

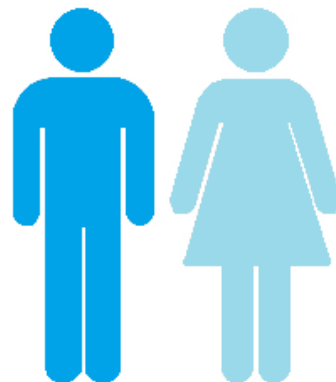


Universidad  
Politécnica  
de Cartagena

---

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

# Manual de acogida al estudiante en materia de prevención de riesgos



Laboratorios

Ergonomía

Emergencias

Accidentes



Política de prevención de la UPCT .....	3
Seguridad en laboratorios y talleres .....	4
Recomendaciones ergonómicas .....	8
Información para emergencias .....	11
Qué hacer en caso de accidente .....	14



La Universidad Politécnica de Cartagena considera como uno de sus principios básicos y objetivos fundamentales la promoción de la mejora continua de las condiciones de trabajo y estudio de toda la comunidad universitaria.

Este compromiso con la prevención y las responsabilidades que se derivan, atañe a todos los niveles que integran la Universidad: los órganos de gobierno, el equipo de dirección, el personal docente e investigador, el personal de administración y servicios y los estudiantes. Sólo mediante la asunción de esta política y el cumplimiento de las normas y procedimientos por todos los estamentos y en todas las actividades se podrá cumplir este objetivo.

Son principios fundamentales de la política preventiva de la Universidad Politécnica de Cartagena:

- La integración de la prevención en todos los niveles de la actividad universitaria.
- Garantizar la participación e información de la Comunidad Universitaria en materia de prevención de riesgos laborales, haciendo efectivo el derecho a consulta de los trabajadores en cuestiones de seguridad y salud.
- La mejora de las condiciones de trabajo, bienestar y clima laboral y profesional, así como la reducción de la siniestralidad, para conseguir un nivel de seguridad y salud elevado, que cumpla las exigencias de la normativa sobre Prevención de Riesgos Laborales.
- Promover acciones seguras entre la Comunidad Universitaria, impulsando su sensibilización e implicación.
- Desarrollar las actividades formativas necesarias para alcanzar el grado de seguridad y salud perseguido.
- Dotar a la Universidad de los medios humanos y materiales necesarios para desarrollar la acción preventiva.
- Facilitar la coordinación de actividades empresariales en materia preventiva.
- Desarrollar, aplicar y mantener actualizado el Plan de Prevención de la UPCT.
- Difundir esta política a todos los integrantes de la UPCT y actualizarla periódicamente.

Para alcanzar todos estos objetivos, la UPCT programará y asignará los recursos que resulten necesarios para la implantación y aplicación de su Plan de Prevención de Riesgos Laborales.

# SEGURIDAD EN LABORATORIOS Y TALLERES

Cuando realices **prácticas docentes** en laboratorios, talleres o trabajo de campo, hay que seguir todas las instrucciones del profesorado, que es la persona responsable de tu seguridad y salud durante su realización.

Consúltale todas las dudas que te surjan y no pongas en riesgo tu seguridad ni la de tus compañeros.

## En el laboratorio o taller:

- Respetar la señalización de seguridad.
- Fíjate donde están los dispositivos de seguridad más próximos: extintores, duchas de seguridad, fuentes lavaojos, etc.
- Protégete con los equipos de protección individual (EPI) que te indique el personal docente responsable.
- Lee las etiquetas de seguridad de los productos químicos antes de su uso.
- Sigue las normas e instrucciones de seguridad del laboratorio.
- El personal docente responsable te informará de cuáles son las normas a seguir en cada laboratorio o taller, éstas podrán ser incluidas en su guía docente.
- En caso de duda, dirígete al personal docente responsable que te orientará para trabajar de forma segura.

## Para más información, consulta:

[http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/401a500/ntp\\_432.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/401a500/ntp_432.pdf)

[http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Normativa/TextosLegales/RD/1997/1215\\_97/PDFs/realdecreto12151997de18dejulioporelqueseestablecenlasTxtAnt.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Normativa/TextosLegales/RD/1997/1215_97/PDFs/realdecreto12151997de18dejulioporelqueseestablecenlasTxtAnt.pdf)

## Señalización de seguridad:

Advertencia		Obligación		Prohibición		Emergencia	
							
ATENCIÓN RIESGO DE SALPICADURAS	¡ATENCIÓN! RIESGO DE ATRAPAMIENTO	ES OBLIGATORIO EL USO DE MASCARILLA	ES OBLIGATORIO USAR GANTES	ALTO SOLO PERSONAL AUTORIZADO	NO FUMAR EN CASO DE INCENDIO DO NOT USE IN CASE OF FIRE NO FUMAR EN CASO DE INCENDIO NIE FUMAR EN CASO D'INCENDIO DITTELIED FUMEN DEN ALPESIG NIOT BENUTZEN	LAVAJOS DE EMERGENCIA	PULSADOR DE ALARMA

## Para más información, consulta:

[http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/101a200/ntp\\_188.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/101a200/ntp_188.pdf)

## Equipos de protección individual (EPI).

Durante la realización de las prácticas docentes hay que protegerse de forma adecuada contra posibles riesgos. El profesor responsable te informará de qué equipos de protección se han de utilizar.

### De forma genérica, hay que utilizar los siguientes EPI:

- Batas de algodón: protege la piel de posibles salpicaduras durante la manipulación de productos químicos.
- Gafas o pantalla de protección: protege los ojos frente a posibles proyecciones de partículas en operaciones mecánicas, o salpicaduras durante la manipulación de productos químicos.
- Guantes de protección: protege las manos de posibles cortes en operaciones mecánicas o quemaduras en la manipulación de productos químicos.
- Otros EPI: mascarillas respiratorias, guantes contra riesgos eléctricos... dependerán del tipo de práctica que se realice. En este caso, el personal docente responsable te informará si es necesario la utilización EPI específicos.



**Gafas o pantalla**



**Guantes**



**Mascarilla**

### Para más información, consulta:

[http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/501a600/ntp\\_517.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/501a600/ntp_517.pdf)

[http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/501a600/ntp\\_518.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/501a600/ntp_518.pdf)

[http://www.istas.net/web/index\\_imprimir.asp?idpagina=1128](http://www.istas.net/web/index_imprimir.asp?idpagina=1128)

## Etiquetas de seguridad.

Los envases de reactivos contienen pictogramas y frases que informan sobre su peligrosidad, uso correcto y medidas a adoptar en caso de accidente.



1. Identificación del producto (nombre químico de la sustancia o nombre comercial del preparado).
2. Composición (para los preparados, relación de sustancias peligrosas presentes, según concentración y toxicidad).
3. Responsable de la comercialización (Nombre, dirección y teléfono).
4. Símbolos e indicaciones de peligro normalizadas.
5. Descripción del riesgo (Frases R).
6. Medidas preventivas (Frases S).
7. Número de registro CE de la sustancia y, además, cuando se trate de sustancias incluidas en el anexo I del RD 363/1995, la mención "Etiqueta CE".



Explosivo



Inflamable



Comburente



Gas a presión



Peligroso para el medio ambiente



Tóxico



Corrosivo



Irritante / sensibilizante



Peligroso para la salud

### Para más información, consulta:

<http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/821a921/878w.pdf>

## De camino a la Universidad.

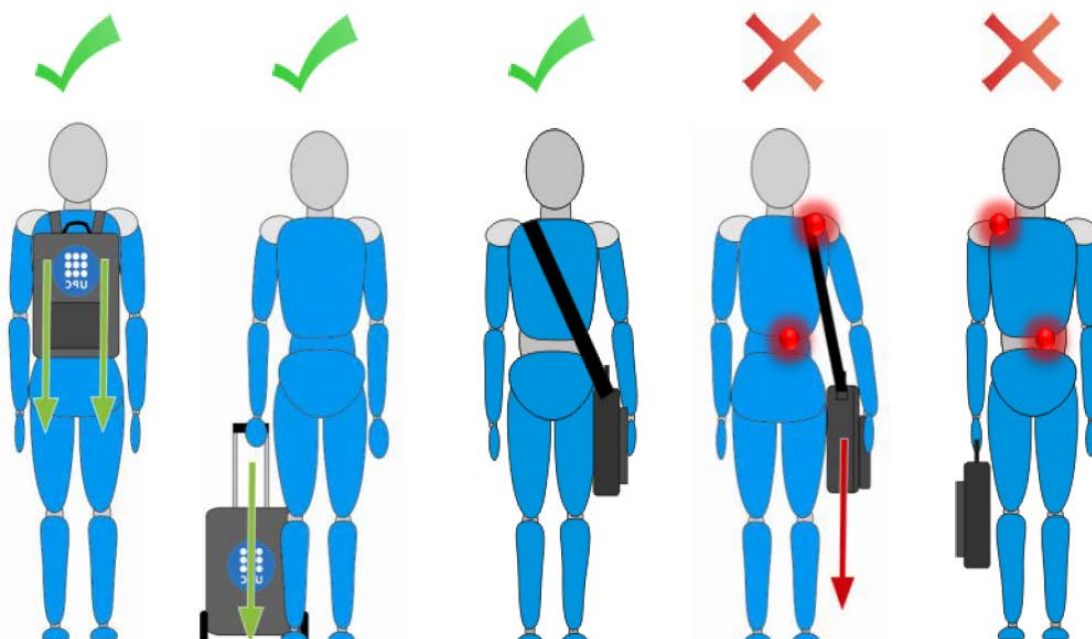
La mejor opción para transportar materiales (carpeta, libros) o equipos informáticos (ordenador portátil) es la mochila:

- Sitúa el centro de gravedad de la carga cercana al cuerpo.
- Proporciona una distribución equilibrada del peso.



### RECUERDA:

- Usa una mochila con dos asas para repartir el peso de forma equilibrada.
- No sobrecargues la mochila, bandolera o maletín. Evita transportar un peso superior al 10% de tu peso corporal.
- Si usas una mochila con ruedas, cambia el brazo de tracción durante el trayecto.
- Si tienes que coger materiales o equipos situados por debajo de las rodillas, flexiona la espalda y mantén la espalda recta.



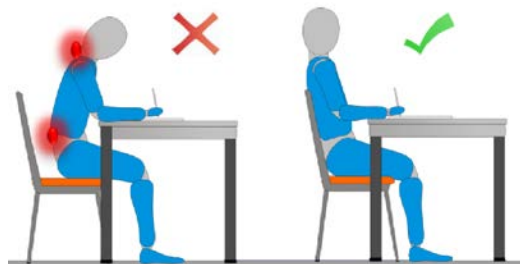
### Para más información, consulta:

<http://www.insht.es/portal/site/Ergonomia2/menuitem.8b2d6abdbe4a374bc6144a3a180311a0/?vgnextoid=0fa34da516644310VgnVCM1000008130110aRCRD>

En clase / Biblioteca / Aula de estudio.

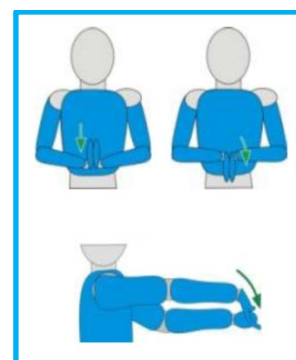
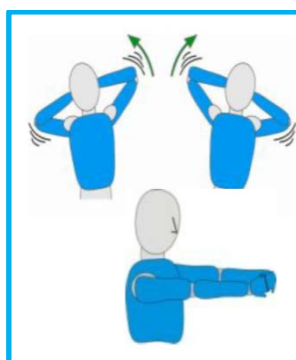
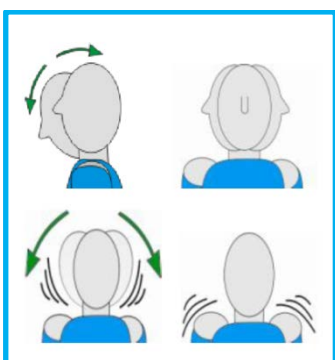
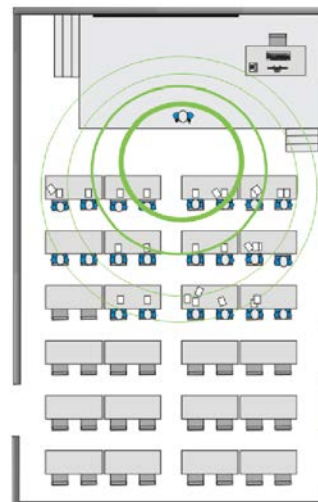
**Siempre que tengas que estar sentado de forma continuada:**

- Apoya la espalda en el respaldo de la silla.
- Procura mantener el conjunto cabeza, cuello y tronco alineado para evitar posturas inadecuadas.
- Apoya los brazos en la mesa.



**RECUERDA:**

- Siéntate en los asientos de delante: podrás visualizar la pizarra con comodidad y escuchar al personal docente con claridad.
- Evitar hablar durante la clase con los compañeros para no generar ruido ambiental y recuerda silenciar tu móvil u otros dispositivos.
- Alterna la postura entre clases: levántate y muévete.
- Realiza pequeñas pausas para relajar la musculatura (entre clases o cuando realices tareas en posición estática en otros espacios)
- Realiza ejercicios de relajación muscular.



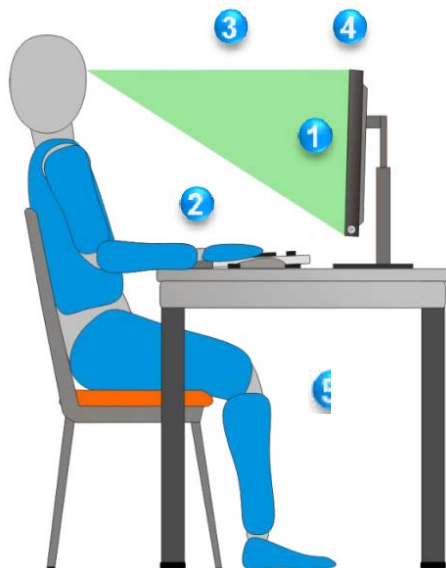
**Para más información, consulta:**

[http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasPublicaciones/Divulgacion/Cartel es/Carteles\\_A4/Car\\_019\\_imp.jpg](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasPublicaciones/Divulgacion/Cartel es/Carteles_A4/Car_019_imp.jpg)



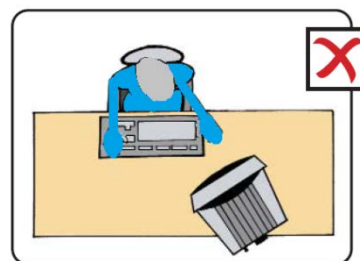
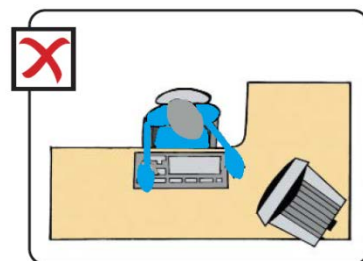
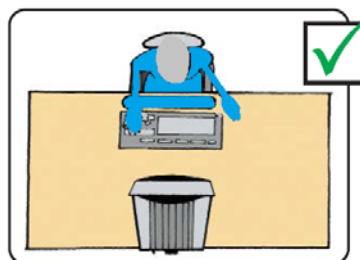
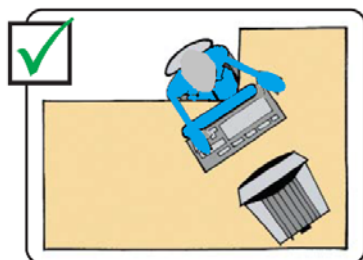
## Estudiando con el ordenador.

### Siempre que puedas, utiliza un ordenador de sobremesa



Cuando utilices el ordenador de forma continuada:

1. Coloca el monitor delante de ti.
2. Deja espacio delante del teclado para apoyar el antebrazo y la muñeca (mínimo 10 cm)
3. Distancia ojo-pantalla (60-70 cm aprox.)
4. Coloca la parte superior de la pantalla a nivel de los ojos o un poco por debajo.
5. Regula la altura de la silla hasta que las rodillas queden a la misma altura que las caderas. Si no es posible, usa un reposapiés.
6. Regula el contraste y la luminosidad.



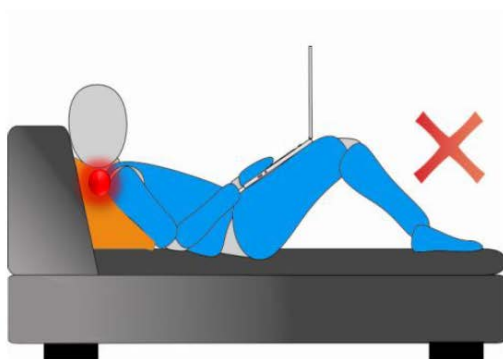
**Para más información, consulta:**

[http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/201a300/ntp\\_232.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/201a300/ntp_232.pdf)

## Estudiando con el ordenador portátil.

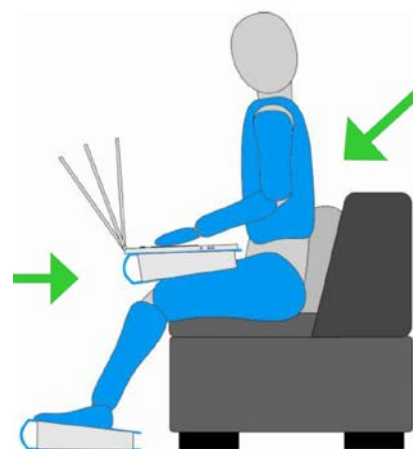
**Si tienes que utilizar el portátil de forma continuada procura:**

- Adaptar el portátil para garantizar posturas adecuadas:
  - Conecta al portátil un teclado y un ratón externo.
  - Coloca la pantalla a una altura que no te obligue a hacer extensiones o flexiones de cuello. Si es necesario, coloca un soporte de pantalla o bloque de libros.
- Evitar la adopción de posturas inadecuadas.

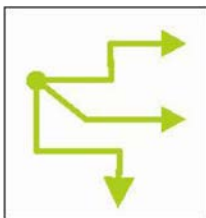


**Si lo utilizas de forma puntual procura:**

- Tener un punto de soporte para el equipo.
- Apoyar la espalda.
- Regular la inclinación de la pantalla.
- Si no llegas con los pies al suelo colocar un objeto para apoyar los pies.



## ¿Qué tienes que conocer de tu Escuela o Facultad?



### Recorridos de evacuación y salidas

Fíjate en los diferentes recorridos de evacuación y salidas del edificio. Están señalizados.



### Puntos de reunión

Consulta donde está el Punto de Reunión de tu Escuela o Facultad.

## En caso de emergencia.

- **Recibirás información por megafonía.**
- **Sigue las instrucciones que se faciliten por megafonía.**
- En los edificios que no disponen de sistema de megafonía sonará la alarma de incendio del edificio.
- Si estás en clase, sigue las indicaciones de tu profesor/a.



## Consignas de actuación.



### En caso de evacuación.

- Dirígete inmediatamente hacia la escalera y salida del edificio más cercana.
- Cuando llegues a la salida ve al punto de reunión inmediatamente.
- Recuerda:
  - No te entretengas recogiendo objetos.
  - No utilices los ascensores.
  - No te pares en las puertas de salida del edificio.
  - No vuelvas a entrar al edificio durante la situación de emergencia.



### En caso de incendio.

Si se inicia un incendio cerca de donde te encuentras:

- Sal de recinto o planta donde está el incendio.
- Si eres la última persona en salir del recinto, cierra las puertas que dejas detrás de ti para confinar el incendio.
- Avisa. Presiona un pulsador de alarma y dirígete a conserjería.
- Recuerda:
  - El humo es siempre muy peligroso.
  - Si notas olor a quemado, avisa a conserjería inmediatamente.
  - Si una puerta está caliente o el humo sale por las rendijas, no la abras. Da el aviso.
  - Si el fuego es pequeño, no se ha extendido y hay poco humo, intenta extinguirlo con un extintor.

### Para saber cómo utilizar un extintor:

[http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/501a600/ntp\\_536.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/501a600/ntp_536.pdf)

## ¿Cómo puedes contribuir a prevenir las emergencias?



### En las aulas informáticas:

- Apaga el ordenador y la pantalla cuando finalicen las clases



### En los laboratorios:

- Sigue las indicaciones del profesorado
- Sigue el guión de las prácticas para realizarlas de manera segura.
- Consulta con el personal docente cualquier duda sobre seguridad.



### Recuerda:

- Está prohibido fumar en los edificios de la UPCT.

## Conoce la señalización de emergencia.

### Evacuación



Recorrido habitual



Salida habitual



Recorrido de emergencia



Salida de emergencia

### Incendio



### En los laboratorios



## Menores de 28 años.

Todo estudiante menor de 28 años está acogido por el Seguro Escolar Obligatorio, de forma automática en el momento de formalizar la matrícula.

### ACCIDENTE GRAVE.

Avisar al servicio de emergencias 112 y a Conserjería o Seguridad.

### ACCIDENTE LEVE.

**Instalaciones UPCT:** dirigirse al botiquín más próximo (si conlleva posibilidad de realizar la cura oportuna).

Encontrarás un botiquín en conserjería, en todos los laboratorios y departamentos.

**Centro hospitalario o asistencial de la seguridad social** más próximo: presentar la tarjeta sanitaria.

**Centro Asistencial Concertado “Virgen de la Caridad”:** presentar tarjeta universitaria y con posterioridad, presentar en el Centro de Atención e Información de la seguridad social de Cartagena, situada en la C/ Caridad, 13 (Tel: 968501648/968501695/968502133) la documentación requerida.

## Becarios UPCT.

### ACCIDENTE GRAVE.

Si el accidente **es grave** se avisa al 112, a Conserjería o Seguridad y al Servicio de Prevención de la UPCT (Tel. 968327068 / 628310661)

### ACCIDENTE LEVE.

El procedimiento normal en caso de accidente **leve**:

**Instalaciones UPCT:** dirigirse al botiquín más próximo (si conlleva posibilidad de realizar la cura oportuna).

Encontrarás un botiquín en conserjería, en todos los laboratorios y departamentos.

**Si necesita asistencia de Ibermutuamur o Muface,** solicítelo a través de Conserjería o Seguridad.

**Si no es accidente de trabajo** acuda a su centro de salud u hospital.

En tanto le sea posible el accidentado comunicará el accidente al Servicio de Prevención (Tel. 968327068 / 628310661) y a Nóminas de RRHH (Tel. 868071030).

El volante de asistencia es imprescindible para ser atendido/a por la Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales.

Cuando accedas a un centro asistencial de la Mutua, es muy importante que te identifiques con tu DNI, les informes que eres becario/a de la UPCT y les entregues el VOLANTE DE SOLICITUD DE ASISTENCIA debidamente firmado.



Universidad  
Politécnica  
de Cartagena

---

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales