext. 89514

En su caso, fuera del horario en que las instalaciones están habitualmente abiertas y atendidas por el personal propio de la UHU, esta situación habrá de comunicarse al Servicio de Seguridad del Campus, **al 618.704.653 (Ext. 85555)**,

- ✓ Diciendo: Qué ocurre, Dónde ocurre y Quién informa
- ✓ Si esto no es posible y la situación es grave, accione el pulsador de alarma más próximo
- ✓ Atienda las instrucciones del personal de Conserjería, Intervención o Seguridad
- ✓ Sólo después de comunicar la situación de emergencia, y si se encuentra preparado para ello, intente extinguir el incendio o controlar la situación con los medios adecuados de que disponga hasta que llegue personal del Equipo de Emergencias
- ✓ Si no puede controlar la situación salga del local cerrando todas las puertas y ventanas para evitar la extensión de humo, gases o fuego
- ✓ **RECUERDE:** actúe sólo si no corre riesgos, no sea imprudente. Lo primero es su seguridad

Actuaciones adicionales ante situaciones especiales:

❖ *Amenaza de bomba:*

- ✓ Mantener la calma
- ✓ Seguir las indicaciones del personal de Seguridad
- ✓ En caso de localización de un objeto sospechoso: no moverlo, tocarlo o perforarlo
- ✓ No emplear emisoras de radio en las proximidades
- ✓ Salir de la zona y dejar abiertas puertas y ventanas para aliviar la posible onda expansiva

- ❖ *Instalaciones de protección contra incendios:*
 - ✓ Cuando oiga el sistema de prealarma debe proceder inmediatamente a la evacuación
- ❖ *Escape de gas (sala de calderas, laboratorios, cocinas, etc.):*
 - ✓ No accione interruptores, timbres ni aparatos eléctricos
 - ✓ Abra puertas y ventanas para ventilar el lugar
 - ✓ No encienda cerillas o mecheros, y no fume
 - ✓ Cierre los mandos de los aparatos de gas y la llave general de paso, y no vuelva a abrirlos hasta haber reparado la instalación o el aparato averiado
- ❖ *Inundación con riesgo de electrocución debido a existencia de agua cerca de circuitos y equipos eléctricos:*
 - ✓ Nunca entrar en un área inundada ni tocar equipo eléctrico si el suelo está mojado, hasta asegurarse de que la corriente está desconectada
 - ✓ Desconectar la fuente de energía a ser posible del cuadro principal
 - ✓ No conectar la corriente hasta que el equipo eléctrico haya sido revisado por un electricista autorizado
 - ✓ Colocar señalización para identificar la situación de desconexión de la corriente

Actuación en caso de evacuación:

- ✓ Los equipos de trabajo a su cargo deben quedar desconectados y en posición segura
- ✓ Siga las instrucciones del personal de Seguridad de la UHU, equipos de emergencia, y/ o mandos responsables
- ✓ Camine en fila, en silencio y a paso ligero, ocupando la parte derecha de los pasillos y escaleras
- ✓ No se separe del grupo
- ✓ Mantenga la calma, no hable durante la evacuación, no corra, ni forme aglomeraciones
- ✓ No retroceda a buscar objetos olvidados
- ✓ No lleve nada que pueda impedir o entorpecer la rápida evacuación
- ✓ No utilice, en ningún caso ascensores ni montacargas para la evacuación
- ✓ Si tiene que atravesar una zona con humo camine agachado y cúbrase la nariz y boca con un trapo húmedo o un pañuelo
- ✓ Si existe mucho humo, avanzar agachado

Durante la espera en el exterior:

- ✓ Atienda las instrucciones del personal de Seguridad
- ✓ Evite aglomerarse en aquellos puntos que deban necesariamente estar libres para la intervención, tales como salidas del edificio o zonas designadas para el despliegue operativo de los servicios de intervención o de la ayuda Externa
- ✓ No se permitirá la entrada al edificio hasta que no se den las órdenes pertinentes o se dé por finalizada la emergencia
- ✓ Nadie debe ausentarse. Si se echa en falta alguna persona, indíquelo de inmediato al personal de Seguridad
- ✓ Queda totalmente prohibido mover los coches del aparcamiento, ya que podría obstaculizar la entrada de los vehículos de socorro

