

## SOBREESFUERZOS Y POSTURAS FORZADAS

Realizar descansos que rompan el mantenimiento de posturas estáticas (tanto sentado como de pie).

### Postura de sentado:

- Cabeza levantada y mentón paralelo al suelo
- Columna erguida apoyada en el respaldo
- Pies apoyados en el suelo con tobillos en ángulo recto
- Rodillas en ángulo recto más elevadas que la pelvis
- Brazos apoyados en el asiento o en la mesa permitiendo relajación de hombros

### Trabajo en posición de pie:

- Pies hacia delante y separados
- Tobillos y rodillas ligeramente flexionados
- Torso erguido
- Hombros relajados
- Cabeza recta con mentón paralelo al suelo



## RIESGOS PSICOSOCIALES

- Definir bien las tareas y competencias, de forma que no haya sobrecargas innecesarias
- Organizar el trabajo marcando los ritmos y tratando de realizar pequeñas pausas para evitar la fatiga.
- Llevar a cabo rotaciones entre socorristas para evitar el cansancio y aburrimiento y asegurar la concentración del socorrista en la labor de vigilancia.
- Dotar de los equipos y medios necesarios para realizar las tareas.
- Realizar periódicamente formación en primeros auxilios y preparación técnica para las labores de socorrismo.

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2019

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuamaz



hospitalario. Ante reacción anafiláctica llevar a centro

- Extraer aguijón.
- Aplicar hielo en zona.



- Desinfectar herida y vendarla.
- Aplicar hielo sobre la picadura y analgésicos.
- Mantener vigilancia (se puede necesitar oxigenoterapia y RCP básica).

- Extraer tentáculos adheridos (vinagre, alcohol al 70% o ácido acético al 5%).
- Aplicar hielo sobre la picadura y analgésicos.

En caso de picaduras de medusas:



Actividades Preventivas

Área de

MAZ

suma

tronco).

- Sumergir el lugar de la picadura en agua a 45° durante 20-25' (inactiva toxinas de los peces y alivia dolor). Se pueden utilizar compresas o irrigar con agua caliente (para cara, espalda).
- Explorar herida para que no queden restos de púa o aguijones. Utilizar povidona yodada para evitar infecciones.
- Limpiar herida con suero salino.
- Comprobar la picadura e intentar identificar el animal.

picadura de alguno de estos animales: Hay numerosas especies de peces tanto en mares fríos como cálidos, que viven en fondos rocosos y arenosos. En caso de



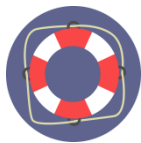
CAUSADOS POR SERES VIVOS

MAZ | suma LOCALPROTECTOR

# RIESGOS EN LABORES DE SOCORRISMO ACUÁTICO



Área de Actividades Preventivas



# Introducción



El socorrista desempeña una labor indispensable en lugares de baño habituales como playas, piscinas, parques acuáticos, lagos, etc., para evitar peligros y disfrutar de estos espacios en las mejores condiciones de seguridad y protección para todos los usuarios. Esta actividad entraña riesgos para la salud del socorrista que están directamente relacionados con su actividad y las características de las instalaciones.

Al ejercer las funciones de vigilancia, rescate y asistencia sanitaria en espacios con características tan diferentes nos encontraremos con unos riesgos genéricos, y otros asociados a los lugares donde se realizan estas labores.

## Riesgos

### CAÍDAS MISMO NIVEL



- Usar calzado con suela antideslizante para evitar resbalones.
- Establecer zonas de paso seguras y señalizadas. Eliminar obstáculos en accesos y zonas de paso..

### CAÍDAS DISTINTO NIVEL



- En el acceso a la silla de vigilancia sujetarse a la escala con las dos manos para subir o bajar. Verificar antes de usar la escala que los peldaños están limpios y secos.
- Durante las operaciones de limpieza de los vasos de las piscinas señalizar y balizar las zonas donde puedan producirse caídas.



### EXPOSICIÓN A CONDICIONES AMBIENTALES EXTREMAS

- Usar sombrilla, ropa ligera y de color claro, gorra, gafas de sol con filtro adecuado. Disponer de espacios protegidos.
- Uso de cremas de protección solar alta.
- Beber con frecuencia agua y hacer comidas ligeras...



### CONTACTOS ELÉCTRICOS

- No manipular equipos eléctricos con las manos húmedas o mojadas.
- Al manipular equipos eléctricos hacerlo siempre calzado y sin pisar superficies mojadas.
- Revisar la instalación eléctrica periódicamente y no sobrecargarla.

### EXPOSICIÓN A AGENTES BIÓLOGICOS



- Extremar la precaución al atender a un accidentado para evitar el contacto directo con fluidos corporales (sangre, saliva). Durante las curas usar equipos adecuados (guantes, mascarilla, etc.)
- Para evitar el contagio de hongos, secarse bien al salir del agua y usar calzado adecuado.
- Para evitar exposición a legionela realizar periódicamente desinfección de la instalación y control de la temperatura del agua.



### EXPOSICIÓN A AGENTES QUÍMICOS

- Mantener el etiquetado original de los productos e identificarlos claramente. Mantener los envases cerrados.
- Disponer de las fichas de seguridad. Utilizar los equipos de protección individual que en ella se indiquen.
- Al trasvasar productos químicos hacerlo en un espacio suficientemente ventilado. Etiquetar correctamente el nuevo envase.
- No comer o beber en zonas de almacenamiento o utilización de productos químicos
- Lavarse bien las manos después de manipular productos químicos.