



**ITS-07-02**  
**GUIA BÁSICA EN MATERIA PREVENTIVA**  
**PARA SUBCONTRATAS**

Revisión:00  
Fecha: Enero 24  
Página 1 de 21

## **INSTRUCCIÓN TÉCNICA**

### **ITS-07-02:**

# **“GUÍA BÁSICA EN MATERIA PREVENTIVA PARA SUBCONTRATAS”**

#### **HISTORIAL DEL DOCUMENTO**

Fecha	Revisión	Descripción / modificaciones
Enero 2024	00	Emisión inicial

## **1. COMPROMISO DE LA EMPRESA EN MATERIA DE SEGURIDAD Y SALUD**

- Adoptar medidas para eliminar y, cuando ello no sea posible, prevenir los riesgos laborales implantando las medidas de mejora correspondientes y teniendo en cuenta todos aquellos aspectos necesarios para garantizar la salud y seguridad de las personas en el trabajo.
- Evaluar por anticipado las repercusiones potenciales sobre la seguridad y salud de las personas en todas nuestras actividades y adoptar las medidas preventivas requeridas.
- Formar y sensibilizar a cada empleado de **DAFRICA S.L.** haciéndole partícipe de nuestra política hacia la prevención de riesgos laborales en todas sus actividades, priorizando la comunicación e información, de manera que la responsabilidad de la gestión de la prevención de riesgos laborales incumba a todos los miembros de la organización.
- Difundir la prevención de riesgos laborales entre todas las empresas subcontratadas y otras partes interesadas, asegurando el cumplimiento de la misma cuando realicen actividades en nuestro centro de trabajo.

## **2. BUENAS PRÁCTICAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**

**1.1.- CARGA Y DESCARGA** Los trabajadores no levantarán más que la carga que admita la capacidad de cada individuo, procurando no exceder los 25 Kg., se depositarán las cargas adecuadamente y se asegurará que las zonas de tránsito estén libres de obstáculos.

**1.2.- ALBAÑILERÍA** Mantener la zona de trabajo limpia y en orden. Utilizar elementos de protección individual y colectivos necesarios en cada situación (casco, guantes, mono de trabajo, gafas contra proyecciones, protectores auditivos, botas con puntera reforzada, cinturón en trabajos en altura, etc.)

**1.3.- ELECTRICIDAD** Utilizar maquinaria y herramienta con toma de tierra sin deterioros en clavijas ó cables. Utilizar sólo líneas que dispongan de tierra y protegidas por diferenciales de 30 mA de sensibilidad y magnetotérmicos.

**1.4.- TRABAJOS EN ALTURA** Los trabajadores que tengan que trabajar en altura deberán estar provistos de material homologado de prevención suficientes para eliminar el riesgo de caídas (arnés de seguridad, escaleras reglamentarias, andamios reglamentarios,...).

**1.5.- ORDEN Y LIMPIEZA** Se mantendrán las zonas de trabajo despejadas en todo momento retirando los residuos a medida que se generan, evitando invadir las zonas de trabajo o tránsito.

**1.6.- SEÑALIZACIÓN** La zona afectada por las obras se mantendrá aislada y señalizada con vallas, balizas y cintas de forma que esté libre de personas ajenas a la obra.

## **2.- NORMAS ESPECÍFICAS PARA GASOLINERAS**

**2.1.-** Mantener en todo momento la toma de tierra conectada.

**2.2.-** Mantener el sellado de las canalizaciones eléctricas.

**2.3.-** En el caso de utilizar la radial o soldaduras, nunca ejecutar estos trabajos mientras se produce la descarga de producto desde la cisterna a los tanques y, a poder ser, cuando no se esté suministrando producto.

Asimismo, ejecutar estos trabajos siempre lejos de las zonas clasificadas.

**2.4.-** Mantener siempre libre el acceso a los extintores, y cuando se trabaje cerca de cualquier área clasificada se mantendrá cerca un extintor.

**2.5.-** Está prohibido fumar o hacer fuego en las zonas abiertas de la E.S. a una distancia inferior a 15 m. de los puntos de suministro y descarga, y en lugares cerrados que albergen productos inflamables.

## **3.- EMERGENCIAS**

### **3.1.- RIESGO MENOR**

- El personal de la obra procederá a la corrección y atención del riesgo.
- En caso de existir heridos de carácter leve se atenderán de inmediato sus lesiones.
- Posteriormente se avisará a la Empresa Contratista.

### **3.2.- RIESGO MAYOR**

- El personal de la obra avisará inmediatamente a los servicios exteriores necesarios, ambulancias bomberos, Protección Civil..., por medio de los teléfonos indicados en el Panel Informativo.
- Se avisará inmediatamente al Encargado de la Estación de Servicio.
- Posteriormente se avisará a la Empresa contratista que avisará de inmediato a la Propiedad si así lo solicita.

### **3.3.- ACTUACIONES FRENTE A FUEGOS**

- Actuar rápida, eficaz y serenamente.
- Utilizar extintores para tratar de apagarlo y si resulta imposible, comunicar al servicio de Bomberos.
- Alejar a las personas incluyendo trabajadores, clientes y público en general.
- No permitir la entrada de vehículos a la Estación de Servicio.

### **3.4.- ACTUACIONES FRENTE A DERRAMES DE COMBUSTIBLE**

- Cortar la fuente de combustible y contener el derrame con tierra o arena.
- Parar los surtidores y desconectar la corriente.

- No fumar en las proximidades.
- Alejar a las personas incluyendo trabajadores, clientes y público en general.
- Evitar con arena que el combustible alcance las alcantarillas.
- Tener a mano extintores por si son necesarios.
- Comunicar al servicio de bomberos.

### 3. RIESGOS MÁS FRECUENTES Y MEDIDAS PREVENTIVAS EN CONSTRUCCIÓN

#### RIESGO 1: CAIDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL



CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Huecos y aberturas sin proteger.	Mantén libre de obstáculos las zonas de paso.
Transportar personas en las máquinas.	Señaliza los huecos existentes.
Inadecuado uso y ubicación de andamios.	Comprueba el estado de los andamios y escaleras.
No instalar la protección colectiva necesaria.	Instala redes anticaídas y barandillas de protección.
Escaleras defectuosas.	No transportes personas en las máquinas.
Subir o bajar inadecuadamente de las máquinas.	Comprueba que la iluminación sea la correcta.
Plataformas de trabajo mal construidas	



**RIESGO 2: CAIDAS DE PERSONAS A MISMO NIVEL**



CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Señalización e iluminación inadecuadas.	Utiliza calzado antideslizante.
Pequeños desniveles sin proteger.	Presta atención al trabajo que realizas.
Suelos deslizantes y/o embarrados.	Retira y recoge los escombros.
Altos ritmos de trabajo.	Dispón los cables sin que suponga un riesgo de tropiezo.
Falta de orden y limpieza.	Pavimento homogéneo, liso y llano.
Cables eléctricos mal colocados	Iluminación y señalización adecuada



**RIESGO 3: CAIDAS DE OBJETOS Y ESTRUCTURAS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO**



CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Inestabilidad de las estructuras.	Entiba y apuntala las excavaciones.
Sobrepeso en elementos estructurales frágiles.	Respetar la máxima carga de trabajo en Kg.
No realizar entibamientos.	Instala adecuadamente las escalas fijas.
Falta de sujeción de las escalas fijas.	Apila correctamente las cargas.
Cargas mal apiladas o excesivas.	Utiliza escaleras y plataformas resistentes.
	Resistencia adecuada de las estructuras edificadas.



**RIESGO 4: CAIDAS DE OBJETOS POR MANIPULACIÓN**



CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Ausencia de rodapiés en los huecos.	No transportes cargas sobre la zona de trabajo.
Falta de señalización y vallado.	Desescombra por bajantes a contenedores.
Cables de las máquinas elevadoras en mal estado.	No pases por debajo de cargas suspendidas.
Manipulación de piezas de complicado agarre.	Comprueba los cables de las máquinas elevadoras.
Cargas suspendidas sobre zonas de trabajo.	Instala rodapiés en todos los huecos.
Almacenamiento incorrecto de materiales.	Realiza las maniobras de elevación y descenso correctamente.
Retirar los escombros inadecuadamente.	Señalización e iluminación adecuada.
Sujeción incorrecta de los materiales a	



**RIESGO 5: PISADAS SOBRE OBJETOS**



CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Espacio de trabajo insuficiente.	Utiliza únicamente las herramientas necesarias.
Desorden en la zona de trabajo.	Coloca las herramientas en soportes adecuados.
Iluminación inadecuada.	Evita la acumulación de desechos y obstáculos.
Falta de limpieza en la zona de trabajo y de tránsito.	Dobla o retira las puntas de los tablonos utilizados.
Utilizar calzado inadecuado	Comprueba que la iluminación sea la adecuada

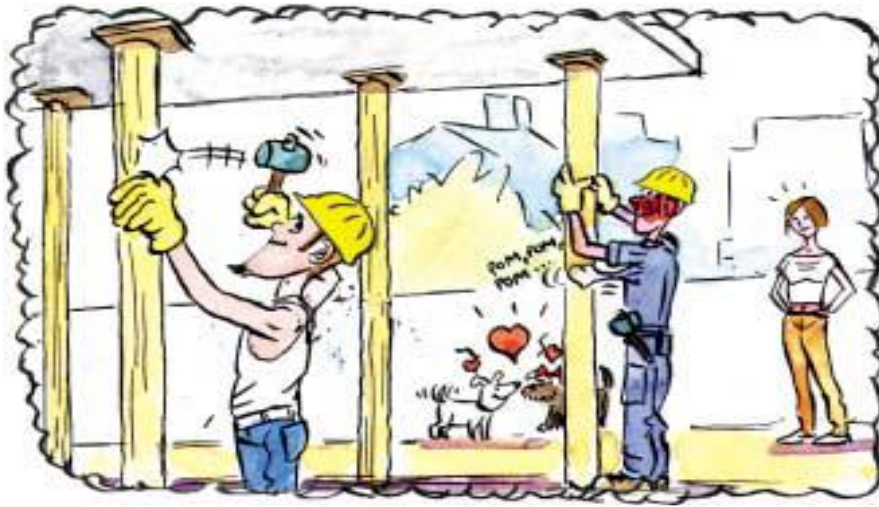




**RIESGO 6: GOLPES POR OBJETOS Y HERRAMIENTAS**



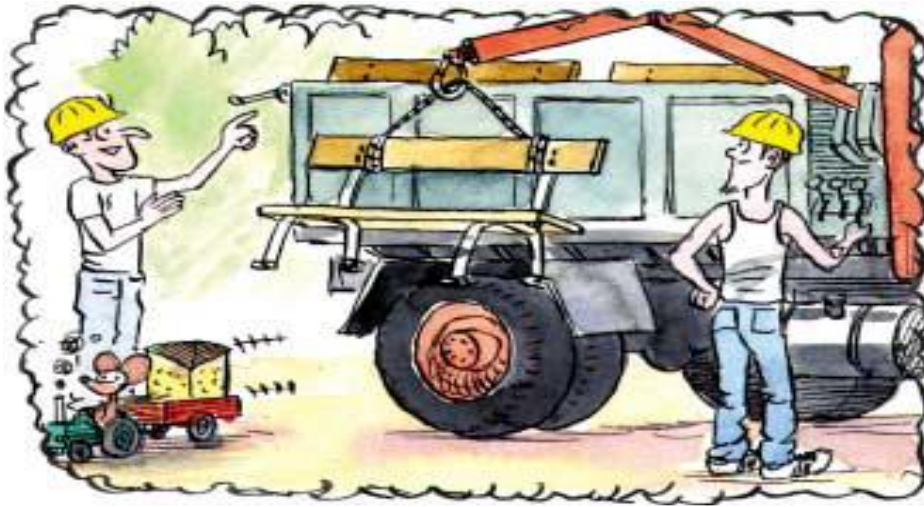
CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Herramientas defectuosas o en mal estado.	Utiliza herramientas adecuadas y ergonómicas.
No utilizar las herramientas adecuadas.	Revisa el estado de las herramientas a utilizar.
Mala posición del trabajador al realizar su tarea.	No trabajes en zonas de operación de máquinas.
Partes peligrosas de las máquinas sin proteger.	Sitúate correctamente en función de la tarea.
Trabajar en zonas de operación de máquinas.	Comprueba que existe la iluminación adecuada.
Inadecuada iluminación.	Proteger las partes peligrosas de las máquinas.



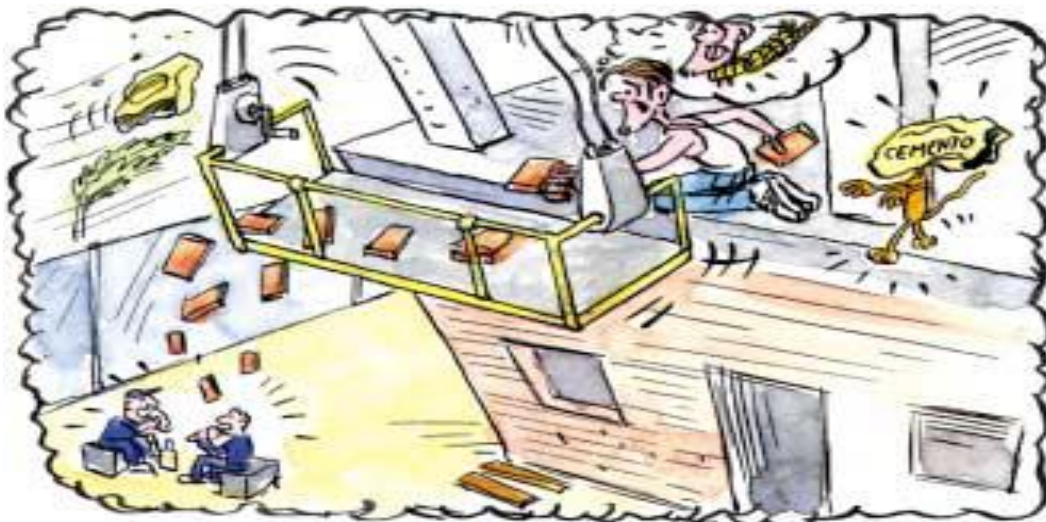
**RIESGO 7: SOBRESFUERZOS**



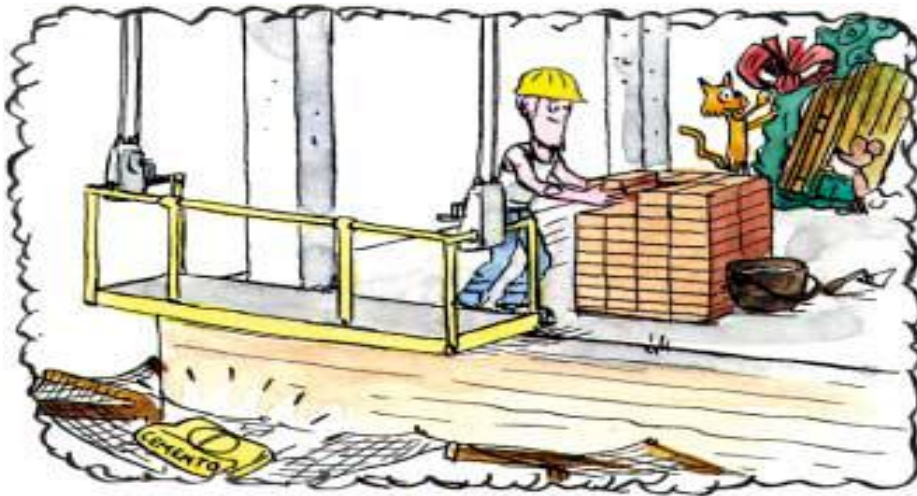
CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Mover y manipular manualmente cargas pesadas.	No levantes manualmente más de 25 Kg.
Realizar movimientos repetitivos durante mucho tiempo.	Utiliza equipos mecánicos para manipular las cargas.
Adoptar posturas inadecuadas al realizar un trabajo.	En caso de manipulación manual: - Separa y apoya bien los pies. - Dobra las rodillas y no la espalda. - Mantén la carga cerca del cuerpo.
Manipular de forma incorrecta la carga	Evita posturas forzadas.
Periodos de reposo o recuperación insuficientes.	Realiza descansos periódicos.



**RIESGO 8: CAIDAS DE OBJETOS DESPRENDIDOS**



CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Deficiente fijación de grúas, montacargas, etc.	No sobrepases la máxima carga permitida.
No respetar las distancias y normas de seguridad.	Ordena y limpia el lugar de trabajo.
Transportar cargas por encima del personal. Falta de orden y limpieza.	Fija correctamente las grúas, montacargas, etc. Utiliza las jaulas portapuntuales en casos necesarios.
Mala ubicación y colocación del material a utilizar.	Envuelve con una cubierta plástica los palets.
Inexistencia de sistemas mecánicos de seguridad.	Apila o coloca correctamente el material.
	Utiliza el casco de protección.



**RIESGO 9: EXPOSICIÓN A CONTACTOS ELÉCTRICOS**



CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contactos eléctricos con útiles o herramientas.	Mantén los cuadros eléctricos cerrados.
Manipulación eléctrica por personal no cualificado.	Evita los empalmes en los cables de alimentación.
Instalaciones conectadas durante el mantenimiento.	Desenchufa las instalaciones durante su mantenimiento.
Puntear elementos de protección.	Utiliza tensiones de seguridad: - 50 v. en locales secos. - 24 v. en locales húmedos.
Cajas de registro mal cerradas.	Conexión cable-enchufe con clavija reglamentaria.
Realizar incorrectamente conexiones y empalmes.	Manipulación eléctrica por personal especializado.
Líneas eléctricas sin proteger	Instalar y revisar las tomas de tierra.



**RIESGO 10: EXPOSICIÓN A VIBRACIONES**



CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Deficiente amortiguación de la maquinaria.	Adecua la velocidad al firme del camino.
Inadecuada suspensión de los asientos de la maquinaria.	Hazte reconocimientos médicos periódicos.
Mantenimiento incorrecto de los sistemas de amortiguación de la maquinaria	Asientos antivibratorios en la maquinaria.
Incorrecto diseño de los asientos.	Diseño correcto de maquinas y herramientas.
Velocidad excesiva de los vehículos.	Interponer materiales aislantes.
Pavimento irregular.	Rotación de puestos de trabajo.



**RIESGO 11: FACTORES PSICOSOCIALES U ORGANIZACIONALES**



CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Ritmo de trabajo excesivo.	Evitar la repetición de tareas elementales.
Precariedad en el empleo (contratación temporal).	Reducir la jornada de trabajo.
Trabajo a destajo.	Incrementar las contrataciones indefinidas.
Subcontrataciones.	Facilitar los cambios de turnos entre trabajadores.
Incomunicación.	Integrar al trabajador en la planificación del trabajo
Malas relaciones laborales.	
Jornadas de trabajo demasiado largas.	



**RIESGO 12: EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS AMBIENTALES EXTREMAS**



CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Trabajos al aire libre (excesivo frío o calor).	Utiliza ropa adecuada.
No priorizar el confort térmico de los trabajadores.	Ingiere abundante líquido en épocas de calor.
Inadecuada ropa de trabajo.	Adecuar el ritmo de trabajo.
No ajustar el ritmo de trabajo.	Organizar el trabajo en función de las épocas.
Construcción de naves con estructuras especiales o metálicas.	Rotación del personal.
	Máquinas con cabina aislada y climatizada



**RIESGO 13: CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS**



CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Manipulación de objetos cortantes o punzantes.	Realiza un mantenimiento periódico de la maquinaria.
Utilizar inadecuadamente las herramientas.	Orienta adecuadamente la herramienta respecto a tu trabajo.
Falta de orden y limpieza.	Utiliza la herramienta adecuada a tu trabajo.
Manejo de radiales, sierras, etc., defectuosas.	No utilices herramientas en mal estado o sucias.
Manejo de estructuras peligrosas sin los EPIS.	Coloca la herramienta en estantes específicos.





**RIESGO 14: EXPOSICIÓN AL RUIDO**



CAUSAS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Maquinaria inadecuada a la tarea a realizar.	Utiliza los EPIS necesarios y adecuadamente.
Ruido generado por los motores de la maquinaria.	No arrastres la cuchara de la pala sobre material duro.
Golpes de la pala cargadora sobre materiales duros.	Aislar o distanciar la fuente productora del ruido
Utilizar martillos neumáticos, etc. en mal estado.	Mantén adecuadamente las partes ruidosas de la maquinaria.
No utilizar los EPIS adecuadamente	Reducir los tiempos de exposición al ruido.
	Realizar audiometrías periódicas

# Protecciones Individuales YA QUE LAS TIENES



# ¡PÓNTELAS!

# ANTE UN ACCIDENTE



Antes de actuar, hemos de tener la seguridad de que tanto el accidentado como nosotros mismos estamos fuera de todo peligro.



Avisar a los servicios sanitarios (médico, ambulancia, etc.) de la existencia del accidente, para después empezar a socorrer.



Actuar sobre el accidentado, reconociendo primero sus signos vitales por el siguiente orden: conciencia, respiración y pulso.

#### 4. DECÁLOGO PROHIBIDO

- **No metas las manos si no sabes**
- **No toques las heridas con las manos, boca o cualquier otro material sin esterilizar. Usa gasa** siempre que sea posible. **Nunca soples** sobre una herida.
- **No laves heridas profundas ni heridas por fracturas expuestas**, únicamente cúbreelas con apósitos estériles y transporta inmediatamente al médico.
- **No limpies la herida hacia adentro**, hazlo con movimientos hacia afuera.
- No toques ni muevas los **coágulos de sangre**.
- **No intentes coser una herida**, pues esto es asunto de un médico.
- **No coloques algodón absorbente** directo sobre heridas o quemaduras.
- **No apliques tela adhesiva** directamente sobre heridas.
- **No desprendas con violencia las gasas** que cubren las heridas.
- **No apliques vendajes húmedos**; tampoco demasiado flojos ni demasiados apretados.



**ITS-07-02**  
**GUIA BÁSICA EN MATERIA PREVENTIVA**  
**PARA SUBCONTRATAS**

Revisión:00  
Fecha: Enero 24  
Página 21 de 21