✓ **Medidas de prevención:**

- ✓ Los vehículos deben estacionarse únicamente en las zonas habilitadas al efecto. Está totalmente prohibido aparcar el vehículo obstaculizando las salidas de emergencia, tanto en edificios como posibles trampillas de galerías de servicios situadas a nivel del suelo
- ✓ Respete la prohibición de fumar en el interior de los edificios y demás lugares donde figure la señalización correspondiente
- ✓ Las vías, salidas de evacuación y acceso a los medios de extinción deberán permanecer libres de obstáculos en todo momento. No almacene material, ni siquiera temporalmente, en estos lugares
- ✓ No aproximar nunca materiales, productos o residuos fácilmente inflamables a focos de calor
- ✓ No situar materiales combustibles próximos a fuentes de calor
- ✓ No sobrecargue la instalación eléctrica. En caso de necesitar ampliación de conexiones eléctricas, utilice únicamente equipos certificados
- ✓ Desenchufe los equipos eléctricos que no tenga en uso, especialmente las estufas
- ✓ No disponga como almacén estancias que no estén destinadas para ello

Accesos a recintos y zonas de ocupación nula u ocasional:

- ✓ Cuando los trabajadores tengan que acceder a estas zonas (sala de calderas, cubiertas, cuartos de ascensores, etc.), además de contar con el permiso de trabajo correspondiente y con el fin de poder ser localizados y avisados ante una posible situación de emergencia y proceder a su evacuación, deberán comunicar en la Conserjería del Edificio o la más próxima a su ubicación este hecho indicando:
 - Nombre y apellidos del trabajador/es que van a realizar el trabajo
 - Empresa a la que pertenecen
 - Ubicación del recinto (edificio, planta, etc.)
 - Teléfono móvil (si disponen de ello)
- ✓ Al finalizar los trabajos deberán avisar en la Conserjería correspondiente o llamar nuevamente al teléfono del Servicio de Seguridad para comunicar su salida
- ✓ Fuera del horario en que las instalaciones están habitualmente abiertas y atendidas por el personal propio de la UHU, esta situación habrá de comunicarse al Servicio de Seguridad del Campus, llamando al Centro de Control y Vigilancia, situado en el Pabellón 6, teléfono fijo **959.217.598 (Ext 87598) ó al 618.704.653 (Corto 85555), en el Campus del Carmen. En el Campus de la Rábida 636.653.367 (Ex. 85556)**

Servicio de Prevención de la Universidad de Huelva:

C/ Dr. Cantero Cuadrado, 6 – 21.004 – HUELVA

Teléfonos: 959218143/85059

959218156/85021

650157384/606714925

<http://www.uhu.es/servicio.prevencion/>

Accidente de Trabajo

Definición y Tipos de Accidentes:

- Se entiende por accidente de trabajo toda lesión corporal que el/la trabajador/a sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena. **Artículo 156. Real Decreto Legislativo 8/2015, de 30 de octubre, texto refundido Ley General de la Seguridad Social.**
- La notificación adecuada del accidente de trabajo es esencial para su consideración como tal.

El accidente puede ocurrir:

- En el Centro de trabajo o puesto de trabajo habitual
- Al desplazarnos desde nuestro domicilio al trabajo o viceversa, siempre y cuando sigamos el camino habitual de desplazamiento: Accidente “in itinere”
- Al desplazarnos a otro centro de trabajo distinto al habitual como desempeño de nuestro trabajo: Accidente en misión

El accidente en función de su gravedad y atendiendo a una valoración exclusivamente médica, puede ser:

- **Leve**
- **Grave**
- **Mortal**



PROTOCOLO EN CASO DE ACCIDENTES DE TRABAJO

¿Qué hacer en caso de accidente de trabajo?

- **Si el accidente es GRAVE:**
 - En caso de accidente grave actuar secuencialmente:

PROTEGER: Hemos de asegurarnos de que tanto la persona accidentada como nosotros mismos estamos fuera de todo peligro. Valorar si se puede atender a la persona accidentada en el lugar o trasladarla para alejarla del peligro.

AVISAR: Avisar a los servicios sanitarios de emergencia al teléfono **112**. No se ha de abandonar a la persona accidentada en ningún momento.



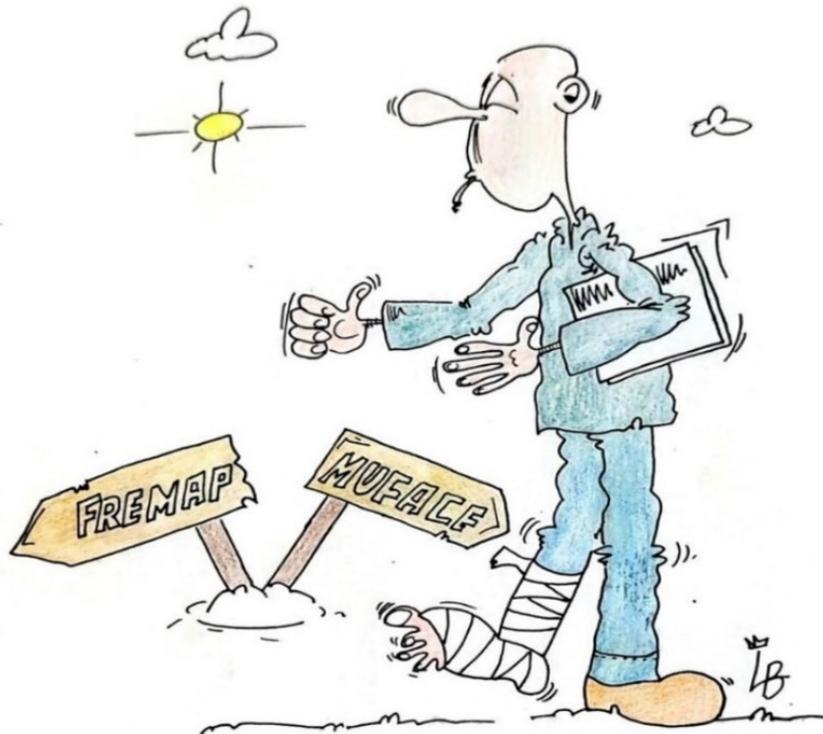
SOCORRER: Conservar la calma. Hay que:

- Reconocer los signos vitales de consciencia y respiración
- Tranquilizarla
- No dar comida, bebida ni medicamentos
- Facilitar la llegada de los medios sanitarios de urgencia

✚ En caso necesario, existe en la universidad personal formado en primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar RCP básica y en bastantes edificios se dispone de aparatos desfibriladores semiautomáticos (DESA).

- **Si el accidente es LEVE:**

- En caso necesario se prestarán al accidentado/a los primeros auxilios. En todos los edificios hay botiquín en las conserjerías y otros locales.
- Si sufre un accidente durante su jornada laboral o en los desplazamientos hacia o desde su centro de trabajo, deberá comunicarlo a su responsable, así como ponerse en contacto telefónico o acudir al Servicio de Prevención de riesgos laborales, y en caso necesario, se le derivará a los centros de asistencia
- ✚ Si es un/a **trabajador/a (PDI o PAS) de la Universidad perteneciente al Régimen General de la Seguridad Social** se le derivará a la Mutua FREMAP con el boletín de asistencia sanitaria correspondiente.
- ✚ Si es un/a **trabajador/a (PDI) de la Universidad perteneciente al Régimen de MUFACE** se le derivará a su médico del Servicio Público de Salud o centro asistencial concertado con MUFACE.



- **INCIDENTE:** Suceso con potencialidad lesiva para el/la trabajador/a susceptible de ocasionar un accidente, sin que se produzcan daños.
 - Se deberá cumplimentar el formulario: [Comunicación de riesgos detectados](#)

Nota: Cabe destacar que en todos los casos el/la Coordinador/a de Campus o Encargado/a Equipo tiene la facultad de rellenar el **boletín de asistencia sanitaria**. Este boletín se debe remitir al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Para ello enviar un correo a la siguiente dirección: servicio.prevencion@sc.uhu.es

	PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO PARA LA ASISTENCIA DE LA MUTUA DE ACCIDENTES.	Bol. Inf. 4/22 abril 2023 <hr/> Página 1 de 1
---	---	---

Situación leve:

Primero atenderte médicamente:

- Debes acudir al Centro asistencial FREMAP más cercano.
- Informa a tu responsable sobre lo que te ha ocurrido.
- Tu responsable, en función de tu situación, procurará que acudas a ese Centro médico acompañado, si es necesario, y documentado.
- Se cumplimentará y te entregará un Boletín de solicitud de asistencia.
- Tu responsable comunicará al Servicio de Prevención el accidente **650.157.384 (85021) – 606.714.925 (85059)**

Una vez atendido:

- El médico te dará todas las explicaciones relativas a tu lesión.
- El médico te dará el justificante de asistencia y comunicará a la UHU tu situación.

Centro Fremap Huelva: PLAZA DE AMERICA S/N, 21001 HUELVA.

- En caso de que el accidente ocurra fuera del horario de asistencia sanitaria,
De lunes a jueves de 8:00 a 20:00 h, viernes de 8:00 a 15:00 h
 Contactar con los teléfonos del Servicio de Prevención.
- Si sucede fuera de Huelva, llamar a **FREMAP ASISTENCIA 24 H: 900 61 00 61**

[FREMAP - Red de Centros](#)

RÉGIMEN ESPECIAL DE FUNCIONARIOS CIVILES DEL ESTADO

Acudir al centro asistencial u hospitalario más cercano, **según la entidad de seguros escogida** de la Mutualidad General de Funcionarios Civiles del Estado:

MUFACE HUELVA:

C/Martín Alonso Pinzón, N° 15. 21003 - HUELVA
 Tfno: 959 75 05 00 huelva@muface.es

Se entiende por **Accidente de Trabajo** toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o por consecuencia del trabajo que ejecute por cuenta ajena.

Servicio Prevención Riesgos Laborales UHU -Teléfonos: 959.21-8160; 8143; 8065; 8156.

UHU Zona Cardioasegurada

La UHU ha conseguido un total de 17 distintivos de ‘Zona Cardioasegurada’, un reconocimiento que concede la Delegación Territorial de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía a entidades que cumplen los requisitos en materia formativa y de dotación de desfibriladores.

En el caso de la Onubense, las 17 ‘Zonas Cardioaseguradas’ que le han sido concedidas están distribuidas de manera estratégica en diferentes centros, instalaciones y espacios de sus campus.



La mayoría de los casos de parada cardiorrespiratoria ocurren fuera del ámbito hospitalario, por ello sólo es posible salvar estas vidas si disponemos de una buena red de espacios cardioprotégidos, que puedan ser utilizados por personal no sanitario siguiendo los pasos que marca el propio equipo.

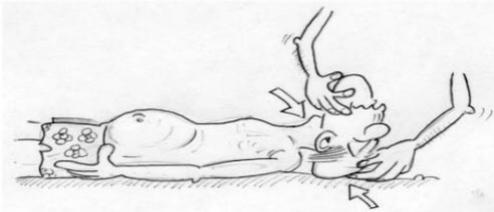
Puedes consultar los puntos de localización de los desfibriladores y horarios de accesibilidad de los desfibriladores en el siguiente enlace:

[Puntos-Horarios-Desfibriladores UHU](#)

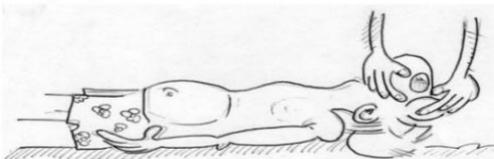


En caso de asistir a un caso de parada cardiorrespiratoria, deberemos de aplicar el siguiente protocolo para el uso de los desfibriladores ubicados en las instalaciones de la UHU:

1-. Comprobar si esta consciente y responde a estímulos



2-. Apertura vías aéreas

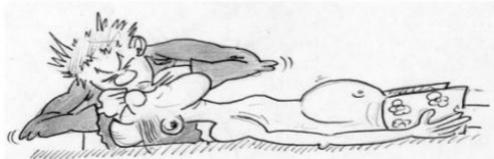


3-. VER el pecho, OÍR la respiración y SENTIR el aliento

4-. Llamar a Emergencias



5-. Comenzar RCP (30 compresiones + 2 insuflaciones)



6-. Utilización del DEA. Seguir las instrucciones

Seguridad Vial Laboral

CONDUCTOR

- Inicia el recorrido con tiempo suficiente para evitar comportarse de forma temeraria
- No conduzcas cansado o con sueño
- No conduzcas bajo los efectos del alcohol, drogas, fármacos u otras sustancias que puedan disminuir tus facultades
- Algunos medicamentos pueden producir somnolencia y pérdida de reflejos. Consulta a tu médico si tienes que conducir
- Si usas gafas lleva otras de repuesto con la misma graduación
- Evita el consumo de bebidas alcohólicas antes de conducir
- Lleva siempre puesto el cinturón de seguridad (automóvil) o el casco (motocicleta)
- Ajusta el asiento y los retrovisores antes de iniciar la marcha
- Respeta los límites de velocidad establecidos. Adecua la velocidad al estado de la vía, condiciones meteorológicas, etc.
- Mantén la distancia de seguridad con el resto de vehículos
- Respeta las señales y normas de tráfico
- Avisa con antelación suficiente cualquier maniobra que realices con el vehículo
- Disminuye la velocidad en los cruces, aunque tengas preferencia
- Mira antes de dar marcha atrás y al salir de un estacionamiento
- Asegura el adelantamiento: comprueba que no está adelantando otro vehículo, calcula el espacio y tiempo suficiente para adelantar y señaliza la maniobra
- Mantenimiento del vehículo:
 - ❖ Mantén tu vehículo en las mejores condiciones: frenos, ruedas, luces, etc.
 - ❖ Limpia los cristales y espejos, en especial si prevés una conducción nocturna
 - ❖ Lleva los repuestos necesarios
 - ❖ Cumple con la obligación de la Inspección Técnica (I. T. V.)

PEATÓN

- Utiliza siempre el trayecto más seguro
- Camina por las aceras y evita pisar por sus bordes
- Hazte ver a los conductores, procurando no sorprenderles
- Cruza por los pasos señalizados para peatones y en línea recta. Cruza rápido, pero sin correr ni detenerte en la calzada
- Antes de bajar de la acera mira a ambos lados para comprobar que todos los vehículos están detenidos
- Cruza los semáforos sólo con luz verde
- Obedece todas las señales de tráfico y las indicaciones de los agentes
- Hazte ver de noche por zonas mal iluminadas, utilizando ropa de alta visibilidad
- En carretera camina por la izquierda y por el arcén para que se vean venir los vehículos de frente

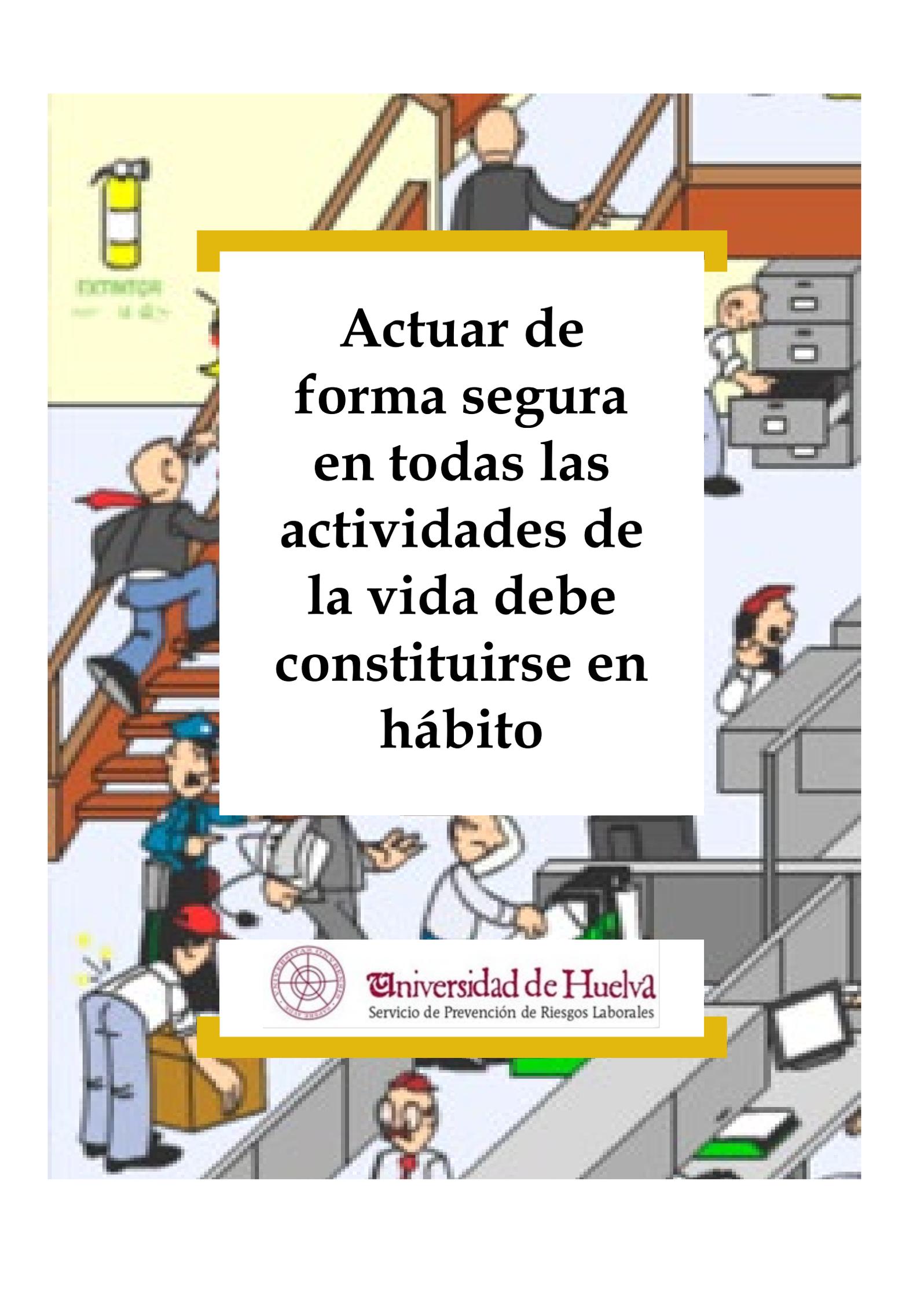
USUARIO DE TRANSPORTE PÚBLICO

- Espera el turno en la parada sin salir a la calzada
- Sube y baja del vehículo de forma ordenada y cuando se encuentre detenido, nunca con el vehículo en marcha ni fuera del lugar destinado para ello
- Agárrate bien a las barras o al respaldo de los asientos cuando viajes de pie, para no caer en algún frenazo
- Evita apoyarte en las puertas pues se pueden abrir de forma brusca o inesperada
- Cruza por detrás y alejado del autobús, nunca por delante y próximo a él

Para más información, consulta:

<https://www.insst.es/materias/transversales/seguridad-vial-laboral>





**Actuar de
forma segura
en todas las
actividades de
la vida debe
constituirse en
hábito**



Universidad de Huelva
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales