

Manual de buenas prácticas en ESTACIONAMIENTO REGULADO

MUTUA BALEAR
Área de seguridad e higiene en el trabajo



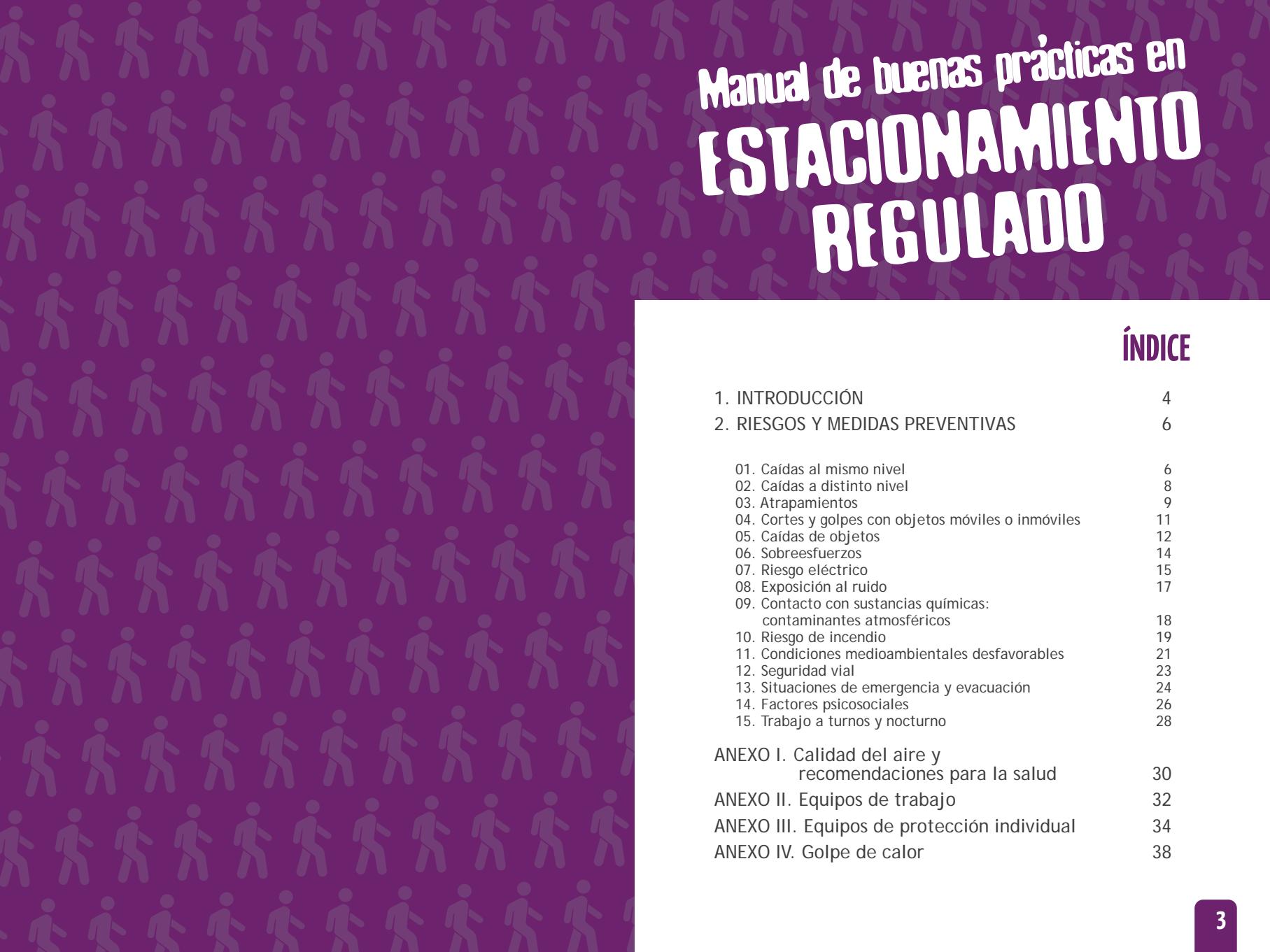
GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIÓN

SOCIEDAD DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES
PREVENTIVAS DE LA
SEGURIDAD SOCIAL





Manual de buenas prácticas en ESTACIONAMIENTO REGULADO

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS	6
01. Caídas al mismo nivel	6
02. Caídas a distinto nivel	8
03. Atrapamientos	9
04. Cortes y golpes con objetos móviles o inmóviles	11
05. Caídas de objetos	12
06. Sobreesfuerzos	14
07. Riesgo eléctrico	15
08. Exposición al ruido	17
09. Contacto con sustancias químicas: contaminantes atmosféricos	18
10. Riesgo de incendio	19
11. Condiciones medioambientales desfavorables	21
12. Seguridad vial	23
13. Situaciones de emergencia y evacuación	24
14. Factores psicosociales	26
15. Trabajo a turnos y nocturno	28
ANEXO I. Calidad del aire y recomendaciones para la salud	30
ANEXO II. Equipos de trabajo	32
ANEXO III. Equipos de protección individual	34
ANEXO IV. Golpe de calor	38

1. INTRODUCCIÓN

El estacionamiento regulado surge como una necesidad para racionalizar el uso del espacio público y el estacionamiento de vehículos en nuestras ciudades. Los continuos avances tecnológicos en el sector lo convierten en una herramienta para promover la eficiencia de la movilidad, reducir la contaminación, evitar la congestión en determinados núcleos urbanos y, en definitiva, promover ciudades más sostenibles y habitables.

Las personas trabajadoras del sector están expuestas a riesgos heterogéneos debido a la naturaleza de su trabajo: riesgos derivados de la interacción constante con vehículos y sus usuarios, la maquinaria y el entorno urbano, e incluso con los propios transeúntes. En este contexto, la evaluación de riesgos específica, elaborada por un técnico competente, juega un papel fundamental. Contribuirá a eliminar o minimizar los riesgos de sufrir accidentes y enfermedades profesionales durante el trabajo.

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales establece que todas las personas trabajadoras tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud, así como la obligación de cooperar con el empresario y velar por su propia seguridad y salud y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad laboral. Así pues, la información y formación de las personas trabajadoras constituye un pilar básico para la acción preventiva.

En este manual hemos intentado abarcar los riesgos más habituales y las medidas preventivas que deben adoptar

los profesionales del sector que ejercen sus tareas en la vía pública. Por lo tanto, nos centramos en los perfiles de personas trabajadoras que habitualmente realizan su jornada laboral en la calle, como es el caso de los controladores, pero esta guía también puede ser útil para el resto de perfiles profesionales que combinan sus tareas en la vía pública y los centros de trabajo.

Esperamos que este manual de buenas prácticas se convierta en un complemento útil a las actividades de prevención que toda persona empleadora debe efectuar para garantizar la seguridad y salud de las personas trabajadoras.



2. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS

Los principales factores de riesgo del sector incluyen:

- Factores de riesgo de seguridad: caídas, atropellos, etc.
- Temperaturas ambientales, ruido, contaminantes, etc.
- Factores de riesgo psicosociales y ergonómicos: fatiga mental, fatiga física, carga de trabajo, etc.

A continuación, describimos los riesgos más comunes y las medidas preventivas que se pueden adoptar.

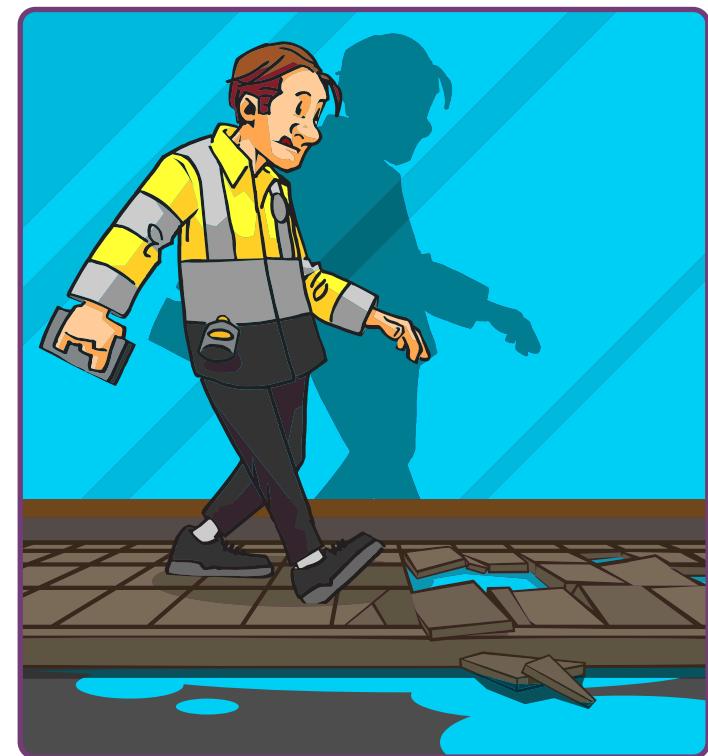
2.1 CAÍDAS AL MISMO NIVEL

Las personas trabajadoras en la vía pública se exponen a diversos riesgos: tropiezos con objetos fijos o móviles en las aceras y vías de circulación de vehículos; superficies resbaladizas por presencia de agua, nieve o hielo; vías de circulación deterioradas con baches o grietas, superficies desgastadas y altamente deslizantes; distracciones durante los desplazamientos; falta de iluminación en determinadas zonas donde se transita, etc.

Para evitarlos, las medidas preventivas que se pueden aplicar son:

- Utilizar calzado de protección adecuado, antideslizante, resistente y cómodo.
- Informar al personal sobre la meteorología existente al inicio de la jornada para que se tomen las medidas de precaución necesarias.

- Implementar los protocolos de suspensión de la actividad ante los fenómenos meteorológicos adversos extremos.
- Asegurarse de que los equipos de trabajo estén sujetos, para evitar que sean la causa de tropiezos.
- Evitar utilizar elementos que distraigan la atención mientras estén caminando (teléfono móvil, auriculares, etc.).



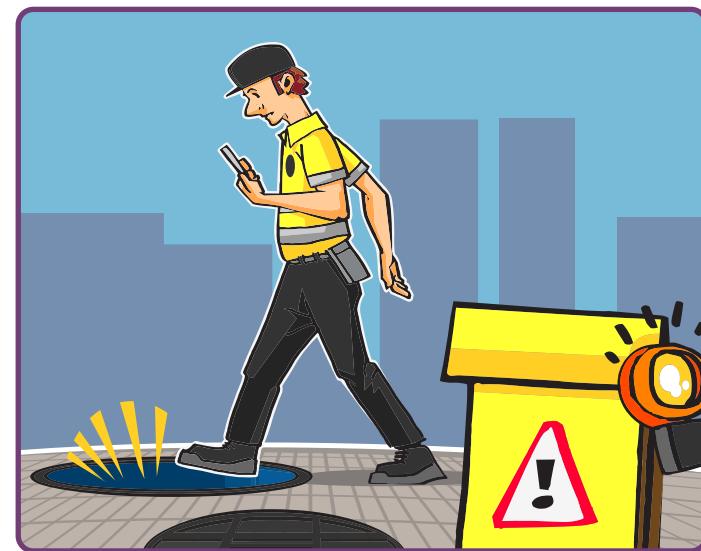
- Estar siempre atento a cualquier obstáculo que pueda aparecer en el camino. Promover la importancia de la atención constante.
- Dotar al personal de linternas o aparatos similares para zonas de baja iluminación.
- Prestar especial atención al caminar entre vehículos, ya que pueden presentar desperfectos o iniciar maniobras inesperadas.
- Establecer los descansos necesarios para evitar la fatiga y mantener el estado de alerta.
- Atender a la señalización de seguridad instalada en la calzada pública.
- Notificar a las autoridades locales, según el protocolo establecido, los desperfectos en las vías para su reparación.

2.2 CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

Este riesgo suele estar relacionado con aberturas como arquetas, bocas de registro u otros elementos que no se encuentran protegidos, así como con zonas elevadas con barandillas en mal estado.

Para prevenir estos accidentes se recomienda adoptar las siguientes medidas:

- Prestar especial atención a las condiciones del entorno y a la señalización presente en las aceras y en las vías por donde se transita.



- Evitar utilizar dispositivos que distraigan la atención mientras se camine (teléfono móvil, auriculares, impresoras, etc.).
- Comunicar de inmediato la presencia de huecos no protegidos ni señalizados, así como barandillas en mal estado, para su pronta reparación.

2.3 ATRAPAMIENTOS

El riesgo de atrapamiento surge principalmente debido al tránsito y las maniobras de los vehículos que controlan, así como a la presencia de maquinaria y otros elementos del entorno urbano:

Las medidas preventivas a adoptar son:

- Utilizar ropa de alta visibilidad o reflectante para aumentar la percepción hacia la persona trabajadora y reducir el riesgo de ser atrapados durante las maniobras de los vehículos.
- Prestar especial atención y respetar la señalización de seguridad, especialmente al transitar cerca de maquinaria en movimiento o en zonas de reparación de la vía pública.
- Identificar las zonas de riesgo de atrapamiento por la disposición de las estructuras urbanas y el tráfico vehicular. Informar de tales circunstancias para reforzar la precaución.
- Antes de pasar entre vehículos, comprobar que no van a iniciar maniobras y no hacerlo si están en movimiento.



- Formación continua del personal para mejorar la gestión de los espacios y garantizar desplazamientos seguros entre vehículos.

2.4 CORTES Y GOLPES CON O CONTRA OBJETOS MÓVILES O INMÓVILES

Los riesgos de golpes y cortes pueden deberse a diversos factores: desplazarse por áreas de circulación vehicular, caminar entre los vehículos estacionados, la presencia de obstáculos fijos (estructuras y mobiliario urbano), la proximidad de otros vehículos como patinetes o bicicletas, elementos en mal estado con aristas cortantes, etc.

Se deben adoptar las siguientes medidas preventivas:

- Usar ropa de alta visibilidad y reflectante.
- Transportar los equipos de trabajo correctamente para evitar que queden sueltos y causen tropiezos o golpes.
- Evitar utilizar dispositivos que distraigan la atención del trabajador mientras se camina (teléfono móvil, auriculares, etc.).
- Mantener la atención en el entorno para detectar los obstáculos que puedan aparecer en el camino.
- Extremar la precaución al caminar entre vehículos por la posible presencia de algún desperfecto.
- Utilizar los equipos de protección individual (EPI) adecuados para la tarea a realizar.

- Identificar y evitar el contacto con los elementos oxidados o con aristas cortantes en los vehículos y mobiliario urbano.
- Fomentar la importancia de prestar atención constante al entorno y establecer pausas para evitar fatiga.
- Comunicar los desperfectos detectados para su pronta reparación.



2.5 CAÍDAS DE OBJETOS

El uso de los equipos de trabajo necesarios para realizar las tareas puede generar el riesgo de caída de los mismos. Algunos ejemplos incluyen la manipulación de los dispositivos de pago, tareas de recaudación, manejo de la impresora portátil, entre otros.

En determinadas circunstancias, el origen del riesgo puede originarse por elementos del entorno urbano como árboles mal podados, señales publicitarias, elementos decorativos en balcones, en las proximidades de una obra de construcción, etc.

Para prevenir estos riesgos, se deben aplicar las siguientes medidas:

- Asegurarse de que los equipos de trabajo estén bien sujetos para evitar que causen tropiezos.
- No utilizar elementos que puedan distraer la atención durante los desplazamientos.
- Estar siempre atentos a cualquier obstáculo que pueda aparecer en el camino.
- Capacitar a las personas trabajadoras en el correcto uso de los equipos de trabajo.
- Extremar la precaución en caso de fenómenos meteorológicos que puedan favorecer la caída de objetos en el área urbana.
- Respetar los perímetros de seguridad de las obras o zonas de riesgo.
- Reportar cualquier riesgo detectado en el mobiliario urbano, en zonas ajardinadas, en las fachadas de los edificios, etc.
- Formar a las personas trabajadoras en las operaciones de carga y descarga para realizar estas tareas de forma segura.



2.6 SOBREESFUERZOS

El riesgo de sobreesfuerzo puede originarse por diversas causas: adoptar posturas forzadas como agacharse o inclinarse en las labores de control, movimientos repetitivos al usar dispositivos móviles, manipular objetos que supongan una carga, permanecer de pie o caminando durante la jornada de trabajo, etc.

Para minimizar estos riesgos, se deben tomar estas medidas preventivas:

- Fomentar el uso de equipos que reduzcan la necesidad de adoptar posturas forzadas.
- Implementar la rotación de tareas para reducir la aparición de fatiga.



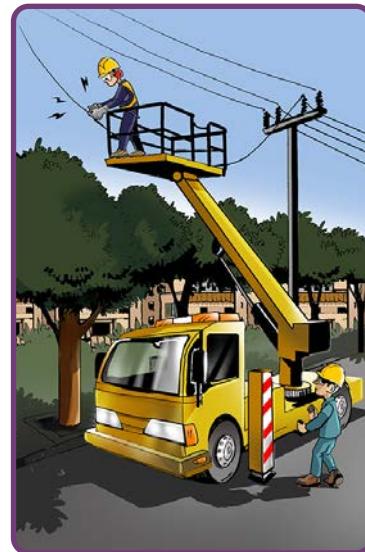
- Realizar pausas activas durante la jornada para aliviar la tensión en los grupos musculares más expuestos.
- Proporcionar áreas de descanso donde las personas trabajadoras puedan sentarse.
- Incidir en realizar cambios de postura periódicos cuando se trabaje de pie.
- Promover el uso correcto de los dispositivos móviles: alternar el uso de los pulgares con el resto de los dedos, sostener los dispositivos con las dos manos y los codos a 90 grados, situar el dispositivo a la altura del pecho y mantener la espalda recta.
- Utilizar elementos auxiliares que faciliten la manipulación de cargas.
- Establecer planes de formación continua en manipulación de cargas y en el uso correcto de los equipos de trabajo e higiene postural.
- Fomentar la asistencia a los reconocimientos médicos periódicos para supervisar la salud osteoarticular y musculoesquelética.

2.7 RIESGO ELÉCTRICO

Las posibles causas de este riesgo pueden incluir: fallos de protección en el alumbrado público, instalaciones eléctricas en la vía pública en mal estado debido a deterioro o desgaste, parquímetros con defectos de aislamiento eléctrico, incidencias en estaciones de recarga eléctrica para vehículos, etc.

Las medidas preventivas que hay que aplicar para minimizarlo son:

- Si se observa alumbrado público en mal estado o sin protección, mantener la distancia y no acercarse.
- Evitar permanecer en las proximidades de cables en mal estado; instalaciones eléctricas no mantenidas, fuera de servicio o sin protección; señales con suministro eléctrico sin carcasa o rotas; etc.
- Comunicar de forma inmediata cualquier anomalía detectada en la instalación eléctrica y de alumbrado público.
- Realizar inspecciones visuales de los parquímetros y, en caso de detectar defectos de mantenimiento o similares, comunicarlo inmediatamente y no tocarlos.
- No acercarse a las estaciones de recarga de vehículos eléctricos.
- Implementar una formación continua sobre el riesgo eléctrico y las medidas de prevención asociadas.



2.8 EXPOSICIÓN AL RUIDO

Al pasar su jornada laboral en la vía pública, las personas trabajadoras de este sector están expuestas al ruido generado por el tráfico vehicular, especialmente en las zonas urbanas con alto nivel de tráfico. Este ruido constante se ve agravado con picos de ruido procedentes de vehículos con mayor tonelaje, vehículos de emergencias, obras en la vía pública, entre otros factores.

Para reducir estos riesgos, se deben adoptar medidas preventivas como:

- Todas aquellas que se indiquen en la evaluación específica de exposición a ruido.
- Proporcionar una protección auditiva que se ajuste a los niveles de ruido y al tipo de tareas para garantizar su comodidad y efectividad.
- Conocer las rutas de trabajo para establecer pausas en áreas menos ruidosas.



- Evitar permanecer en zonas de alto nivel de ruido durante períodos prolongados.
- Rotar las tareas en las rutas más ruidosas para disminuir la exposición individual al riesgo.
- Formar a la plantilla sobre los riesgos asociados al ruido y las medidas preventivas que lo disminuyen.
- Acudir al reconocimiento médico periódico y hacer caso a las pautas que recomienda la Vigilancia de la Salud.

2.9 CONTACTO CON SUSTANCIAS QUÍMICAS: CONTAMINANTES ATMOSFÉRICOS

Los humos emitidos por los vehículos (monóxido de carbono, óxido de nitrógeno, dióxido de azufre, etc.), así como a las partículas en suspensión derivadas del tráfico rodado provenientes del desgaste de frenos, rozamiento de los neumáticos y los gases de escape, entre otros, son factores de riesgo para las personas trabajadoras del sector.

Las Comunidades Autónomas -y, en su caso, las Entidades Locales de acuerdo con la legislación vigente- son los responsables de realizar la toma de datos y la evaluación de las concentraciones de contaminantes regulados en su ámbito territorial y, en caso de que sea necesario, establecer los planes de mejora de la calidad del aire.

No obstante, es posible adoptar algunas medidas preventivas para reducir la exposición a estos riesgos:

- Formar a las personas trabajadoras sobre los riesgos asociados a esta exposición.
- Consultar los índices y la vigilancia de la calidad del aire y seguir las recomendaciones sanitarias pertinentes.
- Aplicar las medidas preventivas que indique la evaluación específica de exposición a sustancias tóxicas e irritantes.



2.10 RIESGO DE INCENDIO

Las causas más frecuentes de incendio en la vía pública suelen ser: acciones imprudentes en las acumulaciones de residuos urbanos, incendios en vehículos y cortocircuitos en las instalaciones eléctricas de la vía pública, entre otros.

Para minimizar este riesgo, se deben implementar las siguientes medidas preventivas:

- Conocer el Plan de emergencias y actuar en consecuencia.
- Notificar de inmediato cualquier actitud imprudente, fallo o deficiencia de la instalación eléctrica de la vía, así como fugas de combustible de vehículos, etc.
- Organizar periódicamente ejercicios prácticos de lucha contra incendios.
- Respetar la prohibición de fumar en los lugares donde esté especificado.



2.11 CONDICIONES MEDIOAMBIENTALES DESFAVORABLES

El trabajo realizado a la intemperie puede generar condiciones de trabajo desfavorables debido a la exposición al frío, al calor y a la radiación solar. Los riesgos más comunes a considerar son: hipotermia, quemaduras por congelación, golpes de calor y deshidratación, entre otros.

Las medidas preventivas que se adoptarán para minimizar el riesgo son:

- Usar ropa con protección adecuada para las condiciones climatológicas:
 - Para el frío, se deben proteger las zonas del cuerpo más sensibles (cabeza, orejas, manos, tobillos y pies) y utilizar prendas de abrigo.
 - Adaptar la ropa y calzado al calor, de forma que transpire adecuadamente.
 - En caso de lluvia, usar prendas impermeables y calzado antideslizante.
- Consumir alimentos de alto valor energético cuando haga frío y optar por comidas ligeras si hace calor.
- Garantizar el acceso durante la jornada al agua potable. Evitar el consumo de alcohol y bebidas energéticas.
- Usar medios de protección frente al sol (gorra, sombreros, gafas y prendas adecuadas) y aplicar cremas de protección solar.
- Establecer pausas que permitan recuperarse de las malas condiciones: en lugares frescos y a la sombra para el calor, y en espacios que resguarden para el frío.

- Siempre que sea posible, limitar las tareas de mayor esfuerzo físico en las horas de máximo calor.
- Planificar rutas que reduzcan la exposición directa al sol en horas críticas. Desempeñar las tareas a la sombra cuando sea posible.
- Suspender los trabajos cuando las condiciones atmosféricas representen un riesgo para la seguridad.
- Sustituir la ropa húmeda para evitar la congelación y la pérdida de calor corporal.
- Evitar mantener posturas estáticas prolongadas cuando haya bajas temperaturas.
- Realizar reconocimientos médicos periódicos para detectar disfunciones circulatorias, problemas dérmicos o cualquier otra patología agravada por el clima.
- Adaptar el ritmo de trabajo, el horario y las tareas ante los avisos de temperatura extrema emitidos por la AEMET.
- Capacitar al personal para actuar ante golpes de calor y síntomas de deshidratación.



2.12 RIESGOS DE SEGURIDAD VIAL

El entorno laboral de este sector de trabajo es la vía pública, por lo que los riesgos de seguridad vial cobran especial relevancia. Los vehículos en movimiento representan una fuente constante de peligro debido a su proximidad y a la presencia de zonas con alto nivel de tráfico. Además, factores como el mal estado de las calles, la falta de señalización en determinadas zonas, las imprudencias o distracciones de los conductores, la baja visibilidad y las condiciones climáticas adversas incrementan la posibilidad de sufrir daños.

Las medidas preventivas generales que se adoptarán son:

- Respetar las normas de circulación, los semáforos y las señales de tráfico.
- Comunicar la carencia o deterioro de señales.



- Evitar caminar cerca del bordillo de las aceras.
- Cruzar siempre por los pasos de peatones.
- Prestar atención en zonas de riesgo, como entradas y salidas de garajes, aceras en obras y tramos cortados, entre otros.
- En vías sin acera, caminar en sentido contrario al tráfico, para mejorar la visibilidad.
- Evitar desplazarse mientras se usa el dispositivo móvil o la impresora.
- No usar auriculares que puedan provocar distracciones o situaciones peligrosas.
- Usar ropa reflectante para hacerse más visible.
- Disponer de linternas o similares en caso de fallos en el alumbrado público.
- Recibir formación sobre seguridad vial.

2.13 SITUACIONES DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN

En la vía pública pueden ocurrir diferentes sucesos que generen situaciones de emergencia como incendios, condiciones climáticas extremas, accidentes de tráfico, etc. Por ello, es fundamental contar con procedimientos de actuación claros ante estas situaciones.

Algunas de las medidas preventivas a tener en cuenta son:

- Conocer los protocolos de actuación ante una situación de riesgo.
- Identificar los canales de comunicación habilitados para estas emergencias y verificar su operatividad.

- Notificar de inmediato cualquier situación de emergencia.
- Estudiar las rutas y las alternativas de transporte seguro disponibles para usarlas en caso necesario.
- Informarse sobre la ubicación del resto del personal y compartir los protocolos de actuación y las posibles situaciones de emergencia.
- Comunicar a la empresa cualquier situación de riesgo que afecte a la seguridad propia o a la del resto del personal.
- Tener a mano los teléfonos y direcciones de emergencia.
- Trasladarse de localizaciones potencialmente peligrosas a otras con suficientes garantías de seguridad.
- Seguir en todo momento las indicaciones de las fuerzas de seguridad y de los equipos de emergencia.



¿Es tu ruta, sabrías cómo actuar?

- Implementar programas de formación continua sobre: las posibles situaciones de emergencia en la vía pública; cómo identificar las señales de alerta, rutas y medios de evacuación seguros; y en primeros auxilios.
- Realizar simulacros de emergencia periódicos.

2.14 FACTORES PSICOSOCIALES

En el sector del estacionamiento regulado muchos factores de riesgo psicosocial comparten un origen común: el desarrollo de la actividad en la vía pública. Las personas trabajadoras comparten su lugar de trabajo con la ciudadanía, que incluye a personas usuarias del estacionamiento regulado y otras personas trabajadoras de distintos sectores. La actividad de vigilancia y de capacidad sancionadora puede generar una actitud negativa por parte de la ciudadanía, que puede incluso dar lugar a enfrentamientos físicos o ataques verbales. Por ello, la exposición a situaciones conflictivas, la presión de cumplir con las cuotas de trabajo, el trabajo en solitario y el trabajo bajo las inclemencias meteorológicas, entre otros factores, hace necesaria una evaluación específica del riesgo, así como la implantación de medidas preventivas para cada caso.

Las medidas preventivas a tener en cuenta son:

- Evitar la monotonía mediante la alternancia de tareas.
- Participar en los cursos de formación específicos: resolución de conflictos, manejo del estrés y habilidades sociales, entre otros.

- Programar descansos regulares donde se pueda desconectar.
- Conocer y aplicar el protocolo frente a las agresiones y dar apoyo mediante cámaras de seguridad en las rutas que alerten de estas situaciones.
- Participar en los foros de reunión para mejorar la comunicación y el apoyo mutuo.
- Diseñar canales de comunicación fluidos con los responsables con el fin de detectar y abordar situaciones problemáticas.
- Promover los canales de información que abarquen aspectos de seguridad y salud, y también los organizativos y productivos.



- Implementar acciones que fomenten hábitos de vida saludables, mejora de la salud mental y promover la actividad física, entre otros aspectos.

2.15 TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO

El trabajo a turnos, especialmente cuando incluye horarios nocturnos, provoca un desajuste entre: el tiempo de trabajo, el tiempo biológico y el tiempo social. Este factor se convierte en un riesgo para la salud con consecuencias negativas tanto en el plano laboral como en el personal.

Algunos de sus efectos incluyen alteraciones de la salud y psicosociológicas: trastornos gastrointestinales, pérdida del apetito, alteraciones en el sueño, trastornos cardiovasculares, fatiga crónica, irritabilidad y desmotivación, entre otros.

En la actividad laboral puede reducir el rendimiento, aumentar la toma de decisiones erróneas, incrementar el absentismo, dificultar la concentración, etc.

Sobre la vida social ejerce una influencia negativa, ya que dificulta las relaciones sociales y familiares, y disminuye el tiempo de ocio compatible con amigos y la familia.

Las medidas preventivas que se pueden adoptar:

- Realizar pequeñas pausas durante la jornada que mitiguen la fatiga.
- La planificación de los turnos debe de realizarse de

manera que permita el tiempo suficiente para la adaptación del organismo.

- Organizar los periodos de descanso de manera que facilite un sueño de calidad. Buscar espacios tranquilos, sin ruido ni luz. Evitar las comidas copiosas antes de dormir.
- Seguir una alimentación variada y equilibrada. Es recomendable ingerir algún alimento durante el turno para mantener el nivel de energía.
- Realizar ejercicio físico de forma regular para mejorar la salud.
- Intentar compaginar la vida laboral con la familiar y social.
- Acudir a los reconocimientos médicos periódicos.



ANEXO I: CALIDAD DEL AIRE Y RECOMENDACIONES PARA LA SALUD

CALIDAD DEL AIRE	MENSAGES PARA LA SALUD	RECOMENDACIONES PARA LA SALUD	
		GRUPOS DE RIESGO Y PERSONAS SENSIBLES	POBLACIÓN GENERAL
Buena	Calidad del aire satisfactoria	Disfruta de tus actividades al aire libre de manera normal.	Disfruta de tus actividades al aire libre de manera normal.
Razonablemente buena	Calidad del aire aceptable, la contaminación no supone un riesgo para la salud	Disfruta de tus actividades al aire libre de manera normal.	Disfruta de tus actividades al aire libre de manera normal.
Regular	La calidad del aire probablemente no afecte a la población general pero puede representar un riesgo moderado para los grupos de riesgo.	Considera reducir las actividades prolongadas y enérgicas al aire libre. Las personas con <i>asma</i> o <i>enfermedades respiratorias</i> deben seguir cuidadosamente su plan de medicación. Las personas con <i>problemas del corazón</i> pueden experimentar palpitaciones, dificultad en la respiración o fatiga inusual.	Disfruta de tus actividades al aire libre de manera normal. Sin embargo, vigila la aparición de síntomas como tos, irritación de garganta, falta de aire, fatiga excesiva o palpitaciones.
Desfavorable	Toda la población puede experimentar efectos negativos sobre la salud y los grupos de riesgo efectos mucho más serios	Considera reducir las actividades al aire libre, y realizarlas en el interior o posponerlas para cuando la calidad del aire sea buena o razonablemente buena. Sigue el plan de tratamiento médico meticulosamente.	Considera reducir las actividades prolongadas y enérgicas al aire libre, especialmente si experimentas tos, falta de aire o irritación de garganta.
Muy desfavorable	Condiciones de emergencia para la salud pública, la población entera puede verse seriamente afectada	Reduce toda actividad al aire libre, y considera realizar las actividades en el interior o posponerlas para cuando la calidad del aire sea buena o razonablemente buena. Sigue el plan de tratamiento médico meticulosamente.	Considera reducir las actividades al aire libre, y realizarlas en el interior o posponerlas para cuando la calidad del aire sea buena o razonablemente buena.
Extremadamente desfavorable	Condiciones de emergencia para la salud pública, la población entera puede verse gravemente afectada	Evita la estancia prolongada al aire libre. Sigue el plan de tratamiento médico, en su caso, meticulosamente, y acude a un servicio de urgencias si tu estado de salud empeora.	Reduce toda actividad al aire libre, y considera realizar las actividades en el interior o posponerlas para cuando la calidad del aire sea buena o razonablemente buena. Utiliza la protección adecuada para los trabajos que deban ser realizados al aire libre.

Resolución de 2 de septiembre de 2020, de la Dirección General de Calidad y Evaluación Ambiental, por la que se modifica el Anexo de la Orden TEC/351/2019, de 18 de marzo, por la que se aprueba el Índice Nacional de Calidad del Aire.

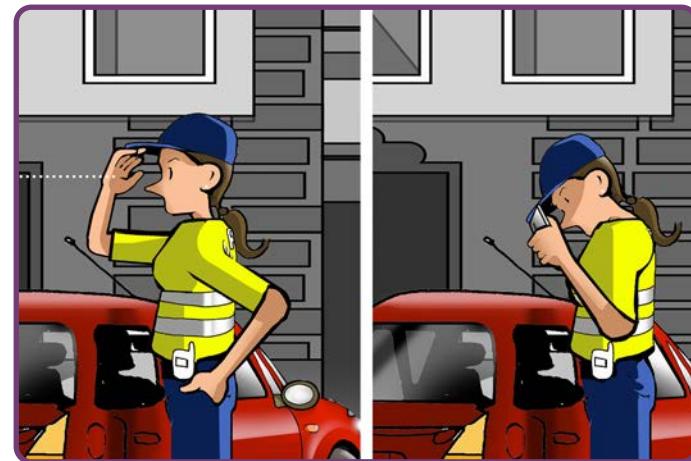
ANEXO II: EQUIPOS DE TRABAJO: DISPOSITIVOS MÓVILES

El uso de los dispositivos móviles (PDA, teléfono móvil o impresora) facilita al personal el control de vehículos estacionados en la zona regulada. Se tendrán en cuenta las siguientes recomendaciones:



- Evitar las inclinaciones extremas del cuello. Si es posible, se deben usar apoyos que permitan una posición menos lesiva.
- Al desplazarse, es importante conocer la ruta, evitar los obstáculos y familiarizarse con el entorno.
- Intentar posicionar las muñecas rectas y mantener los hombros relajados.

- Alternar el dispositivo entre ambas manos y realizar pausas frecuentes en el uso del teclado.
- Para reducir la fatiga visual, desviar frecuentemente la vista de la pantalla y enfocar objetos lejanos.
- Priorizar los dispositivos con pantalla antirreflejos, letras de mayor tamaño y buen contraste entre las letras y el fondo.
- Usar gafas que protejan de la exposición solar.



ANEXO III: EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

La persona empleadora está obligada a identificar los puestos de trabajo en los que sea necesario el uso de Equipos de Protección Individual (EPI), delimitar los riesgos sobre los que se debe ofrecer la protección, las partes del cuerpo que se deben proteger y el tipo de EPI adecuado. La evaluación de riesgos definirá que EPI debe de utilizarse en cada tarea. Todo EPI suministrado debe de cumplir con la normativa vigente.

A continuación, se presenta una lista no exhaustiva de los tipos de EPI en relación con los riesgos más frecuentes del sector:

ROPA DE TRABAJO

- Ropa de protección frente al frío, el viento y la lluvia.
- Se debe tener en cuenta la necesidad de portar cómodamente los dispositivos que se usen durante la jornada laboral.



GUANTES DE SEGURIDAD

- En la manipulación de los expendedores, herramientas manuales, cajas, etc. No se utilizarán cuando se manipulen equipos donde exista riesgo de atrapamientos con partes móviles.
- En el uso de productos químicos.



ROPA DE ALTA VISIBILIDAD

Ropa con elementos reflectantes que aumente la visibilidad.



Anexo III: Equipos de protección individual

BUENAS PRÁCTICAS EN ESTACIONAMIENTO REGULADO

CALZADO DE PROTECCIÓN

Calzado con suela sólida de protección y antideslizante. Además, debe disponer de puntera contra impactos.



PROTECTORES AUDITIVOS

Se utilizarán cuando se identifique el riesgo y así lo establezca la evaluación. Cuando los niveles de ruido superen los 80 dB(A), la persona empleadora debe poner a disposición de las personas trabajadoras protectores auditivos individuales.



GAFAS DE SOL

Que protejan de la radiación solar.



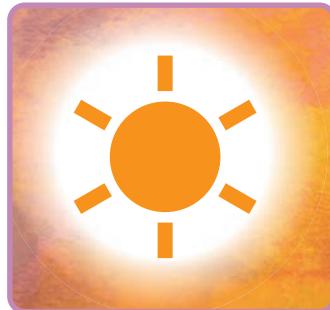
CREMAS DE PROTECCIÓN FRENTE A LA RADIA- CIÓN SOLAR

Su uso no exime del empleo de gorras o ropa.



ANEXO VI: ACTUACIONES EN CASO DE GOLPE DE CALOR

Si una persona del equipo presentara síntomas de haber sufrido un golpe de calor, dar aviso al responsable inmediatamente.



Mientras tanto:

- A los primeros síntomas de mareo y desvanecimiento, se recomienda acostar a la persona afectada en un lugar fresco y ventilado, con las piernas levantadas y nunca sentado.
- El golpe de calor debe ser tratado inmediatamente, porque puede provocar la muerte del paciente.
- Debe bajarse la temperatura corporal con paños fríos o bolsas de hielo sobre la cabeza.
- Si el problema empeora o si la temperatura corporal de la víctima aumenta rápidamente, hay que quitarle la ropa y pasarle una esponja mojada por la cara o, de ser posible, aplicar baños de agua helada. Luego, se le debe cubrir el cuerpo con una sábana mojada o rociarlo con agua fría. Se debe mantener fresca y mojada a la persona hasta que su temperatura corporal regrese a la normalidad.

Evitar:

- Permanecer al sol si se comienza a sentir agotamiento por calor. Comunicar el estado a un superior y desplazarse a un lugar sombreado y ventilado.
- Atender a una persona afectada por insolación o golpe de calor bajo los rayos del sol. Procurar trasladarlo a un lugar ventilado y fresco.
- No dar bebidas a una persona que esté desmayada, ya que se corre el riesgo de ahogarla.

OFICINAS CENTRALES
Gremi Forners, 2
Polígono Son Castelló
07009 Palma de Mallorca
Tel. 971 43 49 48

CLÍNICA MUTUA BALEAR
Bisbe Campins, 4
07012 Palma de Mallorca
Tel. 971 21 34 00

OFICINA PALMA
Rambla, 16 bajos
07003 Palma de Mallorca
Tel. 971 21 34 22

INCA
Avda. Antonio Maura, 115 A
(esquina canónigo Quetglas)
07300 Inca
Tel. 971 50 13 65

....
Avda. Antonio Maura, 130
07300 Inca
Tel. 871 00 28 68

MANACOR
Baleria12 (esq. Ronda Instituto)
07500 Manacor
Tel. 971 55 57 73

MAÓ
San Sebastián, 60
07701 Maó
Tel. 971 36 79 17

EIVISSA
Avda. Sant Josep de
sa Talaia, 41-43-45
07800 Eivissa
Tel. 971 30 07 62

**LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA**
Luis Doreste Silva, 64
35004 Las Palmas de G.C
Tel. 928 29 64 65

VECINDARIO
Fernando Guanarteme, 54
Local 3
35110 Las Palmas de G.C
Tel. 928 16 83 60

ARRECIFE DE LANZAROTE
El Isleño, 13
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel. 928 81 08 69

JÁNDIA
Bentejuy 6 7 Bj A
35625 Jandía - Fuerteventura
Tel. 928 628 884

SANTA CRUZ DE TENERIFE
Los Llanos Seis
Torre I 5
38003 Santa Cruz de Tenerife
Tel. 922 24 54 79

LOS CRISTIANOS
Av Amsterdam
"Edif Valdés Center" 1
38350 Arona - Los Cristianos -
Tenerife
Tel. 922 964 364

PUERTO DE LA CRUZ
Avda. Marqués de Villanueva
del Prado, s/n,
Centro Comercial La Cúpula.
Locales 98-99
38400 Puerto de la Cruz -
Tenerife
Tel. 922 38 99 85

MADRID
Alcalá 79
28009 Madrid
Tel. 91 759 95 21

BARCELONA
Marqués de Sentmenat 35
08014 Barcelona
Tel. 601 746 975

MÁLAGA
C/ Salitre, 14
29002 Málaga
Tel. 952 21 66 10

CÁDIZ
Avda. de los Descubrimientos
Polígono Urbisur
(Edif. Las Redes), portal 1
11130 Chiclana de la Frontera
Tel. 956 49 74 05

SEVILLA
Avda. Américo Vespucio 8
41092 - Isla Cartuja - Sevilla
Tel. 954 481'000



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL