

PLAN DE AUTOPROTECCIÓN



PARA: AYUNTAMIENTO DE BALMASEDA

POLIDEPORTIVO ERROTARENA

CENTRO LA CALZADA, 2

48800, BALMASEDA

VERSIÓN: REVISIÓN 02, MARZO 2024

PLAN DE AUTOPROTECCION**ÍNDICE**

INTRODUCCIÓN	5
LEGISLACIÓN DE REFERENCIA	5
CONSIDERACIONES PREVIAS	6
1. CAPITULO 1: IDENTIFICACIÓN DE LOS TITULARES Y DEL EMPLAZAMIENTO DE LA ACTIVIDAD	7
1.1 Dirección postal del emplazamiento de la actividad	7
1.2 Identificación de los titulares de la actividad	7
1.3 Directores del Plan de Autoprotección y del Plan de Actuación de Emergencia	8
2 CAPITULO 2: DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y DEL MEDIO FÍSICO EN EL QUE SE DESARROLLA	10
2.1 Descripción de cada una de las actividades desarrolladas objeto del Plan	10
2.2 Descripción del centro o establecimiento, dependencias e instalaciones donde se desarrollen las actividades objeto del plan.....	13
2.3 Clasificación y descripción de usuarios	15
2.4 Descripción del entorno urbano, industrial o natural en el que figuren los edificios, instalaciones y áreas donde desarrolla la actividad.....	16
2.5 Descripción de los accesos. Condiciones de accesibilidad para la ayuda externa	17
3 CAPITULO 3: INVENTARIO, ANALISIS Y EVALUACIÓN DE RIESGOS	26
3.1 Descripción y localización de los elementos, instalaciones, procesos de producción.....	26
3.2 Identificación, análisis y evacuación de los riesgos propios de la actividad de los riesgos externos que pudieran afectarle	32
3.3 Identificación, cuantificación y tipología de las personas tanto afectas a la actividad como ajenas a la misma que tengan acceso a los edificios, instalaciones y áreas donde se desarrolla la actividad.	37
4 CAPITULO 4: INVENTARIO Y DESCRIPCIÓN DE LAS MEDIDAS Y MEDIOS DE AUTOPROTECCIÓN	51
4.1 Inventario y descripción de las medidas y medios, humanos y materiales, que dispone la entidad para controlar los riesgos detectados, enfrentar las situaciones de emergencia y facilitar la intervención de los Servicios Externos de Emergencias.....	51
5 CAPITULO 5: PROGRAMA DE MANTENIMIENTO DE INSTALACIONES	61
Definiciones.....	61

PLAN DE AUTOPROTECCION

5.1	Descripción del mantenimiento preventivo de las instalaciones de riesgos, que garantizan el control de las mismas.....	68
5.2	Descripción del mantenimiento preventivo de las instalaciones de protección, que garantizan la operatividad de las mismas	72
5.3	Realización de las inspecciones de seguridad de acuerdo con la normativa vigente .	78
6	CAPITULO 6: PLAN DE ACTUACIÓN ANTE EMERGENCIAS	91
6.1	Identificación y clasificación de las emergencias en función del tipo de riesgo	91
6.1.1	En función del tipo de riesgo.....	91
6.1.2	En función de la gravedad.....	91
6.1.3	En función de la ocupación y medios humanos	101
6.2	Procedimientos de actuación ante emergencias	104
6.3	Identificación y funciones de las personas y equipos que llevarán a cabo los procedimientos de actuación en emergencias.	165
6.3.1	Responsable del Plan de Autoprotección	166
6.3.2	Jefatura de Emergencia.....	166
6.3.3	Centro de Control.....	169
6.3.4	Equipo de Actuación en Emergencias	169
6.3.5	Para Usuarios.....	172
6.4	Identificación del responsable de la puesta en marcha del plan de actuación ante emergencias.	173
7	CAPITULO 7: INTEGRACIÓN DEL PLAN DE AUTOPROTECCIÓN EN OTROS DE ÁMBITO SUPERIOR	174
7.1	Los protocolos de notificación de la emergencia.....	174
7.2	La coordinación entre la dirección del Plan Autoprotección y la dirección del Plan de Protección Civil donde se integre el Plan de Autoprotección.....	174
7.3	Las formas de colaboración de la organización de autoprotección con los planes y las actuaciones del sistema público de protección civil	175
8	CAPITULO 8: IMPLANTACIÓN DEL PLAN DE AUTOPROTECCIÓN	176

PLAN DE AUTOPROTECCION

8.1	Identificación del responsable de la implantación del plan.....	176
8.2	Programa de formación y capacitación para el personal con participación activa en el plan de autoprotección	176
8.3	Programa de formación e información a todo el personal sobre el plan de autoprotección.....	178
8.4	Programa de formación general para los usuarios	180
8.5	Señalización y normas para la actuación de visitantes	180
8.6	Programa de dotación y adecuación de medios materiales y recursos.....	181
9	CAPITULO 9: MANTENIMIENTO DE LA EFICACIA Y ACTUALIZACIÓN DEL PLAN DE AUTOPROTECCIÓN	183
9.1	Programa de reciclaje de formación e información.....	183
9.2	Programa de sustitución de medios y recursos	183
9.3	Programa de ejercicios y simulacros.....	184
9.4	Programa de revisión y actualización de toda la documentación que forma parte del plan de autoprotección	187
9.5	Programa de auditorías e inspecciones	187
	APÉNDICE 1: DIRECTORIO DE COMUNICACION	189
	APÉNDICE 2: FORMULARIOS PARA LA GESTION DE EMERGENCIAS	190
	APÉNDICE 3: PLANOS	196
	APÉNDICE 4: FICHAS DE ACTUACIÓN SEGÚN LA EMERGENCIA.....	197
	ANEXO III: CERTIFICADO DE LA IMPLANTACION DEL PLAN DE AUTOPROTECCION	203
	ANEXO IV: NOTIFICACION DE LA REALIZACION DE SIMULACROS	205

PLAN DE AUTOPROTECCION**INTRODUCCIÓN**

El estudio que presentamos, se corresponde con la obligación legal que tienen los centros municipales de pública concurrencia.

Por tal razón, se pone a disposición el presente Plan Autoprotección, al objeto de eliminar o en su defecto reducir, las posibles situaciones de riesgo de Accidentes/incidentes Laborales o situaciones de emergencia que puedan presentarse durante el transcurso de las actividades previstas.

Se trata fundamentalmente de generar los recursos humanos y materiales, así como la correcta formación e información del personal, para que este tipo de situaciones no se presenten o en caso contrario se minimicen por la disponibilidad de los medios materiales y la correcta actuación de las personas.

LEGISLACIÓN DE REFERENCIA

Para elaborar el Plan de Autoprotección se ha fundamentado en la siguiente normativa:

- **Ley 31/ 1995** de Prevención de Riesgos Laborales y su posterior modificación establecida en el R.D.54/2003.
- **R.D. 393/2007, de marzo**, por el que se aprueba la Norma Básica de Autoprotección de los centros, establecimientos y dependencias dedicados a actividades que puedan dar origen a situaciones de emergencia.
- **R.D. 39/ 1997** por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención. y su modificación posterior establecida en el R.D. 337/2010.
- **R.D. 1942/1993**, por el que se aprueba el Reglamento de Instalaciones de Protección contra Incendios.
- **R.D. 314/2006**, por el que se aprueba el Código Técnico de la Edificación.
- **R.D. 2267/2004** por el que se aprueba el Reglamento de seguridad contra incendios en los establecimientos industriales.
- **R.D. 277/2010**, por el que se regulan las obligaciones de autoprotección exigibles a determinadas actividades, centros o establecimientos para hacer frente a situaciones de emergencia.
- **R.D. 486/1997**, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

PLAN DE AUTOPROTECCION

- **R.D. 485/1997**, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- Otras disposiciones complementarias publicadas en el ámbito autonómico y local aplicables a este procedimiento.

CONSIDERACIONES PREVIAS

La confección de un Plan de Autoprotección, requiere de unas consideraciones previas que vamos a exponer, al objeto de obtener en su aplicación práctica las mayores ventajas y niveles de eficacia posibles.

En este sentido destacar que:

- Se requiere la realización previa de un estudio o análisis de la situación de partida al objeto de validar o en su defecto proponer acciones correctoras que nos conduzcan a la total disponibilidad de los recursos materiales y humanos, en función de las características del Polideportivo de Errotarena.
- Se solicita el mantenimiento en activo del citado Plan.
- El mayor o menor nivel de eficacia práctica no solo dependerá de cómo esté confeccionado el Plan, sino también de la rigurosidad y correcto tratamiento y mantenimiento que se lleve a efecto tanto de los recursos humanos como materiales.

PLAN DE AUTOPROTECCION**1. CAPITULO 1: IDENTIFICACIÓN DE LOS TITULARES Y DEL EMPLAZAMIENTO DE LA ACTIVIDAD****1.1 Dirección postal del emplazamiento de la actividad**

Razón Social	AYUNTAMIENTO DE BALMASEDA	C.P.	48800
Actividad	ADMINISTRACION PUBLICA		
Emplazamiento	PLAZA DE SAN SEVERINO, 1		
Localidad	BALMASEDA	Provincia	BIZKAIA
Denominación Centro de Aplicación	POLIDEPORTIVO ERROTARENA		
Actividad	CENTRO DEPORTIVO		
Emplazamiento	LA CALZADA, 2		
Telf.	94 603 85 43	e-mail	teknika@balmaseda.eus

1.2 Identificación de los titulares de la actividad

La identificación del Titular de la Actividad es la siguiente:

Nombre: AYUNTAMIENTO DE BALMASEDA

Dirección postal: PLAZA SAN SEVERINO 1, 48800 BALMASEDA (Bizkaia)

Teléfono: 94 680 00 00

Dirección Electrónica: teknika@balmaseda.eus

PLAN DE AUTOPROTECCION***1.3 Directores del Plan de Autoprotección y del Plan de Actuación de Emergencia*****Director del Plan de Autoprotección****Nombre:** Alfonso San Vicente De La Horra**Dirección postal:** PLAZA SAN SEVERINO 1, 48800 BALMASEDA (Bizkaia)**Teléfono:** 94 680 00 00**Dirección Electrónica:** teknika@balmaseda.eus**Director del Plan de Actuación de Emergencia (Jefatura de Emergencia)****Principal:****Nombre:** Andoni Urkijo Matabuena**Dirección postal:** La Calzada 2, 48800 Balmaseda (Bizkaia)**Teléfono:** 617377983**Dirección Electrónica:** aurkijo@guedan.com**Sustituto 1:****Nombre:** Sandra Laya Gorrotxategui**Dirección postal:** La Calzada 2, 48800 Balmaseda (Bizkaia)**Teléfono:** 607856542

PLAN DE AUTOPROTECCION**Sustituto 2:****Nombre:** Aitor Burgos González**Dirección postal:** La Calzada 2, 48800 Balmaseda (Bizkaia)**Teléfono:** 675492575

PLAN DE AUTOPROTECCION**2 CAPITULO 2: DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y DEL MEDIO FÍSICO EN EL QUE SE DESARROLLA****2.1 Descripción de cada una de las actividades desarrolladas objeto del Plan**

Las actividades a desarrollar en el Polideportivo Errotarena son:

Sala fitness, Spinning, Combofit, Pilates, Bodybalance, Taekwondo, Adominales, Step combat, Bodipump, Kickboxing, Tabata, Zumba, Multideporte, y Gymnasia Rítmica. El polideportivo dispone de piscina donde se imparten cursos de natación.

Se localiza una cancha donde se realizan entrenamientos de baloncesto o actividades deportivas como gimnasia escolar, taekwondo, etc...a lo largo de toda la semana, y partidos de Baloncesto los fines de semana.

Es importante resaltar, que en la zona del pasillo de las gradas de la cancha deportiva, se realiza una actividad complementaria "Txiki park" que puede reducir la eficacia de la evacuación de l@s usuari@s de las gradas. Se establecerá un procedimiento de coordinación de actividades empresariales entre la entidad titular de este PAU y la entidad que gestiona el "Txiki Park".

La actividad del edificio se desarrolla en los siguientes horarios:

Horario invierno

Lunes a Viernes: 9:00 a 22:00h

Sábados y Domingos: 10:00 a 14:00

Festivos: Cerrado

Horario de verano

Área Polideportiva: se mantiene horario de invierno

Piscinas exteriores: todos los días de 11:00 a 20:00h

El Bar y el restaurante disponen del siguiente horario:

10:30 a 20:30 invierno

10:30 a 22:00 verano

PLAN DE AUTOPROTECCION

Actividad	Día de la semana	Horario
Spinning	Lunes, miércoles y viernes Sábados	10:15 y a las 19:00 11:00
Combofit	Martes y jueves	10:15
Pilates	Martes y jueves	9:15
Bodybalance	Martes y jueves	18:30
Taekwondo	Lunes y miércoles	18:00-20:00
Abdominales	Lunes y miércoles	18:30
Step Combat	Lunes y miércoles	19:00
Bodypump	Lunes y miércoles y jueves	19:30
Kickboxing	Lunes y miércoles	20:00
Tabata	Martes y jueves	18:30
Zumba	Martes y viernes	18:30
Multikirola	Martes y jueves	17:00
Gimnasia Rítmica	Martes y jueves	18:00
Cursillos de Piscina	De lunes a viernes	10:00 a 12:30 y de 17:00 a 20:00
Entrenamientos de Baloncesto	De lunes a viernes	17:00 a 22:00
Partidos de Baloncesto	Fines de semana	10:00 a 14:00

PLAN DE AUTOPROTECCION

El presente Plan de Autoprotección se basará en la actividad Centro deportivo.

En el caso de que se realice una actividad fuera de las contempladas en el presente Plan de Autoprotección, esta deberá poseer su propio Plan de Autoprotección conforme a lo establecido en la normativa vigente.

PLAN DE AUTOPROTECCION**2.2 Descripción del centro o establecimiento, dependencias e instalaciones donde se desarrollen las actividades objeto del plan**

El Polideportivo de Errotarena está situado en la calle La Calzada, 2 de Balmaseda. Se trata de un recinto aislado, compuesto por el Edificio Polideportivo y el edificio destinado a albergar la piscina cubierta, los dos edificios se encuentran unidos mediante una pasarela. La pasarela permanece puesta desde el 14 de septiembre hasta el 14 de junio. Junto al edificio destinado a piscina se localizan dos piscinas exteriores.

El recinto dispone de un bar y un restaurante, siendo estos edificios independientes.

**Características generales del recinto**

El recinto del Polideportivo de Errotarena está formado por el Edificio Polideportivo, El Edificio Piscina Municipal, las piscinas exteriores, el bar y el restaurante.

PLAN DE AUTOPROTECCION**Edificio Polideportivo:**

El edificio está desarrollado en planta Sótano y planta Baja, con una superficie construida total de 6669,50m² aproximadamente. Se trata de un edificio de forma rectangular.

Dispone de un sótano, donde se albergan los usos como: Pista Polideportiva cubierta, vestuarios de distinto tamaño y usos, 2 salas multiusos, enfermería y masajista, y zona de servicios tales como almacenes e instalaciones.

El Edificio Polideportivo y el Edificio de Piscina se comunican a través de una pasarela a la que se accede a través de la planta sótano del edificio polideportivo.

La planta baja alberga la zona de información, recepción y el Hall de acceso a las gradas de la sala polideportiva y para la zona de piscina abierta exterior. Para poder acceder a la zona de recepción, locales, escaleras de acceso a planta Sótano, y zona ajardinada es necesario atravesar los tornos ubicados en el hall principal. Cabe destacar que en caso de emergencia los tornos disponen de una apertura automática que se da con la activación de la centralita de incendios.

En la cubierta del edificio se localizan las instalaciones de gas y climatización.

A efectos de este Plan de Autoprotección se tomará como fachada principal del Edificio Principal la visible desde la calle La Calzada.

Edificio Piscina Municipal:

El edificio dispone de una única planta, está compuesto por la piscina cubierta, cuarto de socorristas, sala de control, antiguos vestuarios destinados a zonas de almacenamiento e instalaciones como maquinaria, depósitos de piscina y una caldera de gas.

A efectos de este Plan de Autoprotección se tomará como fachada principal del Edificio Piscina la visible desde la zona ajardinada, piscina exterior.

El Edificio Polideportivo y el Edificio Piscina Municipal se encuentran unidos mediante una pasarela cubierta a nivel de planta Sótano en el Edificio Polideportivo y a nivel de cota 0 en el Edificio Piscina Municipal. Se trata de una pasarela provisional, ya que es colocada cada 14 de septiembre y retirada cada 14 de junio.

PLAN DE AUTOPROTECCION**2.3 Clasificación y descripción de usuarios**

Los usuarios del Polideportivo Errotarena de Balmaseda se pueden clasificar en tres tipos:

- **Personal del centro:** Personal de conserjería, monitores, coordinador, sos, limpieza y personal de mantenimiento.

El centro cuenta con el siguiente personal:

4:30-6:00	1 trabajador: limpieza
6:00-7:00	2 trabajadores: limpieza
7:00-9:00	3 trabajadores: limpieza y mantenimiento
9:00-10:00	6 trabajadores: limpieza, monitores, SOS, conserjería y coordinador.
10:00-11:00	8 trabajadores: limpieza, monitores, SOS, conserjería y coordinador.
11:00-13:00	5 trabajadores: monitores, SOS, conserjería y coordinador.
13:00-16:00	3 trabajadores: monitor, SOS y conserjería.
16:00-20:00	7 trabajadores: monitores, SOS, conserjería y coordinador.
20:00-22:00	4 trabajadores: monitores, SOS y conserjería.

Fines de semana de 10:00 a 14:00

3 trabajadores: monitor SOS y conserjería.

- **Usuarios:** No se puede clasificar el tipo de usuario, ya que pueden asistir personas de todas las edades.
- **Visitantes:** Espectadores en partidos de Baloncesto

PLAN DE AUTOPROTECCION**2.4 Descripción del entorno urbano, industrial o natural en el que figuren los edificios, instalaciones y áreas donde desarrolla la actividad**

El recinto objeto de estudio se sitúa en el término municipal de Balmaseda.

El Polideportivo se ubica en el casco urbano de Balmaseda, en la calle La Calzada, junto al río Cadagua. El recinto se compone del edificio polideportivo, el edificio de piscinas municipales, dos piscinas exteriores, un restaurante, un bar y una zona ajardinada.

El enclave del recinto se considera urbano.

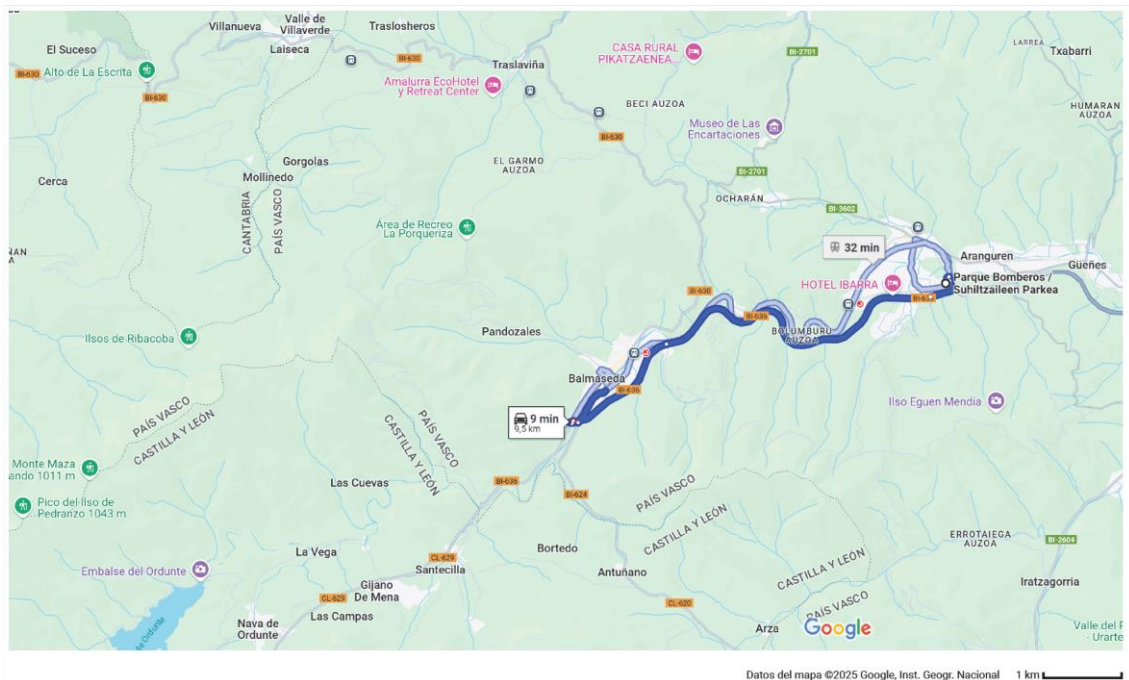
A efectos de este plan se considerará fachada principal la visible desde calle La Calzada. En su fachada principal se localiza la estación de trenes, apeadero La Calzada, en la fachada lateral derecha del recinto se localiza un pequeño aparcamiento y junto a este un edificio de viviendas. En su fachada trasera se encuentra un Bidegorri y el río Cadagua y en su fachada lateral derecha instalaciones de Feve.



PLAN DE AUTOPROTECCION**2.5 Descripción de los accesos. Condiciones de accesibilidad para la ayuda externa**

El parque de bomberos correspondiente es el de Zalla, Parque de Bomberos de Zalla. El trayecto a seguir es el siguiente:

Tomar carretera nacional BI-636 dirección Burgos, girar a la derecha hacia BI-624 dirección avenida Encartaciones, tomar la primera salida en la rotonda, girar a la izquierda en calle La Calzada.

PLANO DE TRAYECTO

PLAN DE AUTOPROTECCIONAcceso a fachadas para vehículos

El Edificio del Polideportivo dispone de acceso de vehículos en su fachada principal y en su fachada lateral izquierda desde calle La Calzada.



Fachada principal



Fachada lat izquierda

El recinto dispone de acceso rodado para medios exteriores en su fachada lateral izquierda. Se realiza a través de una puerta tipo verja de doble hoja y anchura de 2,85m que comunica con la zona ajardinada del recinto y a la que se accede a través del parking.



Acceso rodado al recinto

El Edificio de Piscina Municipal también dispone de acceso de vehículos de ayuda externa en su fachada principal. El acceso se realiza a través de los dos parking ubicados a los dos laterales de la entrada principal al edificio.

PLAN DE AUTOPROTECCION

El acceso al restaurante y Bar con vehículo se encuentra limitado por dos bloques de hormigón y mesas.

Acceso para peatones

Edificio Polideportivo

El acceso peatonal al Edificio Polideportivo se realiza desde la fachada principal a través de la calle Calzada, comunica con el hall principal del edificio, planta Baja.



En su fachada lateral izquierda dispone de acceso peatonal a nivel de planta Baja, comunica con Hall de acceso a graderío. Se trata de una puerta de doble hoja y apertura hacia el exterior.

PLAN DE AUTOPROTECCION

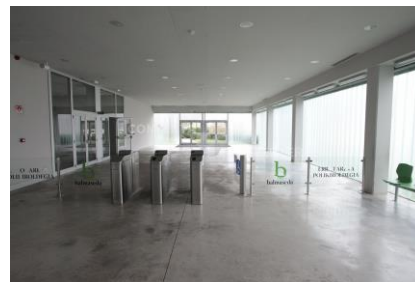
Junto a este, bajando una pequeña rampa, se encuentra un segundo acceso a nivel planta Sótano. Se trata de una puerta corredera.



En la fachada trasera del edificio se localiza una puerta de apertura hacia el exterior que comunica con una sala y junto a esta dos puertas de idéntico tamaño que comunican con el Hall 2.



Acceso fachada trasera



Hall 2

Existe un desnivel entre la fachada trasera del edificio y la zona ajardinada, por lo que para llegar a la fachada trasera es necesario ascender por unas escaleras exteriores de 2,85 m de anchura.



Escaleras desde campa a fachada trasera

PLAN DE AUTOPROTECCION

En fachada trasera también se localizan unas escaleras que comunican con la planta sótano-1, dan acceso al corredor perimetral de la pista deportiva.

A parte de los accesos mencionados, el edificio no dispone de más huecos en fachada. Todas las fachadas del edificio se componen de un revestimiento de Uglass.

Edificio Piscina Municipal

El acceso al edificio se puede realizar tanto desde el exterior como desde el interior del recinto.

El acceso peatonal desde el exterior se realiza a través de la fachada principal, calle La Calzada, se trata de una puerta de doble hoja y apertura hacia el exterior. Comunica con un vestíbulo y este a su vez con el Hall principal.

En la misma fachada a mano derecha se localizan los accesos a la sala de máquinas, depósitos y caldera.

Desde el recinto, piscinas exteriores, es posible acceder a la piscina cubierta. Se realiza desde la fachada lateral derecha, se trata de una puerta de hoja única y apertura hacia el exterior. A pesar de disponer de tres puertas en su fachada trasera, no se considerarán puertas de acceso, ya que estas se encuentran selladas.

Desde la fachada trasera, es posible acceder también a la sala de calderas y almacén, que a su vez comunica con la sala de máquinas y depósito.

La piscina cubierta dispone de ventanales en fachada trasera, lateral derecha y lateral izquierda. Cabe destacar que en la fachada lateral izquierda se ubica la pasarela de comunicación con el edificio polideportivo.



Fachada lateral derecha



Fachada trasera

PLAN DE AUTOPROTECCION

Fachada lateral izquierda

En la fachada principal del edificio se localizan huecos en fachada, calle La Calzada.



Fachada principal

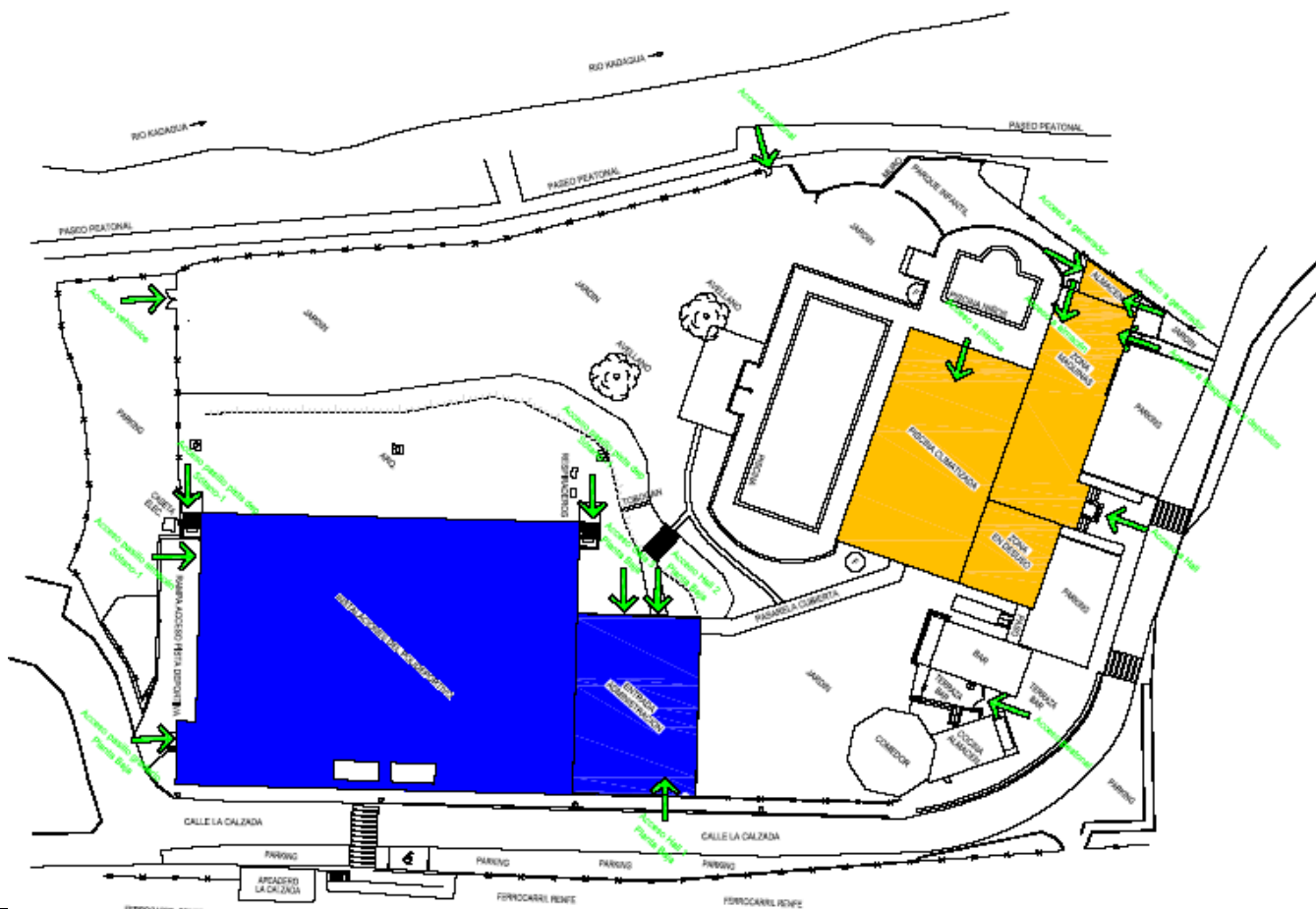
Tanto el Bar como el comedor tienen acceso desde el interior del recinto. En este caso el acceso peatonal al recinto se realiza a través de una verja con puerta peatonal de hoja única y apertura hacia el interior.



Acceso peatones

Es posible acceder al recinto mediante una puerta ubicada en el Bidegorri, comunica con la zona ajardinada, a la altura de las piscinas exteriores.

PLAN DE AUTOPROTECCION



PLAN DE AUTOPROTECCIONAproximación a los edificios

Los viales de aproximación a los espacios de maniobra deben cumplir las condiciones siguientes:

- a) Anchura mínima libre 3,5 m
- b) Altura mínima libre o gálibo 4,5 m
- c) Capacidad portante del vial 20 Kn/M2

En los tramos curvos, el carril de rodadura debe quedar delimitado por la traza de una corona circular cuyos radios deben ser 5,30 m y 12,50 m, con una anchura libre para circulación de 7,2 m.

CUMPLE LA NORMATIVAEl entorno de los edificios

El espacio de maniobra debe mantenerse libre de mobiliario urbano, arbolado, jardines, mojoneros u otros obstáculos. De igual forma, donde se prevea el acceso a una fachada con escaleras o plataformas hidráulicas, se evitarán elementos tales como cables eléctricos aéreos o ramas de árboles que puedan interferir con las escaleras, etc.

En las vías de acceso sin salida de más de 20 m de largo se dispondrá de un espacio suficiente para la maniobra de los vehículos del servicio de extinción de incendios.

CUMPLE LA NORMATIVAAccesibilidad por fachada

Las fachadas deben disponer de huecos que permitan el acceso desde el exterior al personal del servicio de extinción de incendios. Dichos huecos deben cumplir las condiciones siguientes:

- a) Facilitar el acceso a cada una de las plantas del edificio, de forma que la altura del alféizar respecto del nivel de la planta a la que accede no sea mayor que 1,20 m;
- b) Sus dimensiones horizontal y vertical deben ser, al menos, 0,80 m y 1,20 m respectivamente.
- c) La distancia máxima entre los ejes verticales de dos huecos consecutivos no debe exceder de 25 m, medida sobre la fachada;
- d) No se deben instalar en fachada elementos que impidan o dificulten la accesibilidad al interior del edificio a través de dichos huecos, a excepción de los elementos de seguridad situados en los huecos de las plantas cuya altura de evacuación no exceda de 9 m.

PLAN DE AUTOPROTECCION

Edificio Anexo

CUMPLE LA NORMATIVA

Edificio Principal

CUMPLE LA NORMATIVA

Planos conforme a Anexo II D 277/2010 (Ver Apéndice III)

- Plano de situación, comprendiendo el entorno próximo urbano, industrial o natural en el que figuren los accesos, comunicaciones, etc.

- Plano Ubicación y Entorno
- Plano Accesos

– Planos descriptivos de todas las plantas de los edificios, de las instalaciones y de las áreas donde se realiza la actividad

- Plano Plantas

PLAN DE AUTOPROTECCION**3 CAPITULO 3: INVENTARIO, ANALISIS Y EVALUACIÓN DE RIESGOS****3.1 Descripción y localización de los elementos, instalaciones, procesos de producción.**

A pesar de que el Edificio Polideportivo y el Edificio Piscina Municipal se encuentren unidos mediante una pasarela, constan de instalaciones totalmente independientes.

Las instalaciones de que consta la el Polideportivo Errotarena son:

Edificio Polideportivo

Instalación de calefacción y agua caliente: La producción de calor y agua caliente sanitaria se realiza mediante dos calderas ubicadas en la cubierta del edificio con una potencia instalada de 230 kw cada una, como apoyo a la instalación se dispone de un equipo de captadores solares térmicos.



La calefacción de los locales de administración y reuniones se realiza mediante sistema de climatización ubicado en la cubierta del edificio.

La instalación consta de un cuarto de climatización en planta Sótano -1.



PLAN DE AUTOPROTECCION

Instalación eléctrica: El cuadro eléctrico general del edificio se encuentra en la planta Baja, administración, dispone de una potencia de 250 kw.



El edificio consta de transformador ubicado en planta Sótano -1, al que se accede a través del vestíbulo ubicado tras las escaleras principales. Se localiza un generador a nivel Sótano-1.

Al cuarto del generador se accede a través del cuarto de armarios eléctricos.

Se localizan varios cuadros parciales a nivel Sótano -1

Central de alarma de incendios: El edificio cuenta con central de incendios, ubicada en administración, planta Baja.



Central de intrusión: Consta de un sistema de detección de intrusión mediante detectores volumétricos y contacto magnéticos en puertas.

Sistema de megafonía: Se dispone de un sistema de megafonía, con micrófono para emitir mensajes en directo desde la zona de administración, planta Baja, el sistema permite programar mensajes grabados. Dispone de unos amplificadores de audio a los que se conecta una red de altavoces cubriendo todas aquellas zonas donde se prevé ocupación de usuarios, visitantes, o trabajadores.

PLAN DE AUTOPROTECCION

Control de accesos: Se realiza a través de portillos de acceso, dotados de lector de tarjetas de proximidad

Circuito de televisión: Se dispone de cámaras de televisión en accesos o zonas de control de accesos, las cuales transmiten la señal al centro de control, local de administración.

Depósitos de Agua de ACS: Los depósitos del agua caliente sanitaria se encuentran a nivel de Sótano-1.

Edificio Piscina Municipal

Instalación de calefacción y agua caliente: La calefacción se realiza mediante instalación de climatización ubicada en el Edificio Polideportivo. El agua caliente se obtiene a través de la caldera, con potencia de 340 Kw.

Instalación eléctrica: El cuadro eléctrico general del edificio se encuentra en la sala de control, con acceso desde el Hall principal y el cuarto de socorristas. Dispone de una potencia de 50 Kw.



PLAN DE AUTOPROTECCIONBar

Instalación de calefacción y agua caliente: El bar dispone de una caldera de gas ubicada en el exterior del recinto.

Instalación eléctrica: el cuadro eléctrico general se encuentra en la barra del Bar.

Restaurante

Instalación de calefacción y agua caliente: La calefacción se realiza mediante sistema de climatización. El agua caliente se obtiene mediante termo eléctrico, ubicado en la cocina.

Instalación eléctrica: El cuadro eléctrico general se encuentra ubicado en la cocina. El edificio dispone de dos cuadros parciales, uno de ellos ubicado en el Hall de entrada a cocina y otro de ellos en el almacén.



PLAN DE AUTOPROTECCIONLocalización de las instalaciones

Edificio Polideportivo

Planta	Instalación	Ubicación
Cubierta	Caldera gas	A mano derecha según se accede por las escaleras principales.
	Equipo de climatización	A mano derecha según se accede por escaleras principales.
	Paneles solares	Sobre sala de calderas
	Armario de gas	En fachada
Baja	Central de alarmas	Administración
	Cuadro eléctrico general	Administración
	Rack	Administración
Sótano	Cuadros eléctricos parciales	Cuarto de armario eléctrico, pista polideportiva, sala multiusos 1
	Armario eléctrico	Cuarto de armario eléctrico a mano derecha de las escaleras principales
	Generador	A mano derecha de las escaleras principales, acceso desde cuarto de armario eléctrico
	Transformador	A mano derecha de las escaleras principales, en cuarto independiente.
	Cuarto de climatización	Entre las dos salas multiusos

PLAN DE AUTOPROTECCION

Edificio Piscina Municipal

Planta	Instalación	Ubicación
Baja	Maquinaria de piscina	Ala este del edificio, cuarto de maquinaria y depósitos
	Depósitos hipoclorito	Ala este del edificio, cuarto de maquinaria y depósitos
	Caldera	Ala este del edificio, cuarto independiente
	Cuadro eléctrico general	Cuarto de maquinaria de control, acceso desde cuarto de los socorristas y Hall principal.
	Maquinaria de control	Cuarto de maquinaria de control, acceso desde cuarto de los socorristas y Hall principal.

Bar

Planta	Instalación	Ubicación
Baja	Cuadro eléctrico general	Barra de Bar
	Caldera de gas	Exterior, acceso a recinto

Comedor

Planta	Instalación	Ubicación
	Cuadro eléctrico general	Cocina
	Cuadro eléctrico parcial	Hall de entrada a cocina y almacén
	Termo eléctrico	Cocina
	Instalación de gas	Cocina
	Cuarto de Climatización	Exterior

PLAN DE AUTOPROTECCION**3.2 Identificación, análisis y evacuación de los riesgos propios de la actividad de los riesgos externos que pudieran afectarle**Identificación y selección del riesgo

Los riesgos que podrían afectar al Centro son de tipo tecnológico, natural y social.

a) TECNOLÓGICOS:

Son aquellos derivados de las instalaciones, maquinaria, estructuras y de las actividades desarrolladas, tanto en el interior como en el exterior de los edificios.

Se pueden dividir en dos grupos: exteriores e interiores.

Exteriores: Serian los derivados de la actividad industrial cercana y del paso de mercancías peligrosas por las inmediaciones del recinto. En este caso cabe señalar que no existe actividad industrial ni paso de mercancías peligrosas en las inmediaciones del centro.

Existe una posibilidad baja de accidentes de este tipo.

Interiores: Son los derivados de accidentes en los locales con presencias de aparatos o instalaciones (calderas, cuadros eléctricos, etc.). El incendio y la explosión son los más significativos. Estos se analizarán a continuación de manera más exhaustiva.

b) NATURALES:

Son aquellos que se originan por fenómenos naturales (inundación, desprendimiento o corrimiento de tierras, etc.).

Cabe destacar que el recinto se encuentra limitado al norte por el rio Cadagua. El riesgo de inundación se considera bajo, no obstante se recomienda extremar las precauciones en caso de fuertes lluvias, y otras condiciones meteorológicas adversas.

c) SOCIALES:

Son aquellos derivados de la conducta antisocial de las personas, los más significativos serán la amenaza de bomba, robo, vandalismo y el intrusismo, que puede conllevar a un incendio provocado o un acto vandálico.

Los riesgos sociales se consideran de riesgo bajo.

El centro cuenta con alarma y detectores de seguridad contra el intrusismo y cámaras de vigilancia.

PLAN DE AUTOPROTECCIONRiesgos tecnológicos interiores, Evaluación del Riesgo

El nivel de peligro de cada zona quedaría determinado por la siguiente tabla:

a) **RIESGOS DE INCENDIO:**

Edificio Polideportivo

PLANTA	FOCO DE PELIGRO	CLASIFICACIÓN
Cubierta	Caldera gas	Riesgo Medio
	Equipo de climatización	Riesgo Bajo
	Paneles solares	Riesgo Bajo
	Armario de gas	Riesgo Bajo
Baja	Central de alarmas	Riesgo Bajo
	Cuadro eléctrico general	Riesgo Bajo
	Rack	Riesgo Bajo
Sótano	Cuadros eléctricos parciales	Riesgo Bajo
	Armario eléctrico	Riesgo Bajo
	Generador	Riesgo Bajo
	Transformador	Riesgo Bajo
	Cuarto de climatización	Riesgo Bajo

PLAN DE AUTOPROTECCION*Edificio Piscina Municipal*

PLANTA	FOCO DE PELIGRO	CLASIFICACIÓN
Baja	Maquinaria de piscina	Riesgo Bajo
	Depósitos hipoclorito	Riesgo Bajo
	Caldera	Riesgo Medio
	Cuadro eléctrico general	Riesgo Bajo
	Maquinaria de control	Riesgo Bajo

Bar

PLANTA	FOCO DE PELIGRO	CLASIFICACIÓN
Baja	Cuadro eléctrico general	Riesgo Bajo
	Caldera gas	Riesgo Bajo

Comedor

PLANTA	FOCO DE PELIGRO	CLASIFICACIÓN
Baja	Cuadro eléctrico general	Riesgo Bajo
	Cuadros eléctricos parciales	Riesgo Bajo
	Termo eléctrico	Riesgo Bajo
	Cuarto de climatización	Riesgo Bajo

PLAN DE AUTOPROTECCION*b) LOCALES DE RIESGO ESPECIAL*

En el polideportivo de Errotarena se localizan los siguientes locales de riesgo especial:

Edificio Polideportivo

LOCAL DE RIESGO ESPECIAL	CLASIFICACIÓN
Sala de Calderas	Riesgo Medio
Transformador	Riesgo Bajo
Generador	Riesgo Bajo
Cuarto de climatización	Riesgo Bajo
Vestuario Piscina Femenino	Riesgo Bajo
Vestuario Piscina Masculino	Riesgo Bajo
Almacén bajo rampa	Riesgo Bajo

Edificio Piscina Municipal

LOCAL DE RIESGO ESPECIAL	CLASIFICACIÓN
Sala de calderas	Riesgo Medio

Restaurante

LOCAL DE RIESGO ESPECIAL	CLASIFICACIÓN
Cuarto de Climatización	Riesgo Bajo

PLAN DE AUTOPROTECCION*c) RIESGO DE EXPLOSIÓN*

FOCO DE PELIGRO	CLASIFICACIÓN
Caldera Edificio Principal	Riesgo Medio
Transformador	Riesgo Bajo
Generador	Riesgo Bajo
Caldera Edificio Piscina Municipal	Riesgo Medio

PLAN DE AUTOPROTECCION**3.3 Identificación, cuantificación y tipología de las personas tanto afectas a la actividad como ajenas a la misma que tengan acceso a los edificios, instalaciones y áreas donde se desarrolla la actividad.****Ocupación del edificio, recorridos y salidas****Ocupación del edificio**

Debido a la aplicación de la nueva normativa de la edificación del Código Técnico de la Edificación, documento básico DB-CTE-SI del Código Técnico de la Edificación R.D.314/2006. Se pretende adecuar el centro a esta normativa para dar respuesta a la ocupación actual del centro, verificando recorridos de evacuación y salidas del recinto.

Según lo estipulado en el CTE, documento DB-SI 3 Evacuación de Ocupantes, Artículo2: Cálculo de la ocupación, se realiza el siguiente cálculo de ocupación:

Se realiza cálculo de ocupación

Edificio Polideportivo

Recinto o planta	Tipo de uso	Superficie útil	Ocupación	Número de personas
Planta Baja				
Local administración	Administrativo	14,37	1/10m ²	2
Sala 1	Administrativo	31,98	1/10m ²	4
Sala 2	Administrativo	22,41	1/10m ²	3
Sala 3	Administrativo	16,74	1/10m ²	2
Sala 4	Administrativo	8,39	1/10m ²	1
Aseos 1	Aseo de planta	14,05	1/3m ²	5
Aseos 2	Aseo de planta	13,58	1/3m ²	5

PLAN DE AUTOPROTECCION

Aseos 3	Aseo de planta	6,57	1/3m ²	3
Aseos 4	Aseo de planta	13,68	1/3m ²	5
Aseos 5	Aseo de planta	6,59	1/3m ²	3
Graderío				
Graderío	Espectadores sentados, asientos definidos en proyecto	280 asientos fijos 256 asientos móviles	1 persona/ asiento	536
Total				569
Plana Sótano -1				
Pista polideportiva	Uso partido de Baloncesto	33	33	33
Vestuario 1	Vestuario	23,12	1/2m ²	12
Vestuario 2	Vestuario	23,85	1/2m ²	12
Vestuario 3	Vestuario	23,85	1/2m ²	12
Vestuario 4	Vestuario	48,49	1/2m ²	25
Vestuario 5	Vestuario	48,49	1/2m ²	25
Vestuario 6	Vestuario	48,49	1/2m ²	25
Vestuario 7	Vestuario	48,49	1/2m ²	25
Vestuario 8	Vestuario	23,85	1/2m ²	12
Vestuario 9	Vestuario	23,85	1/2m ²	12
Vestuario 10	Vestuario	14,55	1/2m ²	8
Vestuario 11	Vestuario	14,55	1/2m ²	8
Enfermería	Servicio	13,64	1/10 m ²	2

PLAN DE AUTOPROTECCION

	ambulatorio			
Masajista	Servicio ambulatorio	11,65	1/10 m ²	2
Vestuario Pis niños	Vestuario	66,89	1/3m ²	23
Vestuario Pis Femenino	Vestuario piscina pública	81,34	1/3m ²	28
Vestuario Pis Masculino	Vestuario piscina pública	77,77	1/3m ²	26
Vestuario adaptado 1	Vestuario	9,02	1/2m ²	5
Vestuario adaptado 2	Vestuario	9,02	1/2m ²	5
Sala Multiusos 1	Gimnasio sin aparatos	165,37	1/1,5m ²	110
Sala Multiusos 2	Gimnasio con aparatos	159,76	1/5m ²	32
Oficina	Administrativo	18,80	1/10m ²	2
Almacén bajo rampa	Almacén	76,79	1/40m ²	2
Total				444

Los cuartos de instalaciones como el cuarto de transformador, generador, cuarto de armario eléctrico o cuarto de climatización se denominarán locales de ocupación nula.

PLAN DE AUTOPROTECCION***Edificio Piscina Municipal***

Recinto o planta	Tipo de uso	Superficie útil	Ocupación	Número de personas
Sala de Control	Administrativo	19,37	1/10m ²	2
Piscina Cubierta	Zona de baño (superficie de vaso de piscina)	324,58	1/2m ²	163
Cuarto socorristas	Administrativo	19,69	1/10m ²	2
Antiguos vestuarios	Almacén	274,45	1/40m ²	7
Total				174

Se le asigna uso de almacenamiento a los antiguos vestuarios, ya que el personal ocasionalmente hace uso de ellos como almacén.

Los cuartos de instalaciones como el cuarto de maquinaria, depósitos piscinas y caldera se considerarán locales de ocupación nula.

Bar

Recinto o planta	Tipo de uso	Superficie útil	Ocupación	Número de personas
Zona clientes	Zona de público de pie en bares	66,65	1/m ²	67
Bar	Zona de servicio en bares	9,13	1/10m ²	1

PLAN DE AUTOPROTECCION

Aseos	Aseo	10,99	1/3m ²	4
Almacén	Almacén	3,06	1/40m ²	1
Total				73

Restaurante

Recinto o planta	Tipo de uso	Superficie útil	Ocupación	Número de personas
Comedor	Zona de público sentado en restaurantes	141,93	1/1,5m ²	95
Vestuario	Vestuario	8,18	1/2m ²	5
Cocina	Zona de servicio en restaurantes	23,74	1/10m ²	3
Almacén	Almacén	3,06	1/40m ²	1
Total				104

El cuarto de climatización se considerará de ocupación nula.

PLAN DE AUTOPROTECCION**Exterior**

Recinto o planta	Tipo de uso	Superficie útil	Ocupación	Número de personas
Zona ajardinada Polideportivo	Zona de estancia de público en piscina descubierta	2935	1/4m ²	733
Zona ajardinada bar y restaurante	Zona de público en bares, cafeterías, restaurantes	940	1/1,5m ²	626
Piscina exterior adultos	Zona de baño (superficie de vaso de piscina)	420,24	1/2m ²	210
Piscina exterior infantil	Zona de baño (superficie de vaso de piscina)	120,60	1/2m ²	61
Total				1630

Ocupación máxima instalaciones

Edificio Polideportivo	1013 personas
Edificio Piscina Municipal	174 personas
Bar	73 personas
Restaurante	104 personas
Zona ajardinada	1630 personas

PLAN DE AUTOPROTECCION**Tipología de personas.**

Dada la actividad del centro, no es posible clasificar los usuarios, ya que se dirige a ambos sexos y grupos de edad.

Recorridos y salidas

Se analizan las vías y salidas con el fin de verificar la capacidad de evacuación del centro.

El cálculo de la capacidad de los elementos de evacuación se realizará conforme a lo establecido en el *CTE 2006, S13 punto 4 Dimensionamiento de los medios de evacuación.*

Edificio Polideportivo

Salida	Características	Capacidad evacuación CTE
S1	Salida principal del edificio, planta Baja, comunica el Hall 1 con calle La Calzada. Se trata de dos puertas de doble hoja y apertura hacia el exterior. Cada una consta de una anchura de 1,80m con las dos hojas abiertas.	720
S2	Salida a fachada trasera del edificio, planta Baja, comunica el Hall 2 con la zona ajardinada. Se trata de dos puertas de doble hoja y apertura hacia el exterior. Cada una consta de una anchura de 1,80m con las dos hojas abiertas.	720
S3	Salida a fachada trasera, planta Baja, comunica la sala 1 con la zona ajardinada. Se trata de una puerta de doble hoja y apertura hacia el exterior, consta de una anchura de 1,80 metros con las dos hojas abiertas.	360
S4	Salida a fachada lateral izquierda, planta Baja. Puerta de doble hoja, comunica el Hall de acceso a graderío con el exterior. Se trata de una puerta de	320

PLAN DE AUTOPROTECCION

	doble hoja y 1,60 m de anchura.	
S5	Salida a fachada lateral derecha, planta sótano. Se trata de una puerta de doble hoja y otra puerta de hoja única, comunican el pasillo perimetral del graderío con las escaleras de acceso a la zona ajardinada. La puerta de doble hoja dispone de una anchura de 1,70m con las dos hojas abiertas, la puerta de hoja única dispone de una anchura de 0,65m.	340 +130 470
S6	Salida a fachada lateral izquierda, planta sótano. Se trata de una puerta de doble hoja y otra puerta de hoja única, comunican el pasillo perimetral del graderío con las escaleras de acceso a la zona ajardinada. La puerta de doble hoja dispone de una anchura de 1,70m con las dos hojas abiertas, la puerta de hoja única dispone de una anchura de 0,65m.	340 +130 470

El Edificio Polideportivo dispone de salidas con capacidad de evacuación total de 3060 personas.

Edificio Piscina Municipal

Salida	Características	Capacidad evacuación CTE
S7	Salida a Hall principal del edificio, comunica el Hall con la salida S8. Se trata de una puerta de doble hoja y apertura hacia el exterior. Consta de una anchura de 1,30m con las dos hojas abiertas.	260
S8	Salida a fachada principal, comunica con calle La Calzada. Se trata de una puerta de doble hoja y apertura hacia el exterior. Consta de una anchura	340

PLAN DE AUTOPROTECCION

	de 1,70m con las dos hojas abiertas.	
S9	Salida a fachada lateral izquierda, comunica la piscina con la zona ajardinada. Se trata de una puerta de hoja única y apertura hacia el exterior, dispone de una anchura de 0,80m	160
S10	Salida a fachada trasera, comunica el cuarto de maquinaria con la zona ajardinada. Se trata de una puerta de doble hoja y apertura hacia el exterior, dispone de una anchura de 1,74m con las dos hojas abiertas.	348
S11	Salida a fachada trasera, comunica el almacén con la zona ajardinada. Se trata de una puerta de doble hoja y apertura hacia el interior, dispone de una anchura de 1,59m con las dos hojas abiertas.	50
S12	Salida a fachada trasera, comunica el cuarto de generador con la zona ajardinada. Se trata de una puerta de hoja única y apertura hacia el interior, dispone de una anchura de 0,70m.	50
S13	Salida a fachada principal, comunica la zona de depósitos exteriores con el parking, calle La Calzada. Se trata de una puerta exterior de doble hoja, dispone de una anchura de 1,70m con las dos hojas abiertas.	1020
S14	Salida a fachada principal, comunica el cuarto de maquinaria con el parking, calle La Calzada. Se trata de una puerta de doble hoja y apertura hacia el interior, dispone de una anchura de 1,74m con las dos hojas abiertas.	50

Las tres puertas que comunican la piscina con la zona ajardinada, ubicadas en la fachada trasera del edificio, se encuentran selladas en la actualidad, por lo que no se tendrán en cuenta a hora de realizar el cálculo de capacidad de evacuación de las salidas del Edificio piscina Municipal.

PLAN DE AUTOPROTECCION**Bar**

Salida	Características	Capacidad evacuación CTE
S15	Fachada lateral izquierda. Comunica el Bar con la zona ajardinada. Se trata de una puerta de doble hoja y apertura hacia el interior. Consta de una anchura de 1m con las dos hojas abiertas.	50
S16	Fachada lateral izquierda. Comunica el Bar con la zona ajardinada. Se trata de una puerta de doble hoja y apertura hacia el interior. Consta de una anchura de 1m con las dos hojas abiertas.	50
S17	Facha principal. Comunica el Bar con la Terraza. Se trata de una puerta de doble hoja y apertura hacia el interior. Consta de una anchura de 0,94m con las dos hojas abiertas.	50
S18	Facha principal. Comunica el pasillo de aseos con la terraza. Se trata de una puerta de doble hoja y apertura hacia el interior. Consta de una anchura de 1m con las dos hojas abiertas.	50

PLAN DE AUTOPROTECCION**Restaurante**

Salida	Características	Capacidad evacuación CTE
S19	Facha principal. Comunica el comedor con la terraza. Se trata de una puerta de doble hoja y apertura hacia el exterior. Consta de una anchura de 1,15m con las dos hojas abiertas.	Para la capacidad de evacuación se tendrá en cuenta la hoja que se mantiene abierta de 0,90 180

Recinto

Salida	Características	Capacidad evacuación CTE
S20	Portón de doble hoja con apertura hacia el exterior, ubicada en fachada lateral izquierda, se trata del acceso de vehículos al recinto. Dispone de una anchura de 2,85m	1710
S21	Salida de recinto desde zona Bar y Restaurante. Se trata de una puerta de hoja única y apertura hacia el interior. Dispone de una anchura de 1,29m	774

PLAN DE AUTOPROTECCION

Edificio Polideportivo

Escalera	Características	Capacidad evacuación CTE
E1	Escalera principal. Comunica planta Sótano con planta Baja y Cubierta. Dispone de una anchura de 1,80m	Evacuación descendente 288 Evacuación ascendente 234
E2	Escalera exterior, fachada lateral derecha, comunica S5 con la zona ajardinada. Dispone de una anchura de 1,20m.	576
E3	Escalera exterior, fachada lateral izquierda, comunica S6 con la zona ajardinada. Dispone de una anchura de 1,20m.	576
E4	Escalera exterior, fachada lateral izquierda, comunica S4 con calle La Calzada. Dispone de una anchura de 1,31m.	628
E5	Escalera exterior, comunica la zona ajardinada de la fachada trasera del Edificio Polideportivo con la zona ajardinada a nivel piscina. Dispone de una anchura de 2,85m.	1368
E1', E2', E3', E4', E5', E6'	Escaleras de graderío fijo, acceso desde graderío a Hall2 nivel planta baja. Cada una dispone de una anchura de 1,10m.	Evacuación ascendente 143x6 858
E7', E8', E9', E10'	Escaleras de graderío móvil, acceso desde graderío móvil a graderío fijo. Las escaleras disponen una anchura de 1,10m.	Evacuación ascendente 143x4 572

PLAN DE AUTOPROTECCION

Como se puede observar tanto las salidas como las escaleras del centro disponen de capacidad de evacuación suficiente para la ocupación máxima permitida en el Edificio Polideportivo, Edificio Piscina Municipal, Bar y Restaurante.

Hipótesis de bloqueo Edificio PolideportivoBloqueo salida

Se realizará el bloqueo de S4, fachada lateral izquierda del polideportivo.

En el supuesto de bloqueo de la salida, S4, se puede observar que la salida S1 dispone de la capacidad suficiente para la evacuación de 536 personas provenientes del graderío.

Capacidad salida S1 720 personas > 536 ocupación máxima

Hipótesis de bloqueo Edificio Municipal PiscinaBloqueo salida

Se realizará el bloqueo de S7, salida principal del edificio.

En el supuesto de bloqueo de la salida, S7, se puede observar que el resto de salidas disponen de la capacidad suficiente para la evacuación de 174 personas.

PLAN DE AUTOPROTECCION**Planos conforme a Anexo II D 277/2010 (Ver Apéndice III)**

– Planos de ubicación por plantas de todos los elementos o instalaciones de riesgo, tanto los propios como los del entorno.

- Plano Focos de Peligro y Elementos Vulnerables.

PLAN DE AUTOPROTECCION

4 CAPITULO 4: INVENTARIO Y DESCRIPCIÓN DE LAS MEDIDAS Y MEDIOS DE AUTOPROTECCIÓN

4.1 *Inventario y descripción de las medidas y medios, humanos y materiales, que dispone la entidad para controlar los riesgos detectados, enfrentar las situaciones de emergencia y facilitar la intervención de los Servicios Externos de Emergencias*

4.1.1.- Recursos Materiales

Antes de proceder a la enumeración de los recursos materiales existentes en el Centro Deportivo, introducimos una definición de los mismos.

a) *EXTINTORES PORTÁTILES*

El extintor es un aparato que contiene un agente extintor que puede ser proyectado y dirigido sobre un fuego por la acción de una presión interna.

AGENTE EXTINTOR	CLASES DE FUEGO				
	A	B	C	D	CON TENSION ELECTRICA
Agua a chorro	Bueno	Inaceptable			
Agua Pulverizada	Excelente	Aceptable	Inaceptable		
Espuma	Bueno	Bueno	Inaceptable		
Polvo ABC polivalente	Bueno	Bueno	Bueno	Inaceptable	
Polvo BC seco	Inaceptable	Excelente	Bueno	Inaceptable	
Polvos especificos para metales	Inaceptable			Aceptable	Inaceptable
Anhidrido carbónico	Aceptable		Inaceptable		Excelente

PLAN DE AUTOPROTECCION**b) *INSTALACIÓN DE HIDRANTES***

El hidrante es un dispositivo de lucha contra el fuego constituido esencialmente por un conjunto de válvulas, cuerpo de la columna y racores, cuya finalidad es el suministro de agua a mangueras, tanques o bombas de los servicios de extinción y que se encuentra situado en el exterior de los edificios.

c) *INSTALACIÓN DE DETECCIÓN AUTOMÁTICA DE INCENDIOS*

El objeto de una instalación de detección de incendios es descubrir un foco de incendio de forma automática en el tiempo más breve posible.

Está basada en la activación de un equipo sensible a alguna de las manifestaciones que acompañan al fuego. En la evolución de un fuego se distinguen las siguientes fases:

La detección de incendios implica el hecho de descubrir que hay un incendio, localizarlo con precisión en el espacio y comunicarlo a las personas para que hagan entrar en funcionamiento el Plan de Emergencia.

La central de detección se debe ubicar en un lugar permanentemente ocupado o que sea fácilmente controlado por el personal.

d) *INSTALACIÓN DE ALARMA*

Esta instalación hace posible la transmisión de una señal de alarma a los ocupantes del edificio, activándose desde lugares de acceso restringido, para que únicamente puedan ponerla en funcionamiento las personas que tengan esta responsabilidad.

e) *PULSADORES DE ALARMA*

La instalación de pulsadores de alarma, tiene por finalidad la transmisión de una señal a un puesto de control permanentemente ocupado, de forma tal que resulte identificable la zona del pulsador que ha sido activado y puedan ser tomadas las medidas pertinentes.

La distancia máxima a recorrer desde cualquier punto al pulsador más próximo no debe superar los 25 metros; esta instalación es un buen complemento de la detección automática.

PLAN DE AUTOPROTECCIONf) *ALUMBRADO DE EMERGENCIA*

El alumbrado de emergencia tendrá la finalidad de dotar al edificio, ante un corte de energía eléctrica, de iluminación suficiente para orientar a las personas que se encuentran en su interior.

Este sistema estará compuesto por unidades autónomas con alimentación desde la red y entrada en automático al descender la tensión por debajo del 70 % de su valor nominal.

g) *SEÑALIZACIÓN****Señalización de evacuación***

Son señales indicativas de dirección de los recorridos que deben seguirse desde todo origen de evacuación hasta un punto desde el que sea directamente visible la salida o la señal que la indica.

Señalización de los medios de protección

Deben señalizarse los medios de protección contra incendios de utilización manual, que no sean fácilmente localizables desde algún punto de la zona protegida por dicho medio, de forma tal que desde dicho punto la señal resulte fácilmente visible.

h) *BOCAS DE INCENDIOS EQUIPADAS (B.I.E.s)*

Es una instalación de lucha contra incendios previstos para una primera intervención y constituidos por los siguientes elementos:

Boquilla, Lanza, Manguera, Racor, Válvula y Manómetro.

Todos estos elementos deberán estar debidamente acoplados entre sí, permanentemente conectados a una red de abastecimiento de agua siempre en carga y debidamente alojados.

De acuerdo con el diámetro nominal de la manguera empleada pueden ser de dos tipos, B.I.E. de 25 mm o B.I.E. de 45mm.

Se deberá mantener alrededor de cada B.I.E. una zona libre de obstáculos que permita el acceso a ella y su maniobra sin dificultad.

PLAN DE AUTOPROTECCION

A continuación se exponen los datos de recursos materiales de los que dispone el polideportivo Errotarena

Extintores**Edificio Polideportivo**

PLANTA BAJA	TIPO	EFICACIA	CAPACIDAD
Hall 1	Polvo ABC	27A183BC	6Kg
Hall 2	Polvo ABC	27A183BC	6Kg
Hall 3	Polvo ABC	27A183BC	6Kg
	Polvo ABC	27A183BC	6Kg
	Polvo ABC	27A183BC	6Kg
	Polvo ABC	27A183BC	6 Kg
Pasillo salas	Polvo ABC	27A183BC	6Kg

PLANTA SOTANO	TIPO	EFICACIA	CAPACIDAD
Pasillo vestuario piscina	Polvo ABC	27A183BC	6Kg
Vestíbulo transformador	CO2	89B	5Kg
Vestíbulo cuadros eléctricos	Polvo ABC	27A183BC	6Kg
Cuarto transformador	CO2	89B	5Kg
Pasillo vestuarios	Polvo ABC	27A183BC	6Kg
	Polvo ABC	27A183BC	6Kg
	Polvo ABC	27A183BC	6Kg
	Polvo ABC	27A183BC	6Kg
Pasillo almacén	Polvo ABC	27A183BC	6Kg
	Polvo ABC	27A183BC	6Kg
Pasillo sala multiusos	Polvo ABC	27A183BC	6Kg
	Polvo ABC	27A183BC	6Kg
	Polvo ABC	27A183BC	6Kg
	Polvo ABC	27A183BC	6Kg
Pasillo perimetral	Polvo ABC	27A183BC	6Kg
	Polvo ABC	27A183BC	6Kg

PLAN DE AUTOPROTECCION**Edificio Piscina Municipal**

PLANTA	TIPO	EFICACIA	CAPACIDAD
Cuarto socorristas	Polvo ABC	21A113BC	6Kg
Sala de maquinaria y depósitos	Polvo ABC	21A183BC	6Kg
	Polvo ABC	21A113BC	6Kg
Cuarto caldera	Polvo ABC	21A113BC	6Kg
	Polvo ABC	21A113BC	6Kg

Bar

PLANTA	TIPO	EFICACIA	CAPACIDAD
Barra	Polvo ABC	21A113BC	6Kg

Restaurante

PLANTA	TIPO	EFICACIA	CAPACIDAD
Comedor	Polvo ABC	21A113BC	6Kg
	Agua+AFFF	27A233B	6L
Vestuario	Polvo ABC	21A113BC	6Kg
Hall Cocina	CO2	89B	5Kg

Observaciones: Se localizan las siguientes deficiencias:

- No se localizan medios de extinción en la cubierta del Edificio polideportivo. Dada la existencia de instalaciones tales como el cuarto de calderas y la maquinaria de climatización se recomienda la instalación de al menos dos extintores de tipo polvo ABC en cubierta.
- Los extintores situados en la sala de calderas del Edificio Piscina Municipal no han sido revisados y uno de ellos presenta signos de haber sido utilizado. Deberán ser sustituidos.
- Se recuerda que todos los extintores del recinto deberán estar debidamente colgados y señalizados.

Instalación de Hidrantes

No se localizan hidrantes junto al recinto.

Instalación de detección automática de incendios

PLAN DE AUTOPROTECCION

Se localiza detección automática de incendios en el Edificio Polideportivo, planta Baja y planta Sótano.

Observaciones: Se recomienda instalar detección automática de incendios en el Edificio Piscina Municipal, en especial cuarto de maquinaria y calderas.

Instalación de alarma

El edificio dispone de alarma de incendios ubicada en administración, Edificio Polideportivo.

El Edificio Piscina Municipal, Bar y restaurante carecen de este tipo de instalación.

Observaciones: Se recomienda colocar un repetidor de la alarma en el cuarto de socorristas del Edificio Piscina Municipal.

Instalación de pulsadores

Se localizan pulsadores de emergencia en planta Baja y planta Sótano del Edificio Polideportivo.

El Edificio Piscina Municipal, dispone de un pulsador en la zona de baño.

El Bar y Restaurante carecen de este tipo de instalación.

Observaciones: La instalación se considera correcta

Alumbrado de Emergencia

Se localiza alumbrado de emergencia distribuido por todo el recinto.

Observaciones: Se recomienda colocar alumbrado de emergencia en el cuarto de maquinaria y depósitos.

Señalización

El edificio dispone de señalización de evacuación y medios de extinción,

Observaciones: La señalización de evacuación se considera correcta. Cabe destacar que algunos de los extintores que se encuentran en el suelo no están señalizados.

Bocas de Incendio Equipadas**Edificio Polideportivo**

PLAN DE AUTOPROTECCION

PLANTA BAJA	TIPO	DIAMETRO	LONGITUD
Hall 2	Semirígida	25	20
Hall 3	Semirígida	25	20
	Semirígida	25	20

PLANTA SOTANO	TIPO	DIAMETRO	LONGITUD
Pasillo vestuario piscina	Semirígida	25	20
Pasillo perimetral	Semirígida	25	20
Pasillo salas multiusos	Semirígida	25	20
	Semirígida	25	20
Pasillo Almacén			
Pasillo vestuarios	Semirígida	25	20
	Semirígida	25	20

Edificio Polideportivo

PLANTA BAJA	TIPO	DIAMETRO	LONGITUD
Cuarto de maquinaria y depósitos	Devanadera	45	20
	Devanadera	45	20

Observaciones: El Bar y restaurante, carecen de este tipo de instalación.

PLAN DE AUTOPROTECCION**Compartimentación****Edificio Polideportivo**

Se localiza la siguiente compartimentación en el edificio.

A1: Tramo de escalera E1 desde planta baja a planta cubierta.

A2: Escalera E1 desde planta Baja a planta Sótano.

A3: Planta Sótano. Vestíbulo 2.

A4: Planta Sótano. Vestíbulo 1.

A5: Planta Sótano. Cuarto de transformador.

A6: Planta Sótano. Cuarto de armario eléctrico.

A7: Planta Sótano. Cuarto de generador.

A8: Planta Sótano. Cuarto de depósitos.

A9: Planta Sótano. Los vestuarios de piscina femenino, masculino, niños y pasillo correspondiente a vestuarios.

A10: Planta Sótano y baja. Pista Polideportiva y graderío vestíbulos, oficinas de planta baja.

A11: Planta Sótano. Vestuarios y pasillo correspondiente.

A12: Planta Sótano. Sala multiusos y pasillo correspondiente.

A13: Planta Sótano. Cuarto de climatización.

A14: Planta Sótano. Almacén bajo rampa.

La sala de calderas del edificio Piscina Municipal no dispone de sectorización. Se recuerda que los locales de riesgo especial, riesgo Medio, deberán disponer de vestíbulo previo con puertas de comunicación con el resto del edificio de eficacia 2xEI₂ 30-C5, según lo estipulado en la tabla 2.2 del Código Técnico de la Edificación 2006, SI 1, Locales y zonas de riesgo especial.

PLAN DE AUTOPROTECCION4.1.2.- Recursos Humanos

Antes de exponer el área de Recursos Humanos se dispondrá de las actuaciones que pueda desarrollar el personal del Polideportivo Errotarena.

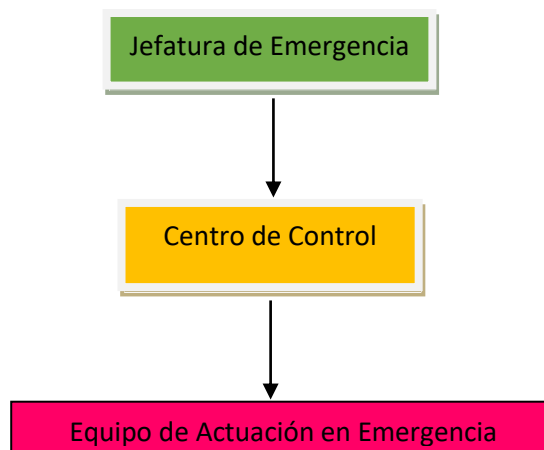
Se procederá a designar entre los trabajadores, un equipo que actuará como responsable de la evacuación. Dicho equipo se encargará de guiar y facilitar la evacuación, y efectuar un recuento en el punto de encuentro para asegurarse de que todo el personal está presente.

Esta organización de los medios humanos necesarios para una implantación eficaz del presente Plan de autoprotección, se completará con programas de formación, difusión y partes de actuación que se especifican en los documentos siguientes.

En caso de darse una situación de emergencia en EL Polideportivo Errotarena será el propio personal del centro quien tenga que intervenir en una primera instancia. Como ya se ha mencionado anteriormente, El Polideportivo Errotarena cuenta con personal que lleva a cabo su trabajo en el interior del recinto, siendo su número variable dependiendo del periodo del día en que nos encontremos, es decir, mañana y tarde.

Se definirán los siguientes puestos y responsabilidades:

- Jefatura de Emergencia
- Centro de Control
- Equipo de Actuación en Emergencias



PLAN DE AUTOPROTECCION**4.2- Medidas y medios, humanos y materiales, disponibles en aplicación de disposiciones específicas en materia de seguridad**

No existen disposiciones específicas en materia de seguridad para el Polideportivo Errotarena.

Planos conforme a Anexo II D 277/2010 (Ver Apéndice III)

– Planos de ubicación de los medios de autoprotección, conforme a normativa UNE.

- Plano Instalaciones de Protección contra Incendios.

– Planos de recorridos de evacuación y áreas de confinamiento, reflejando el número de personas a evacuar o confinar por áreas según los criterios fijados en la normativa vigente.

- Plano Recorridos de evacuación

PLAN DE AUTOPROTECCION**5 CAPITULO 5: PROGRAMA DE MANTENIMIENTO DE INSTALACIONES*****Definiciones***

- Una herramienta indispensable para prevenir los riesgos generados por instalaciones y equipos es establecer procedimientos con los cuales examinar periódicamente las condiciones peligrosas que presenten o puedan presentar dichos equipos e instalaciones, por diseño, funcionamiento o situación dentro del contexto del área de trabajo. Los elementos y sistemas de seguridad que sirven para actuar ante fallos previstos o situaciones de emergencia, han de ser conservados en condiciones óptimas de funcionamiento asegurando su rendimiento y prestaciones durante su vida útil y por lo tanto, reduciendo las posibles averías y fallos provocados por un mal estado de los mismos.
- En toda entidad, como resultado del trabajo diario, los órganos de las máquinas se desgastan, la fiabilidad de los dispositivos de seguridad puede verse alterada y pueden realizarse actuaciones inseguras que llegarían a convertirse en hábitos si no se controlan debidamente. Por tanto es de capital importancia que se lleve a cabo un programa de mantenimiento acorde a cada instalación o equipo en particular.
- El **mantenimiento preventivo** consiste en programar las intervenciones o cambios de algunos componentes o piezas según intervalos predeterminados de tiempo o espacios regulares. El objetivo es reducir la probabilidad de avería o pérdida de rendimiento de una máquina tratando de planificar unas intervenciones que se ajusten al máximo a la vida útil del elemento intervenido.
- Así como el **mantenimiento de los equipos** está fundamentalmente concebido para evitar averías y paros incontrolados, especialmente en tanto en cuanto los mismos puedan generar situaciones de riesgos de accidente u otros daños para la salud, las inspecciones o **revisiones de seguridad** tienen por objetivo principal identificar aquellos fallos o desviaciones de lo previsto que pueden asimismo ser generadores de riesgos. Ambas técnicas son coincidentes hasta cierto punto, tanto en los objetivos, como en los métodos de actuación, como en las personas que con la debida competencia puedan llevarlas a cabo. Por tanto, plantearse una estrategia común para el desarrollo de ambas actividades preventivas es del todo conveniente a fin de optimizar recursos y unificar procedimientos.
- El **RD 486/1997** en su **Anexo II** apartado 4 dice *"los lugares de trabajo y, en particular, sus instalaciones, deberán ser objeto de un mantenimiento periódico, de forma que sus condiciones de funcionamiento satisfagan siempre las especificaciones del proyecto, subsanándose con rapidez las deficiencias que puedan afectar a la seguridad y salud de los trabajadores.*
- El **RD 1215/1997** en su **artículo 3 apartado 5** establece que *"el empresario adoptará las medidas necesarias para que, mediante un mantenimiento adecuado, los equipos de trabajo se conserven durante todo el tiempo de utilización en unas condiciones tales que garanticen totalmente la seguridad y salud de los trabajadores durante la utilización de tales equipos de trabajo. Dicho mantenimiento se realizará teniendo en cuenta las instrucciones del fabricante, las características de los equipos, sus condiciones de utilización y cualquier otra circunstancia*

PLAN DE AUTOPROTECCION

normal o excepcional que pueda influir en su deterioro o desajuste. Las operaciones de mantenimiento, reparación o transformación de los equipos de trabajo cuya realización suponga un riesgo específico para los trabajadores sólo podrán ser encomendadas al personal especialmente capacitado para ello".

- El **RD 1389/1997** en el **punto 3** de la **parte A** de su **Anexo** obliga a establecer *"un plan adecuado que deberá prever la inspección sistemática, el mantenimiento y, en su caso, la comprobación de los equipos e instalaciones mecánicos y eléctricos.*
- *El mantenimiento, la inspección y la comprobación de cualquiera de las partes de las instalaciones o equipos deberá realizarse por personal competente. Deberán elaborarse y archivarse adecuadamente fichas de inspección y comprobación".*
- Además *"deberá mantenerse siempre listo para su utilización un material de seguridad adecuado y en buen estado de funcionamiento. El mantenimiento deberá realizarse teniendo en cuenta las actividades que se ejerzan".*
- El **RD 374/2001** en su **artículo 4 c)** dice que los riesgos para la salud y la seguridad de los trabajadores en trabajos en los que haya actividad con agentes químicos, se eliminarán o reducirán al mínimo mediante *"el establecimiento de los procedimientos adecuados para el uso y mantenimiento de los equipos utilizados para trabajar con agentes químicos peligrosos, así como para la realización de cualquier actividad con agentes químicos peligrosos, o con residuos que los contengan, incluidas la manipulación, el almacenamiento y el traslado de los mismos en el lugar de trabajo".*
- El **RD 614/2001** en su **art. 3.3** establece que *"las instalaciones eléctricas de los lugares de trabajo se utilizarán y mantendrán en la forma adecuada y el funcionamiento de los sistemas de protección se controlará periódicamente, de acuerdo a las instrucciones de sus fabricantes e instaladores, si existen, y a la propia experiencia del explotador".*
- Asimismo, en el **art. 3.4** añade que *"en cualquier caso, las instalaciones eléctricas de los lugares de trabajo y su uso y mantenimiento deberán cumplir lo establecido en la reglamentación electrotécnica, la normativa general de seguridad y salud sobre lugares de trabajo, equipos de trabajo y señalización en el trabajo, así como cualquier otra normativa específica que les sea de aplicación".*

El mantenimiento preventivo y las revisiones de seguridad de los equipos, que son también fundamentales para asegurar la seguridad y salud de los trabajadores y de las que es obligatorio o recomendable, según los casos, registrar sus resultados.

Objeto

Establecer procedimientos con los cuales examinar periódicamente las condiciones materiales de equipos susceptibles de generar riesgos a fin de asegurar su eliminación o minimización y control, así como su conservación en condiciones óptimas de funcionamiento reduciendo las posibles averías y fallos provocados por el mal estado de los mismos.

PLAN DE AUTOPROTECCION**Alcance**

Aquellos trabajos planificados que se realizan en los equipos para verificar su correcto funcionamiento y para revisar las condiciones peligrosas que puedan presentar así como aquellos elementos y sistemas de seguridad previstos para actuar ante fallos que generen situaciones de riesgo o de emergencia.

Implicaciones y responsabilidades

Los responsables de las *unidades funcionales y de mantenimiento* deben establecer, con el asesoramiento del Servicio de Prevención cuando se precise, un programa de revisiones de seguridad y de mantenimiento preventivo que garanticen el correcto estado, funcionamiento y prestaciones de los equipos, complementariamente a las inspecciones reglamentarias, e integrando los aspectos de seguridad y salud. El grado de integración de las revisiones de seguridad en el mantenimiento preventivo es una decisión que incumbe a los responsables de las unidades funcionales y depende de las peculiaridades de los propios equipos, sin menoscabo de que por requerir diferente periodicidad en el control o pruebas específicas significativas se contemplen revisiones de seguridad separadas algunas de ellas de las revisiones de mantenimiento.

Se definirán aquellos aspectos que han de ser controlados y ejecutados por los propios mandos intermedios y trabajadores y los que han de serlo por los responsables de las unidades.

Los *mandos intermedios* velarán para que los equipos se encuentren en correcto estado y las actuaciones de mantenimiento se desarrollen de acuerdo a lo previsto, aplicándose los procedimientos de revisión con la frecuencia establecida.

Debe tenderse a implicar, según cualificación y medios disponibles, a los propios trabajadores en las revisiones de control de equipos, lo que contribuye a acrecentar el conocimiento de los mismos y de sus potenciales factores de riesgo. Se exceptuarán las actuaciones que deben hacer los mandos intermedios o personal más cualificado de la empresa o incluso personal foráneo. Con ello se consigue una mayor motivación de los trabajadores en sus cometidos, de los que depende muchas veces su propia seguridad.

Además cualquier trabajador que detecte un defecto o un indicio de avería de los equipos que utiliza, deberá comunicarlo inmediatamente a su mando directo y si fuera necesario cumplimentar una comunicación de riesgo o sugerencia de mejora.

Los *representantes de los trabajadores* en tanto en cuanto deben ser consultados sobre las diferentes actividades preventivas, son también una parte implicada en el proceso de revisión.

PLAN DE AUTOPROTECCION**Instalaciones y Suministros. Cortes**Instalaciones

Las instalaciones de que consta el Polideportivo Errotarena son las indicadas en el punto 3.1 del presente Plan de Autoprotección.

Corte de SuministrosEdificio Polideportivo

Corte general de energía eléctrica: El corte general de suministro eléctrico se realiza a través del cuadro eléctrico principal, ubicado en planta baja, administración.





Se localizan varios cuadros parciales en planta sótano, Sala multiusos 1, pasillo perimetral de pista, cuarto de armario eléctrico y vestíbulo 2. La planta cubierta dispone de cuadro parcial en escaleras y sala de calderas

Corte general de gas:

El corte general de gas se realiza desde el exterior de la sala de calderas, planta cubierta. Dispone de un segundo corte general en fachada, planta Cubierta.

Corte general de agua:

El corte general de agua se realiza desde planta sótano, cuarto de depósitos.

Corte Eléctrico	Corte de Gas	Corte de agua
	 	

PLAN DE AUTOPROTECCIONEdificio Piscina Municipal

Corte general de energía eléctrica: El corte general de suministro eléctrico se realiza a través del cuadro eléctrico principal, ubicado en el cuarto de control de maquinaria.

Corte general de gas:

El corte general de gas se realiza desde el interior de la sala de calderas, en el exterior, sobre los depósitos dispone de un segundo corte general.

Corte general de agua:

El corte general de agua se realiza desde la sala de máquinas. Dispone de un segundo corte ubicado en el exterior, junto a la carretera.

Corte Eléctrico	Corte de Gas
	  

PLAN DE AUTOPROTECCIONBar




Corte general de energía eléctrica: El corte general de suministro eléctrico se realiza desde el interior de la propia barra.

Corte general de gas:

El corte general de gas se realiza desde el exterior del recinto, junto al acceso peatonal.

Corte general de agua:

El corte general de agua se realiza desde el interior de la barra.

Corte Eléctrico	Corte de Gas	Corte de agua
		

Restaurante

Corte general de energía eléctrica: El corte general de suministro eléctrico se realiza desde el cuadro eléctrico general, ubicado en cocina.

El restaurante dispone de cuadros eléctricos parciales en el almacén y hall de acceso a cocina.



Corte general de gas:

El corte general de gas se realiza desde el interior de la cocina, sobre fogones.

Corte general de agua:

El corte general de agua se realiza desde el interior de la barra.

PLAN DE AUTOPROTECCION

Corte Eléctrico	Corte de Gas
	

PLAN DE AUTOPROTECCION**5.1 Descripción del mantenimiento preventivo de las instalaciones de riesgos, que garantizan el control de las mismas**

Usuario: Es responsable del uso correcto de los equipos.

Mantenedor Autorizado: Está capacitado para realizar las operaciones de conservación y mantenimiento de cada tipo de equipo.

Instalador Autorizado: Está capacitado para realizar la instalación y puesta en marcha de cada tipo de equipo.

Técnico competente: Debe realizar el correspondiente proyecto técnico o certificado de obra, si por la importancia de ésta es necesaria su intervención.

Organismos de control: Actúan como colaboradores de la administración verificando el cumplimiento de los reglamentos.

Administración: Coordina y regula las actuaciones de los agentes que intervienen en la seguridad industrial.

5.1.1.- Instalaciones eléctricas

La seguridad de las instalaciones eléctricas se realiza mediante los dispositivos situados en el cuadro de distribución. Estos elementos son los siguientes: el ICP (también llamado limitador), el interruptor diferencial, la toma de tierra y los interruptores magnetotérmicos (también llamados automáticos.) Cada uno de estos aparatos tiene una función diferente y complementaria.

- El ICP es el interruptor que determina la potencia de contrato con la compañía y sirve también para cortar el suministro general a la instalación.
- Los diferenciales protegen a las personas frente a posibles averías que se puedan ocasionar en la instalación (derivaciones a tierra, contactos accidentales, etc.)
- Los interruptores magnetotérmicos protegen la instalación contra excesos de consumos en circuitos, cortocircuitos, etc. En instalaciones antiguas, esta función la realizan los fusibles (también llamados plomos.)
- La toma de tierra deriva a la estructura de la casa las posibles corrientes que se producen en algunas averías.

PLAN DE AUTOPROTECCION**Inspecciones iniciales.**

Serán objeto de inspección, una vez ejecutadas las instalaciones, sus ampliaciones o modificaciones de importancia y previamente a ser documentadas ante el Órgano competente de la Comunidad Autónoma, las siguientes instalaciones;

- a. Instalaciones industriales que precisen proyecto, con una potencia instalada, superior a 100 Kw;
- b. Locales de Pública Concurrencia;
- c. Locales con riesgo de incendio o explosión, de clase I, excepto garajes de menos de 25 plazas;
- d. Locales mojados con potencia instalada superior a 25 Kw;
- e. Piscinas con potencia instalada superior a 10 Kw;
- f. Quirófanos y salas de intervención;
- g. Instalaciones de alumbrado exterior con potencia instalada superior 5 Kw

Inspecciones periódicas.

Serán objeto de inspecciones periódicas, cada 5 años, todas las instalaciones eléctricas en baja tensión que precisaron Inspección inicial, según el punto 4.1 anterior; y cada 10 años, las comunes de edificios de viviendas de potencia total instalada superior a 100 Kw

RECOMENDACIONES PARA USO Y MANTENIMIENTO SEGUROS

- Abstenerse de manipular la instalación. Llamar a un instalador en caso de avería.
- Asegurarse de que no existe ninguna base de enchufe rota o deteriorada.
- Periódicamente, pulsar el botón de prueba del diferencial.
- No pasar cables por zonas de otras instalaciones.

LO QUE HAY QUE HACER

- El Instalador Autorizado en Baja Tensión es el único que puede manipular, reparar o realizar una instalación eléctrica.
- La instalación tiene que estar certificada mediante un boletín firmado por un Instalador y cuando proceda, diligenciado por el Servicio Provincial de Industria o por un Organismo de Control.
- Todo nuevo receptor que se adquiriera debe tener marcado el símbolo CE.

PLAN DE AUTOPROTECCION

- Si se renueva la instalación eléctrica, solicitar y conservar el manual de la instalación.
- Las instalaciones eléctricas deben pasar diversas revisiones periódicas.

En particular, los locales de pública concurrencia y garajes deben pasar revisiones periódicas en función de sus características.

- Consulta a un instalador autorizado o a un Organismo de Control.

LO QUE NUNCA HAY QUE HACER

- Instalar un aparato de luz o enchufe cerca de la bañera o ducha.
- Hacer ampliaciones con cable paralelo.
- Cambiar un limitador o fusible por otro de más intensidad.
- Puentear o anular el diferencial.
- Cambiar lámparas o fusibles sin desconectar el limitador o el diferencial.

5.1.2.- Instalaciones de calefacción**RECOMENDACIONES PARA USO Y MANTENIMIENTO SEGUROS**

- Abstenerse de reparar averías o funcionamientos defectuosos. Avisar al mantenedor autorizado.
- Si se instala una caldera de gas no estanca, poner un conmutador. Así, se previene una mala evacuación de gases.
- En caso de avería o riesgo de escape de gas o combustible, abrir las ventanas, y ventilar el cuarto (sobre todo con calderas de gas), cerrar las llaves de paso de combustible y llamar a la empresa instaladora o a un mantenedor autorizado.
- Para calefacciones centrales:
 - Si la sala de calderas es anterior al año 1980, comprobar que las ventilaciones de dicha sala están realizadas directamente al exterior. De lo contrario, mandar corregirlas.
 - En la sala de calderas es conveniente que figuren de manera visible y accesible los teléfonos de la empresa de mantenimiento y de bomberos.

LO QUE HAY QUE HACER:

- La instalación sólo puede llevarla a cabo un instalador autorizado.
- La instalación de la calefacción no estará terminada hasta que el instalador extienda un certificado de la misma. Exigir también los manuales de los equipos instalados y conservarlos.

PLAN DE AUTOPROTECCION

- Cualquier caldera que se instale debe tener el símbolo CE.
 - Tanto si se instala como si se dispone de una caldera de gas no estanca hay que asegurar que no revoca según la reglamentación vigente.
 - Si la caldera es de gas natural, cada cuatro años se debe llamar a un instalador autorizado para que realice una revisión además de la de la compañía suministradora.
- Para mayor seguridad planifícala para que exista un intervalo de dos años entre ambas.
- Es aconsejable tener contratado un servicio de mantenimiento que supervise la instalación una vez al año.
 - Si la instalación tiene depósito de almacenamiento de combustible líquido, éste también deberá ser sometido a revisiones e inspecciones periódicas.
 - En las calderas de bombonas de GLP las revisiones son cada cinco años, realizadas también por un instalador autorizado con quien se debe contactar para que realice la misma.

LO QUE NO HAY QUE HACER:

Tapar total o parcialmente la rejilla de ventilación u obstruir los conductos de salida de gases de combustión. En caso de posible escape o fuga de gas, no encender fuegos o mecheros, ni pulsar interruptores o conectar aparatos eléctricos.

PLAN DE AUTOPROTECCION**5.2 Descripción del mantenimiento preventivo de las instalaciones de protección, que garantizan la operatividad de las mismas**

- El **RD 1942/1993** por el que se aprueba el Reglamento de Protección contra incendios, fija el programa de mantenimiento (contenido y plazos) de los medios materiales de lucha contra incendios (detección, alarma, extinción) instalados en las empresas en aplicación de la legislación específica que les afecta.
- El **RD 485/1997** en su **anexo I**, punto 4 establece que *"los medios y dispositivos de señalización deberán ser, según los casos, limpiados, mantenidos, y verificados regularmente, y reparados o sustituidos cuando sea necesario, de forma que conserven en todo momento sus cualidades intrínsecas y de funcionamiento"*.
- *En el caso de las instalaciones de protección, el mantenimiento deberá incluir el control de su funcionamiento"*.

Reglamento de Instalaciones de Protección contra Incendios

Real Decreto 1942/1993, de 5 de noviembre, por el que se aprueba el Reglamento de Instalaciones de Protección contra Incendios. BOE número 298 de 14 de diciembre de 1993 modificada por la Orden de 16 de abril de 1998

PLAN DE AUTOPROTECCION**APENDICE 2. MANTENIMIENTO MINIMO DE LAS INSTALACIONES****DE PROTECCION CONTRA INCENDIOS**

1. Los medios materiales de protección contra incendios se someterán al programa mínimo de mantenimiento que se establece en las **tablas I y II**.
2. Las operaciones de mantenimiento recogidas en la **tabla I** serán efectuadas por personal de un instalador o un mantenedor autorizado, o por el personal del usuario o titular de la instalación.
3. Las operaciones de mantenimiento recogidas en la **tabla II** serán efectuadas por personal del fabricante, instalador o mantenedor autorizado para los tipos de aparatos, equipos o sistemas de que se trate, o bien por personal del usuario, si ha adquirido la condición de mantenedor por disponer de medios técnicos adecuados, a juicio de los servicios competentes en materia de industria de la

Comunidad Autónoma.

4. En todos los casos, tanto el mantenedor como el usuario o titular de la instalación, conservarán constancia documental del cumplimiento del programa de mantenimiento preventivo, indicando, como mínimo: las operaciones efectuadas, el resultado de las verificaciones y pruebas y la sustitución de elementos defectuosos que se hayan realizado. Las anotaciones deberán llevarse al día y estarán a disposición de los servicios de inspección de la Comunidad Autónoma correspondiente:

PLAN DE AUTOPROTECCION

PROGRAMA DE MANTENIMIENTO DE LOS MEDIOS MATERIALES DE LUCHA CONTRA INCENDIOS

TABLA I:

(Operaciones a realizar por personal de empresa mantenedora autorizada o bien por el personal del usuario o titular de la instalación).

EQUIPO O SISTEMA	PERIODICIDAD MANTENIMIENTO
Sistemas automáticos de detección y alarma de incendios	Cada tres meses
	<ul style="list-style-type: none"> - Comprobación de funcionamiento de las instalaciones (con cada fuente de suministro) - Sustitución de pilotos, fusibles, etc., defectuosos. - Mantenimiento de acumuladores (limpieza de bornas, reposición de agua destilada, etc.)
Sistema manual de alarma de incendios.	Cada tres meses
	<ul style="list-style-type: none"> - Comprobación de funcionamiento de la instalación (con cada fuente de suministro) - Mantenimiento de acumuladores (limpieza de bornas, reposición de agua destilada, etc.)
Extintores de incendio	Cada tres meses
	<ul style="list-style-type: none"> - Comprobación de la accesibilidad, señalización, buen estado aparente de conservación. - Inspección ocular de seguros, precintos, inscripciones, etc. - Comprobación del peso y presión, en su caso. - Inspección ocular del estado externo de las partes mecánicas (boquilla, válvula, manguera, etc.)
Sistema de abastecimiento de agua contra incendios	Cada tres meses
	<ul style="list-style-type: none"> - Verificación, por inspección, de todos los elementos, depósitos, mandos, alarmas, motobombas, accesorios, señales, etc. - Comprobación del funcionamiento automático y manual de la instalación de acuerdo con las instrucciones del fabricante o instalador. - Mantenimiento de acumuladores, limpieza de bornas (reposición de agua destilada, etc.). - Verificación de niveles (combustible, agua, aceite, etc.). - Verificación de accesibilidad a elementos, limpieza general, ventilación de salas de bombas, etc.
	Cada seis meses
	<ul style="list-style-type: none"> - Accionamiento y engrase de válvulas. - Verificación y ajuste de prensaestopas. - Verificación de velocidad de motores con diferentes cargas. - Comprobación de alimentación eléctrica, líneas y protecciones.

PLAN DE AUTOPROTECCION

EQUIPO O SISTEMA	PERIODICIDAD MANTENIMIENTO
Bocas de Incendio Equipadas (B.I.E.)	<p style="text-align: center;">Cada tres meses</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Comprobación de la buena accesibilidad y señalización de los equipos. - Comprobación por inspección de todos los componentes, procediendo a desenrollar la manguera en toda su extensión y accionamiento de la boquilla caso de ser de varias posiciones. - Comprobación, por lectura del manómetro, de la presión de servicio. - Limpieza del conjunto y engrase de cierres y bisagras en puertas del armario.
Hidrantes	<p style="text-align: center;">Cada tres meses</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Comprobar la accesibilidad a su entorno y la señalización en los hidrantes enterrados. - Inspección visual comprobando la estanquidad del conjunto. - Quitar las tapas de las salidas, engrasar las roscas y comprobar el estado de las juntas de los racores.
Columnas secas	<p style="text-align: center;">Cada seis meses</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Comprobación de la accesibilidad de la entrada de la calle y tomas de piso. - Comprobación de la señalización. - Comprobación de las tapas y correcto funcionamiento de sus cierres (engrase si es necesario). - Comprobar que las llaves de las conexiones siamesas están cerradas. Comprobar que las llaves de seccionamiento están abiertas. - Comprobar que todas las tapas de racores están bien colocadas y ajustadas.
<ul style="list-style-type: none"> - Sistemas fijos de extinción: - Rociadores de agua - Agua pulverizada - Polvo - Espuma - Agentes extintores gaseosos 	<p style="text-align: center;">Cada tres meses</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Comprobación de que las boquillas del agente extintor, o rociadores, están en buen estado y libres de obstáculos para su funcionamiento correcto. - Comprobación del buen estado de los componentes del sistema, especialmente de la válvula de prueba en los sistemas de rociadores, o los mandos manuales de la instalación de los sistemas de polvo, o agentes extintores gaseosos. - Comprobación del estado de carga de la instalación de los sistemas de polvo, anhídrido carbónico (CO₂), o hidrocarburos halogenados y de las botellas de gas impulsor, cuando existan. - Comprobación de los circuitos de señalización, pilotos, etc., en los sistemas con indicaciones de control. - Limpieza general de todos los componentes. 	

PLAN DE AUTOPROTECCION

PROGRAMA DE MANTENIMIENTO DE LOS MEDIOS MATERIALES DE LUCHA CONTRA INCENDIOS

TABLA II:

(Operaciones a realizar por el personal especializado del fabricante o instalador del equipo o sistema, o por el personal de la empresa mantenedora autorizada).

EQUIPO O SISTEMA	PERIODICIDAD MANTENIMIENTO
Sistemas automáticos de detección y alarma de incendios.	Cada año
	<ul style="list-style-type: none"> - Verificación integral de la instalación. - Limpieza del equipo de centrales y accesorios. - Verificación de uniones roscadas o soldadas. - Limpieza y reglaje de relés. - Regulación de tensiones e intensidades. - Verificación de los equipos de transmisión de alarma - Prueba final de la instalación con cada fuente de suministro eléctrico.
Sistema manual de alarma de incendios	Cada año
	<ul style="list-style-type: none"> - Verificación integral de la instalación. - Limpieza de sus componentes. - Verificación de uniones roscadas o soldadas. - Prueba final de la instalación con cada fuente de suministro eléctrico.
Extintores de incendio	Cada año
	<ul style="list-style-type: none"> - Comprobación del peso y presión, en su caso. - En el caso de extintores de polvo con botellín de gas de impulsión, se comprobará el buen estado del agente extintor y el peso y aspecto externo del botellín. - Inspección ocular del estado de la manguera, boquilla o lanza, válvulas y partes mecánicas.
	Cada cinco años
<ul style="list-style-type: none"> - A partir de la fecha de timbrado del extintor (y por tres veces) se retimbrará el extintor de acuerdo con la ITC-MIE AP.5 del reglamento de aparatos a presión sobre extintores de incendios. 	
<p><i>RECHAZO: Se rechazarán aquellos extintores que, a juicio de la empresa mantenedora, presentes defectos que pongan en duda el correcto funcionamiento y la seguridad del extintor o bien aquellos para los que no existan piezas originales que garanticen el mantenimiento de las condiciones de fabricación.</i></p>	

PLAN DE AUTOPROTECCION

<p>Sistema de abastecimiento de agua contra incendios</p>	<p style="text-align: center;">Cada año</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gama de mantenimiento anual de motores y bombas de acuerdo con las instrucciones del fabricante. - Limpieza de filtros y elementos de retención de suciedad en alimentación de agua. - Prueba del estado de carga de baterías y electrolito, de acuerdo con las instrucciones del fabricante. - Prueba, en las condiciones de su recepción, con realización de curvas del abastecimiento con cada fuente de agua y de energía.
<p>Bocas de Incendio Equipadas (BIE).</p>	<p style="text-align: center;">Cada año</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmontaje de la manguera y ensayo de ésta en lugar adecuado. - Comprobación del correcto funcionamiento de la boquilla en sus distintas posiciones y del sistema de cierre. - Comprobación de la estanquidad de los racores y manguera y estado de las juntas. - Comprobación de la indicación del manómetro con otro de referencia (patrón) acoplado en el racor de conexión de la manguera. <p style="text-align: center;">Cada cinco años</p> <ul style="list-style-type: none"> - La manguera debe ser sometida a una presión de prueba de 15 Kg/cm².
<p>Sistemas fijos de extinción:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rociadores de agua - Agua pulverizada - Polvo - Espuma - Anhídrido carbónico (CO₂) 	<p style="text-align: center;">Cada año</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprobación integral, de acuerdo con las instrucciones del fabricante o instalador, incluyendo en todo caso: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Verificación de los componentes del sistema, especialmente los dispositivos de disparo y alarma. ▪ Comprobación de la carga de agente exterior y del indicador de la misma (medida alternativa del peso o presión). ▪ Comprobación del estado del agente extintor. ▪ Prueba de la instalación en las condiciones de su recepción.

PLAN DE AUTOPROTECCION**5.3 Realización de las inspecciones de seguridad de acuerdo con la normativa vigente****Ejecución**

Esta es la fase en la que se practican efectivamente las revisiones registrando los datos en las hojas de registro correspondientes para su posterior estudio. Durante la ejecución de las revisiones es muy conveniente estar acompañados del responsable o responsables de las respectivas áreas y de los operarios de los equipos. Las revisiones deben ser exhaustivas, no obviando lugares recónditos, de difícil acceso, ni máquinas o equipos similares. No basta con detectar aspectos deficientes e inseguros y determinar las causas, sino que también se deberían proponer medidas correctoras y aplicarlas. En este sentido el diálogo con el propio personal afectado puede aportar información de gran interés y ayuda.

Control

La aplicación de las medidas correctoras requiere siempre un seguimiento y control de su aplicación y eficacia.

Registros documentales

Los procedimientos y formularios de registros de las revisiones deben ser codificados para su posterior identificación. Los documentos estarán recogidos en un archivo centralizado que debe estar disponible en aquellos lugares donde sea necesaria su utilización es decir, próximo al ámbito de trabajo.

Revisiones específicas de equipos o componentes regulados por una legislación propia

Aparatos a presión, instalación eléctrica, instalaciones fijas contra incendios, extintores, aparatos elevadores, etc. Las realizan servicios especializados externos contando con la colaboración de la propia empresa.

Revisiones generales de instalaciones y lugares de trabajo

Suelos, escaleras, vías y salidas de evacuación, condiciones de protección contra incendios, condiciones de protección contra contactos eléctricos, orden y limpieza, iluminación, etc. Podrá haber revisiones específicas de seguridad sobre equipos que las requieran y no controladas reglamentariamente.

Observaciones del trabajo

Analizan las actuaciones inseguras de los trabajadores en la realización de sus funciones con el fin de incorporar las mejoras que se estimen oportunas. Las realizan personas con mando.

PLAN DE AUTOPROTECCION**Revisiones y controles específicos de mantenimiento con las diferentes formas de actuación**

Para la realización de los distintos tipos de revisiones (mantenimiento predictivo, preventivo, correctivo, etc.) se deben establecer por parte de los directores de las unidades funcionales para cada máquina, instalación, equipo, área de trabajo, etc., los siguientes aspectos:

Periodicidad

Será distinta para cada caso en particular.

¿Qué se debe inspeccionar?

Para ello se deberán elaborar unos cuestionarios de revisiones sencillas y prácticos que faciliten la tarea actuando como guías de análisis.

¿Quién hace las revisiones?

La tendencia es implicar en la medida de lo posible a los propios operarios en su ámbito de trabajo, exceptuando las cuestiones más genéricas o específicas que las deben hacer los mandos intermedios o personal más cualificado de la empresa o incluso personal foráneo.

Aunque cada uno de los tipos de revisiones reseñadas tiene objetivos diferentes, cabría aprovechar algún tipo de revisión para cubrir objetivos de otro. Por ejemplo, aprovechar el mantenimiento preventivo de una instalación para revisar aspectos específicos de seguridad de la misma. Tengamos en cuenta que el objetivo principal del mantenimiento preventivo es asegurar el buen funcionamiento de un equipo cuando está en condiciones de uso.

Seguridad de los trabajos de mantenimiento preventivo

El servicio de prevención de riesgos laborales y el de mantenimiento deben trabajar estrechamente unidos para que los trabajos se realicen con la máxima seguridad.

El establecimiento de un procedimiento ordenado, uniforme, continuo y programado puede conseguir el alargamiento de la vida útil de las instalaciones y consecuentemente la reducción de los accidentes.

Desde el punto de vista práctico, para que todas las operaciones de mantenimiento se realicen con seguridad se deben incorporar continuamente al programa de mantenimiento preventivo instrucciones de trabajo y normas de seguridad para las diferentes tareas con riesgo de accidente.

Otro aspecto importante es la formación y el adiestramiento del personal de mantenimiento.

La seguridad en relación con el mantenimiento se puede agrupar en tres apartados:

a. Cómo y en qué condiciones se realiza el trabajo: sistema de permisos de trabajo.

PLAN DE AUTOPROTECCION

Es necesario asegurar que se tomen las precauciones necesarias para minimizar los riesgos presentes en cada trabajo concreto. El sistema deberá garantizar además que el trabajo se ha realizado correctamente y que la instalación objeto de mantenimiento queda en condiciones de entrar en funcionamiento.

El sistema de permisos de trabajo pretende asegurar que previa la intervención del personal de mantenimiento se ha adoptado las medidas de prevención y protección necesarias y éste sabe cómo actuar con seguridad, dejando constancia de ello.

b. Extensión del mantenimiento que se realiza: programa de mantenimiento.

La elaboración de un programa de mantenimiento ajustado es básica pues la falta de mantenimiento o el mantenimiento insuficiente permiten que se llegue a situaciones potencialmente peligrosas. Es importante que los equipos críticos para la seguridad no fallen de forma imprevista. Normalmente no es práctico someter a todas las instalaciones de la planta a un mantenimiento preventivo, ni hacerlo para todas con la misma frecuencia.

Es importante tener un programa especial sobre equipos críticos estableciendo para cada uno su nivel de importancia, la frecuencia y el tipo de revisión, teniendo en cuenta el tipo de equipo y el riesgo que comportaría un fallo del mismo.

c. Control de las modificaciones introducidas en la planta. Hay que tener en cuenta que las modificaciones incontroladas pueden alterar las condiciones de seguridad de la planta si no se someten a revisiones previas cuidadosas y detalladas.

Desarrollo

Para desarrollar de forma práctica los procedimientos consideraremos un conjunto de bloques de información necesarios para aplicar un método de análisis. Consideramos tres bloques de información:

1. Identificación de averías: Conviene tener identificadas todas las averías asignando un código identificativo y a su vez asignaremos a cada tipo de operación de mantenimiento un código. El informe de cada avería se plasma en un documento de diseño propio de cada empresa y que se deberá tratar adecuadamente en función de la gravedad y la urgencia para ser reparada.

2. Trabajos planificados: Consisten en dividir las máquinas, equipos o instalaciones en elementos, creando para cada uno de ellos una serie de revisiones preventivas normalizadas e identificadas con código.

Para cada tipo de trabajo se genera una orden de revisión preventiva en la que se deben incluir el elemento a revisar, fecha ejecución, equipo que debe ejecutar los trabajos y el tipo de mantenimiento a realizar con su código correspondiente.

PLAN DE AUTOPROTECCION

3. Resultados de las revisiones preventivas: Cuando en el curso de una revisión planificada se detectan anomalías, estas se deben tratar tomando nota del elemento con su código y por otro lado se identifica la probabilidad de ocurrencia de la avería según las consecuencias que ocasionaría su ocurrencia y obviamente se reparan siempre que se tengan los elementos de recambio, o se programa para planificar su sustitución lo más rápidamente posible. La detección de anomalías no prevista servirá al departamento para corregir y actualizar los procedimientos.

Sirvan de base las siguientes **tablas para la ejecución de estas revisiones:**

TARJETA DE REGISTRO DE PARTES CRÍTICAS DE MÁQUINAS Y EQUIPOS				
			CODIGO:	
MÁQUINA/EQUIPO:			FUNCIÓN:	
UNIDAD FUNCIONAL:			UBICACIÓN:	
PERIODICIDAD:				
PARTES CRÍTICAS	CUESTIONES A REVISAR	REALIZADO		FECHA PROXIMA REVISIÓN
		SI	NO	
1	-			
	-			
	-			
2	-			
	-			
	-			
3	-			
	-			
	-			
...	-			
	-			
	-			
FECHA DE REVISIÓN				
RESPONSABLE REVISION		RESPONSABLE UNIDAD FUNCIONAL		
FIRMA		FIRMA		

PLAN DE AUTOPROTECCION

FICHA INTEGRADA DE MANTENIMIENTO/REVISION DE SEGURIDAD DE EQUIPOS									
TIPO MAQUINA/EQUIPO:					CODIGO:				
RESPONSABLE DE LA REVISION:					MES:				
ASPECTOS A REVISAR	FRECUENCIA DE REVISION		FRECUENCIA DE REVISION SEMANAL			FRECUENCIA DE REVISION QUINCENAL			
	FECHA		FECHA			FECHA		FECHA	
	COD.	FIRMA	COD	COD	FIRMA	COD	FIRMA	COD	FIRMA
MANTENIMIENTO									
1									
2									
3									
LIMPIEZA									
1									
2									
3									
SEGURIDAD									
1									
2									
3									
COD	ANOMALIAS DETECTADAS		ACCIONES ADOPTADAS						

PLAN DE AUTOPROTECCION

REVISION: EXTINTORES

COMPROBAR:

Comprobación de la accesibilidad, señalización, buen estado aparente de conservación

Inspección ocular de seguros, precintos, inscripciones, etc.

Comprobación del peso y presión en su caso.

Inspección ocular del estado externo de las partes mecánicas (boquillas, válvula, manguera, etc.)

NºIdentif. Equipo	Accesibilidad y señalización	Buen estado aparente	Seguros precintos	Estad de la Carga	Partes mecánicas	Limpieza exterior	Observaciones
----------------------	------------------------------------	----------------------------	----------------------	----------------------	---------------------	----------------------	---------------

PLAN DE AUTOPROTECCION

REVISION: LUCES DE EMERGENCIA

COMPROBAR:

Comprobación del funcionamiento de la instalación

Comprobar el estado exterior del alumbrado

En este punto se incluye la desactivación del suministro eléctrico y comprobación in situ del funcionamiento de los distintos bloques de emergencia presentes en el centro, así como los avisadores de funcionamiento de estos elementos con corriente eléctrica activa

NºIdentif. alumbrado	Piloto	Buen estado aparente	Protección exterior funcionamiento	Observaciones
---------------------------------	---------------	-----------------------------	---	----------------------

PLAN DE AUTOPROTECCION

REVISION: SEÑALIZACIÓN DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN

COMPROBAR:

Comprobación del estado de la señalización

PLAN DE AUTOPROTECCION**REVISION: VIAS DE EVACUCIÓN****COMPROBAR:**

Comprobación el estado de las vías de evacuación, apertura de puertas, salidas, pasillos de circulación y escaleras verificando su estado.

Verificar el estado de las puertas que habitualmente no se utilizan y que se sitúan en posibles recorridos de evacuación.

En todas las puertas de dos hojas, comprobar el funcionamiento de la hoja que habitualmente no se utiliza, sobre todo en aquellas que tengan importancia para el tránsito de personas.

Verificar el buen funcionamiento de las puertas RF, donde existan, y proceder a las correcciones oportunas

Vías de evacuación	Estado pasillo (despejado, suelo,)	Puertas de paso-apertura	Puertas de paso-acceso	Puertas RF-apertura	Puertas RF-acceso	Escalera (despejada, suelo)
--------------------	------------------------------------	--------------------------	------------------------	---------------------	-------------------	-----------------------------

PLAN DE AUTOPROTECCION

REVISION: SISTEMAS AUTOMATICOS DE DETECCIÓN DE ALARMA E INCENDIO

COMPROBAR:

Comprobación de funcionamiento de las instalaciones (con cada fuente de suministro).

Sustitución de pilotos, fusibles, etc. defectuosos

Nº detector	Encendido piloto	funcionamiento	Estado exterior
-------------	------------------	----------------	-----------------

PLAN DE AUTOPROTECCION

REVISION: SISTEMAS DE TRANSMISIÓN DE ALARMA E INCENDIOS

COMPROBAR:

Comprobación de funcionamiento de las instalaciones (con cada fuente de suministro).

Sustitución de pilotos, fusibles, etc. defectuosos

Nº detector	Encendido piloto	funcionamiento	Estado exterior
-------------	------------------	----------------	-----------------

PLAN DE AUTOPROTECCION

CENTRAL DE ALARMA

PLAN DE AUTOPROTECCION

OBSERVACIONES

PLAN DE AUTOPROTECCION**6 CAPITULO 6: PLAN DE ACTUACIÓN ANTE EMERGENCIAS****6.1 Identificación y clasificación de las emergencias en función del tipo de riesgo****6.1.1 En función del tipo de riesgo.**

Los riesgos que podrían afectar al Centro son de tipo tecnológico, natural y social ya descritos anteriormente.

De origen técnico: Comprende toda emergencia producida por fallos en las instalaciones, o por negligencia o imprudencia de las personas.

De origen natural: Comprende toda emergencia producida por fenómenos de la naturaleza como inundaciones, corrimiento de tierras, vientos fuertes y galernas.

De origen cívico social: Comprende las emergencias producidas por amenazas terroristas o presiones sociales.

6.1.2 En función de la gravedad

- **Conato de emergencia:** es el accidente que puede ser controlado y dominado de forma rápida y sencilla con los recursos materiales y humanos del propio sector, zona o dependencia donde se produce, sin necesidad de acudir a ayudas suplementarias.
- **Emergencia parcial:** es el accidente que puede dominarse con los equipos especiales de emergencia del sector o zona donde se produjo. Los efectos de esta emergencia quedan limitados al propio sector, no alcanzando a los colindantes ni a terceras personas generando, como máximo, la evacuación de la zona afectada.
- **Emergencia general:** es el accidente para el cual la actuación de todos los equipos de protección del edificio resulta insuficiente, por lo que requiere el apoyo de otros sectores, así como el de medios de socorro y salvamiento exteriores (bomberos, cuerpos de seguridad, etc.). la emergencia general implicará la evacuación de las personas de determinados sectores, e incluso la totalidad del edificio en casos específicos.

Esta clasificación permite optimizar los recursos disponibles en las empresas respondiendo a las emergencias con medidas y medios proporcionales a su gravedad.

PLAN DE AUTOPROTECCIONIDENTIFICACIÓN DE LOS FOCOS DE PELIGRO Y ELEMENTOS VULNERABLES**FOCOS DE PELIGRO.**

Se considera **foco de peligro** a aquellos lugares que tienen una mayor probabilidad de generar un incidente, bien por las instalaciones que contienen y/o por la acumulación de elementos combustibles.

Los locales y las zonas de riesgo especial se clasifican en tres tipos: de riesgo alto, de riesgo medio y de riesgo bajo.

Un conjunto de locales de riesgo especial puede constituir una zona siempre que ésta se clasifique dentro del tipo correspondiente al local de mayor riesgo.

Los focos de peligro identificados en el centro son los siguientes:

Edificio Polideportivo

PLANTA	FOCO DE PELIGRO	UBICACION
Cubierta	Caldera gas	A mano derecha según se accede por las escaleras principales.
	Equipo de climatización	A mano derecha según se accede por escaleras principales.
	Paneles solares	Sobre sala de calderas
	Armario de gas	En fachada
Baja	Cuadro eléctrico general	Administración
	Rack	Administración
Sótano	Cuadros eléctricos parciales	Cuarto de armario eléctrico, pista polideportiva, sala multiusos 1
	Armario eléctrico	Cuarto de armario eléctrico a mano derecha de las escaleras principales
	Generador	A mano derecha de las escaleras principales, acceso desde cuarto de armario eléctrico

PLAN DE AUTOPROTECCION

	Transformador	A mano derecha de las escaleras principales, en cuarto independiente.
	Cuarto de climatización	Entre las dos salas multiusos
	Vestuarios	
	Almacén	Bajo rampa exterior

Edificio Piscina Municipal

PLANTA	FOCO DE PELIGRO	UBICACION
Baja	Maquinaria de piscina	Ala este del edificio, cuarto de maquinaria y depósitos
	Depósitos hipoclorito	Ala este del edificio, cuarto de maquinaria y depósitos
	Caldera	Ala este del edificio, cuarto independiente
	Cuadro eléctrico general	Cuarto de maquinaria de control, acceso desde cuarto de los socorristas y Hall principal.
	Maquinaria de control	Cuarto de maquinaria de control, acceso desde cuarto de los socorristas y Hall principal.

PLAN DE AUTOPROTECCION

Bar

PLANTA	FOCO DE PELIGRO	UBICACION
Baja	Cuadro eléctrico general	Barra de Bar
	Caldera de gas	Exterior

Restaurante

PLANTA	FOCO DE PELIGRO	UBICACION
Baja	Cuadro eléctrico general	Cocina
	Cuadro eléctrico parcial	Hall de entrada a cocina y almacén
	Termo eléctrico	Cocina
	Instalación de gas	Cocina
	Cuarto de Climatización	Exterior

PLAN DE AUTOPROTECCION**Evaluación del riesgo de incendio.**

El nivel de peligro de cada zona quedaría determinado por la siguiente tabla:

Edificio Principal

PLANTA	FOCO DE PELIGRO	TIPO DE RIESGO	CLASIFICACIÓN
Cubierta	Caldera gas	Incendio Explosión	Medio
	Equipo de climatización	Incendio	Bajo
	Paneles solares	Incendio	Bajo
	Armario de gas	Incendio Explosión	Bajo
Baja	Cuadro eléctrico general	Incendio	Bajo
	Rack	Incendio	Bajo
Sótano	Cuadros eléctricos parciales	Incendio	Bajo
	Armario eléctrico	Incendio	Bajo
	Generador	Incendio Explosión	Bajo
	Transformador	Incendio Explosión	Bajo
	Cuarto de climatización	Incendio	Bajo
	Vestuarios	Incendio	Bajo
	Almacén	Incendio	Bajo

PLAN DE AUTOPROTECCIONEdificio Piscina Municipal

PLANTA	FOCO DE PELIGRO	TIPO DE RIESGO	CLASIFICACIÓN
Baja	Maquinaria de piscina	Incendio	Bajo
	Depósitos hipoclorito	Incendio	Bajo
	Caldera	Incendio	Medio
		Explosión	
	Cuadro eléctrico general	Incendio	Bajo
Maquinaria de control	Incendio	Bajo	

Bar

PLANTA	FOCO DE PELIGRO	TIPO DE RIESGO	CLASIFICACIÓN
Baja	Cuadro eléctrico general	Incendio	Bajo
	Caldera de gas	Incendio	Bajo
Explosión			

PLAN DE AUTOPROTECCIONRestaurante

PLANTA	FOCO DE PELIGRO	TIPO DE RIESGO	CLASIFICACIÓN
Baja	Cuadro eléctrico general	Incendio	Bajo
	Cuadro eléctrico parcial	Incendio	Bajo
	Termo eléctrico	Incendio	Bajo
	Instalación de gas	Incendio Explosión	Bajo
	Cuarto de Climatización	Incendio	Bajo

Además de estos focos de peligro reseñados, existen en el edificio diversas instalaciones o aparatos que no están exentos de provocar un incendio: enchufes en trabajo, equipos de oficina (ordenadores, etc.),

Se tendrán también en cuenta todas las dependencias donde exista acumulación de material combustible (almacenes, vestuarios, etc....).

PLAN DE AUTOPROTECCION**Zonas de influencia**

A continuación se transcriben las zonas que resultarían afectadas en primer lugar en caso de producirse un siniestro en los diferentes locales o instalaciones. No obstante, si el siniestro fuera muy serio podría afectar al resto de las dependencias.

Edificio Polideportivo

FOCO DE PELIGRO	RIESGO ASOCIADO	CONSECUENCIAS
Caldera gas	Incendio Explosión	Afectaría a la propia sala de calderas. Se encuentra en el exterior cubierta.
Equipo de climatización	Incendio	Afectaría a la cubierta
Paneles solares	Incendio	Afectaría a la cubierta
Armario de gas	Incendio Explosión	Afectaría a la cubierta
Cuadro eléctrico general	Incendio	Afectaría al local de administración, y por extensión al resto de la planta Baja, excepto las escaleras principales del centro.
Rack	Incendio	Afectaría al local de administración, y por extensión al resto de la planta Baja, excepto las escaleras principales del centro.
Cuadros eléctricos parciales	Incendio	En función del cuadro eléctrico parcial podrían verse afectados: -Vestíbulo 1 -Cuarto eléctrico -Cuarto de transformador -Corredor perimetral Los cuartos, vestíbulo y corredor se

PLAN DE AUTOPROTECCION

		encuentran sectorizados.
Armario eléctrico	Incendio	Cuarto de armario eléctrico, se encuentra sectorizado.
Generador	Incendio Explosión	Cuarto de generador, se encuentra sectorizado.
Transformador	Incendio Explosión	Cuarto de transformador, se encuentra sectorizado.
Cuarto de climatización	Incendio	Cuarto de climatización, se encuentra sectorizado
Vestuarios	Incendio	Vestuarios de piscina y por extensión el pasillo.
Almacén	Incendio	Almacén, se encuentra sectorizado.

Edificio Piscina Municipal

FOCO DE PELIGRO	RIESGO ASOCIADO	CONSECUENCIAS
Maquinaria de piscina	Incendio	Se vería afectado todo el edificio, no existe sectorización.
Caldera	Incendio Explosión	Se vería afectado todo el edificio, no existe sectorización.
Cuadro eléctrico general	Incendio	Se vería afectado todo el edificio, no existe sectorización.
Maquinaria de control	Incendio	Se vería afectado todo el edificio, no existe sectorización.

Bar

PLAN DE AUTOPROTECCION

FOCO DE PELIGRO	RIESGO ASOCIADO	CONSECUENCIAS
Cuadro eléctrico general	Incendio	Afectaría a todo el local, no existe sectorización
Caldera de gas	Incendio Explosión	Afectaría al acceso al recinto ubicado junto al Bar

Restaurante

FOCO DE PELIGRO	RIESGO ASOCIADO	CONSECUENCIAS
Cuadro eléctrico general	Incendio	Afectaría a todo el local, no existe sectorización
Cuadro eléctrico parcial	Incendio	Afectaría a todo el local, no existe sectorización
Termo eléctrico	Incendio	Afectaría a todo el local, no existe sectorización
Instalación de gas	Incendio Explosión	Afectaría a todo el local, no existe sectorización
Cuarto de Climatización	Incendio	Afectaría al vial exterior, calle la calzada.

PLAN DE AUTOPROTECCION**6.1.3 En función de la ocupación y medios humanos**

En función de los horarios del personal del polideportivo, se pueden distinguir situaciones de ocupación del centro que condicionan las de riesgo y los medios humanos disponibles.

- *Período de plena actividad:* cuando los ocupantes y visitantes se encuentren en el polideportivo, especialmente en periodo estival, cuando los usuarios hacen uso de la zona ajardinada del exterior.
- *Período de baja actividad:* cuando los turnos de actividad del edificio así lo determinen, o cuando no hay usuarios.
- *Período de nula actividad:* cuando la ocupación del edificio es prácticamente nula, estando en el edificio el personal de limpieza y/o mantenimiento.

VULNERABLES AFECTADOS EN CADA ZONA DE INFLUENCIA

A continuación se transcriben de forma esquemática los vulnerables humanos y materiales más importantes de cada planta.

Edificio Polideportivo

PLANTA	MEDIOS HUMANOS	MEDIOS MATERIALES
Cubierta	0	-Sala de calderas -Equipos de climatización -Paneles Solares
Baja	569	-Administración -Locales -Vestíbulos -Aseos
Sótano	444	-Cuartos de instalaciones: Transformador, cuarto eléctrico, generador. -Cuarto de depósitos

PLAN DE AUTOPROTECCION

		<ul style="list-style-type: none"> -Vestuarios -Aseos -Salas multiusos -Cuarto de climatización -Pista polideportiva -Almacén -Pasarela de comunicación con edificio Piscina Municipal.
--	--	--

Edificio Piscina Municipal

PLANTA	MEDIOS HUMANOS	MEDIOS MATERIALES
Baja	174	<ul style="list-style-type: none"> -Zona sin uso (antiguos vestuarios) -Zona de baño -Cuarto de socorristas -Cuarto de control de maquinaria -Cuarto de maquinaria y depósitos -Sala de calderas -Almacén -Pasarela de comunicación con Edificio Polideportivo.

PLAN DE AUTOPROTECCIONBar

PLANTA	MEDIOS HUMANOS	MEDIOS MATERIALES
Baja	73	-Aseos -Almacén -Bar

Restaurante

PLANTA	MEDIOS HUMANOS	MEDIOS MATERIALES
Baja	104	-Comedor -Almacén -Vestuario -Cocina -Cuarto de climatización

PLAN DE AUTOPROTECCION**6.2 Procedimientos de actuación ante emergencias**

Este apartado tiene como objeto definir la secuencia de acciones a desarrollar para el control de la emergencia que pueda producirse, planificando la organización humana con los medios necesarios que la posibiliten.

La planificación se efectúa en función del tipo y gravedad de la emergencia, el lugar donde se produce, los medios tanto humanos como técnicos disponibles y la ocupación en el momento de inicio de la emergencia.

Aquí se describen las posibles situaciones de emergencia y los criterios de actuación frente a las mismas para afrontar de una forma eficaz y rápida las acciones necesarias.

Las circunstancias que puede presentar una situación de emergencia son variadas, no obstante, aunque el número de personas sea diferente o la emergencia sea de diferente tipo, se realizarán unas operaciones básicas comunes que son las siguientes:

- Detección- Alerta
- Plan de alarma
- Plan de actuación
- Plan de evacuación

a) Detección y Alerta

Una situación de emergencia se inicia con la detección, seguida de la transmisión de la alerta correspondiente.

La detección temprana cuando el suceso es incipiente posibilita con gran probabilidad que el evento emergente no derive de un mero conato de emergencia.

La detección de la emergencia podrá producirse, por apreciación directa del personal o por comunicación de terceras personas.

Cualquier persona que se halle en el centro y advierta una situación de peligro tiene la obligación de avisar lo más rápidamente posible. La Jefatura de emergencia deberá acudir inmediatamente al lugar.

Como criterio general se establece la consigna siguiente:

PLAN DE AUTOPROTECCION**PRIMERO TRANSMIR LA ALERTA, SEGUNDO INTERVENIR**

No obstante el criterio utilizado podrá ser alterado siempre que la situación particular así lo aconseje.

En cualquier caso la persona que detecta una posible situación de emergencia podrá comenzar las actuaciones previstas en cada caso, es decir si se trata de un pequeño incendio él mismo comenzará las labores de extinción utilizando alguno de los equipos existentes en la zona.

Todo el personal deberá estar formado en la actuación ante emergencias, por lo tanto toda persona deberá tener la capacidad para decidir en un momento si puede actuar o si debe apartarse.

b) Mecanismos de Alarma

El Plan de alarma establece los mecanismos de aviso a las personas que deben intervenir en la situación de emergencia y a todo el personal que está presente en el centro.

Los avisos a realizar son de dos tipos:

- Aviso a los trabajadores y/o usuarios del centro.
- Aviso a las ayudas exteriores.

Producida la emergencia ésta será transmitida a la Jefatura de Emergencia o Centro de Control. La transmisión podrá realizarse:

- Comunicación telefónica.
- Verbalmente
- A través d los recursos técnicos de que disponga el centro.

El Centro de Control avisará inmediatamente a la Jefatura de Emergencia quién valorará la gravedad de la misma, así como el traslado del aviso de la emergencia a los Servicios Públicos Externos.

En función de esta valoración la Jefatura de Emergencia ordenará la movilización de los equipos que estime oportunos.

PLAN DE AUTOPROTECCION**b.1) Identificación de la persona que dará los avisos**

La persona encargada de realizar los avisos al personal de actuación en la emergencia será el Director del plan de actuación en Emergencias (Jefatura de Emergencias)

JEFATURA DE EMERGENCIA	NOMBRE	TELÉFONO	DIRECCIÓN
PRINCIPAL	Andoni Urkijo Matabuena	617377983	La Calzada 2, 48800 Balmaseda (Bizkaia)
PERSONA SUSTITUTA 1	Sandra Laya Gorrotxategui	607856542	La Calzada 2, 48800 Balmaseda (Bizkaia)
PERSONA SUSTITUTA 2	Aitor Burgos González	675492575	La Calzada 2, 48800 Balmaseda (Bizkaia)

Tanto el Bar como el Restaurante deberán nombrar a su propio personal de actuación en caso de emergencia. La Jefatura de Emergencia del Polideportivo deberá ser conocedora del personal responsable de actuación asignado en todo el recinto.

PLAN DE AUTOPROTECCION**b.2) Identificación del Centro de Coordinación Operativa SOS DEIAK**

Los medios externos se solicitan al 112 ellos son los encargados de atender y coordinar a los servicios de emergencia que acudirán al lugar de los hechos.

C) Mecanismos de respuesta frente a la emergencia.

El plan de actuación tiene por objeto el control de la emergencia, solucionándola o emprendiendo las medidas adecuadas para evitar su progresión. Se estará en esta situación cuando:

- Se produzca una situación de emergencia en la zona en la cual se encuentra el personal.
- Se produzca una señal de alarma desde cualquier punto de las instalaciones.

Las actuaciones previstas se clasifican según la gravedad de la emergencia:

- A) ANTE UN CONATO DE EMERGENCIA: se produce la intervención inmediata de los trabajadores que se encuentren en el área afectada siempre que estén capacitados y la intervención no entrañe peligro.
- B) ANTE UNA EMERGENCIA PARCIAL Y/O GENERAL: se produce la actuación del Equipo de Primera Intervención y del equipo de alarma y evacuación al objeto de controlar la situación o de mitigar el alcance del suceso, teniendo en cuenta sus características y su capacidad frente al mismo.
Si la emergencia se da por controlada por la Jefatura de Emergencia no será necesario el traslado del aviso a los recursos de intervención exteriores. En caso contrario el J.E. solicitará la actuación de éstos. Así mismo y de resultar necesario dará la orden de evacuación del centro.
- C) FIN DE LA EMERGENCIA: una vez normalizada la situación la Jefatura de Emergencia dará aviso a todos los equipos intervinientes de la normalización de la situación. Seguidamente se realizará una reconstrucción de los hechos ocurridos analizando las causas y consecuencias del siniestro, así como la actuación de los distintos equipos.

La Jefatura de Emergencia redactará un informe donde se recojan todas las incidencias.

Si existiera personal externo en las instalaciones del Polideportivo Errotarena salvo indicación expresa en sentido contrario, sólo deberá prestar su colaboración según las siguientes directrices:

PLAN DE AUTOPROTECCION

- Colaborando en retirar materiales y bienes que puedan resultar afectados o que dificulten las operaciones de actuación.
- Avisando a los equipos de actuación si advierten riesgos derivados del siniestro.
- Evacuando el recinto en caso de no controlarse la situación y existir una situación de peligro por cualquier circunstancia, dirigiéndose con rapidez a la salida más próxima y acudiendo al punto de reunión o desempeñar otras funciones que tenga asignadas.

La **SECUENCIA DE ACTUACIÓN** en caso de emergencia será la siguiente:

1- DETECCIÓN:

- La persona que detecte la emergencia, dará aviso inmediatamente a la Jefatura de Emergencia o al Centro de Control, telefónica o personalmente.

2- CONFIRMACIÓN:

- La Jefatura de Emergencia se desplazará hasta el lugar de emergencia a fin de confirmar la misma

3- AVISO Y ACTUACIÓN DE LOS EQUIPOS DE EMERGENCIA:

- En caso de confirmar la emergencia la Jefatura de Emergencia dará aviso o mandará avisar a los Equipos de Emergencia que considere oportunos
- Los Equipos de Emergencia avisados deberán personarse en el lugar de la emergencia y sofocar el incendio con los medios adecuados (extintores)
- En caso de que la situación así lo requiera, se dará aviso a los Servicios Públicos de Extinción.
- Los Equipos de Emergencia permanecerán a las órdenes de la Jefatura de Emergencias.
- A criterio de la Jefatura de Emergencia se realizará la evacuación parcial o total del centro de trabajo. El personal desconectará los equipos, máquinas e instalaciones a su cargo y ordenadamente se trasladará al punto de reunión fijado en donde se procederá al recuento y control de ausencias.
- Cuando se sofoque el incendio se llegará al FIN DE LA EMERGENCIA y se realizará la valoración posterior.

PLAN DE AUTOPROTECCION**d) Evacuación o Confinamiento****Evacuación**

En el Plan de Evacuación se establecen las consignas para evacuar de la forma más rápida y eficaz la zona o dependencias donde se ha producido una emergencia.

La evacuación del centro está organizada siguiendo los siguientes criterios:

- Las órdenes de evacuación tanto parciales como la total del centro las dará la Jefatura de Emergencia. Todo el personal deberá obedecer las indicaciones de la Jefatura de Emergencia.
- La evacuación será controlada por el Equipo de emergencia, garantizando la operatividad de la misma que nadie permanezca en el recinto o zona afectada, dirigiendo al personal al punto de reunión para efectuar allí el recuento.

Las pautas a seguir ante una situación de evacuación total son las siguientes:

- Decretada una situación grave de peligro la Jefatura de Emergencia ordenará la evacuación total del centro.
 - En primer lugar deben salir las personas que estén amenazadas por una mayor situación de riesgo.
 - Si no existe criterio que justifique lo contrario, los ocupantes deberán dirigirse a las salidas correspondientes a la zona en la que se encuentren, hasta el punto de reunión en caso de evacuación total.
 - Se evitará emprender rutas que conduzcan a recintos que puedan estar cerrados y en los cuales no haya salida (puertas cerradas, salidas obstruidas, etc.).
 - A la hora de evacuar no se perderá tiempo recogiendo objetos personales, no se esperará por amigos o compañeros, salvo si es para ayudar a alguien en caso de que se encuentre herido o impedido para evacuar por sí sólo con rapidez y deberá dirigirse directamente al punto de reunión.
 - Bajo ningún concepto se retrocederá cuando se realice la evacuación.
 - Sólo deben abrirse las puertas necesarias para salir y dejar cerradas las puertas que se atraviesen.
 - Se mantendrá la calma, no se correrá ni gritará para no provocar el pánico y se ayudará a otras personas a evacuar en caso de necesidad.
 - Una vez cruzada la puerta de salida se deberá seguir hasta el punto de reunión y no hacia otra parte aun siendo está segura, pues sería imposible hacer un recuento correcto, pudiendo pensarse que las personas que faltan aún están dentro.
- En caso de que existan personas con algún tipo de disminución en el centro o, debe garantizarse su evacuación en una situación de emergencia. Será responsabilidad de todos la atención a dichas personas, por ello será preciso:

PLAN DE AUTOPROTECCION

- Si se conoce la existencia de alguna persona que tenga alguna dificultad en salir del centro por sí misma, lo comunicará al personal responsable de evacuación.

Se seguirán las siguientes rutas de evacuación en el recinto

Edificio Polideportivo

Cubierta: Se realiza evacuación a través de escaleras E1 hasta planta Baja. En planta Baja evacuación a través de S2.

Planta Baja: Los ocupantes del local de administración y salas realizarán la evacuación a través de S2, mientras que los ocupantes de la sala 1 realizarán evacuación directa a través de S3. La mitad del graderío realizará la evacuación a través de S4, mientras que la otra mitad la realizará a través de S1, en este caso será necesario atravesar las puerta de paso ubicadas entre Hall 3 y Hall 1.

Planta Sótano: Los ocupantes de los vestuarios de piscina realizarán evacuación vertical a través de E1 hasta planta Baja. En planta Baja evacuación al exterior a través de S2. Los ocupantes de los vestuarios 1, 2, 3, 4, 5, 6 realizarán la evacuación a través de S6, mientras que los ocupantes de los vestuarios 7, 8 9 10, 11, vestuarios adaptados, enfermería y masajista la realizarán a través de S5. La Sala multiusos 1 realizará evacuación a través de S6, mientras que la sala multiusos 2 realizará la evacuación a través de S5. La pista polideportiva realizará la evacuación a través de S5 y S6.

Una vez en el exterior las personas que hayan realizado la evacuación a través de S5, realizarán evacuación ascendente por E2 hasta la zona ajardinada del polideportivo, mientras que las personas que hayan realizado la evacuación por S6, lo harán a través de E3.

Edificio Piscina Municipal

Los ocupantes de la zona de baño realizarán evacuación a través de S9. El cuarto de maquinaria y depósitos realizará evacuación a través de S10 y S14. El almacén dispone de salida directa, a través de S11, lo mismo ocurre en la sala de calderas, donde la evacuación se realiza a través de S12. En el supuesto de que se realice actividad en las zonas sin uso, S7 y S8 deberán estar habilitadas, ya que la evacuación se realizará a través de ellas.

PLAN DE AUTOPROTECCION**Zona ajardinada Polideportivo**

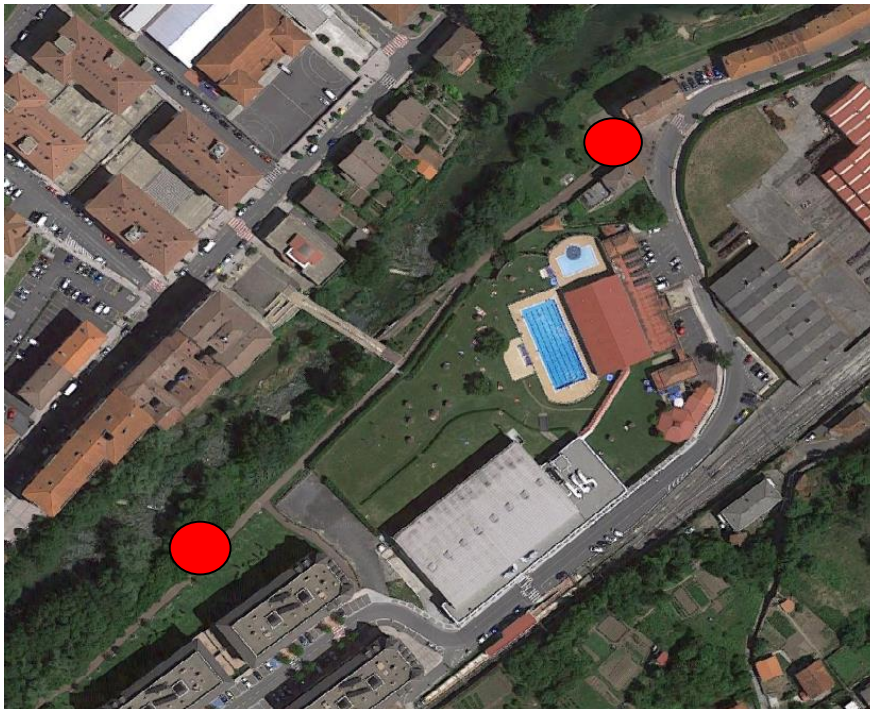
Los ocupantes ubicados en la zona ajardinada del polideportivo realizarán la evacuación a través de la salida S20.

Confinamiento

No se localizan puntos de reunión los requisitos para ser considerados puntos de confinamiento.

Punto de Reunión

El recinto dispone de los siguientes puntos de reunión:



Los puntos de reunión establecidos en este Plan de Autoprotección podrán ser modificados por la Jefatura de Emergencia Emergencia en función del tipo o ubicación de la emergencia. En caso de establecerse un nuevo punto de reunión, el Centro de Control deberá comunicarlo a través de la megafonía. Deberá existir una comunicación entre los dos puntos.

PLAN DE AUTOPROTECCION**e) Prestación de Primeras Ayudas****IMPORTANTE**

Dar primeros Auxilios es lograr:

- Asegurar el mantenimiento de la vida.
- No agravar el estado general de la víctima o las lesiones que pueda presentar.
- Proteger las heridas de posibles complicaciones o infecciones.
- Asegurar el traslado a un centro sanitario en condiciones adecuadas.

ACTUACIÓN

Ante cualquier accidente debemos recordar la palabra **PAS**, que está formada por las iniciales de tres actuaciones claves para empezar a atender al accidentado:

Proteger

Antes de actuar, asegurarnos que tanto el accidentado como nosotros estamos fuera de peligro.

Avisar

Siempre que sea posible, dar aviso a los servicios sanitarios (médico, ambulancia, etc.), dar la existencia del accidente. Esta medida pone en activo el sistema de emergencia.

Muy importante dar el aviso de forma correcta y estructurada.

Socorrer

Mientras llega asistencia sanitaria o se procura el traslado del accidentado a un centro sanitario, en el mismo lugar del accidente hay que dar socorro comenzando por el reconocimiento de los signos básicos vitales: conciencia, respiración, pulso y dar los primeros auxilios.

PLAN DE AUTOPROTECCION**Decálogo prohibido**

1. No metas las manos si no sabes
2. 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.
3. No laves heridas profundas ni heridas por fracturas expuestas, únicamente cúbre las con apósitos estériles y transporta inmediatamente al médico.
4. No limpies la herida hacia adentro, hazlo con movimientos hacia afuera.
5. No toques ni muevas los coágulos de sangre.
6. No intentes coser una herida, pues esto es asunto de un médico.
7. No coloques algodón absorbente directo sobre heridas o quemaduras.
8. No apliques tela adhesiva directamente sobre heridas.
9. No desprendas con violencia las gasas que cubren las heridas.
10. No apliques vendajes húmedos; tampoco demasiado flojos ni demasiados apretados.

Qué hacer si tiene que proporcionar los Primeros Auxilios

1. Compórtese tranquilo y sereno; actuando con calma ordenaremos mucho mejor nuestras ideas y actuaremos mejor.
2. Manda a llamar a un médico o a una ambulancia; recuerda que debes llevar contigo los teléfonos de emergencia.
3. Aleje a los curiosos; además de viciar al ambiente con sus comentarios pueden inquietar más al lesionado.
4. Siempre deberá darle prioridad a las lesiones que pongan en peligro la vida.
 - a. hemorragias,
 - b. ausencia de pulso y/o respiración,
 - c. envenenamiento y
 - d. conmoción o shock

PLAN DE AUTOPROTECCION

5. Examina al lesionado; revisa si tiene pulso, si respira y cómo lo hace, si el conducto respiratorio (nariz o boca) no está obstruido por secreciones, la lengua u objetos extraños; observa si sangra, si tienen movimientos convulsivos, entre otros.

Si está consciente interrógalo sobre las molestias que pueda tener.

6. Coloque al paciente en posición cómoda; manténgalo abrigado, no le de café, ni alcohol, ni le permita que fume.

7. No levante a la persona a menos que sea estrictamente necesario o si se sospecha de alguna fractura.

8. No le ponga alcohol en ninguna parte del cuerpo;

9. No darle líquidos o en todo caso darle agua caliente.

10. Prevenga el shock.

11. Controle la hemorragia si la hay.

12. Mantenga la respiración del herido.

13. Evite el pánico.

14. Inspire confianza.

15. Mucho sentido común.

16. No haga más de lo que sea necesario, hasta que llegue la ayuda profesional.

Situaciones en las que indefectiblemente debe llamarse al médico

1. Cuando la hemorragia es copiosa (ésta es una situación de emergencia).
2. Cuando la hemorragia es lenta pero dura más de 4 a 10 minutos.
3. En el caso de cuerpo extraño en la herida que no se desprende fácilmente con el lavado.
4. Si la herida es puntiforme y profunda.
5. Si la herida es ancha y larga y necesita ser suturada.
6. Si se han cortado tendones o nervios (particularmente heridas de la mano).
7. En caso de fracturas.
8. Si la herida es en la cara o partes fácilmente visibles donde se vería fea una cicatriz.
9. Si la herida es tal, que no puede limpiarse completamente.

PLAN DE AUTOPROTECCION

10. Si la herida ha sido contaminada con polvo, tierra, etc.
11. Si la herida es de mordedura (animal o humana).
12. Al primer signo de infección (dolor, enrojecimiento, hinchazón - sensación de pulsación).
13. Cualquier lesión en los ojos.

OBJETIVOS

Los objetivos de los primeros auxilios son:

- a. Conservar la vida.
- b. Evitar complicaciones físicas y psicológicas.
- c. Ayudar a la recuperación.
- d. Asegurar el traslado de los accidentados a un centro asistencial.

NORMAS GENERALES PARA PRESTAR PRIMEROS AUXILIOS

Ante un accidente que requiere la atención de primeros auxilios, usted como auxiliador debe recordar las siguientes normas:

- Actúe si tiene seguridad de lo que va a hacer, si duda, es preferible no hacer nada, porque es probable que el auxilio que preste no sea adecuado y que contribuya a agravar al lesionado.
- Conserve la tranquilidad para actuar con serenidad y rapidez, esto da confianza al lesionado y a sus acompañantes. Además contribuye a la ejecución correcta y oportuna de las técnicas y procedimientos necesarios para prestar un primer auxilio. De su actitud depende la vida de los heridos; evite el pánico.
- No se retire del lado de la víctima; si está solo, solicite la ayuda necesaria (elementos, transporte, etc.).
- Efectúe una revisión de la víctima, para descubrir lesiones distintas a la que motivo la atención y que no pueden ser manifestadas por esta o sus acompañantes.
- Ejemplo: una persona quemada que simultáneamente presenta fracturas y a las cuales muchas veces no se les presta suficiente atención por ser más visible la quemadura.
- Haga la valoración de la víctima
- No olvide que las posibilidades de supervivencia de una persona que necesita atención inmediata son mayores, si está es adecuada y si el transporte es rápido y apropiado.
- Haga una identificación completa de la víctima, de sus acompañantes y registre la hora en que se produjo la lesión.
- Dé órdenes claras y precisas durante el procedimiento de primeros auxilios.

PLAN DE AUTOPROTECCION

- Inspeccione el lugar del accidente y organice los primeros auxilios, según sus capacidades físicas y juicio personal.
- "No luche contra lo imposible".

Aspectos Importantes**Indague sobre el estado de la conciencia**

- Mediante un examen completo del accidentado se pretende explorar todos los Signos físicos y cambios de comportamiento que éste pudiera presentar.
- Usualmente se practica después que el auxiliador ha escuchado la historia del caso y los síntomas que manifiesta el lesionado.
- El Examen de un lesionado ha de ser completo y cuidadoso evitando la manipulación excesiva e innecesaria que puede agravar las lesiones ya existentes o producir unas nuevas.
- El método de examen a emplear dependerá de las circunstancias en las cuales se lleva a cabo. Así, en los accidentes callejeros es deseable un método rápido para obtener un diagnóstico provisional y descubrir las lesiones que requieran tratamiento inmediato, antes de movilizar al lesionado.
- El lesionado debe permanecer a la intemperie el menor tiempo posible, de hecho, el examen puede realizarse de tal manera que la mayor parte de su cuerpo permanezca cubierto durante el proceso.
- Para esto las mantas y frazadas podrán ser utilizadas en el manejo inmediato, pudiendo ser parcialmente retiradas con el fin de poner al descubierto regiones individuales del cuerpo, que tan pronto como se hayan examinado podrán volver a cubrirse.
- No sobra mencionar el peligro que supone mover una persona sin conocer la naturaleza de sus lesiones. Son muchos los casos donde es enteramente posible examinar al lesionado en la posición en que ha sido encontrado.
- Al examinar un lesionado, se debe ser metódico y ordenado, desde luego guiándose por la clase de accidente o enfermedad súbita y las necesidades que reclame la situación. Debe haber una razón para todo lo que se haga.
- El primer paso en el examen de cualquier parte del cuerpo es la llamada inspección.
- Consiste en revisar con cautela y cuidado la parte que va a ser objeto de examen antes de tocarla. La inspección inicial descubre a menudo alteraciones que de otra manera pudieran pasar desapercibidas.

PLAN DE AUTOPROTECCION

- Es importante una comparación cuidadosa con el objeto de descubrir las deformaciones naturales que ocasionalmente se encuentra en personas sanas.
- Después de la inspección el auxiliador debe palpar cuidadosamente la parte afectada, poniendo especial atención en los huesos.
- En un lesionado consciente el principal objeto de examen es descubrir las partes sensibles, pero en el que ha perdido el conocimiento el método es todavía útil, ya que puede descubrirse alguna irregularidad en los huesos, etc.
- Consideramos pertinente aclarar el significado de los términos signo y síntoma:

SIGNO:

Lo que el auxiliador observa en el lesionado.

SINTOMA:

Los que el lesionado manifiesta.

***"A EL AUXILIADOR SOLO LE INCUMBE HACER UN DIAGNOSTICO
PROVISIONAL, ESTE SERA CONFIRMADO O MODIFICADO TAN PRONTO
COMO SE HAGA CARGO UN MEDICO. SI HUBIERA ALGUNA DUDA CON
RESPECTO AL DIAGNOSTICO, EL LESIONADO SERA TRATADO COMO SI
SUFRIERA LAS MAS GRAVES LESIONES"***

PROCEDIMIENTO PARA CONTROLAR LA RESPIRACION

Para controlar la respiración, usted como auxiliador, debe contar los movimientos respiratorios, tomando la inspiración y la espiración como una sola respiración.

- Coloque el lesionado en posición cómoda (acostada) en caso de vomito con la cabeza hacia un lado.
- Afloje las prendas de vestir.
- Inicie el control de la respiración observando el tórax y el abdomen, de preferencia después de haber tomado el pulso, para que el lesionado no se dé cuenta y evitar así que cambie el ritmo de la respiración
- Cuente las respiraciones por minuto utilizando un reloj con segundero.
- Anote la cifra para verificar los cambios y dar estos datos cuando lleve el lesionado al centro asistencial.

PLAN DE AUTOPROTECCION**PULSO**

Es la expansión rítmica de una arteria, producida por el paso de la sangre bombeada por el corazón.

El pulso se controla para determinar el funcionamiento del corazón. El pulso sufre modificaciones cuando el volumen de sangre bombeada por el corazón disminuye o cuando hay cambios en la elasticidad de las arterias; tomar el pulso es un método rápido y sencillo para valorar el estado de un lesionado.

CIFRAS NORMALES DEL PULSO

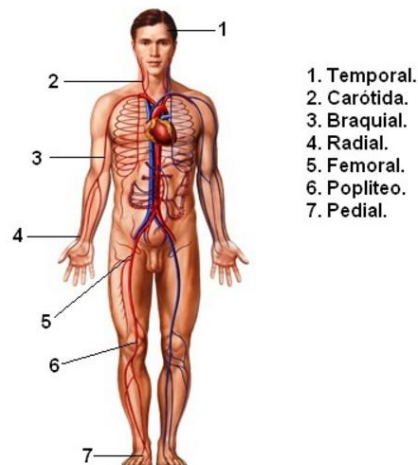
El pulso normal varía de acuerdo a diferentes factores; siendo el más importante la edad.

NIÑOS DE MESES 130 A 140 Pulsaciones por minuto

NIÑOS 80 A 100 Pulsaciones por minuto

ADULTOS 72 A 80 Pulsaciones por minuto

ANCIANOS 60 O menos pulsaciones por minuto

SITIOS PARA TOMAR EL PULSO

PLAN DE AUTOPROTECCION

Los sitios donde se puede tomar el pulso son:

- En la sien (temporal)
- En el cuello (carotídeo)
- Parte interna del brazo (humeral)
- En la muñeca (radial)
- Parte interna del pliegue del codo (cubital)
- En la ingle (femoral)
- En el dorso del pie (pedio)
- En la tetilla izquierda de bebés (pulso apical)

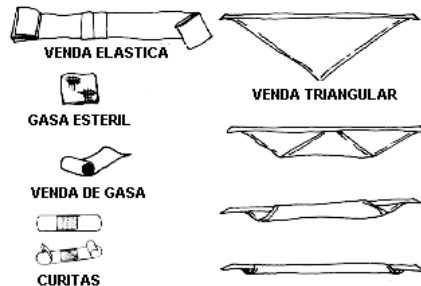
En primeros auxilios en los sitios que se toma con mayor frecuencia es el radial y el carotídeo.

PLAN DE AUTOPROTECCION**VENDAJES****DEFINICION**

Los VENDAJES son las ligaduras o procedimientos hechos con tiras de lienzo u otros materiales, con el fin de envolver una extremidad u otras partes del cuerpo humano lesionadas. En Primeros Auxilios se usan especialmente en caso de heridas, hemorragias, fracturas, esguinces y luxaciones.

El vendaje se utiliza para:

- Sujetar apósitos
- Fijar entablillados
- Fijar articulaciones

**CABESTRILLO**

Se utiliza para sostener la mano, brazo o antebrazo en caso de heridas, quemaduras, fracturas, esguinces y luxaciones.

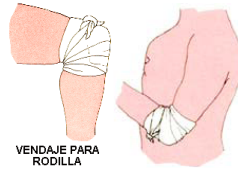


Procedimiento:

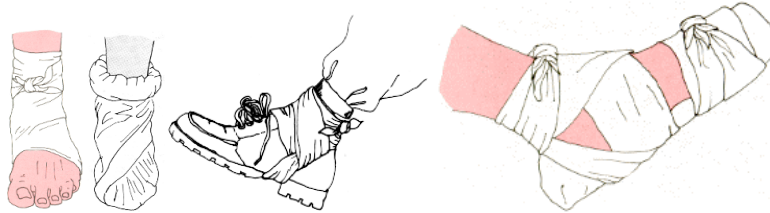
- Coloque el antebrazo de la víctima ligeramente oblicuo, es decir que la mano quede más alta que el codo.
- Ubíquese detrás de la víctima y coloque la venda triangular extendida.
- Lleve el extremo inferior de la venda hacia el hombro del brazo lesionado.
- Amarre los dos extremos de la venda con un nudo hacia un lado del cuello (del lado del lesionado) NUNCA sobre los huesos de la columna vertebral.
- Deje los dedos descubiertos para controlar el color y la temperatura.
- Las Curitas, son pequeñas vendas adhesivas.
- Los Apósitos son almohadillas usualmente llenas de gasa y algodón absorbente que se colocan directamente sobre la herida.

PLAN DE AUTOPROTECCION**VENDAJE PARA CODO O RODILLA**

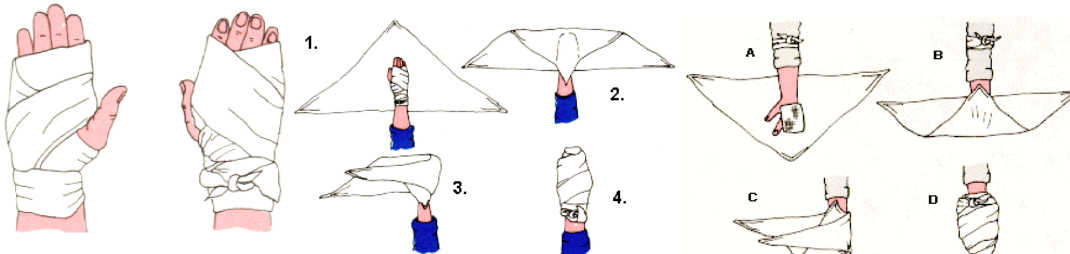
- Con la articulación semiflexionada, se efectúan dos vueltas circulares en el centro de esta, para posteriormente, proseguir con cruzados en 8, alternos sobre brazo y antebrazo, o pierna y muslo.
- Este tipo de vendaje no se debe inmovilizar totalmente la articulación.

**VENDAJE PARA TOBILLO O PIE**

- Se comienza con dos circulares a nivel del tobillo.
- Luego se procede a efectuar varias vueltas en 8 que abarquen alternativamente pie y tobillo, remontando de la parte distal hacia la proximal, para terminar con dos vueltas circulares a la altura del tobillo y la fijación de la venda.

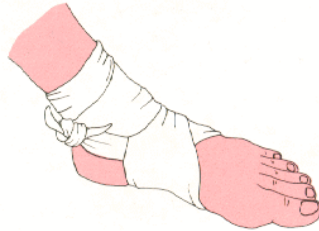
**VENDAJE PARA MANO Y DEDOS**

- Se inicia este vendaje haciendo dar dos vueltas circulares a nivel de la muñeca.
- Se lleva la venda hacia el dedo, donde se efectúan 2 recurrentes, que son fijadas con dos circulares a nivel del dedo.
- Para terminar la operación se siguen con varias espirales en 8 entre el dedo y la muñeca, para finalmente acabar con dos circulares de fijación a nivel de la muñeca.

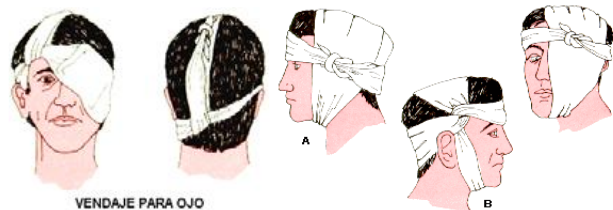


PLAN DE AUTOPROTECCION**VENDAJE PARA PIE**

- Recibe el nombre de zapatilla.
- No debe apretarse excesivamente pues, dado que si no se dejan descubiertos los dedos, es imposible el control de circulación sanguínea de los mismos.
- Se inicia en el talón dando dos vueltas circulares siguiendo el reborde del pie.
- Al llegar al 5ª dedo, se dirige la venda hacia abajo por debajo de los dedos para hacerla salir a nivel del 1ª.
- A partir de aquí se lleva hacia el talón al que se rodea, para dirigirse de nuevo al 5º dedo.
- De esta forma, se va ascendiendo por el pie a base de vueltas en 8.
- Se termina mediante 2 vueltas circulares a nivel del tobillo.

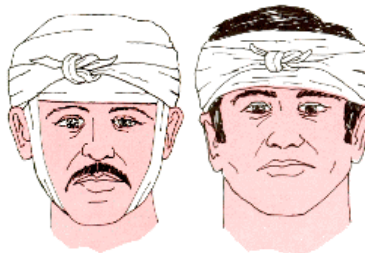
**VENDAJE PARA EL OJO**

- Proteger al ojo con un apósito.
- Dar dos vueltas circulares a nivel de frente sujetando el borde superior del apósito.
- Descender la venda hacia el ojo afectado, tapar este y pasarla por debajo de la oreja del mismo lado.
- Repetir esta maniobra tantas veces como sea necesario para tapar completamente el ojo.

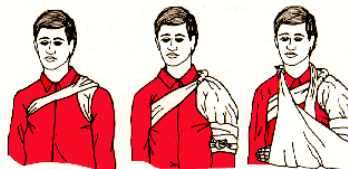


PLAN DE AUTOPROTECCION**VENDAJE PARA LA CABEZA O CAPELINA**

- Para efectuarlo se precisan dos vendas.
- Se inicia efectuando una vuelta circular en sentido horizontal alrededor de la cabeza.
- Se coloca el cabo proximal de la otra venda a nivel de la frente y se dirige la venda hacia atrás, siguiendo la línea media de la bóveda craneana hasta encontrarse a nivel de la otra venda, se vuelve a efectuar una circular con esta venda de modo que quede aprisionando el cabo inicial de la 2ª venda, así como la venda que se ha deslizado hacia atrás.
- De esta forma se van efectuando vueltas recurrentes con la 2ª venda, que son fijadas mediante vueltas circulares con la segunda.
- Se termina con dos vueltas circulares.

**CAPELINA****VENDAJE EN FORMA DE CORBATA**

- Doble la punta hacia la base de la venda, vaya por la mitad en la misma dirección, según el ancho deseado.
- Utilizado para vendar la muñeca, mano, rodilla y pie.

**INMOVILIZACION PARA HOMBRO
Y BRAZO**

PLAN DE AUTOPROTECCION**PARO CARDIO-RESPIRATORIO RENANIMACION CARDIO PULMONAR R.C.P.**

El cuerpo requiere un suministro constante de oxígeno para poder sobrevivir, las lesiones o enfermedades que afectan la respiración o el latido del corazón, o aquellas que causan sangrados, pueden alterar al aporte el aporte de oxígeno. Si los pulmones no reciben el suministro suficiente de oxígeno, o este no circula adecuadamente por el cuerpo, esto acarrea una emergencia que pone en peligro la vida de las personas.

Usted debe actuar de inmediato.

Cuerpos Extraños en la Boca

1. Abra la Boca del Paciente, utilice la barbilla para ejercer palanca.



2. Introduzca su dedo por el interior de una de las mejillas, para extraer el cuerpo extraño. Utilice su dedo como un gancho.



3. Saque el elemento o cuerpo extraño, haga la hiperextensión (Levantar la barbilla para mejorar el paso del aire).

Cuerpos extraños en vías respiratorias

Si la víctima responde pero no puede hablar, realice la maniobra de Heimlich:

1. Indíquelo a la víctima que lo va a ayudar y que mantenga la calma.
2. Colóquese detrás de la víctima, con su pierna entre las piernas de la persona, en una posición estable (usted debe poder controlar a la víctima si pierde el conocimiento). Cierre la mano en forma de puño.
3. Apoye el puño del lado del pulgar sobre el abdomen de la víctima, algo por encima del ombligo y por debajo del esternón.

PLAN DE AUTOPROTECCION

4. Tome el puño con la otra mano y realice compresiones rápidas en sentido ascendente sobre el abdomen de la víctima.

5. Continúe con las compresiones hasta que el objeto sea expulsado o hasta que la víctima pierda el conocimiento. Si esto sucede, active la cadena de la supervivencia inmediatamente, LLAME. Inicie las maniobras de RCP. Cada vez que usted abra la vía aérea para suministrar ventilaciones, si ve un objeto, extráigalo

MANIFESTACIONES DE PARO RESPIRATORIO

- Ausencia de respiración.
- Cianosis en labios y uñas.
- Pérdida de conocimiento.
- Pulso rápido y débil.

MANIFESTACIONES DEL PARO CARDIO RESPIRATORIO

- Ausencia del pulso y respiración.
- Piel pálida a veces cianótica especialmente en labios y uñas.
- Pérdida de conocimiento
- Pupila dilatada parcialmente a los 2 ó 3 minutos la dilatación es total y no reacciona a la luz.

PLAN DE AUTOPROTECCION**PRIMEROS AUXILIOS - RENANIMACION CARDIO PULMONAR - R.C.P. RESPIRACION DE SALVAMENTO**

Procedimiento inicial:

Al encontrar una persona inconsciente usted debe seguir de inmediato los siguientes pasos:

- Intente despertar la persona con movimientos suaves o llamándola.
- Si no despierta, acueste la víctima sobre la espalda y pida ayuda.
- Si usted no conoce el procedimiento de reanimación permanezca con la víctima hasta que llegue un auxiliador que si conozca dicho procedimiento, vigilando que la víctima tenga las vías aéreas despejadas.

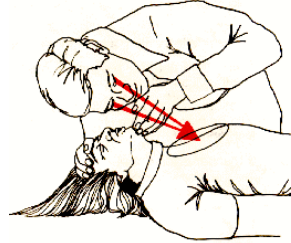
**Procedimiento para Abrir la Vía aérea o Hiperextensión.**

Para evitar daños irreparables en el cerebro es necesario que el auxiliador conozca los principios básicos del sostén de vida que son el ABC de la resucitación.

- A.** Abrir vías respiratorias.
- B.** Restaurar la respiración.
- C.** Restaurar la circulación.

Si la víctima no respira el auxiliador debe seguir los siguientes pasos

- Confirme que la víctima esta acostada sobre la espalda y abra la vía respiratoria extendiendo la cabeza hacia atrás. (Abrir la vía aérea)
- Límpiele la boca.
- Extraiga secreciones, vómitos, cuerpos extraños frecuentemente este es un método suficiente para que la víctima recobre la respiración.
- Escuche y observe durante 5 segundos si la víctima respira.
- Si no lo hace incline su cabeza hacia atrás y dele dos soplos completos seguidos.
- Luego de este procedimiento dirija la atención al tórax y observe si se eleva ligeramente o acerque su mejilla a la boca del paciente y sentirá el aire caliente el cual corresponde a la espiración de éste.

PLAN DE AUTOPROTECCION

- Si no responde incline de nuevo la cabeza y de dos soplos más.
- Si aun no es posible obtener la respiración se puede deducir que la víctima tenga un cuerpo extraño en la garganta, entonces solucione este problema.
- Vuelva a verificar la respiración.



- Mantenga la cabeza inclinada hacia atrás y la vía respiratoria despejada de un soplo completo después de un minuto vuelva a tomar el pulso. Continúe dándole un soplo completo cada cinco segundos, Si se trata de un adulto y cada tres segundos si se trata de un niño o bebe.
- Con un promedio de 12 respiraciones para el adulto, 20 respiraciones para el niño y 30 a 40 para el bebe.
- Estos pasos mantienen el aire fluyente dentro de los pulmones de la víctima.



- Si hay pulso y no hay respiración, continúe dando respiración de salvamento hasta que se restablezca o se logre asistencia médica. y NO inicie las compresiones sobre el pecho porque es innecesario y peligroso comprimirlo, si el corazón de la víctima está latiendo.
- Si se restablece la respiración y tiene pulso, mantenga la vía aérea despejada y observe permanentemente la respiración.
- Si la víctima no tiene pulso ni respiración comience las maniobras de reanimación.

PLAN DE AUTOPROTECCION**ATAQUE CARDIACO - INFARTO****SEÑALES**

- Dolor tipo picada.
- Presión incomoda, apretón.
- Sensación opresiva fuerte, de aparición súbita que se presenta generalmente en el centro del pecho, pero también se puede presentar en la boca del estómago.
- Dolor irradiado a los brazos, los hombros, el cuello y la mandíbula en el lado izquierdo.
- Malestar general, sudoración debilidad.
- Pulso rápido y débil.
- Palidez o cianosis (color morado en la piel).
- Nauseas.
- Dificultad para respirar.

PRIMEROS AUXILIOS

- Reposo absoluto, no se le debe permitir hacer ningún movimiento, ni siquiera caminar, ya que este esfuerzo va a producir más trabajo del corazón.
- Pídale que se siente o recueste en una posición cómoda, generalmente semisentado.
- Afloje las prendas apretadas.
- Tranquilice la víctima y actúe con rapidez, trasládela lo más pronto posible a un centro asistencial donde le prestarán atención adecuada.
- Controle los signos vitales durante el traslado y si fallan inicie las maniobras de R.C.P.

PLAN DE AUTOPROTECCION**LESIONES EN LOS HUESOS Y ARTICULACIONES**

Las lesiones de los huesos, articulaciones y musculosa ocurren con frecuencia. Estas son dolorosas pero raramente mortales; pero si son atendidas inadecuadamente pueden causar problemas serios e incluso dejar incapacitada la víctima.

Las principales lesiones que afectan a los huesos, tendones, ligamentos, músculos y articulaciones son:

- fracturas,
- esguinces,
- luxaciones,
- calambres y desgarros.

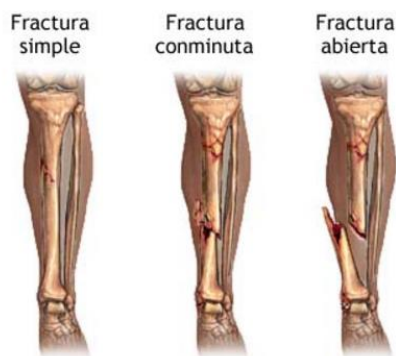
Cuando no esté seguro acerca de cuál es la lesión, trátela como si fuera una fractura.

FRACTURAS**FRACTURA CERRADA**

Es aquella en la cual el hueso se rompe y la piel permanece intacta.

FRACTURA ABIERTA

Implica la presencia de una herida abierta y salida del hueso fracturado al exterior.



Cuando un brazo o una pierna se dobla de tal manera que el hueso termina perforando la piel. Las fracturas abiertas son las más peligrosas; estas conllevan el riesgo de infección y de hemorragia.

Las fracturas además pueden ser:

PLAN DE AUTOPROTECCION

MÚLTIPLE O CONMINUTA:

Cuando el hueso se rompe en varias fracciones, denominadas esquirlas.

INCOMPLETA:

Fisura o un leño verde cuando la ruptura del hueso no es total.

ESGUINCES

Cuando una persona se tuerce una articulación, los tejidos (musculosa y tendones) que están bajo la piel, se lastiman.

La sangre y los fluidos se filtran a través de los vasos sanguíneos desgarrados y ocasionan inflamación y dolor en el área de la lesión.



Un esguince serio puede incluir una fractura o luxación de los huesos de la articulación.

Las articulaciones que se lastiman con más facilidad son las que se encuentran en el tobillo, codo, la rodilla, la muñeca y los dedos.

Es posible que la víctima no sienta mucho dolor y continúe sus actividades normalmente, con esto se retarda la recuperación de la articulación y se puede producir una lesión mayor.

DESGARROS MUSCULARES

Un desgarro muscular ocurre cuando los músculos o tendones se estiran y se desgarran.

Las distensiones a menudo son causadas al levantar algo pesado o al forzar demasiado un músculo. Generalmente afectan a los músculos del cuello, la espalda, los muslos o la parte posterior de la pierna (la pantorrilla). Algunas distensiones pueden volver a ocurrir, sobre todo las que ocurren en el cuello o la espalda.

ATENCIÓN GENERAL

Si sospecha que hay lesión grave en un músculo, hueso o articulación **INMOVILICE** (entablille), la parte lesionada, mientras la víctima es trasladada a un centro asistencial.

PLAN DE AUTOPROTECCION

Para realizar la inmovilización del área lesionada, es necesario que usted tenga lo siguiente:

- Férulas Rígidas: Tablas, Cartón;
- Férulas Blandas: Manta doblada, almohada;
- Vendas triangulares, o elementos para amarrar o sostener como: tiras de tela, corbatas, pañuelos, pañoletas.

CALAMBRES**SEÑALES**

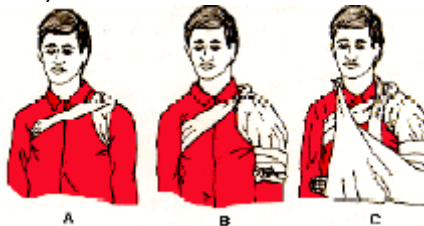
- Dolor fuerte que impide mover la extremidad afectada.
- Presencia de una masa que no es más que el músculo contraído en forma sostenida.

ATENCION DE LOS CALAMBRES

- Suministre suero oral.
- Enderece la parte afectada, la cual va a producir un estiramiento de los músculos, aliviando el dolor.
- Evite forzar movimientos de flexión o extensión por el peligro de ruptura o desgarro del músculo.
- Después de ceder la contractura, inicie en forma lenta y coordinada movimientos de desplazamiento de los músculos comprometidos. Aplique un masaje suave con la yema de los dedos a los músculos afectados en el sentido de la circulación venosa (de abajo hacia arriba).
- Déjelo en reposo.
- No se debe utilizar pomadas calientes, realizar movimientos bruscos o dar masaje mientras exista la contractura muscular.

FRACTURA DE CLAVICULA

- Coloque el brazo sobre el pecho, con la mano hacia el hombro contrario a la lesión.
- Coloque un cabestrillo compuesto utilizando lo que tenga a la mano (pañoleta, cinturón, corbata, camisa).



PLAN DE AUTOPROTECCION**FRACTURA DE BRAZO**

- Coloque el antebrazo doblado sobre el pecho.
- Proteja la axila colocando un trozo de algodón o tela doblada debajo de ésta.
- Coloque una férula, en la parte externa del brazo.
- Sostenga el antebrazo con un cabestrillo.
- Amarre en la parte superior e inferior de la fractura.
- Traslade la víctima a un centro Asistencial.

**FRACTURA DE CODO O ANTEBRAZO**

- Inmovilice la fractura en la posición que la encontró.
- Si el brazo está en extensión, coloque una férula y amarre con vendas triangulares o asegúrela contra el cuerpo.
- Si el brazo está doblado inmovilícelo con férulas rígidas en forma de L.



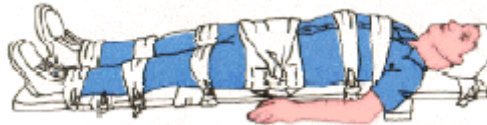
- Este tipo de inmovilizador se puede utilizar para el brazo, mano o pie.
- Haga una férula en forma de L o coloque dos férulas, una en la parte externa, desde el codo hasta los dedos y la otra férula en la parte interna desde el pliegue del codo hasta los dedos y amárrelas con vendas triangulares.
- También pueden utilizar férula neumática.
- Coloque un cabestrillo, de tal manera que la mano quede más alta que el codo.

FRACTURA DE LA MANO Y DE LOS DEDOS

- Coloque una almohadilla en la palma de la mano y la muñeca.
- Coloque una férula desde el codo hasta la punta de los dedos y amárrela.
- En caso de fractura de una falange de los dedos podemos usar como inmovilizador un bajalenguas acolchado, desde la punta del dedo hasta la articulación de la mano. Lo fijamos con esparadrapo.

PLAN DE AUTOPROTECCION**FRACTURA DE CADERA (PELVIS)**

- Los huesos grandes y pesados de la cadera se conocen como la pelvis. Una lesión en los huesos de la pelvis puede ser tanto como mortal. Debido a que estos huesos grandes sirven para proteger órganos internos importantes del cuerpo, un golpe fuerte puede causar una hemorragia interna.
- Aunque una lesión grave puede aparecer de inmediato, algunas tardan más tiempo en desarrollarse.
- Puesto que una lesión en la pelvis también puede afectar la parte inferior de la columna vertebral, lo mejor es no mover la víctima innecesariamente e inmovilizarla como lesionado de la columna, observando si hay señales de sangrado interno.
- Tome las medidas necesarias para reducir la posibilidad de que la víctima entre en estado de shock.
- Si la lesión es leve, manéjela como lesionado de fémur colocando una venda triangular ancha en la cadera, anudando al lado contrario de la lesión.

**FRACTURA DE LA PARTE SUPERIOR DE LA PIERNA (FEMUR)**

- Acueste la víctima sobre la espalda.
- Coloque dos férulas así: una desde la axila hasta el tobillo y otra en la parte interna del muslo hasta el tobillo y amárrela.
- Si no dispone de férulas amarre las dos piernas (férula anatómica) colocando una almohadilla en medio de estas, para proteger las prominencias óseas (rodilla y tobillo).
- Anude una venda en forma de ocho alrededor de los pies.

FRACTURA DE RODILLA

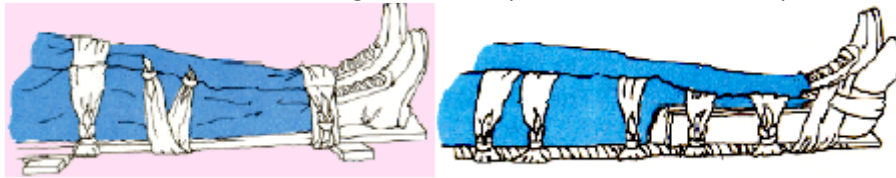
- Acueste o sienta la víctima.
- Coloque la férula por debajo de la pierna, desde la parte inferior de la región glútea hasta el talón.
- Amárrela. Aplique un vendaje en forma de ocho alrededor del tobillo, el pie y la tablilla.

FRACTURA DE LA PARTE INFERIOR DE LA PIERNA (TIBIA - PERONE)

- Coloque dos férulas, una en la parte interna y otra en la parte externa, desde la parte superior del muslo hasta el tobillo, protegiendo las prominencias óseas (rodilla, tobillo) y amárrela.

PLAN DE AUTOPROTECCION

- Si dispone de un cartón largo haga una férula en L y amarre. Esta tiene la ventaja de mantener el pie en posición funcional.
- Las férulas neumáticas son de gran utilidad para inmovilizar este tipo de lesiones.

**FRACTURA DE TOBILLO O PIE**

- No retire el zapato si es plano, porque este mismo sirve para inmovilizar la fractura.
- Haga una férula en L que cubra el pie y la parte inferior de la pierna y amarre.
- Si no dispone de una férula, inmovilice utilizando una almohada o abrigo (férula blanda).

**ESGUINCE Y DESGARRE**

- Enfríe el área lesionada. Es posible controlar el sangrado interno y reducir el dolor en un esguince o desgarro manteniendo fría el área lesionada. El frío constriñe los vasos sanguíneos, limitando la cantidad de sangre y líquidos que se filtran hacia afuera y también reduce los espasmos musculares y adormece las terminaciones nerviosas. El hielo debe aplicarse a la lesión periódicamente durante las primeras 24 horas o hasta que desaparezca la inflamación.
- Después aplique el calor. El calor acelera las reacciones químicas necesarias para reparar el tejido. Los glóbulos blancos se movilizan para eliminar las infecciones del cuerpo y otras células empiezan el proceso de reparación. Todo esto contribuye a la cicatrización adecuada de la lesión. Siempre que no esté seguro sobre si aplicar frío o calor, aplique frío hasta consultar a su médico.
- Inmovilice la lesión de brazos o piernas con vendaje elástico.
- Remita la víctima a un centro asistencial, aunque la lesión parezca leve.

PLAN DE AUTOPROTECCION**FRACTURA DE MANDIBULA**

- Pídale a la víctima que cierre la boca, para que los dientes superiores e inferiores hagan contacto.
- Coloque un vendaje por debajo del mentón y amárrelo en la parte superior de la cabeza pasándola por delante de las orejas.



PLAN DE AUTOPROTECCION**LESIONES DE TEJIDOS BLANDOS**

Son los problemas más comunes en la atención de primeros auxilios, estas lesiones pueden causar un grave daño, incapacidad o muerte.

Además de los huesos y cartílagos el organismo está recubierto por tejidos blandos; músculos, grasas, tendones, ligamentos, membranas, mucosas, vasos sanguíneos y piel.

Siempre que éstos tejidos sean lesionados o desgarrados, hay peligro de infección; los microorganismos pueden entrar al cuerpo a través de una excoriación, un corte, una quemadura o una punción.

Una infección es la respuesta del organismo al crecimiento de las bacterias dentro de los tejidos del cuerpo.

Las manifestaciones de una infección en el sitio de la lesión son: inflamación, enrojecimiento, dolor, calor (al tacto) en la zona y drenaje de pus.

Las infecciones graves provocan fiebre, malestar general, decaimiento, somnolencia, falta de apetito, náuseas y según sea microorganismo que causa la infección puede tener otras manifestaciones.

Existe una infección grave denominada tétanos puede ser adquirida por lesión de los tejidos blandos.

Las manifestaciones de infección pueden presentarse en pocas horas o días después de producirse la lesión.

HEMORRAGIAS DEFINICION

La sangre se encuentra circulando por el interior de los vasos sanguíneos (arterias, venas y capilares), que la transportan por todo el cuerpo. Cuando alguno de estos vasos sanguíneos se rompe, la sangre sale de su interior, originándose así una hemorragia.

Toda pérdida de sangre debe ser controlada cuanto antes, sobre todo si es abundante.

En caso de hemorragias el organismo pone en funcionamiento su mecanismo para controlarla, agregando las plaquetas alrededor del vaso lesionado y formando un coagulo que taponara dicho vaso, impidiendo la salida de sangre.

La atención de primeros auxilios contribuye a que este proceso sea efectivo.

Esta atención debe ser inmediata porque en pocos minutos la pérdida de sangre puede ser total, ocasionando shock y muerte.

PLAN DE AUTOPROTECCION**HEMORRAGIA EXTERNA****Definición**

Es cuando vemos la sangre saliendo a través de una herida.

SEÑALES

Se divide en:

Hemorragia Capilar o Superficial:

Compromete solo los vasos sanguíneos superficiales que irrigan la piel; generalmente esta hemorragia es escasa y se puede controlar fácilmente.

Hemorragia Venosa:

Las venas llevan sangre de los órganos hacia el corazón; las hemorragias venosas se caracterizan porque la sangre es de color rojo oscuro y su salida es continua, de escasa o de abundante cantidad.

Hemorragia Arterial:

Las arterias conducen la sangre desde el corazón hacia los demás órganos y el resto del cuerpo; la hemorragia arterial se caracteriza porque la sangre es de color rojo brillante, su salida es abundante y en forma intermitente, coincidiendo con cada pulsación.

CONTROL DE LA HEMORRAGIA EXTERNA

- Acueste a la víctima.
- Colóquese guantes desechables de látex.
- Descubra el sitio de la lesión para valorar el tipo de hemorragia ya que esta no es siempre visible; puede estar oculta por la ropa o por la posición de la víctima.
- Para identificar el tipo de hemorragia seque la herida con una tela limpia gasa o apisono.
- Si está consciente dele a beber suero oral o agua.

Para controlar la hemorragia siga los siguientes pasos (en este orden de ser posible):

1. Presión Directa:

- Aplique sobre la herida una compresa o tela limpia haciendo presión fuerte. Si no dispone de compresa o tela puede hacerla directamente con su mano siempre y cuando usted no tenga ninguna lesión en las manos o esté protegido con guantes.
- La mayoría de las hemorragias se pueden controlar con presión directa.
- La presión directa con la mano puede ser sustituida con un vendaje de presión, cuando las heridas son demasiado grandes o cuando tenga que atender a otras víctimas.

PLAN DE AUTOPROTECCION

- Esta técnica generalmente se utiliza simultáneamente con la elevación de la parte afectada excepto cuando se sospeche lesión de columna vertebral o fracturas, (antes de elevar la extremidad se debe inmovilizar).

2. Elevación

- La elevación de la parte lesionada disminuye la presión de la sangre en el lugar de la herida y reduce la hemorragia.
- Si la herida está situada en un miembro superior o inferior, levántelo a un nivel superior al corazón.
- Cubra los apósitos con una venda de rollo.
- Si continua sangrando coloque apósitos adicionales sin retirar el vendaje inicial.

3. Presión Directa sobre la Arteria (punto de presión o presión indirecta)

- Consiste en comprimir con la yema de los dedos una arteria contra el hueso subyacente.
- Se utiliza cuando no se ha podido controlar la hemorragia por presión directa y elevación de la extremidad o en los casos en los cuales no se pueden utilizar los métodos anteriores (fracturas abiertas).
- Esta técnica reduce la irrigación de todo el miembro y no solo de la herida como sucede en la presión directa.
- Al utilizar el punto de presión se debe hacer simultáneamente presión directa sobre la herida y elevación.

Para controlar la hemorragia en miembros superiores e inferiores haga lo siguiente:

En miembros superiores:

La presión se hace sobre la arteria braquial, cara interna del tercio medio del brazo.

Esta presión disminuye la sangre en brazo, antebrazo y mano.

Para aplicar la presión, coloque la palma de su mano debajo del brazo de la víctima, palpe la arteria y presiónela contra el hueso.

En miembros inferiores:

La presión se hace en la ingle sobre la arteria femoral. Esta presión disminuye la hemorragia en muslo, pierna y pie.

- Coloque la base de la palma de una mano en la parte media del pliegue de la ingle.
- Si la hemorragia cesa después de tres minutos de presión, suelte lentamente el punto de presión directa.
- Si esta continua, vuelva a ejercer presión sobre la arteria.

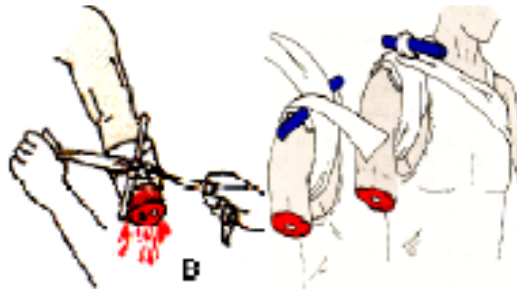
PLAN DE AUTOPROTECCION

- Lávese las manos al terminar de hacer la atención.

4. Torniquete

Se debe utilizar como **último** recurso, debido a las enormes y graves consecuencias que trae su utilización y está reservado sólo a los casos donde la hemorragia es tan grave que los tres métodos anteriores han fallado, como una amputación, donde deberá ser el primer paso para el control efectivo de la hemorragia (la vida del paciente está siendo amenazada).

- Utilice una venda triangular doblada o una banda de tela de por lo menos 4 m. De ancho. (no utilice vendas estrechas, cuerdas o alambres).
- Coloque la venda cuatro dedos arriba de la herida.
- Dé dos vueltas alrededor del brazo o pierna.
- Haga un nudo simple en los extremos de la venda.
- Coloque una vara corta y fuerte. Haga dos nudos más sobre la vara.
- Gire la vara lentamente hasta controlar la hemorragia.
- Suelte una vez cada 7 minutos.
- Traslade inmediatamente la víctima al centro asistencial.

**HEMORRAGIA INTERNA SEÑALES DE LAS HEMORRAGIAS INTERNAS**

- Abdomen muy sensible o rígido, hematomas en diferentes partes del cuerpo.
- Pérdida de sangre por recto o vagina.
- Vómito con sangre.
- Fracturas cerradas.
- Manifestaciones de shock.

ATENCION DE LAS HEMORRAGIAS INTERNAS

- Si la víctima presenta síntomas de hemorragia interna o usted sospecha que la fuerza que ocasionó la lesión fue suficiente para provocarla, traslade la víctima lo más pronto posible.
- Controle la respiración y pulso cada 5 minutos.
- Abríguela.
- NO le dé nada de tomar.

PLAN DE AUTOPROTECCION**HEMORRAGIAS EN AREAS ESPECÍFICAS DEL CUERPO****Cara y Cráneo**

- Cubra con una gasa o tela limpia.
- Si no sospecha que hay fractura haga presión directa hasta que la hemorragia se detenga.

Nariz (epistaxis)

Para detener una hemorragia nasal haga lo siguiente:

- Siente a la víctima. La posición sentada reduce el riego sanguíneo para cabeza y nariz.
- Si es necesario incline la cabeza hacia adelante para evitar ingerir la sangre y ocasionar el vómito.
- Presione sobre el tabique de la nariz (arriba de las ventanas nasales) con sus dedos índice y pulgar. Esto permite obstruir la arteria principal que irriga la nariz.
- Si continua sangrando tapone con gasa humedecida en agua destilada o hervida.
- Aplique sobre la frente y la nariz compresas de agua fría o hielo (envuelto en una toalla gasa o compresa).
- No la exponga al sol.
- No permita que se suene porque aumenta el sangrado.
- Remítalo a un centro asistencial.

Dentales (hemorragia Alveolar)

- Tapone el alvéolo o hueco de la encía que sangra con una gasa empapada en agua oxigenada (diluida) y explíquele que muerda con fuerza.
- NO le permita que haga buches con ningún tipo de solución y menos con agua tibia.
- NO le de bebidas alcohólicas.
- NO permita la introducción de elementos en el alvéolo como ceniza, sal, café etc.
- Remítalo al odontólogo.

Hemorragia Genital Femenina

Este tipo de hemorragias son frecuentes en casos de irregularidades en la menstruación, aborto o postparto.

- Coloque la paciente en posición horizontal y tranquilícela cúbrala para evitar enfriamientos.
- Si no dispone de toallas higiénicas use apósitos o gasas.
- Controle Signos vitales continuamente.
- Si está consciente déle suero oral.
- No de bebidas alcohólicas.
- Envíela rápidamente al centro asistencial manteniéndola en posición horizontal.

PLAN DE AUTOPROTECCION**CUERPOS EXTRAÑOS****DEFINICION**

Cuerpo extraño es cualquier elemento ajeno al cuerpo que entra a éste, ya sea a través de la piel o por cualquier orificio natural como los ojos, nariz, garganta, impidiendo su normal funcionamiento.

CUERPOS EXTRAÑOS EN OJOS

Son considerados los lentes de contacto, arena, partículas de madera o metal, maquillaje, pestañas, insectos, tanto debajo del párpado como sobre el globo ocular.

Estos materiales son perjudiciales no sólo por sus efectos irritantes, sino por el peligro de raspar el ojo o introducirse en él.

SEÑALES

- Inflamación
- Enrojecimiento del ojo afectado
- Sensación de ardor
- Dolor
- Lagrimeo
- Dificultad para mantener el ojo abierto
-

ATENCIÓN

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Haga sentar a la víctima de tal manera que la luz le dé directamente sobre los ojos.
- Pídale que lleve la cabeza hacia atrás.
- Colóquese del lado del ojo afectado o detrás de la víctima.
- Coloque su mano izquierda debajo del mentón; con sus dedos índice y pulgar, entreabra el ojo afectado para observar el tipo y la localización del cuerpo extraño. Para esto, pídale que mueva el ojo hacia arriba, abajo y los lados.
- Si puede ver el cuerpo extraño, trate de expulsarlo lavando el ojo; vierta agua con una jeringa sin aguja, una jarra o bajo el grifo, inclinando la cabeza hacia el lado lesionado.

Si este procedimiento no da resultado y el cuerpo extraño es móvil, pídale que parpadee; a veces solo esto es suficiente para que se localice en el ángulo interno y usted pueda retirarlo con la punta de un pañuelo limpio.

Si el cuerpo extraño está localizado debajo del párpado inferior, pídale que mire hacia arriba; mientras tanto, con su dedo pulgar hale hacia abajo el párpado, localice el cuerpo extraño y con la punta de un pañuelo retírelo.

En caso de que el cuerpo extraño esté localizado debajo del párpado superior, haga que mire hacia abajo; con sus dedos índice y pulgar tome las pestañas del párpado superior y hálelo

PLAN DE AUTOPROTECCION

ligeramente hacia abajo; con la otra mano, tome un aplicador o algo similar, colóquelo sobre la parte media del párpado superior y vuelva el párpado hacia arriba sobre el aplicador.

Localice el cuerpo extraño y retírelo.

Si la partícula está localizada en el centro del ojo y con el parpadeo no se moviliza, cubra el ojo con una gasa estéril, luego cubra ambos ojos con un vendaje sin hacer presión y envíe a la víctima a un centro asistencial.

- No trate de retirar el cuerpo extraño.
- Evite que la víctima se frote el ojo.
- No aplique gotas oftálmicas (colirios), Ungüentos ni otras soluciones.

CUERPOS EXTRAÑOS EN OIDOS**SEÑALES**

- Dolor por inflamación
- Si es por insecto, puede sentir el movimiento de este en el oído
- La audición puede estar disminuida
- Zumbido
- En ocasiones, marcha inestable

ATENCIÓN

Si se trata de un insecto haga lo siguiente:

- Coloque la víctima con la cabeza inclinada hacia el lado contrario del afectado. Aplique 3 ó 4 gotas de aceite mineral tibio o aceite para bebé.
- Deje actuar durante 1 ó 2 minutos.
- Incline la cabeza hacia el lado afectado, para que el aceite drene espontáneamente y arrastre el insecto.
- Si el cuerpo extraño es una semilla o bolita de cristal, proceda así:
- Colóquele la cabeza de forma que el oído afectado quede hacia abajo, para facilitar la salida del cuerpo extraño.
- Si la maniobra anterior no da resultado, NO trate de extraer los cuerpos extraños con pinzas u otros elementos.
- Si venía presentando dolor de oído, salida de pus, sordera, antes de la presencia del cuerpo extraño, NO realice ningún procedimiento y trasládela a un centro asistencial.

PLAN DE AUTOPROTECCION**INTOXICACIONES**

Un Tóxico es cualquier sustancia que a una determinada concentración produce efectos dañinos en los seres vivos [Intoxicación]. El concepto de tóxico es más amplio que el de veneno. Este término se reserva para sustancias cuya finalidad específica es causar daño.

CAUSAS DE LAS INTOXICACIONES

Las intoxicaciones o envenenamientos pueden presentarse por:

- ◆ Dosis excesivas de medicamentos o drogas.
- ◆ Almacenamiento inapropiado de medicamentos y venenos.
- ◆ Utilización inadecuada de insecticidas, pulgicidas, cosméticos, derivados del petróleo, pinturas o soluciones para limpieza.
- ◆ Por inhalación de gases tóxicos.
- ◆ Consumo de alimentos en fase de descomposición o de productos enlatados que estén soplados o con fecha de consumo ya vencida.
- ◆ Manipulación o consumo de plantas venenosas.
- ◆ Ingestión de bebidas alcohólicas especialmente las adulteradas.

CLASIFICACION DE LOS TOXICOS

Los venenos que una persona puede ingerir son: De origen mineral, vegetal y animal y de consistencia sólida, líquida y gaseosa.

SEÑALES DE INTOXICACION

Según la naturaleza del tóxico, la sensibilidad de la víctima y la vía de penetración, las señales pueden ser:

- ◆ Cambios en el estado de conciencia: delirio, convulsiones, inconciencia.
- ◆ Dificultad para respirar.
- ◆ Vómito o diarrea.
- ◆ Quemaduras alrededor de la boca, la lengua o la piel, si el tóxico ingerido es un cáustico, como: sustancias para destapar cañerías o blanqueadores de ropa.
- ◆ Mal aliento por la ingestión de sustancias minerales.
- ◆ Pupilas dilatadas o contraídas.

PLAN DE AUTOPROTECCION

- ◆ Dolor de estómago.
- ◆ Trastornos de la visión (visión doble o manchas en la visión).

GENERAL

- ◆ Si usted sospecha que alguien está intoxicado trate de averiguar el tipo de tóxico, la vía de penetración y el tiempo transcurrido.
- ◆ Revise el lugar para averiguar lo sucedido y evite más riesgos.
- ◆ Aleje a la víctima de la fuente de envenenamiento si es necesario.
- ◆ Revise el estado de conciencia y verifique si la víctima respira y si tiene pulso.
- ◆ Si la víctima está consciente hágale preguntas para tener mayor información.
- ◆ Afloje la ropa si está apretada, pero manténgala abrigada.
- ◆ Si presenta quemaduras en los labios o en la boca, aplíquese abundante agua fría.
- ◆ Si presenta vómito, recoja una muestra de éste para que pueda ser analizado.
- ◆ Mantenga las vías respiratorias libres de secreciones.
- ◆ Colóquela en posición de seguridad o boca abajo, para evitar que el veneno vomitado sea ingerido nuevamente o pase a las vías respiratorias.
- ◆ Busque y lleve los recipientes que estén cerca de la víctima a una institución de salud, para que su contenido sea analizado. Generalmente cerca de la víctima se encuentra el recipiente que contiene la sustancia tóxica.
- ◆ Si está seguro del tipo de tóxico ingerido y está indicado provocar vómito, hágalo, introduciendo el dedo o el cabo de una cuchara hasta tocar la úvula (campanilla).

ATENCION ESPECÍFICA DE LAS INTOXICACIONES VIA RESPIRATORIA

- ◆ Si es posible, cierre la fuente que produjo la intoxicación.
- ◆ Retire la víctima del agente causal.
- ◆ Abra ventanas y puertas para airear el recinto.
- ◆ Quítele la ropa que está impregnada de gas y cúbrala.

PLAN DE AUTOPROTECCION

- ◆ Prevenga o atienda el shock.
- ◆ Si se presenta paro respiratorio, dé respiración de salvamento utilizando protectores.
- ◆ Evite encender fósforos o accionar el interruptor de la luz, porque puede provocar explosiones.
- ◆ Trasládela a un centro asistencial.

A TRAVES DE LA PIEL

- ◆ Coloque la víctima debajo del chorro de agua teniendo aún la ropa, para eliminar la sustancia tóxica.
- ◆ Evite que su piel entre en contacto con la ropa de la víctima, porque puede intoxicarse, colóquese guantes.
- ◆ Retírela la ropa mojada y continúe bañándola con abundante agua y jabón.
- ◆ Si hay lesión, trátela como una quemadura.
- ◆ Mantenga las vías respiratorias libres.
- ◆ Trasládela inmediatamente a un centro asistencial.

POR VIA DIGESTIVA

- ◆ Induzca al vómito únicamente en caso de ingestión de alcohol metílico o etílico y alimentos en descomposición.
- ◆ Dele leche.
- ◆ Controle la respiración.
- ◆ Si hay paro respiratorio o para cardíaco aplique la respiración de salvamento o reanimación cardiopulmonar, según sea el caso.
- ◆ Si la víctima presenta vómito recoja una muestra para que pueda ser analizada.
- ◆ Traslade la víctima a un centro asistencial.

POR VIA CIRCULATORIA

- ◆ Remita la víctima a un centro asistencial lo más pronto posible.
- ◆ Dé atención de acuerdo a las manifestaciones que se presenten.

PLAN DE AUTOPROTECCION**SI EL TOXICO PENETRO EN LOS OJOS**

- ◆ Separe suavemente los párpados y lave con agua corriente, mínimo durante 15 minutos.
- ◆ Cubra los ojos con una gasa o tela limpia, sin hacer presión.
- ◆ Remítala al oftalmólogo.

INTOXICACION ALCOHOLICA AGUDA

El consumo de bebidas alcohólicas en las que la fermentación del azúcar ha producido alcohol, se remonta seguramente a varios milenios. Las bebidas destiladas de mayor concentración alcohólica, son más recientes.

La intoxicación aguda pasa por diversas fases que dependen de la concentración de alcohol en la sangre. El alcohol es rápidamente absorbido por el tubo digestivo. Tomado en ayunas a los cinco minutos ya se perciben sus efectos

SINTOMAS

- ◆ Efectos sobre el sistema nervioso central, en el habla, en los reflejos, en la marcha, alteraciones de la conciencia.
- ◆ Mareos y vómitos.
- ◆ Paso de euforia inicial a un estado de confusa embriaguez que culmina en el coma [pérdida de sensibilidad y reflejos]

TRATAMIENTO

- ◆ Preparar traslado al centro hospitalario.
- ◆ Evitar el enfriamiento del paciente.
- ◆ Evitar que el paciente se deshidrate -si puede beber se le administrará agua con azúcar y bicarbonato [una cucharadita de cada elemento en un vaso de agua] en pequeñas y repetidas dosis.
- ◆ Vigilancia de la respiración.
- ◆ Evitar que el paciente se ahogue con su propio vómito -colocándolo en posición lateral de seguridad.

PLAN DE AUTOPROTECCION**INTOXICACION POR MONOXIDO DE CARBONO**

El óxido de carbono [CO], es un gas sin color, olor ni sabor. Se produce por las combustiones incompletas y está en el humo de cigarrillos, en los gases de los automóviles. La intoxicación se produce permaneciendo en habitaciones cerradas, en túneles, en garajes cerrados con automóviles con el motor encendido, también en cocinas por las estufas de gas.

SINTOMAS

- ◆ En caso de Conciencia
- ◆ Obnubilación (disminución de los reflejos).
- ◆ Intenso dolor de cabeza.
- ◆ Vómito.
- ◆ En caso de Inconsciencia
- ◆ Flaccidez
- ◆ Reducción del parpadeo.
- ◆ Respiración dificultosa.
- ◆ La piel adquiere coloración rosada.

TRATAMIENTO

- ◆ Apartar al intoxicado del ambiente nocivo y llevarlo al aire libre.
- ◆ Darle respiración asistida, si es necesario.
- ◆ Transportar al centro asistencial.

INTOXICACION POR ESTIMULANTES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

Las sustancias estimulantes del sistema nervioso central que suelen producir la intoxicación son principalmente las *anfetaminas* [simpatinas] y la cocaína. Otros medicamentos son la estricnina y los antidepresivos.

SINTOMAS

- ◆ Excitación.
- ◆ Agitación motora.
- ◆ Posterior fase depresiva a veces con coma.

PLAN DE AUTOPROTECCION

TRATAMIENTO

- ◆ Puede intentarse provocar vómito.
- ◆ Traslado u un centro hospitalario.

PLAN DE AUTOPROTECCION**PICADURAS Y MORDEDURAS**

Las picaduras y mordeduras se consideran como lesiones que inicialmente afectan el tejido blando pero que según la evolución y la respuesta orgánica de cada individuo pueden comprometer todos los sistemas, incluso causar la muerte si la atención no es rápida y adecuada, especialmente en personas que sufren reacciones alérgicas graves.

PICADURAS

Las picaduras son pequeñas heridas punzantes producidas principalmente por insectos, artrópodos y animales marinos a través de las cuales inyectan sustancias tóxicas que actúan localmente y en forma sistemática (en todo el cuerpo) de acuerdo con la clase de agente causante, la cantidad de tóxico y la respuesta orgánica.

PICADURAS DE ABEJAS, ABISPAS Y HORMIGAS**ATENCION GENERAL**

En toda picadura se debe hacer lo siguiente:- Tranquilice a la persona.

- Proporciónele reposo.
- Retire el aguijón. Raspe el aguijón con cuidado. Hágalo en la misma dirección en la que penetró. Utilice para ello el borde afilado de una navaja o una tarjeta plástica.
- Aplique compresas de agua helada o fría sobre el área afectada para reducir la inflamación y disminuir el dolor y la absorción del veneno. Puede ser útil la aplicación de una solución de ¼ de cucharadita de papaina (ablandador de carne) disuelta con 1 cucharadita de agua. Si dispone del equipo de succión para animal ponzoñoso, (alacrán, araña, serpiente), aspire varias veces.
- Cuando se presenta reacción alérgica, suministre un antialérgico (antihistamínico) y traslade la víctima rápidamente al centro asistencial.

PICADURA DE ARAÑA**ATENCION GENERAL**

- Lave la herida.
- Aplique compresas frías.
- Atienda el shock y traslade la víctima rápidamente a un centro asistencial.

PLAN DE AUTOPROTECCION**MORDEDURAS**

Son heridas ocasionadas por los dientes de un animal o por el hombre. Se caracterizan por ser laceradas, avulsivas o punzantes, presentar hemorragias y a veces shock.

Una persona mordida corre alto riesgo de infección (entre ellas el tétano) porque la boca de los animales está llena de bacterias.

ATENCION GENERAL DE LAS MORDEDURAS

Antes de iniciar los primeros Auxilios, es necesario identificar el tipo de serpiente que causó la mordedura, ya que esto ayuda en el tratamiento que se prestará en el centro asistencial.

Ante una víctima que fue mordida por una serpiente venenosa, siga estas medidas:

- Coloque la víctima en reposo y tranquilícela. Suspéndale toda actividad, ya que la excitación acelera la circulación, lo que aumenta la absorción del veneno.
- Quite los anillos y todos los objetos que le puedan apretar la parte afectada.
- Si es posible lave el área afectada con abundante agua y jabón, sin friccionar.
- No coloque hielo, ni haga cortes en cruz sobre las marcas de la mordedura.
- Si usted sabe que la víctima no recibirá atención médica especializada antes de que transcurran 30 minutos, considere el succionarle la herida con el equipo de succión para animal ponzoñoso.
- Si esto no es posible, realice punciones en el área de la mordedura con una aguja hipodérmica estéril. La profundidad varía de acuerdo con el tipo de y bote serpiente causante de la lesión, coral 3 mm, mapana 2 cm. Succione el líquido que extraiga. Repita esta maniobra durante los primeros 30 minutos después de la mordedura. En su defecto, aplique la succión bucal sobre las marcas colocando un plástico y succione a través de él durante 30 minutos.
- Cubra el área lesionada con gasa o un apósito.
- Aplique un vendaje compresivo ancho y apretado, pero no en exceso, de la mano al hombro o del pie a la ingle; la venda debe quedar lo bastante tensa como para ocluir las venas superficiales y los vasos linfáticos, pero nunca obstruirá la circulación arterial; esta medida evita la circulación del veneno y ofrece un tiempo de seguridad, hasta conseguir atención médica. No lo suelte. Sea como fuere, nunca debe soltarse el vendaje hasta tanto no se haya administrado el suero antiofídico y debe ser aflojado gradualmente en el centro asistencial. Si no dispone de una venda, es útil inmovilizar el brazo o pierna afectada con una férula o entablillado.

PLAN DE AUTOPROTECCION

- En accidente ofídico por corales o cascabel, si se presenta parálisis de lengua y mandíbula, realice hiperextensión del cuello, para abrir las vías respiratorias.
- Esté alerta para prevenir el shock.
- Transporte la víctima preferiblemente en camilla a un centro asistencial, para administración del suero antiofídico y el manejo de las complicaciones.

PLAN DE AUTOPROTECCION**ENFERMEDADES DE APARICIÓN SÚBITA SINTOMAS**

Cuando una persona se enferma súbitamente, por lo general, esta se ve y se siente enferma.

Algunas señales comunes incluyen:

- Dolor
- Fiebre
- Sensación de mareo, confusión o debilidad.
- Cambios en el color de la piel (pálida o enrojecida y sudorosa)
- Nausea o vomito
- Diarrea
- Cambios en el estado de la conciencia.
- Convulsiones.

TRATAMIENTO

La atención de enfermedades, súbitas sigue los mismos lineamientos que las demás emergencias.

Primero, revise el lugar para determinar que sucedió, luego revise la víctima.

Observe y atienda aquellas afecciones que pongan en peligro su vida:

Pérdida del conocimiento, dificultad para respirar o paro respiratorio, ausencia de pulso, sangrado abundante o dolor agudo en el pecho.

Después haga lo siguiente:

- Ayude a la víctima a descansar en posición cómoda.
- Evite que se enfríe o acalore.
- Intente tranquilizarla.
- Observe si sufre cambios en el estado de conciencia o forma de respirar.
- Si la víctima está consciente, pregúntele si padece alguna enfermedad o si está tomando algún tipo de medicamento.

DESMAYO O LIPOTIMIA

PLAN DE AUTOPROTECCION

Es un estado de malestar repentino, con pérdida parcial o total del conocimiento, que dura solo unos minutos, esto ocurre cuando no llega suficiente sangre al cerebro durante un periodo corto de tiempo.

SEÑALES

- Debilidad repentina
- Palidez
- Sudoración fría
- Visión borrosa
- Inconsciencia
- Caída súbita
- Respiración superficial
- Pulso débil

ATENCIÓN

- Coloque a la víctima en un sitio que tenga buena ventilación
- Afloje la ropa para facilitarle la respiración
- Indique que respire profundamente, tomando aire por la nariz y exhalándolo por la boca
- Pídale que tosa varias veces. Este estímulo hace que mejore el riego sanguíneo cerebral.
- Si está consciente acuéstela boca arriba, lévate las piernas para facilitar el retorno el retorno de sangre al cerebro.
- No le dé nada de comer, ni beber
- Si la víctima vomita, colóquela de lado.

PLAN DE AUTOPROTECCION**CONVULSIONES**

Las causas más frecuentes de una convulsión son:

- Epilepsia, Rabia, Tétanos, Histeria.
- Traumatismos en el cráneo, Alcoholismo, Intoxicaciones, Fiebre alta (40 - 41 °C), especialmente en niños.

SEÑALES

- Contracciones musculares generalizadas en las extremidades y cara localizadas en un área del cuerpo
- A veces hay mordedura de la lengua y salida de espuma por la boca.
- Hay salida espontánea de orina, materia fecal, por la falta de control de esfínteres.
- Gritos.
- Inconsciencia.
- Si la contracción muscular es muy severa y prolongada puede haber fractura de uno o más huesos.
- Al ceder la convulsión y recuperar la conciencia, la víctima se queja de dolor de cabeza, dolor muscular, fatiga y no recuerda nada de lo sucedido durante el periodo convulsivo.

ATENCIÓN

- Si ocurre en un lugar público, pida a los espectadores que no rodeen a la víctima.
- Para evitar que se lesione, retire cualquier objeto cercano con el que pueda hacerse daño.
- Afloje la ropa de la víctima.
- Coloque un saco, una cobija u otro elemento doblado en la parte posterior de la cabeza para evitar lesiones.
- No trate de abrirle la boca, pues puede producirle luxación del maxilar y mordedura.
- No le inmovilice las extremidades, porque puede producirle fractura.
- Contabilice el tiempo que dura la convulsión; este dato es importante para informar al médico.

PLAN DE AUTOPROTECCION

- Cuando los espasmos han cesado, limpie la espuma de la boca para evitar que sea aspirada por la vía respiratoria.
- Abríguela
- Al término de la convulsión, la víctima suele volver a respirar normalmente. Es posible que sienta un poco de somnolencia o desorientada. Revise si la víctima se lesionó durante la convulsión. Inténtela tranquilizarla.
- Trasládela a un centro asistencial.

PLAN DE AUTOPROTECCION**FIEBRE**

Es la señal de distintas enfermedades, la mayoría infecciosas. La fiebre es un signo de alerta, es al manifestación orgánica, que indica la presencia de enfermedad y con su disminución el cese o la mejoría de la misma.

SEÑALES

- Aumento de la temperatura al tacto, especialmente el cuello y la cabeza, mientras las manos y pies están fríos.
- Escalofrío
- Pulso y respiración acelerados.
- El paciente pasa mala noche, especialmente en niños que usualmente duermen bien.
- Pérdida súbita del apetito.
- Cuando la fiebre es muy alta el paciente puede estar irritable, sensible a la luz, con dolor de cabeza con inquietud o mareo; a veces se puede acompañar de un estado de confusión mental, llamado delirio, con desorientación en tiempo y lugar, puede tener alucinaciones y convulsiones.
- Cuando un niño especialmente activo deja de moverse, jugar o estar somnoliento durante el día.

ATENCIÓN

_ Baño con agua tibia por un periodo de 5 minutos; no secar, cubrir inmediatamente con una sábana o toalla de color claro. Otro método consiste en desnudar completamente el niño y airearlo por todo el cuerpo (utilizando un periódico o cartón a modo de abanico) por unos 15 a 20 minutos o hasta que toda la piel se sienta fresca, vistiéndolo a continuación con ropa limpia, seca, ligera y holgada.

- Iniciar hidratación con suero oral, agua u otras debidas.
- Fraccionar la comida sin forzar su consumo
- Administrar un medicamento anti-rético (aspirina o dolex) teniendo en cuenta la precauciones.
- Mantenga el lugar fresco y ventilado.
- Controle la temperatura cada 6 horas
- Consulte al médico para descubrir y tratar la causa

PLAN DE AUTOPROTECCION

- Desinfecte el termómetro con agua jabón y alcohol
- Sacúdalo hasta que marque menos de 34 grados centígrados
- Coloque el termómetro bajo la lengua; déjelo puesto por 3 minutos. En la axila; déjelo puesto por 5 minutos

Si es un niño, controle la temperatura axila sosteniéndole el brazo flexionado y pegado al pecho. No lo deje solo.

Realice la lectura colocando el termómetro a la altura de sus ojos con la banda de color al lado opuesto y busque una franja plateada que sale desde la ampolla y termina en el punto que marca la temperatura.

Las divisiones del termómetro se denominan grados. Las divisiones entre grado y grado se llaman décimas y permiten hacer lectura exacta.

Después lávelo y desinfectelo con alcohol.

PLAN DE AUTOPROTECCION**TRANSPORTE ADECUADO**

El traslado innecesario de las víctimas de un accidente o de los enfermos graves es muy peligroso.

"Traspórtelas con Seguridad"

Al trasladar un accidentado o un enfermo grave, se deberá garantizar que las lesiones no aumentarán, ni se le ocasionarán nuevas lesiones o se complicará su recuperación ya sea por movimientos innecesarios o transporte inadecuado.

Es mejor prestar la atención en el sitio del accidente, a menos que exista peligro inminente para la vida de la víctima o del auxiliador como en un incendio, peligro de explosión o derrumbe de un edificio.

Una vez que haya decidido cambiar de lugar a la víctima, considere tanto la seguridad de la víctima como la suya. También tenga en cuenta su propia capacidad, así como la presencia de otras personas que puedan ayudarle.

METODOS PARA LEVANTAR A UNA PERSONA**Arrastre**

Se utilizan cuando es necesario retirar una víctima del área del peligro, a una distancia no mayor de 10 metros y cuando el auxiliador se encuentra solo. No debe utilizarse cuando el terreno sea desigual o irregular (piedras, vidrios, escaleras).

- Coloque los brazos cruzados de la víctima sobre el tórax. Sitúese detrás de la cabeza y colóquese sus brazos por debajo de los hombros sosteniéndole con ellos el cuello y la cabeza.
- Arrástrela por el piso.
- Si la víctima tiene un abrigo o chaqueta, desabroche y hale de él hacia atrás de forma que la cabeza descansa sobre la prenda. Arrástrela por el piso, agarrando los extremos de la prenda de vestir (abrigo, chaqueta o camisa).
- Si en el recinto hay acumulación de gas o humo, haga lo siguiente:
- Si la víctima está consciente y no puede movilizarse, arrodílese y pídale que pase los brazos alrededor de su cuello, entrelazando las manos.
- Si está inconsciente, sujétele las manos con una venda a la altura de las muñecas y realice el mismo procedimiento.

PLAN DE AUTOPROTECCION

- Si la víctima es muy grande usted puede usar el arrastre de los pies, asegurándose que la cabeza de la víctima no se lesione con un terreno desigual o irregular.

Cargue de brazos

Cuando la víctima es de bajo peso.

- Pase un brazo por debajo de los muslos de la víctima.
- Colóquele el otro brazo alrededor del tronco, por encima de la cintura y levántela.

Forma correcta de subir un lesionado a una camilla

- Cuatro auxiliares se colocan arrodillados al lado y lado de ésta: dos en la parte superior, toman la cobija o frazada a la altura de los hombros y de la cintura y de las piernas, y el quinto detrás de la cabeza.
- Aten los extremos de la cobija para evitar que quede enrollada debajo de su cuerpo.
- Enrollen los bordes de la cobija o frazada, rodeando el cuerpo de la víctima.
- A una orden, pónganse de pie y caminen lentamente de medio lado, iniciando la marcha con el pie que queda más cerca de los pies del lesionado.

COMO TRANSPORTAR UN LESIONADO CON AYUDA DE ELEMENTOS

Un lesionado puede ser transportado utilizando diferentes elementos como: silla, camilla y vehículo; su uso depende de las lesiones que presenta, de la distancia y de los medios que se tengan para hacerlo.

Transporte en silla

Se usa cuando la persona está consciente y NO tiene lesiones severas, especialmente si es necesario bajar o subir escaleras.

Debe tenerse la precaución de que el camino esté libre de obstáculos, para evitar que los auxiliares se resbalen. Para emplear este método de transporte se necesitan 2 auxiliares.

- Verificar que la silla sea fuerte.
- Sentar a la víctima en la silla. Si no puede sentarse sin ayuda, hagan lo siguiente:
- Cruce las piernas de la víctima, un auxiliar se pone de rodillas a la cabeza de la víctima.

PLAN DE AUTOPROTECCION

- Meta una mano bajo la nuca, la otra mano bajo los omoplatos.
- En un solo movimiento siente la víctima, acercándose contra ella o sosteniéndola con una pierna.
- Coloque un brazo por debajo de las axilas de la víctima cogiendo el brazo cerca de la muñeca.
- Con su otra mano tome de igual forma el otro brazo y entrecrúcelos apoyando la cabeza contra el auxiliador, sostenga el tronco de la víctima entre sus brazos.
- Póngase de pie con la espalda recta, haciendo el trabajo con las piernas, mientras el otro auxiliador le sostiene las piernas a la víctima.
- A una orden, levántense simultáneamente y coloquen la víctima en la silla.
- Asegúrenla en la silla, inclinen la silla hacia atrás, para que la espalda de la víctima quede contra el espaldar de la silla.
- A una orden, levanten simultáneamente la silla y caminen lentamente.

FORMAS DE IMPROVISAR UNA CAMILLA

Una camilla se puede improvisar de la siguiente manera:

- Consiga 2 o 3 Chaquetas o abrigos y 2 trozos de madera fuertes.
- Coloque las mangas de las prendas hacia adentro.
- Pase los trozos de madera a través de las mangas.
- Botone o cierre la cremallera de las prendas.
- Otra forma de improvisar una camilla es la siguiente:
- Consiga una frazada o cobija y dos trozos de madera fuertes.
- Extienda la cobija o frazada en el suelo.
- Divida la cobija imaginariamente en tres partes, coloque un trozo de madera en la primera división y doble la cobija.
- Coloque el otro trozo de madera a 15 cm del borde de la cobija y vuelva a doblarla.

PLAN DE AUTOPROTECCION**PREVENCIÓN**

Para evitar mayores lesiones en el traslado de las víctimas de un accidente se debe:

- Asegurar que las vías respiratorias estén libres de secreciones.
- Controlar la hemorragia antes de moverla.
- Inmovilizar las fracturas.
- Verificar el estado de conciencia. Si se encuentra inconsciente, como resultado de un traumatismo, considérela como lesionada de columna vertebral.
- Evite torcer o doblar el cuerpo de una víctima con posibles lesiones en la cabeza o columna.
- Utilizar una camilla dura cuando sospecha fractura de columna vertebral. No debe ser transportadas sentadas las personas con lesiones en la cabeza, espalda, cadera o pierna.
- Seleccionar el método de transporte de acuerdo con la naturaleza de la lesión, número de ayudantes, material disponible, contextura de la víctima y distancia a recorrer.
- Dar órdenes claras cuando se utiliza un método de transporte que requiera más de 2 auxiliares. en estos casos uno de los auxiliares debe hacerse cargo de dirigir todo el procedimiento.

TOME PRECAUCIONES

- Para lograr una mayor estabilidad y equilibrio de su cuerpo, separe ligeramente los pies y doble las rodillas, NUNCA la cintura. La fuerza debe hacerla en las piernas y no en la espalda.
- Para levantar al lesionado, debe contraer los músculos de abdomen y pelvis, manteniendo su cabeza y espalda recta.
- NO trate de mover solo un adulto demasiado pesado. Busque ayuda.

PLAN DE AUTOPROTECCION**BOTIQUIN DE PRIMEROS AUXILIOS**

El botiquín de primeros auxilios es un recurso básico para las personas que prestan un primer auxilio, ya que en él se encuentran los elementos indispensables para dar atención satisfactoria víctimas de un accidente o enfermedad repentina y en muchos casos pueden ser decisivos para salvar vidas.

"Su contenido cambia de acuerdo a las necesidades"

El botiquín de primeros auxilios debe estar en todo sitio donde haya concentración de personas.

BOTIQUIN PARA EMPRESAS

En estos botiquines la cantidad elementos estarán en relación con el número de personas que realizan actividades en estos lugares y con los riesgos ocupacionales.

ELEMENTOS ESENCIALES DE UN BOTIQUIN

Los elementos esenciales de un botiquín de primeros auxilios se pueden clasificar así:

- Antisépticos
- Material de curación
- Instrumental y elementos adicionales
- Medicamentos

El contenido mínimo del botiquín será el siguiente:

Desinfectantes y antisépticos autorizados.

Gasas estériles.

Algodón hidrófilo.

Vendas.

Esparadrapo.

Apósitos adhesivos.

Tijeras.

Pinzas.

Guantes desechables.

PLAN DE AUTOPROTECCION**PREVENCION**

- En el hogar el colegio el trabajo el botiquín deberá estar en sitio seguro, lejos del alcance de los niños y donde no ofrezca riesgo alguno.
- No los ubique en el baño o la cocina, los medicamentos se pueden alterar por la humedad e por el calor.
- Haga una lista del contenido y péguelo a la tapa del botiquín.
- Todos los elementos deben estar debidamente empacados y marcados en caso de líquidos se recomienda utilizar envases plásticos, pues el vidrio puede romperse fácilmente.
- Periódicamente deberá revisar el botiquín y sustituir aquellos elementos que se encuentren sucios, contaminados, dañados, vencidos (medicamentos) o que no pueda verse claramente el nombre del medicamento.
- Luego de utilizar el instrumental de un botiquín deberá lavarse debidamente desinfectarse, secarse y guardarse nuevamente.
- Para administrar medicamentos deberá tenerse en cuenta las contraindicaciones para cada caso.

f) Modos de recepción de las ayudas externas

La Jefatura de Emergencia será la encargada de recibir a las ayudas externas.

Pondrá a disposición de las ayudas externas el Plan de Autoprotección con planos del centro.

Permanecerá a disposición de las ayudas exteriores para informarles de lo que necesiten o de las informaciones que le vayan haciendo llegar los componentes del Equipo de Emergencias.

Los medios externos se solicitan al **TELÉFONO DE EMERGENCIA 112**, ellos son los encargados de atender y coordinar a los servicios de emergencia que acudirán al lugar de los hechos.

Pautas a seguir a la hora de realizar una llamada al teléfono de emergencia:

- Transmitir la mayor información posible en un tiempo breve.
- Mantener la calma y hablar de forma relajada y audible,
- Emitir mensajes claros, breves y completos.
- Indicar quién llama, el nº de teléfono y lugar del suceso.

PLAN DE AUTOPROTECCION

- Contar qué ha ocurrido, nº de personas implicadas, heridas o enfermas y su estado; especificando si hablan, respiran o sangran.
- Resumen detallado, describiendo cómo ha sucedido, cuando y en qué momento previo a la llamada.
- Responder a las preguntas del operador y seguir las pautas que indica.
- Cortar la comunicación únicamente cuando el operador lo indique y dejar bien colgado y libre el teléfono.

En la recepción de los Bomberos puede seguir los pasos siguientes:

- Identifique al personal, que recibirá a los medios externos
- Informe a dichos medios de las personas que faltan de localizar y que puedan estar en el interior.
- Ponga sus equipos a disposición de los Servicios Externos.

Labores complementarias a desarrollar en espera de la llegada de los Medios**Externos (Bomberos, Ambulancias, Cuerpos de Seguridad).**

- Despeje vías de acceso
- Deje el teléfono libre
- Corte de suministro energético.
- Cierre puertas y ventanas.
- Realice la parada controlada y segura de las instalaciones, si es necesario
- Inicie el Plan de Emergencia (P.E.) y Evacuación

PLAN DE AUTOPROTECCION**6.3 Identificación y funciones de las personas y equipos que llevarán a cabo los procedimientos de actuación en emergencias.**

RESPONSABLE DEL PLAN DE AUTOPROTECCION	NOMBRE	TELÉFONO	DIRECCIÓN
PRINCIPAL	Alfonso San Vicente De La Horra	94 680 00 00	PLAZA SAN SEVERINO 1, 48800 BALMASEDA (Bizkaia)

JEFATURA DE EMERGENCIA	NOMBRE	TELÉFONO	DIRECCIÓN
PRINCIPAL	Andoni Urkijo Matabuena	617377983	La Calzada 2, 48800 Balmaseda
SUSTITUTO 1	Sandra Laya Gorrotxategui	607856542	La Calzada 2, 48800 Balmaseda
SUSTITUTO 2	Aitor Burgos González	675492575	La Calzada 2, 48800 Balmaseda

CENTRO DE CONTROL
ADMINISTRACION EDIFICIO POLIDEPORTIVO
EQUIPO DE ACTUACIÓN EN EMERGENCIAS
TODO EL PERSONAL TRABAJADOR EN LAS INSTALACIONES

PLAN DE AUTOPROTECCION**6.3.1 Responsable del Plan de Autoprotección**

Es el representante de la entidad que dispone de capacidad jerárquica y presupuestaria para mantener e implantar el Plan de Autoprotección en un nivel operativo y funcional. Funciones:

- Favorecer la elaboración y difusión del manual de Autoprotección.
- Garantizar el mantenimiento de las instalaciones generales del establecimiento.
- Garantizar el mantenimiento de las instalaciones de protección contra incendios.
- Garantizar la formación de los medios humanos.
- Supervisar las condiciones de seguridad previstas, promoviendo la actualización del plan de autoprotección cada vez que se produzcan modificaciones que los aconsejen o se cumpla el plazo previsto para su vigencia.
- Favorecer la realización de ejercicios parciales y simulacros generales.
- Disponer las mejoras técnicas y de infraestructura necesarias para garantizar y mejorar la seguridad de empleados y usuarios.
- Disponer los recursos presupuestarios necesarios para la implantación y mantenimiento del plan de autoprotección del establecimiento.
- Restablecer la actividad normal una vez finalizada la emergencia.

6.3.2 Jefatura de Emergencia

Es el máximo responsable jerárquico en caso de emergencia. Su misión será decidir en cada momento que acciones han de ejecutarse cuando se desencadene un siniestro. Debe ser la máxima autoridad del centro, aunque puede delegar. Las características más importantes son:

- Será elegido entre los máximos responsables de la actividad.
- Deberá conocer todas las instalaciones, dependencias, equipos y personas de actividad, lo más perfectamente posible.
- Deberá poseer formación y entrenamiento, tanto teórico como práctico, sobre lucha contra incendios.
- Coordinará todas las labores de ataque a la emergencia con la ayuda del Equipo de Actuación en Emergencias.
- Podrá ser localizado permanentemente y, en caso de ausencia, notificará al centro de control su ubicación o, en su defecto, la persona que lo sustituye. Debe tener un suplente en caso de ausencia.
- En el momento de desencadenarse la emergencia, acudirá de inmediato a comprobar la emergencia.
- En función de la gravedad de la emergencia, tomará las acciones que considere más oportunas en cada momento.

PLAN DE AUTOPROTECCION

- Cuando, debido a la gravedad de la situación, ordene la evacuación general de las instalaciones, abandonará el centro una vez que haya salido todo el personal y se dirigirá al punto de concentración prefijado por el Plan, donde seguirá responsabilizándose de las decisiones que se tomen.

FICHAS DE INTERVENCIÓN PARA LA JEFATURA DE EMERGENCIA	
EN TODOS LOS CASOS	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinará cualquier situación de emergencia recibida. - Coordinará y ejecutará órdenes a los diversos equipos que intervienen en el Plan de Autoprotección. - Realizará junto al Equipo de Emergencias la comprobación de la emergencia. - Avisará al personal del Centro de la evacuación parcial o total del mismo. - Garantizará las comunicaciones internas y externas del personal involucrado en la emergencia. - Avisará a los Servicios de Ayuda Externa utilizando SIEMPRE a su disposición una copia del Plan de Autoprotección con PLANOS. - Impedirá la entrada al Centro del personal ajeno o no necesario. - Si fuera necesario para los Servicios de Ayuda Externa, realizará las acciones oportunas para despejar de vehículos el aparcamiento del Centro de trabajo. - NO CORRERÁ RIESGOS INNECESARIOS.
EN CASOS CONCRETOS	
Recibo aviso de una situación conflictiva con posibilidad de agresión	<ul style="list-style-type: none"> - Aviso al 112. - Gestionará ayuda interna para el compañero. - Esperará en la puerta del centro la ayuda externa solicitada.
Alguien me comunica que se ha producido un incendio	<ul style="list-style-type: none"> - Intentará recabar toda la información posible (magnitud, origen...). - Comprobará la emergencia junto al equipo de Emergencias. - Se encargará de dar la alerta y de que las puertas queden abiertas. - Si el conato pasa a ser o amenaza con convertirse en emergencia solicitará ayuda externa (112 y/o bomberos). - Dará orden de dar la alarma al Centro de Control - Reunirá información sobre las personas

PLAN DE AUTOPROTECCION

	evacuadas. - Suministrará a los bomberos la información que soliciten a su llegada.
Alguien me dice que ha encontrado a una persona accidentada	- Intentará recabar toda la información posible (quién, donde, qué...). - Solicitará ayuda externa (112). - Esperará en la puerta del centro a la espera de la ayuda externa, para conducir al personal enviado hasta el lugar donde se encuentre el accidentado.
Alguien me comunica que ha recibido un aviso de bomba	- Se reunirá con él. - En base a la información recopilada, si se trata de una emergencia, se lo comunico al 112 y doy instrucciones para que se dé la alarma al Centro de Control. - Reunirá información sobre las personas evacuadas. - Suministrará a la policía o a las fuerzas de seguridad la información que soliciten a su llegada.
Se plantea cualquier otra situación susceptible de ser considerada una emergencia	- Después de evaluar la situación, actuará siguiendo las pautas recogidas en el plan, movilizand o los recursos necesarios y ordenando, si es preciso, la evacuación del centro.
ALARMA DE EVACUACION	- Ordenará al Centro de Control que dé el mensaje de evacuación con la alarma general.
POST-EMERGENCIA	- Si se generan ASPECTOS MEDIOAMBIENTALES o son necesarias actividades del CONTROL REACTIVO (Investigación de accidentes, etc.) se seguirán las sistemáticas definidas al respecto en los procedimientos del Sistema de Gestión Integrada.

PLAN DE AUTOPROTECCION**6.3.3 Centro de Control**

Es el operativo determinado como centro de comunicaciones en su caso de producirse una emergencia.

FUNCIONES: Es el lugar desde el que se dará la orden de evacuación o instrucciones proporcionadas por la Jefatura de Emergencia. La orden de evacuación podrá emitirse a través de alarma general y la megafonía.

6.3.4 Equipo de Actuación en Emergencias

Es un conjunto de personas entrenadas para la prevención y la actuación en situaciones de emergencia dentro del ámbito de las instalaciones del Polideportivo. Para realizar estas funciones de un modo seguro, necesitan contar con procedimientos de actuación en cada situación, adecuados al Equipo de Emergencia y realizar simulacros periódicos.

En general las funciones de estos equipos serán las siguientes:

- Estar informados de los riesgos generales y particulares de las distintas dependencias.
- Señalar las anomalías que detecten, preocuparse de que sean subsanadas y verificar este punto.
- Conocer la ubicación y forma de operar de los medios disponibles.
- Al recibir la orden de evacuación conducir a los usuarios al punto de encuentro.
- Estar capacitados para suprimir sin demora las causas que pueden provocar cualquier anomalía, mediante:
 - Transmisión de alarma a las personas designadas en el Plan de Autoprotección.
 - Acompañar a la Jefatura de Emergencia en la comprobación de la emergencia.
 - Actuación directa: corte de corriente eléctrica, cierre de válvulas de paso de combustible, aislamiento de materiales inflamables, cierre de puertas y ventanas, etc...
 - Combatir el fuego desde que se descubre, ya sea dando la alarma, aplicando las consignas del Plan de Emergencia o atacando el incendio mientras llegan los refuerzos
 - Coordinarse con los miembros de otros equipos para anular los efectos de los accidentes o reducirlos al mínimo.

PLAN DE AUTOPROTECCION

Para que la respuesta de los miembros de este equipo sea competente y organizada, será necesario planificar una formación regular. Esta formación combinará clases teóricas y sobre el terreno. Los objetivos deberán establecerse dentro del Plan Anual de Formación y deberán ir dirigidos a la formación y reciclaje necesario en extinción de incendios, evacuación, primeros auxilios, desconexión de sistemas de energía, parada de instalaciones, etc...

FICHAS DEL EQUIPO DE ACTUACION EN EMERGENCIAS (EAE)	
EN TODOS LOS CASOS	<ul style="list-style-type: none">- Comunicará cualquier siniestro a la JEFATURA DE EMERGENCIA.- Ejecutará las órdenes dadas por la JEFATURA DE EMERGENCIA.- NO CORRERÁ RIESGOS INNECESARIOS.
SI DESCUBRE UN INCENDIO	<ul style="list-style-type: none">- Comprobará la emergencia junto a la Jefatura de Emergencia.- Utilizará los extintores para controlar y/o sofocar el incendio, sin correr riesgos inútiles y sólo si conoce el funcionamiento de estos.- Si no considera posible la extinción, ABANDONARÁ EL LUGAR, confinando en lo posible el foco.- Actuarán siempre por parejas (ante cualquier eventualidad, siempre contará con la ayuda de un compañero).- No dejar que el fuego le corte las posibles vías de escape. No se gire ni le dé la espalda al incendio.- Si el incendio es controlado lo comunicará a la Jefatura de Emergencia, pero no abandonará el lugar, el incendio podría reactivarse. <p>NORMAS DE MANEJO DE EXTINTORES</p> <ul style="list-style-type: none">- Descolgar el extintor sin invertirlo.- Quitar el pasador de seguridad.- Dirigir la boquilla a la base de la llamas.- Apretar la maneta de forma intermitente. <p>(nunca intente apagar el fuego con el extintor inadecuado, puede resultar inútil, e incluso contraproducente)</p>
SI DESCUBRE ACCIDENTE O ENFERMEDAD SÚBITA	<ul style="list-style-type: none">- Tranquilizará al herido si está consiente. Avisará de forma inmediata a la Jefatura de Emergencia o a algún compañero con formación en primeros auxilios. No moverá al herido si sospecha un daño grave y DESCONOCE CÓMO HACERLO. Únicamente si hay un riesgo inminente, moverá al herido trasladándolo a una situación segura.

PLAN DE AUTOPROTECCION

SI SE ORDENA LA EVACUACION	<ul style="list-style-type: none">- Prepárase por si es necesario evacuar el centro.- Mantenga la calma. Indique al personal de su zona la necesidad de evacuar al centro, por las salidas definidas (siempre que estas estén practicables).- Ayude a las personas impedidas, disminuidas o heridas.- No permita la recogida de objetos personales.- Se dirigirá en busca de persona asignada para prestarle su ayuda en la evacuación.- Los puntos de encuentro en caso de alarma se encuentran ubicados en el Bidegorri, fachada trasera recinto.
-----------------------------------	---

PLAN DE AUTOPROTECCION**6.3.5 Para Usuarios**

FICHAS PARA USUARIOS EN CASO DE EMERGENCIA	
SI DESCUBRE UN INCENDIO	<ul style="list-style-type: none">- Mantenga la calma.- Pulse un pulsador de emergencias.- Comuníquelo al personal del Polideportivo más próximo a Vd.- Espere instrucciones de los responsables de la organización.- Ponga puertas cerradas entre usted y el humo. Tape las ranuras alrededor de las puertas y aberturas, valiéndose de trapos y alfombras. Mójelas si tiene agua cercana y si lo considera gatee, retenga la respiración y cierre los ojos cuando pueda.- Busque un cuarto con ventana al exterior. Si puede ábrala levemente.- Señale su ubicación desde la ventana con objetos fácilmente visibles desde el exterior.
SI DESCUBRE UN DERRAME	<ul style="list-style-type: none">- Avise al trabajador más próximo a Vd.- No fume, no encienda llamas, no accione interruptores eléctricos.- No manipule el producto derramado.
SI DESCUBRE UN ACCIDENTE O ENFERMEDAD SÚBITA	<ul style="list-style-type: none">- Comuníquelo inmediatamente al trabajador más próximo a Vd.- No mover a un accidentado.- Jamás, dar de beber a quie esté si conocimiento.- No permitir que se enfríe.
SI SE ORDENA LA EVACUACION	<ul style="list-style-type: none">- Siga las normas que indique el Equipo de Emergencia y desaloje inmediatamente las instalaciones, dirigiéndose inmediatamente al punto de encuentro situado en parking.- Mantenga la calma y no se detenga en las salidas.- Utilice las vías de evacuación establecidas al respecto.- Si se encuentra rodeado por el humo agáchese y gatee.- Si necesita algún tipo de ayuda personal comuníquelo al responsable del área o de la emergencia (J.E)

PLAN DE AUTOPROTECCION**6.4 Identificación del responsable de la puesta en marcha del plan de actuación ante emergencias.****DIRECTOR DEL PLAN DE ACTUACIÓN EN EMERGENCIA (Jefatura de Emergencias)**

JEFATURA DE EMERGENCIA	NOMBRE	TELÉFONO	DIRECCIÓN
PRINCIPAL	Andoni Urkijo Matabuena	617377983	La Calzada 2, 48800 Balmaseda
SUSTITUTO 1	Sandra Laya Gorrotxategui	607856542	La Calzada 2, 48800 Balmaseda
SUSTITUTO 2	Aitor Burgos González	675492575	La Calzada 2, 48800 Balmaseda

PLAN DE AUTOPROTECCION**7 CAPITULO 7: INTEGRACIÓN DEL PLAN DE AUTOPROTECCIÓN EN OTROS DE ÁMBITO SUPERIOR****7.1 Los protocolos de notificación de la emergencia**

Los medios externos se solicitarán al **112**, como mínimo, en caso de Emergencia, debe suministrar a los Servicios Externos la siguiente información:

- NOMBRE DE LA ENTIDAD: POLIDEPORTIVO ERROTARENA
- DIRECCIÓN: CALLE LA CALZADA Nº2, 48800, BALMASEDA
- TELÉFONO DE CONTACTO: 94 603 85 43
- TIPO DE SINIESTRO: incendio, explosión, fuga, atrapamiento, etc.
- PERSONAS IMPLICADAS (número aproximado o real de víctimas).
- PRODUCTOS PELIGROSOS IMPLICADOS (en caso que las hubiera o puedan verse afectados).
- ZONA EXTERIOR AFECTADA (En caso de que las consecuencias del siniestro se hayan extendido fuera de los límites del local y afecten a otros edificios, viviendas, vías de comunicación etc., y en qué grado).
- ACCESO PARA EMERGENCIAS
- RIESGOS PRÓXIMOS

7.2 La coordinación entre la dirección del Plan Autoprotección y la dirección del Plan de Protección Civil donde se integre el Plan de Autoprotección**DIRECCION**

El presente plan de Autoprotección es compatible con los planes de protección civil e integrable en el Sistema Vasco de Atención de Emergencias.

En caso de emergencia, será el director quien active el plan de Autoprotección, comunicando tal circunstancia a la autoridad competente en materia de protección civil, que realizará un seguimiento de las actuaciones del plan.

Finalizada la situación de emergencia, el director del Plan de Autoprotección deberá comunicar tal circunstancia a la autoridad competente en materia de protección civil.

PLAN DE AUTOPROTECCION**7.3 *Las formas de colaboración de la organización de autoprotección con los planes y las actuaciones del sistema público de protección civil*****LABORES COMPLEMENTARIAS A DESARROLLAR EN ESPERA DE LA LLEGADA DE LOS MEDIOS EXTERNOS (Bomberos, Ambulancias, Cuerpos de Seguridad).**

- Despeje vías de acceso
- Deje el teléfono libre
- Realice el corte de suministros
- Cierre puertas y ventanas.
- Realice la parada controlada y segura de las instalaciones, si es necesario
- Inicie el Plan de Autoprotección
-

EN LA RECEPCIÓN DE LOS BOMBEROS PUEDE SEGUIR LOS SIGUIENTES PASOS**SIGUIENTES:**

- Identifique al personal, que recibirá a los medios externos
- Informe a dichos medios de las personas que faltan de localizar y que puedan estar en el interior.
- Traslade a los Bomberos la documentación (Plan de Autoprotección y Planos)
- Ponga sus equipos a disposición de los Servicios Externos.

PLAN DE AUTOPROTECCION**8 CAPITULO 8: IMPLANTACIÓN DEL PLAN DE AUTOPROTECCIÓN****8.1 Identificación del responsable de la implantación del plan**

RESPONSABLE DE LA IMPLANTACION DEL PLAN	NOMBRE	TELÉFONO	DIRECCIÓN
PRINCIPAL	Alfonso San Vicente De La Horra	94 680 00 00	PLAZA SAN SEVERINO 1, 48800 BALMASEDA (Bizkaia)

8.2 Programa de formación y capacitación para el personal con participación activa en el plan de autoprotección

Desde la Dirección, se fomentará la prevención de riesgos en los puestos de trabajo, para hacer participar a todos los trabajadores en su propia seguridad y en la colectiva. Para ello se realizarán programas formativos específicos para favorecer la prevención y programas de actuación frente a emergencias.

Además de la constitución nominativa de los equipos de emergencia:

- a) Se efectuarán reuniones informativas a la que asistirán todos los empleados del centro, en las que se explicará el Plan de Autoprotección.
- b) Se entregará a todos los empleados de la empresa fichas que contendrán consignas generales a adoptar en situaciones de emergencia (a cada trabajador se le facilitará la ficha resumen que corresponda a su esquema de actuación en caso de emergencia)
- c) Los Equipos de Emergencia designados recibirán la formación y adiestramiento que les capaciten para las acciones que tengan encomendadas en el plan.

PLAN DE AUTOPROTECCION

La **formación** debe cumplir los siguientes objetivos:

- Conocer el Plan de Autoprotección, sus objetivos, contenido, funcionamiento y fases.
- Conocer la teoría del fuego y de la extinción.
- Diferenciar los tipos de fuego y los medios extintores a utilizar en los mismos.
- Conocer las normas de comportamiento a tener en cuenta ante situaciones de emergencia. Esquemas de transmisión de la alarma y evacuación.
- Practicar la extinción de fuegos mediante el vaciado de extintores.

Reciclaje

Estos programas tratarán de mantener los conocimientos adquiridos, actualizándolos. Además, servirán para formar al personal de nueva incorporación. Estos programas irán encaminados a:

- Puesta al día en los conocimientos aprendidos sobre el Plan de Autoprotección, la tecnología del fuego y la extinción, los diferentes sistemas de seguridad y las normas de comportamiento ante situaciones de emergencia.
- Realizar prácticas con extintores.
- Estudio del centro, incluyendo modificaciones sufridas o nuevas instalaciones.

PLAN DE AUTOPROTECCION**8.3 Programa de formación e información a todo el personal sobre el plan de autoprotección**

La adecuación de los medios humanos a las necesidades del Plan no se limitará a la constitución de equipos:

a) Se celebrarán reuniones informativas a las que asistirán todos los empleados del establecimiento en las que se explicara el Plan de Autoprotección entregando a cada uno un folleto con las consignas de autoprotección

Las consignas generales se referirán, al menos, a:

- * Precauciones a adoptar para evitar causas origen de emergencia.
- * Forma en que deben informar cuando detecten una emergencia.
- * Forma en que se les transmitirá la alarma
- * Información sobre lo que se debe hacer y lo que no en una emergencia.

b) Los Equipos de Emergencia y la jefatura recibirán formación y adiestramiento adecuados a las misiones que se les encomiendan en el Plan.

Al menos una vez al año se procurará realizar cursos de este tipo.

Difusión

Siendo el Plan de Autoprotección el documento de base para la prevención y protección contra incendios, éste deberá ser dado a conocer, al menos en sus términos generales, a todo el personal del centro y de él deben extraerse las informaciones que luego le serán dadas por escrito al personal.

Todos los miembros del personal deben conocer perfectamente:

- El centro: La disposición de los habitáculos y las distintas dependencias.
- Las circulaciones: Pasillos, escaleras, entradas, salidas de emergencia y todos los itinerarios de evacuación posibles.
- El emplazamiento y funcionamiento de los extintores.

Además deben estar perfectamente informados de la actitud a tomar en función de las atribuciones de cada uno.

Todo lo anterior implica la elaboración de documentos informativos, tales como:

- Instrucciones preventivas para el personal.
- Instrucciones para el personal del Centro en caso de incendio.

PLAN DE AUTOPROTECCION

- Instrucciones para el control de la central de detección y alarma del centro.
- Instrucciones para la evacuación del centro.
- Instrucciones para el manejo y utilización de los medios de extinción.
- Instrucciones para los responsables de la intervención.

PLAN DE AUTOPROTECCION**8.4 Programa de formación general para los usuarios**

En la medida de lo posible se difundirán también normas específicas para los usuarios (usuarios y visitantes), mediante la colocación de carteles al efecto, planos de situación <usted está aquí>, etc.

8.5 Señalización y normas para la actuación de visitantes**NORMAS GENERALES PARA LOS VISITANTES***EN CASO DE INCENDIO O ALARMA:*

- MANTENER LA CALMA.
- AVISAR DEL INCENDIO AL PERSONAL DEL CENTRO
- SEGUIR LAS INDICACIONES DEL PERSONAL DEL CENTRO

EN CASO DE EVACUACIÓN:

- AVISO VERBAL O ACÚSTICO.
- MANTENER LA CALMA.
- SIGUIENDO LAS INDICACIONES DEL PERSONAL DEL CENTRO DIRÍJASE A LA SALIDA SIGUIENDO LA SEÑALIZACIÓN DE EVACUACIÓN HASTA EL PUNTO DE REUNIÓN SITUADO EN EL BIDEGORRI
- EVACUAR EL CENTRO DE UNA FORMA ORDENADA Y SIN OBJETOS VOLUMINOSOS.

PLAN DE AUTOPROTECCION**8.6 Programa de dotación y adecuación de medios materiales y recursos**

Medio identificado	ADECUACION NECESARIA	PERIODO PREVISTO	RESPONSABLE DE EJECUCIÓN
EXTINTORES	Sí. Los extintores ubicados en la sala de calderas del edificio Piscina Municipal se encuentran sin revisar. Deberán ser revisados por una empresa autorizada.		
ALUMBRADO DE EMERGENCIA	Sí. Deberán sustituirse los bloques de emergencia deficientes ubicados en el edificio Piscina Municipal		
SEÑALIZACION	No		
PULSADORES	No		
DETECCION	Sí. Se recomienda colocar detección en el Edificio Piscina Municipal.		
COMPARTIMENTACION	Sí. La sala de calderas de edificio Piscina Municipal, deberá disponer de un vestíbulo previo con puertas de comunicación con el resto del edificio de eficacia al menos 2x EI ₂ 30-C5. CTE 2006 Tabla 2.2		

PLAN DE AUTOPROTECCION

	Los vestuarios de la piscina y los vestuarios del polideportivo 1,2,3,4, 5,6,7,8,9 al disponer de una superficie comprendida entre los 20 y 100 metros cuadrados deben de disponer de puertas de comunicación con el resto del edificio de eficacia al menos E2 45-C5 CTE 2006 Tabla 2.2		
--	--	--	--

PLAN DE AUTOPROTECCION**9 CAPITULO 9: MANTENIMIENTO DE LA EFICACIA Y ACTUALIZACIÓN DEL PLAN DE AUTOPROTECCIÓN****9.1 Programa de reciclaje de formación e información**

FECHA DE IMPARTICIÓN	TIPO DE FORMACIÓN REALIZADA			PREVISIÓN RECICLAJE FORMATIVO	RESPONSABLE DE EJECUCIÓN
	GENERAL TRABAJADORES/AS	TODOS/AS LOS	RESPONSABLES Y EQUIPOS		

9.2 Programa de sustitución de medios y recursos**Reposición de los medios utilizados**

En este apartado se trata de efectuar un chequeo de las instalaciones de protección contra incendios afectadas y verificar qué grado de operatividad tiene tras el siniestro;

También se comprobarán las instalaciones que aparentemente no se han visto afectadas, realizando un chequeo para confirmar la operatividad de su funcionamiento.

EQUIPO REVISADO	INCIDENCIA LOCALIZADA	NECESIDAD REQUERIDA	PERIODO DE EJECUCION	RESPONSABLE DE EJECUCION	FECHA DE REALIZACION

PLAN DE AUTOPROTECCION**9.3 Programa de ejercicios y simulacros****Plan de Simulacros de Evacuación**

La práctica del simulacro se realizará con una periodicidad anual.

Al final de cada simulacro se debe elaborar un informe que recoja las incidencias acaecidas, así como las modificaciones oportunas que se deban realizar para corregir las deficiencias observadas y adjuntarlo todo ello al Plan de Emergencia.

Dentro del plan de simulacros del centro se pondrán en práctica todas las posibles incidencias que puedan acaecer y se ensayaran hasta conseguir tener capacidad inicial de respuesta ante cualquier circunstancia.

OBJETIVOS

- Evitar riesgo o daños en las personas e instalaciones.
- Adaptación de la teoría y práctica de la evacuación del centro.
- Planificar el simulacro de evacuación del centro. Pautas a seguir. Conocer las vías de evacuación.
- Analizar las funciones de cada persona en el simulacro de evacuación.
- Asignación de funciones al personal del centro.
- Desarrollar el simulacro de evacuación del centro.
- Evaluar el simulacro de evacuación del centro (recoger detalles, corregir las desviaciones o errores, conocer los tiempos reales. Observar el comportamiento del personal y visitas.
- Adaptación del personal de nueva incorporación a la realización de los ejercicios o simulacros periódicos (reasignación de funciones si procede, etc.).

CARÁCTER Y FILOSOFÍA DEL SIMULACRO:

- Comprobar la operatividad, efectividad y eficacia del Plan de Autoprotección
- Desechar el planteamiento y realización de situaciones de riesgo reales: fuego, humo, etc., ya que no se trata de provocarse situaciones de riesgo para evaluar de qué manera se afrontan.
- Adquisición del hábito de “evacuación del centro” (hábito de conducta en situaciones de emergencia: búsqueda de la reacción automática).

PLAN DE AUTOPROTECCION

- Partir de simulacros cuya fecha y hora de realización sea conocida por todos e ir desarrollando los próximos con conocimiento de menos gente y concluir con simulacros imprevistos pero sin añadir elementos extraños (fuego, humo) que puedan dificultar y puedan acarrear peligro.
- Realización de simulacros de evacuación parciales o con incidentes determinados y variados: ver diferentes alternativas y soluciones a los diferentes casos (analizar de forma sistemática toda la casuística que se pueda presentar).
- Realización de simulacros de forma autónoma, tanto la organización como el desarrollo y la evaluación del mismo, sin participación de servicios auxiliares o de intervención externos: policía, ertzaintza, ambulancias, protección civil, etc.

En un principio es interesante el asesoramiento de técnicos cualificados con el fin de ayudar y estimular la realización de simulacros.

PERIODICIDAD:

- Anual.

CARACTERÍSTICAS DEL SIMULACRO.

- Ordenado.
- Rápido.
- Atención al cierre de ventanas y puertas con especial atención a zonas sectoriales.
- Control de suministros: agua, luz, gasoil. Desconexión de aparatos.
- Control de todas las personas: recuento final, ordenación en grupos en punto de reunión y finalización del simulacro.

PLAN DE AUTOPROTECCION**9.4 Programa de revisión y actualización de toda la documentación que forma parte del plan de autoprotección**

		DETECTADAS DEFICIENCIAS (S/N)	SUBSANADAS DEFICIENCIAS	REALIZADAS MODIFICACIONES
FECHA DE ELABORACIÓN DEL PLAN	Septiembre 2016	S		
FECHA DE REVISION				

9.5 Programa de auditorías e inspecciones

AUDITORIA/INSPECCION	ELABORADA POR	DETECTADAS DEFICIENCIAS	PLAZO PREVISTO PARA MEJORAS	DEFICIENCIAS SUBSANADAS
Instalación gas				
Instalación eléctrica				
Medios de extinción				
Alumbrado de emergencia				
Ascensor				
Maquinaria piscina				

PLAN DE AUTOPROTECCION

APÉNDICES

PLAN DE AUTOPROTECCION**APÉNDICE 1: DIRECTORIO DE COMUNICACION****Teléfonos del personal de Emergencias**

	Nombre	Teléfono
RESPONSABLE DEL PLAN	Alfonso San Vicente De La Horra	94 680 00 00
JEFATURA DE EMERGENCIA	<u>Principal:</u> Andoni Urkijo Matabuena	617377983
	<u>Sustituto 1</u> Sandra Laya Gorrotxategui	607856542
	<u>Sustituto 2</u> Aitor Burgos González	675492575
EQUIPO DE ACTUACIÓN EN EMERGENCIAS	TODO EL PERSONAL TRABAJADOR	946 03 85 43

Teléfonos de ayuda exterior

Servicio	Teléfono
EMERGENCIAS	112

Otras formas de comunicación

- TELEFÓNICA
- MEGAFONÍA

PLAN DE AUTOPROTECCION**APÉNDICE 2: FORMULARIOS PARA LA GESTION DE EMERGENCIAS**

Se está llamando desde el Polideportivo de Balmaseda, calle La Calzada, desde el teléfono(fijo o móvil)	
SE HA PRODUCIDO	<ul style="list-style-type: none">- Un incendio.- Un accidente o enfermedad súbita de un trabajador o visitante.- Otros.
EN	<ul style="list-style-type: none">- Edificio Polideportivo- Edificio Piscina Municipal- Cubierta.- Perímetro exterior.
AFECTA A	<ul style="list-style-type: none">- Instalación eléctrica.- Instalación de ventilación y climatización.- Almacenamiento de productos químicos y/o residuos peligrosos.- Aparatos a presión.- Vehículos.
HAY/HO HAY HERIDOS (¿CUÁNTOS?)	<ul style="list-style-type: none">- Atrapados.- Quemados.- Traumatizados.- Intoxicados.- Ahogados.- Muertos.
HA TENIDO LUGAR A LAS	<ul style="list-style-type: none">- Hora de inicio del accidente.
LOS EFECTOS PREVISTOS SON	<ul style="list-style-type: none">- Emisión a la atmósfera de humos.- Contaminación del suelo.
PUEDE AFECTAR A	<ul style="list-style-type: none">- Empresas del entorno.- Vehículos aparcados.- Otros.
EN EL CENTRO ESTAN	<ul style="list-style-type: none">- Nombre del responsable que actúa como JE- Número de personas.- Actuaciones que realiza el Equipo de Emergencias, si es el caso.
LAS CONDICIONES AMBIENTALES SON (Si son determinantes para el tipo de accidente)	<ul style="list-style-type: none">- Intensidad y dirección del viento.- Precipitación.

PLAN DE AUTOPROTECCION**FORMULARIO A RELLENAR EN CASO DE AMENAZA DE BOMBA**Fecha..... Hora..... Duración.....
Voz masculina..... Femenina..... Infantil.....

SI ES POSIBLE HAGA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿Cuándo estallará la bomba?
¿Dónde se encuentra colocada?
¿Qué aspecto tiene la bomba?
¿Qué desencadenaría la explosión?
¿Colocó la bomba Vd. mismo?
¿Por qué, que pretende?
¿Pertenece a algún grupo terrorista?

TEXTO EXACTO DE LA AMENAZA

.....
.....

VOZ DEL COMUNICANTE

Tranquila..... Excitada..... Enfadada.....
Tartamuda..... Normal..... Jocosa.....
Fuerte..... Suave..... Susurrante.....
Clara..... Gangosa..... Nasal.....
Con acento..... Chillona.....
Si la voz le resulta familiar diga qué le recuerda o a quién se le parece.....
.....

SONIDOS DE FONDO

Ruidos de la calle..... Maquinaria..... Música.....
Cafetería..... Oficina..... Animales.....
Cabina telefónica..... Conferencia.....

LENGUAJE DE LA AMENAZA

Correcto..... Vulgar..... Incoherente.....
Mensaje leído..... Grabado.....

OBSERVACIONES

.....
.....

COMUNIQUE LA LLAMADA INMEDIATAMENTE A

Tf.:.....D.....(J. Emergencia)

DATOS DEL RECEPTOR DE LA AMENAZA

Nombre.....
Teléfono.....

PLAN DE AUTOPROTECCION

FORMULARIO A RELLENAR EN LA REALIZACION DE SIMULACROS

ITEMS A VERIFICAR	SI	NO	N.P.	OBSERVACIONES
J.E ¿Coordina las diversas situaciones planteadas en la emergencia?				
J.E ¿Coordina las diversas situaciones de los equipos que intervienen en la emergencia?				
E.E. ¿actúa correctamente?				
C.C. ¿actúa correctamente?				
¿Ha habido necesidad de ayuda externa?				
¿La actuación de los equipos externos ha sido correcta?				
Extintores: ¿Se ha hecho el uso adecuado?				
B.I.E.s: ¿Se ha hecho el uso adecuado?				
¿Se ha prestado ayuda a heridos?				
Productos químicos: ¿se ha controlado la incidencia?				
¿Se ha ventilado la planta?				
Punto de encuentro: recuento del personal (incidencias)				
Visitas: ¿se han controlado?				
Duración de la emergencia				
Duración de la evacuación				
Comentarios e incidencias:				

En,..... a de De.....

Fdo.:

PLAN DE AUTOPROTECCION**SIMULACRO DE EVACUACIÓN****DATOS DEL CENTRO:**

- * NOMBRE DEL CENTRO
- * DIRECTOR
- * ACTIVIDAD
- * DIRECCIÓN
- * LOCALIDAD
- * TERRITORIO
- * TELEFONO
- * FECHA DE REALIZACIÓN DEL SIMULACRO

USUARIOS

PERSONAL DEL CENTRO

DURACIÓN DE LA EVACUACIÓN:

TIEMPO TOTAL: _____

COLABORACIÓN DEL PERSONAL DEL CENTRO.

OBSERVACIONES:

PLAN DE AUTOPROTECCION**COLABORACIÓN DE LOS USUARIOS:**

OBSERVACIONES:

COLABORACIÓN MUNICIPAL.

OBSERVACIONES:

PUNTOS CONFLICTIVOS EN LAS VIAS DE EVACUACIÓN.**OBSERVACIONES:**

MANTENIMIENTO DE EDIFICIOS.

* EXTINTORES _____

* BOCAS DE INCENDIO EQUIPADAS _____

* DETECTORES DE ALARMAS _____

* SEÑALIZACIÓN DE ALUMBRADO _____

* SALIDAS DE EMERGENCIA _____

* VIAS DE EVACUACIÓN _____

OBSERVACIONES: _____

PLAN DE AUTOPROTECCION

HUBO CONTROL SOBRE LOS SUMINISTROS:

INCIDENTES.

ACCIDENTES PERSONALES _____

DETERIORO INMOBILIARIO _____

DETERIORO MATERIALES _____

OBSERVACIONES: _____

OBSERVACIONES GENERALES.

PERSONAL DEL CENTRO

USUARIOS

DIRECCIÓN DEL CENTRO


PROPUESTAS Y SUGERENCIAS:

PLAN DE AUTOPROTECCION

APÉNDICE 3: PLANOS

PLAN DE AUTOPROTECCION

APÉNDICE 4: FICHAS DE ACTUACIÓN SEGÚN LA EMERGENCIA

	ACTUACIONES GENERALES EN CASO DE EMERGENCIA
<p style="text-align: center;">PAUTAS DE ACTUACIÓN:</p> <p>1º. PROTEGER: Impedir que el accidente se agrave y señalar la zona de riesgo</p> <p>2º. ALERTAR: Avisar al personal con formación en el tipo de emergencia acaecida.</p> <p>3º. INTERVENIR/SOCORRER: Actuar, en el caso de tener conocimientos adecuados.</p> <p style="text-align: center;">ACTUACIONES GENERALES EN CASO DE EMERGENCIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Realice una evaluación inicial de la situación, observando las posibles causas de la emergencia. ▪ En caso de que siga existiendo peligro elimine el riesgo (corte de energía eléctrica, ventilación del recinto en que se ha producido intoxicación, etc.). Si no se ve capacitado, limite y proteja el lugar para evitar que se repita el accidente. ▪ Avisé rápidamente al personal encargado de emergencias señalándoles el tipo de emergencia y la localización. ▪ Si no localiza al personal encargado de las emergencias, o a criterio de los mismos éstos no se pueden hacer cargo de la emergencia, avise a los servicios de urgencia, indicando de forma clara y precisa: <ul style="list-style-type: none"> -Nombre y dirección completa del centro de trabajo. -Tipo de emergencia (incendio, explosión, lesiones físicas, etc.). -Gravedad. -Situación exacta, dentro del centro, de la(s) posible(s) persona(s) accidentada(s). -Número de personas afectadas. -Hora en que se ha producido la emergencia. ▪ A la llegada de los servicios de urgencia póngase a sus órdenes y ayúdeles en todo para lo que sea requerido. ▪ Si se decretara la evacuación, abandone su área y dirigiendo las personas a su cargo, encamínese hacia el punto de reunión. Si por parte del personal del centro encargado de las emergencias no se indicara otra cosa, abandone el recinto por la salida más alejada del foco de la emergencia. 	
TELÉFONOS DE EMERGENCIA: Emergencias: 112	

PLAN DE AUTOPROTECCION**ACTUACIONES PARA LOS PRIMEROS AUXILIOS EN CASO DE ACCIDENTE****PAUTAS DE ACTUACIÓN:**

- 1º.- **PROTEGER:** Impedir que el accidente se agrave y señalar la zona de peligro.
- 2º.- **ALERTAR:** Avisar a quien pueda atender al herido de una forma profesional.
- 3º.- **SOCORRER:** Actuar, en el caso de tener conocimientos adecuados.

ACTUACIONES GENERALES EN CASO DE ACCIDENTE:

- Realice una evaluación inicial de la situación, del accidentado y del entorno, observando las posibles causas del accidente y el estado del accidentado. Puede repetirse el accidente al intentar ayudar (caída del resto de materiales, electrocución etc.)
- En caso de que siga existiendo peligro elimine el riesgo (corte de energía eléctrica, ventilación del recinto en que se ha producido intoxicación, etc.). Si no se ve capacitado, aparte al trabajador de la zona de peligro y limite y proteja el lugar para evitar que se repita el accidente.
- Examine al accidentado, sin tocarle innecesariamente, para averiguar el estado en que se encuentra (hemorragias, fracturas). No mueva al accidentado si no posee formación en primeros auxilios ya que puede agravar las lesiones.
- Avise rápidamente al personal encargado de emergencias. Si no les localiza avise directamente a los servicios de urgencia, dejando claro el lugar donde se encuentra el accidentado y la causa del accidente.
- Preste los primeros auxilios, sólo si posee formación en primeros auxilios.
- Tranquilice al accidentado y manténgale caliente cubriéndole con una manta o prenda de abrigo.
- En ningún caso abandone al herido o le administre medicamentos o líquidos (incluso agua).

ACTUACIONES PARTICULARES EN CASO DE ACCIDENTE:**EN CASO DE HERIDAS SUPERFICIALES:**

- | | | |
|--|---|----------------------------------|
| Lavar la herida con agua jabonosa (nunca con alcohol). | - | Aplicar yodo (nunca pomadas). |
| Secar con gasa (nunca con algodón). | - | Cubrir la herida con un apósito. |

EN CASO DE HERIDAS PROFUNDAS:

- Lavar la herida con agua jabonosa o agua oxigenada (nunca con alcohol o yodo).
Desplazar al centro asistencial más próximo. No manipular la herida.

PLAN DE AUTOPROTECCION**EN CASO DE POSIBLES FRACTURAS:**

Inmovilizar la zona lesionada.
Desplazar al centro asistencial más próximo.

EN CASO DE HERIDAS MUY SANGRANTES:

Taponar con gasas mediante compresión directa (nunca directamente con algodón o tejidos sucios).
No manipular la herida ni realizar torniquetes estrechos.
Desplazar al herido al centro asistencial más próximo.

EN CASO DE HERIDAS QUE CONTENGAN CUERPOS EXTRAÑOS:

No manipular la herida ni intentar la extracción del cuerpo extraño.
Desplazar al centro asistencial más próximo.

EN CASO DE QUEMADURAS:

Aplicar paños húmedos durante 20 min.
No usar pomadas ni romper las ampollas que se hayan podido formar.
Desplazar al herido al centro asistencial más próximo.

EN CASO DE CUERPOS EXTRAÑOS EN LOS OJOS:

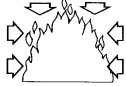
Lavar con agua limpia abundante. No usar colirios ni pomadas. No manipular el cuerpo extraño intentar su extracción. Cubrir el ojo con gasa y esparadrapo.
Desplazar al herido al centro asistencial más próximo.

EN CASO DE GOLPES Y CONTUSIONES:

Aplicar frío y analgésico tópico (nunca calor o fomentos). Si hay hinchazón, aplicar vendaje compresivo
Ante la mínima sospecha de lesión importante, desplazar el herido al centro asistencial más próximo.

TELÉFONOS DE EMERGENCIA:

Emergencias: **112**

PLAN DE AUTOPROTECCION**ACTUACIONES EN CASO DE INCENDIO****PAUTAS DE ACTUACIÓN:**

- 1º.- **PROTEGER:** Impedir que el accidente se agrave y señalar la zona de peligro.
- 2º.- **ALERTAR:** Avisar al personal con formación en extinción de incendios.
- 3º.- **INTERVENIR/SOCORRER:** Actuar, en el caso de tener conocimientos adecuados.

ACTUACIONES EN CASO DE INCENDIO:

- **No arriesgarse inútilmente.** Si ve su vida en peligro se alejará del lugar del siniestro.
- **Avisar rápidamente al personal encargado de emergencias.** Si no les localiza avise directamente a los **bomberos**, indicando de forma clara y precisa:
 - Nombre y dirección completa del centro de trabajo.
 - Tipo de incendio (materias sólidas, líquidos inflamables, etc.).
 - Gravedad del incendio.
 - Situación exacta, dentro del centro, de la(s) posible(s) persona(s) accidentada(s).
 - Número de personas afectadas.
 - Hora en que se ha producido el incendio.
- **Desconecte los aparatos eléctricos** a su cargo (salvo que previamente se le haya indicado lo contrario).
- Si forma parte del personal encargado de las emergencias **ataque el fuego** con el extintor más cercano y adecuado al tipo de fuego.
- Si se decretara la **evacuación** abandone su área y diríjase al punto de reunión. Abandone el recinto por la salida más alejada del incendio.
- Si se ve bloqueado por el **humo**, abandone la zona gateando. Colóquese un trozo de tela (mejor empapado en agua) y respire a través de ella. Respire con tranquilidad para evitar la inhalación masiva de humo o polvo del incendio.
- Si se le **prende la ropa** tírese al suelo y ruede sobre sí mismo para apagar las llamas.
- Si nota mucho **calor tras una puerta**, no la abra. Podría salir una llamarada y el incendio se propagaría más rápidamente.

MODO DE EMPLEO DE UN EXTINTOR:

1. Coja el extintor (considerando si es adecuado al tipo de fuego) asiéndolo por la maneta o asa fija y dejarlo sobre el suelo en posición vertical.
2. Agarre la boquilla de la manguera del extintor. Saque el pasador de seguridad tirando de su anilla.
3. Presione la palanca de la cabeza del extintor y, en caso de que exista, apriete la palanca de la boquilla realizando una pequeña descarga de comprobación.

PLAN DE AUTOPROTECCION

Aproxímese lentamente al fuego hasta un máximo de un metro, dirigiendo el chorro a la base de las llamas con movimiento de barrido. En caso de incendio de líquidos, proyecte superficialmente el agente extintor efectuando un barrido evitando que la propia presión de impulsión provoque derrames del líquido incendiado.

TELÉFONOS DE EMERGENCIA:

Emergencias: **112**

**ACTUACIONES GENERALES EN CASO DE EVACUACIÓN**

Está demostrado que una evacuación organizada es más rápida y menos peligrosa.

ACTUACIONES GENERALES EN CASO DE EVACUACIÓN:

- **Atender, y no desobedecer, las órdenes** de los responsables de la evacuación.
- Mantenga la **calma**. No grite.
- **Desconecte** los aparatos, maquinaria e instalaciones a su cargo (salvo que previamente se le haya indicado lo contrario).
- Evacue el establecimiento con rapidez, pero sin correr, por la **vía de evacuación más cercana**, o por aquella designada por los responsables de evacuación.
- Si se encuentra con personal a su cargo, dirija su evacuación hasta el exterior del establecimiento, salvo que personal del propio centro se encargue de organizar la evacuación.
- Si existe en su área de trabajo algún **trabajador que tenga un impedimento físico** que le dificulte la evacuación por sus propios medios, ayúdele en la evacuación, pidiendo ayuda si lo considera necesario.
- Si está **atrapado**, grite pidiendo auxilio.
- No pongas en peligro tu vida o la de tus compañeros.
- Si en la evacuación encuentra algún **herido**, ayúdele en la evacuación o, si se ve incapacitado, avise de su localización al personal encargado de las emergencias.
- **No retroceda** salvo que la evacuación así lo exija.
- **No porte objetos voluminosos**. No trate de salvar ningún objeto por valioso que sea.
- Una vez en el exterior del edificio, diríjase al **punto de reunión** designado y espere instrucciones.

ACTUACIONES EN CASO DE EVACUACIÓN POR INCENDIO:

- Si nota mucho **calor tras una puerta**, no la abra. Podría salir una llamarada y el incendio se propagaría más rápidamente.
- Si se ve bloqueado por el **humo**, abandone la zona gateando. Colóquese un trozo de tela (mejor empapado en agua) y respire a través de ella. Respire con tranquilidad para evitar la inhalación masiva de humo o polvo del incendio.

PLAN DE AUTOPROTECCION

- Si se le **prende la ropa** tírese al suelo y ruede sobre sí mismo para apagar las llamas.

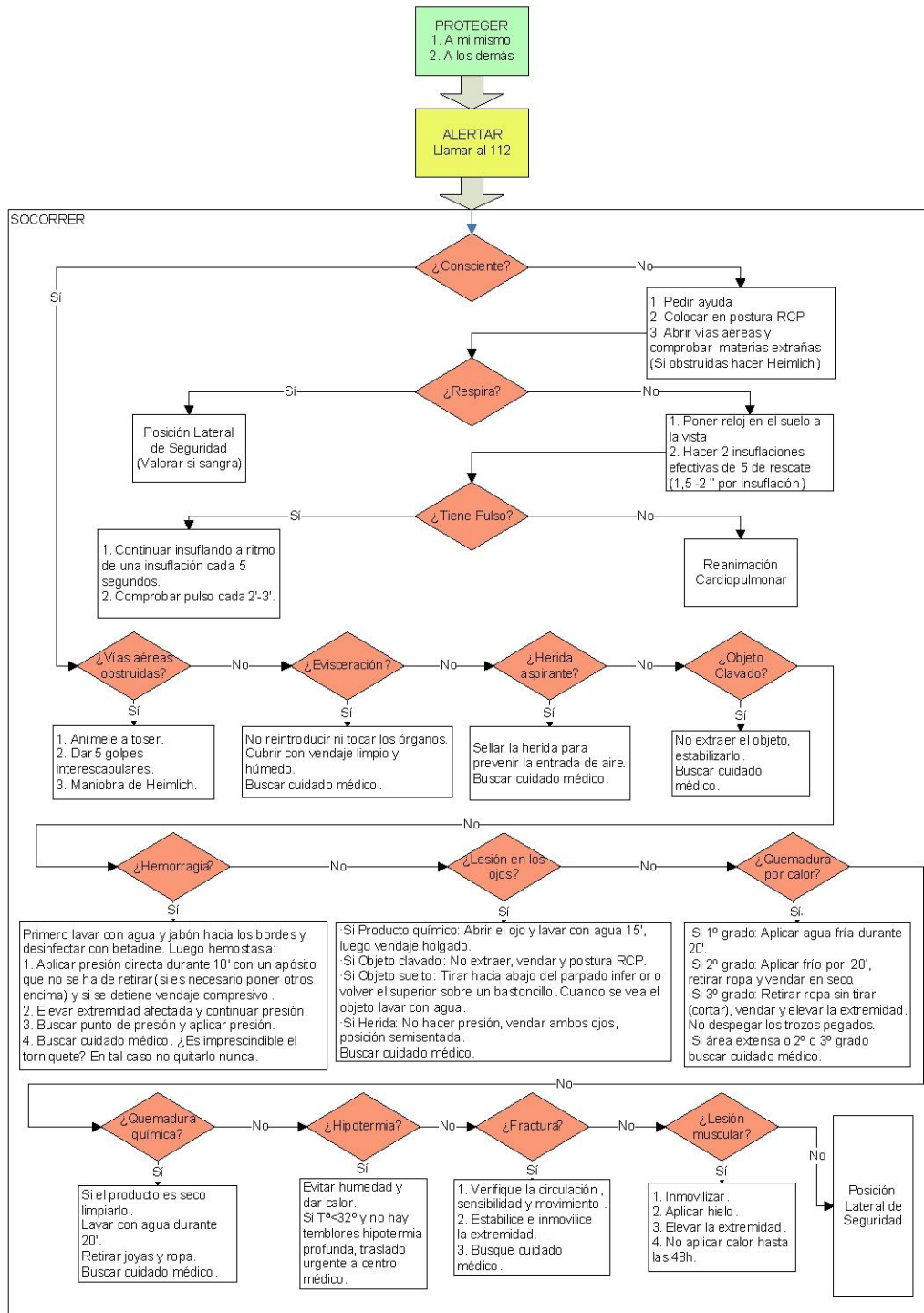
TELÉFONOS DE EMERGENCIA:Emergencias: **112****ACTUACIONES GENERALES EN CASO DE ATRACO O AMENAZA ANTISOCIAL****ACTUACIONES GENERALES EN CASO DE ATRACO:**

1. Mantenga la calma.
2. No intentar frustrar el atraco.
3. No dar la alarma de ninguna manera sin con ello se pone en peligro la vida de cualquier persona.
4. Permanecer en actitud pasiva.
5. No hacer ningún tipo de movimiento sospechoso.
6. Obedecer las órdenes del atracador con la mayor calma posible.
7. No hablar, salvo para contestar a cualquier pregunta del atracador.
8. Si para cumplir una orden del atracador es preciso hacer algún movimiento extraño, explicar previamente por qué se hace.
9. Observar la fisonomía del atracador.
10. No intentar apresar o desarmar al atracador.
11. No interrumpir la huida del atracador ni emprender su persecución.
12. Observar y tomar datos del vehículo utilizado por el atracador en la huida (matrícula, color, marca, desperfectos, ocupantes) y la dirección tomada.
13. Dar la alarma cuando desaparezca el peligro.

TELÉFONOS DE EMERGENCIA:Emergencias: **112**

PLAN DE AUTOPROTECCION

PRIMEROS AUXILIOS



PLAN DE AUTOPROTECCION**ANEXO III: CERTIFICADO DE LA IMPLANTACION DEL PLAN DE AUTOPROTECCION****DATOS DEL ESTABLECIMIENTO**

NOMBRE:
DIRECCION:
ACTIVIDAD O USO:
TELEFONO:
FAX:
E-mail:

DATOS DEL TITULAR DE LA ACTIVIDAD O DE SU REPRESENTANTE LEGAL

NOMBRE:
DNI:
DIRECCION:
TELEFONO:
FAX:
E-mail:

CERTIFICO:

Que se ha realizado la implantación completa del Plan de Autoprotección del establecimiento reseñado, en los términos que se recoge en el citado plan y siguiendo los criterios establecidos en el Decreto 277/2010 de 2 de Noviembre por el que se regulan las obligaciones de autoprotección exigibles a determinadas actividades, centros o establecimientos para hacer frente a las situaciones de emergencia.

En _____ a _____ de _____ de
(Lugar y fecha)

Fdo:
(El titular de la actividad o su representante legal)

PLAN DE AUTOPROTECCION**ANEXO IV: NOTIFICACION DE LA REALIZACION DE SIMULACROS****DATOS DEL ESTABLECIMIENTO**

NOMBRE:
DIRECCION:
ACTIVIDAD O USO:
TELEFONO:
FAX:
E-mail:

DATOS DEL TITULAR DE LA ACTIVIDAD O DE SU REPRESENTANTE LEGAL

NOMBRE:
DNI:
DIRECCION:
TELEFONO:
FAX:
E-mail:

INFORMACION ACERCA DEL SIMULACRO

FECHA:
HORA:
BREVE DESCRIPCION: