

**FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO**

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>EMPRESA:</b>           | <b>ROGASA CONSTRUCCIONES Y CONTRATAS, S.A.U.</b>                            |
| <b>PUESTO DE TRABAJO:</b> | <b>MAQUINISTA DE ASFALTO (FRESADORA, BOBCAT, EXTENDEDORA, COMPACTADORA)</b> |

**FUNCIONES DEL PUESTO DE TRABAJO**

|  |
|--|
|  |
|--|

**EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL OBLIGATORIOS**



**IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS**

|   |   |  |
|---|---|--|
| CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL              | EXPOSICIÓN A VIBRACIONES  | EXPOSICIÓN A RADIACIONES NO IONIZANTES   |
| CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL                | EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS   | CAÍDA DE PERSONAS POR TRABAJOS EN ALTURA |
| CONTACTOS TÉRMICOS                              | EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS AMBIENTALES EXTREMAS                                      | ACCIDENTES DE CIRCULACIÓN                |
| EXPOSICIÓN A RUIDO                              | EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS O TÓXICAS   | FATIGA FÍSICA. MANEJOS DE CARGAS         |
| PISADAS SOBRE OBJETOS                           | ATROPELLOS O GOLPES CON VEHÍCULOS   | INSATISFACCIÓN                           |
| CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES                | ACCIDENTES CAUSADOS POR SERES VIVOS   | FATIGA FÍSICA. POSICIÓN                  |
| ATRAPAMIENTO POR VUELCO DE MÁQUINAS O VEHÍCULOS |  | FATIGA MENTAL                            |
| ATRAPAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS                |   |  |
| PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS O PARTÍCULAS           |   |  |

Nombre: Zambrano Matito, Francisco Esteban  
 DNI: 80047687M  
 Fecha: 13.11.20                      Recibido:

**CONSIGNAS PREVENTIVAS**

| FACTOR DE RIESGO   | CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL   |
|--|--|
| Se realizan trabajos junto a zanjas o zonas no protegidas                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Las zanjas estarán provistas de escaleras metálicas que rebasen 1 metro sobre el nivel superior del corte. Habrá una disponible por cada 30 metros o fracción. Está prohibido el descenso a las excavaciones o vaciados a través de la entibación o taludes.</li> <li>Cuando sea necesario atravesar una zanja se instalará una pasarela no inferior a 60 centímetros de ancha, dotada de las pertinentes barandillas.</li> <li>Si en las proximidades de la excavación o zanja hay circulación de personas y de vehículos:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Se instalarán barandillas resistentes de 90 centímetros de altura mínima que evite la caída del personal.</li> <li>Se dispondrán de topes o barreras para evitar la caída de vehículos.</li> <li>Por la noche habrá una señalización de peligro con luces rojas cada 10 metros.</li> <li>En los períodos que no se trabaje las zanjas deben ser cubiertas con paneles o bastidores.</li> </ul> </li> <li>Las bocas de los pozos y galerías de inclinación peligrosa, deben ser convenientemente protegidas con sólidas barandillas de 0,90 metros de altura y rodapiés que impidan la caída de personas y materiales</li> <li>Se acotará la zona de excavación de zanjas y pozos a través de vallas, siempre que sea previsible el paso de peatones o de vehículos.</li> </ul> |
| Se utilizan vehículos que puedan ocasionar caída a distinto nivel por acceso al vehículo | <ul style="list-style-type: none"> <li>El acceso a la máquina será seguro a través de los correspondientes asideros y pasos protegidos</li> <li>El calzado del conductor será antideslizante en previsión de caídas al subir y bajar de la máquina</li> <li>El ascenso y descenso de las cajas de los camiones, se efectuará mediante escalerillas metálicas fabricadas para tal menester, dotadas de ganchos de inmovilización y seguridad.</li> <li>Subir y bajar de la maquinaria de forma frontal, (mirando hacia ella), asiéndose con ambas manos. Utilizar siempre 3 puntos de apoyo (dos manos y un pie o dos pies y una mano)</li> </ul>   |

  
**ROGASA**  
 CONSTRUCCIONES  
 Y CONTRATAS, S.A.U.  
 N.I.F. A-0825760  
 C/. Osona, 1  
 Parc de Negocis "Mas Blau"  
 08820 El Prat de Llobregat  
 Tel. 93 640 18 65

| FACTOR DE RIESGO  | CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL   |
|---|--|
| Puede haber falta de orden y/o limpieza en el lugar de trabajo      | <ul style="list-style-type: none"> <li>No arrojar objetos al suelo.</li> <li>Colocar los equipos de trabajo en lugar donde no entorpezcan la circulación.</li> <li>Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.</li> </ul>   |
| Se trabaja en obras de construcción                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>No arrojar objetos al suelo.</li> <li>Colocar los equipos de trabajo en lugar donde no entorpezcan la circulación.</li> <li>Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.</li> </ul>   |
| FACTOR DE RIESGO  | PISADAS SOBRE OBJETOS  |
| Se trabaja en obras de construcción                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>No arrojar objetos al suelo.</li> <li>Colocar los equipos de trabajo en lugar donde no entorpezcan la circulación.</li> <li>Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.</li> </ul>   |
| Puede haber falta de orden y/o limpieza en el lugar de trabajo      | <ul style="list-style-type: none"> <li>No arrojar objetos al suelo.</li> <li>Colocar los equipos de trabajo en lugar donde no entorpezcan la circulación.</li> <li>Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.</li> </ul>   |
| FACTOR DE RIESGO  | CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES   |
| Puede haber falta de orden y/o limpieza en el lugar de trabajo      | <ul style="list-style-type: none"> <li>No arrojar objetos al suelo.</li> <li>Colocar los equipos de trabajo en lugar donde no entorpezcan la circulación.</li> <li>Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.</li> </ul>   |
| Se trabaja en obras de construcción                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>No arrojar objetos al suelo.</li> <li>Colocar los equipos de trabajo en lugar donde no entorpezcan la circulación.</li> <li>Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.</li> </ul>   |
| FACTOR DE RIESGO  | PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS O PARTÍCULAS  |
| Se utilizan máquinas que puedan generar proyecciones                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar las máquinas y equipos acorde con las prestaciones indicadas por el fabricante.</li> <li>Siempre que se tenga que abandonar la máquina, ésta debe pararse.</li> <li>Comprobar el correcto estado del disco de corte de las herramientas y máquinas antes de su uso.</li> <li>Eliminar objetos que puedan obstaculizar el movimiento de la pieza a trabajar o de la máquina o equipo.</li> <li>Respetar el sentido prefijado de rotación de los discos de corte.</li> <li>No someter los discos de corte a sobreesfuerzos laterales o de torsión, o aplicarles una presión excesiva. No forzar la máquina cuando ésta encuentre una resistencia.</li> <li>Equilibrar correctamente los útiles de corte de las máquinas y sus accesorios.</li> <li>Usar las máquinas y equipos con sus protecciones correspondientes.</li> <li>No limpiar las máquinas en funcionamiento.</li> <li>No modificar las protecciones existentes, ni mucho menos anularlas.</li> <li>Realizar todas las operaciones de comprobación y ajuste con la máquina parada.</li> <li>Las reparaciones sólo serán realizadas por personal especializado.</li> <li>Se comprobará periódicamente el estado de las protecciones.</li> <li>Cualquier persona que maneje estas herramientas debe estar adiestrada en su uso.</li> <li>La broca, sierra, disco, etc., serán los adecuados y estarán en condiciones de utilización, estarán bien apretados y se utilizará una llave para el apriete, cuidar de retirarla antes de empezar a trabajar.</li> <li>Se deben usar gafas de seguridad en las tareas de corte, taladro, desbaste etc, con herramientas eléctricas portátiles.</li> </ul> |
| FACTOR DE RIESGO  | ATRAPAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS   |
| Se utiliza maquinaria agrícola o de movimiento de tierras o similar | <ul style="list-style-type: none"> <li>Antes de bajarse de la máquina habrá que desenganchar siempre la toma de fuerza, apagar el motor y quitar la llave.</li> <li>Mantener siempre todas las protecciones de las partes móviles, y asegurarse de que están en buenas condiciones.</li> <li>No pasar nunca por encima de ninguna parte móvil. Rodearla siempre.</li> <li>No usar ropa suelta, ya que esta se podría enredar en las partes rotatorias.</li> </ul>  |

*José Samboromb*

**ROGASA**  
 ROGASA CONSTRUCCIONES  
 Y CONTRATAS, S.A.U.  
 N.I.F. A-58425760  
 C/. Osona, 1  
 Parc de Negocis "Mas Blau"  
 08820 El Prat de Llobregat  
 Tel. 93 640 18 65

| FACTOR DE RIESGO  | ATRAPAMIENTO POR VUELCO DE MÁQUINAS O VEHÍCULOS   |
|---|---|
| Se circula por terreno irregular o por pendientes                               | <p>Si se opera con maquinaria en las proximidades de excavaciones, zanjas o taludes se deberá mantener una distancia de seguridad y se balizarán dichas zonas para poder facilitar el cálculo a los conductores y señalistas.</p> <p>Siempre que se tengan que realizar maniobras o trabajos con maquinaria en las proximidades de excavaciones, zanjas o taludes se dispondrá de personal auxiliar señalista en número suficiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las rampas para el movimiento de camiones o máquinas conservarán el talud natural que exija el terreno que no será: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Superior al 12 % en los tramos rectos.</li> <li>• Superior al 8 % en tramos curvos.</li> </ul> </li> <li>- El ancho mínimo de la rampa será de 4,5 metros, ensanchándose en las curvas.</li> </ul> <p>Se acotará la zona de acción de cada máquina en su tajo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se dispondrán de topes o barreras de seguridad para que sea imposible que los vehículos de carga se acerquen al borde del vaciado o excavación. La distancia aproximada en función de la estabilidad del terreno será de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 metros, los ligeros.</li> <li>• 4 metros, los pesados</li> </ul> </li> <li>- El conductor utilizará cinturón de seguridad que le mantenga fijo al asiento</li> <li>- Se acotará la zona de excavación de zanjas y pozos a través de vallas, siempre que sea previsible el paso de peatones o de vehículos.</li> </ul> |
| FACTOR DE RIESGO  | EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS AMBIENTALES EXTREMAS  |
| El trabajo requiere la exposición a la intemperie y junto a asfalto a 160 °C    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No exponerse al sol entre las 11 y las 16 horas que es cuando los rayos del sol son más dañinos.</li> <li>• Utilizar prendas de vestir adecuadas y llevar gorra para protegerse del sol. Se deben extremar las precauciones en las zonas más sensibles del cuerpo: cara, cuello, calva, orejas, escote y empeine. Se deben proteger los labios.</li> <li>• Utilizar gafas de sol que absorban la radiación UVA.</li> <li>• Utilizar el protector solar adecuado sobre la piel expuesta al sol.</li> <li>• Beber abundante cantidad de líquidos para compensar la pérdida de agua debida al sudor</li> </ul>  |
| FACTOR DE RIESGO  | CONTACTOS TÉRMICOS  |
| Se trabaja con asfalto a 160°C. Algunos de los equipos disponen de resistencias | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar ropa de protección y equipos de protección individual para evitar los contactos térmicos.</li> </ul>  |
| FACTOR DE RIESGO  | EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS O TÓXICAS   |
| Se utilizan/generan productos químicos tóxicos o nocivos                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El almacenamiento de productos químicos debe reducirse al máximo, procurando el mínimo imprescindible para el trabajo diario.</li> <li>• No se deben almacenar productos químicos en pasillos ni lugares de paso de vehículos, en huecos de escaleras, en vestíbulos de acceso general, salas de visitas y lugares de descanso.</li> <li>• Los recipientes más grandes se colocarán en las zonas más bajas y preferentemente en armarios. Todos los armarios de seguridad deben de estar convenientemente señalizados.</li> <li>• Actuar conforme lo indicado en el etiquetado de los productos que utilices y la ficha de seguridad del producto</li> <li>• No cambiar un producto químico de su envase original, ni dejar productos en envases sin identificar o en lugares inadecuados. Al realizar un trasvase, colocar las etiquetas correspondientes en todos los recipientes nuevos.</li> <li>• No comer, fumar ni beber en el lugar de trabajo, los vapores tóxicos se pueden mezclar con la comida y la bebida. No beber alcohol ya que ciertas sustancias potencian su acción (efecto antabus).</li> <li>• Lavarse siempre las manos, antebrazos y cara antes de comer.</li> <li>• Mantener los recipientes cerrados, almacenados, etiquetados y en lugares ventilados</li> <li>• Utilizar los elementos de protección personal adecuados al tipo de producto a manipular.</li> </ul>  |
| FACTOR DE RIESGO  | ACCIDENTES CAUSADOS POR SERES VIVOS   |
| El trabajo requiere la exposición a la intemperie                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No exponerse al sol entre las 11 y las 16 horas que es cuando los rayos del sol son más dañinos.</li> <li>• Utilizar prendas de vestir adecuadas y llevar gorra para protegerse del sol. Se deben extremar las precauciones en las zonas más sensibles del cuerpo: cara, cuello, calva, orejas, escote y empeine. Se deben proteger los labios.</li> <li>• Utilizar gafas de sol que absorban la radiación UVA.</li> <li>• Utilizar el protector solar adecuado sobre la piel expuesta al sol.</li> <li>• Beber abundante cantidad de líquidos para compensar la pérdida de agua debida al sudor</li> </ul>  |
| FACTOR DE RIESGO  | ATROPELLOS O GOLPES CON VEHÍCULOS   |
| Se trabaja junto a vehículos en movimiento                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siempre que una máquina o vehículo parado inicie un movimiento brusco o simplemente el arranque, lo anunciará con una señal acústica.</li> <li>• En las marchas atrás y cuando el conductor no tenga visibilidad estará auxiliado por otro operario en el exterior del vehículo</li> <li>• Los vehículos y máquinas no se abandonarán con el motor en marcha o con la cuchara subida</li> </ul>  |

*Fco. Santalucia*

**LOGASA**  
LOGASA CONSTRUCCIONES  
Y CONTRATAS, S.A.U.  
N.I.F. A-58425760  
C/ Osona, 1  
Parc de Negocis "Mas Blau"  
08820 El Prat de Llobregat  
Tel. 93 640 18 65

| FACTOR DE RIESGO  | EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS  |
|---|--|
| Se utilizan productos químicos cancerígenos                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• En las áreas de trabajo con cancerígenos estará prohibido fumar, beber, comer, aplicarse cosméticos y tendrán que utilizarse las protecciones adecuadas.</li> <li>• Los compuestos cancerígenos no deben tocarse directamente, ni con las manos desnudas ni utilizando guantes; se debe utilizar siempre la espátula, las pinzas u otros utensilios adecuados.</li> <li>• Las heridas abiertas favorecen la penetración de los tóxicos, por lo que si se tiene una herida en las manos o lugar visible, no se deberá trabajar con estos productos. Durante el proceso se tendrá especial cuidado en no tocarse la cara con las manos, rascarse, etc..</li> <li>• Después de toda manipulación deben lavarse las manos con los guantes puestos, vigilando no contaminar los grifos innecesariamente, posteriormente se quitarán los guantes y se lavarán las manos, preferiblemente, con un líquido detergente y abundante agua. Deberá evitarse la utilización de disolventes orgánicos, ya que favorecen la penetración del tóxico a través de la piel.</li> <li>• Antes de abandonar el área de trabajo, el personal deberá ducharse o al menos lavarse adecuadamente las manos, brazos y cara. La ropa y el equipo de protección utilizado, deberá descontaminarse antes de salir de área y ser enviado al servicio de limpieza o lavandería.</li> <li>• Todo el material y equipos utilizados deberán ser convenientemente etiquetados al objeto de que puedan ser perfectamente identificados</li> </ul> |
| Se trabaja en ambientes con polvo                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siempre que la naturaleza de la operación lo permita, trabajar por vía húmeda.</li> <li>• Para aquellos trabajos que, por la naturaleza del riesgo y/o su duración, la evaluación de riesgos así lo determine, hay que adoptar medidas organizativas de rotación en el puesto de trabajo.</li> <li>• Reducir al mínimo el número de trabajadores expuestos.</li> <li>• Reducir al mínimo la duración y la intensidad de las exposiciones al polvo.</li> <li>• Humedecer el suelo antes de su limpieza.</li> <li>• Disponer de instalaciones apropiadas para la higiene personal.</li> <li>• Los trabajadores han de adoptar medidas higiénicas adecuadas, tanto personales como de orden y limpieza en el área de trabajo. Antes de comer, beber o fumar, los trabajadores expuestos a polvo o fibras tienen que lavarse las manos, la cara y la boca.</li> <li>• Prohibir la preparación y la consumición de alimentos, así como beber y fumar en las áreas de trabajo donde haya exposición a polvo o fibras.</li> <li>• La ropa de trabajo es de uso obligatorio durante la jornada laboral, y hay que sustituirla por la ropa de calle al finalizar la jornada laboral.</li> <li>• La limpieza de esta ropa de trabajo tiene que realizarse, como mínimo, una vez por semana.</li> </ul>  |
| FACTOR DE RIESGO  | EXPOSICIÓN A RUIDO   |
| Se trabaja en ambiente ruidoso                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar la exposición innecesaria a ambientes ruidosos.</li> <li>• Utilizar protectores auditivos cuando así lo establezca la evaluación de riesgos del puesto de trabajo y siempre que se utilicen equipos cuyas instrucciones lo aconsejen o se trabaje en las proximidades del lugar donde se estén utilizando dichos equipos.</li> <li>• Realizar mantenimiento preventivo de las máquinas y herramientas con objeto de mantenerlas en buenas condiciones y, por tanto, reducir el nivel de ruido generado por las mismas</li> </ul>   |
| FACTOR DE RIESGO  | EXPOSICIÓN A VIBRACIONES   |
| Se utiliza maquinaria agrícola o de movimiento de tierras o similar | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar la adecuación de los sistemas amortiguadores.</li> <li>• Mantener la puesta a punto de los motores.</li> <li>• Respetar el uso del asiento ergonómico y confortable, con sistema de amortiguación, regulable en altura, longitud.</li> <li>• Adecuar la velocidad a las condiciones de la vía. Velocidades menores generan menos vibraciones.</li> <li>• Mantener en buen estado el firme de las vías de circulación.</li> </ul>  |
| FACTOR DE RIESGO  | EXPOSICIÓN A RADIACIONES NO IONIZANTES   |
| El trabajo requiere la exposición a la intemperie                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No exponerse al sol entre las 11 y las 16 horas que es cuando los rayos del sol son más dañinos.</li> <li>• Utilizar prendas de vestir adecuadas y llevar gorra para protegerse del sol. Se deben extremar las precauciones en las zonas más sensibles del cuerpo: cara, cuello, calva, orejas, escote y empeine. Se deben proteger los labios.</li> <li>• Utilizar gafas de sol que absorban la radiación UVA.</li> <li>• Utilizar el protector solar adecuado sobre la piel expuesta al sol.</li> <li>• Beber abundante cantidad de líquidos para compensar la pérdida de agua debida al sudor</li> </ul>   |
| FACTOR DE RIESGO  | FATIGA FÍSICA. MANEJOS DE CARGAS   |
| Se manipulan cargas superiores a 3 Kg manualmente                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar guantes que mejoren el agarre y calzado con puntera reforzada.</li> <li>• No manipular cargas con las manos mojadas o grasientas.</li> <li>• Disminuir en lo posible el peso de las cargas a transportar manualmente.</li> <li>• Alzar y transportar cargas pesadas con ayuda de otras personas.</li> <li>• Para coger cargas pesadas, flexionar las rodillas, no la espalda, mantenerlas pegadas al cuerpo y evitar movimientos bruscos durante el transporte.</li> </ul>   |

*Fco. Zambrano*

**ROGASA**  
 ROGASA CONSTRUCCIONES  
 Y CONTRATAS, S.A.U.  
 N.I.F. A-5723760  
 C/ Osona, 1  
 Parc de Negocis "Mas Blau"  
 08820 El Prat de Llobregat  
 Tel. 93 640 18 65

| FACTOR DE RIESGO  | FATIGA FÍSICA. POSICIÓN  |
|---|--|
| Se requiere permanecer sentado gran parte de la jornada | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentarse recto, cerca de la mesa, la espalda contra el respaldo, las rodillas dobladas y los pies en el suelo.</li> <li>• Usar cojín para soportar la parte baja de la espalda si no tenemos silla ergonómica.</li> <li>• Volver el cuerpo entero, no girarlo.</li> <li>• Sostener las páginas elevadas para su lectura.</li> <li>• Apoyar el codo sobre la rodilla para hablar por teléfono y no acunarlo en el cuello.</li> <li>• Romper los períodos de estar sentado con estiramientos y andando.</li> <li>• Cambiar de postura periódicamente.</li> <li>• El mobiliario utilizado también hay que tenerlo en cuenta.</li> <li>• El trabajador tiene que poder llegar a todo su trabajo sin alargar excesivamente los brazos ni girarse innecesariamente.</li> </ul>  |
| FACTOR DE RIESGO  | FATIGA MENTAL  |
| Se trabaja a un ritmo muy elevado                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El desarrollo y mantenimiento de un buen estado físico tiene buenos efectos en la prevención del estrés; para ello, es aconsejable la realización de ejercicio de manera habitual. En general, el ejercicio aumenta la resistencia física del individuo a los efectos del estrés pero además aumenta también la resistencia psicológica: la realización de ejercicio nos obliga a desplazar la atención de los problemas psicológicos y nos permite el descanso y la recuperación de la actividad mental desarrollada anteriormente</li> <li>• El desarrollo de buenos hábitos alimentarios que condicionan el estado nutricional del individuo constituye una medida aconsejable para la prevención del estrés. Las demandas energéticas que actualmente recibimos de nuestro entorno determinan la necesidad de tener un equilibrio energético adecuado para responder a esas demandas y para no desarrollar problemas carenciales</li> <li>• Fomentar la distracción y buen humor constituye una buena medida para prevenir situaciones de ansiedad o para aliviarlas, pues además de facilitar el desplazamiento de la atención de los problemas, contribuye a relativizar la importancia de esos problemas</li> <li>• Utilizar técnicas de relajación física, control de la respiración y de relajación mental.</li> </ul> |
| FACTOR DE RIESGO  | INSATISFACCIÓN   |
| Se trabaja de noche                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El desarrollo y mantenimiento de un buen estado físico tiene buenos efectos en la prevención del estrés; para ello, es aconsejable la realización de ejercicio de manera habitual. En general, el ejercicio aumenta la resistencia física del individuo a los efectos del estrés pero además aumenta también la resistencia psicológica: la realización de ejercicio nos obliga a desplazar la atención de los problemas psicológicos y nos permite el descanso y la recuperación de la actividad mental desarrollada anteriormente</li> <li>• El desarrollo de buenos hábitos alimentarios que condicionan el estado nutricional del individuo constituye una medida aconsejable para la prevención del estrés. Las demandas energéticas que actualmente recibimos de nuestro entorno determinan la necesidad de tener un equilibrio energético adecuado para responder a esas demandas y para no desarrollar problemas carenciales</li> <li>• Fomentar la distracción y buen humor constituye una buena medida para prevenir situaciones de ansiedad o para aliviarlas, pues además de facilitar el desplazamiento de la atención de los problemas, contribuye a relativizar la importancia de esos problemas</li> <li>• Utilizar técnicas de relajación física, control de la respiración y de relajación mental.</li> </ul> |
| FACTOR DE RIESGO  | ACCIDENTES DE CIRCULACIÓN  |
| Se conducen vehículos durante el trabajo                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No bajar pendientes con el motor parado o en punto muerto, bajar con una marcha puesta.</li> <li>• Circular sin prisas y atento a la maniobra que se está realizando.</li> <li>• Guardar las distancias de seguridad.</li> <li>• Utilizar cinturón de seguridad.</li> <li>• No repostar combustible con el motor en funcionamiento.</li> <li>• Circular a velocidad moderada.</li> <li>• A ser posible, disponer las cargas de forma que no dificulten la visibilidad.</li> <li>• Indicar con suficiente antelación las maniobras que se vayan a efectuar.</li> <li>• Respetar las velocidades máximas establecidas.</li> <li>• Ajustar correctamente retrovisores y espejos, antes de iniciar la conducción.</li> <li>• No consumir alcohol, tranquilizantes o barbitúricos cuando se realicen tareas de conducción.</li> </ul>  |

### OBLIGACIONES EN MATERIA PREVENTIVA DEL TRABAJADOR

El trabajador velará por su propia seguridad y salud y por la de los demás, cumpliendo con las medidas de prevención adoptadas, de acuerdo con su formación y con las instrucciones del empresario

Se usarán adecuadamente máquinas, aparatos, herramientas y, cualquier medio con el que desarrolle su actividad.

No deben poner fuera de funcionamiento y utilizarán correctamente los dispositivos de seguridad existentes.

Se informará de inmediato a su superior jerárquico directo sobre cualquier situación sospechosa de riesgo para la seguridad y la salud.

Cooperará con su superior jerárquico para garantizar unas condiciones de trabajo seguras.

El trabajador debe mantener limpio y ordenado el puesto de trabajo.

Se debe sugerir las medidas que consideren oportunas para mejorar la seguridad y las condiciones de trabajo

### CONSIGNAS DE EMERGENCIAS

#### PREVENTIVAS

- No eche los envases de productos químicos agotados en las papeleras.
- No bloquear las puertas y salidas de emergencia
- No obstaculizar los recorridos de evacuación
- No acerque focos de calor intensos a materiales combustibles.
- No sobrecargue las tomas de corriente. Ante cualquier duda consulte con el superior jerárquico.

**ROGASA**  
ROGASA CONSTRUCCIONES  
Y CONTRATAS S.A.U.  
N.I.F. A/52423760  
C/ Osona, 1  
Parc de Negocis "Mas Blau"  
08820 El Prat de Llobregat

Al final de la jornada no deixar connectats innecessàriament equips elèctrics.

  
**ROGASA**  
ROGASA CONSTRUCCIONES  
Y CONTRATAS, S.A.U.  
N.I.F.A. 58425760  
C. Osona, 1  
Parc de Negocis "Mas P..."  
08820 El Prat de Llobregat  
Tel. 93 640 1111

**ACTUACIÓN ANTE UN ACCIDENTE**

LESIÓN LEVE ( lesión de pequeña importancia)

Acudir al botiquín y realizar las primeras curas con el material disponible y por parte de personal autorizado

LESIÓN DE MAYOR IMPORTANCIA (lesiones de mayor importancia que precisen atención medica )

Realizar la primera cura o asistencia con los medios adecuados y personal autorizado, facilitando el traslado del accidentado al centro sanitario establecido, cuando sea necesario. Para ello:

1. Alertar al resto de trabajadores.
2. Pedir una ambulancia.
3. Evitar mover al trabajador.

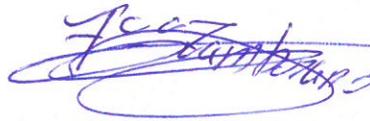
**ACTUACIÓN ANTE UN INCENDIO**

1º) Comunicar inmediatamente a los mandos superiores,

2º) Intentar apagarlo, si se sabe y se puede, sin poner en peligro la integridad física, con el extintor más próximo.

**ACTUACIÓN ANTE UNA EVACUACIÓN**

- Iniciar la evacuación sin perder la serenidad. No correr.
- No utilizar ascensores ni montacargas.
- Seguir las instrucciones de los equipos de evacuación existentes y de acuerdo con la dirección de las flechas que indican las salidas de emergencia.
- Una vez iniciada la evacuación, no intentar volver.
- Dirigirse a la zona asignada de reunión en el exterior



**ROGASA**

ROGASA CONSTRUCCIONES  
Y CONTRATAS, S.A.U.

N.I.F. A-58425760

C/. Osona, 1

Parc de Negocis "Mas Blau"  
08820 El Prat de Llobregat

Tel. 93 640 18 65

