



MANUAL DE ACOGIDA AL ESTUDIANTADO

Prevención de Riesgos

Laboratorios

Ergonomía

Emergencias

Accidentes

Política de prevención de riesgos laborales.....	3
Seguridad en laboratorios y talleres.....	4
Recomendaciones ergonómicas.....	7
Información para emergencias.....	11
Qué hacer en caso de accidente.....	12

DECLARACIÓN DE POLÍTICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Acuerdo núm. 150/2009 del Consejo de Gobierno, por el cual se aprueba la política de prevención de riesgos laborales de la UPC.

Documento aprobado por el Consejo de Gobierno del día 23 de julio de 2009.

Objetivo

Elevar el nivel de seguridad y salud de toda la comunidad universitaria mediante la integración de la prevención de riesgos laborales en las actividades de la UPC, asignando funciones y responsabilidades en todos los niveles jerárquicos y organizativos, con la correspondiente formación e información.

Principios

Para el cumplimiento de este objetivo la Universitat Politècnica de Catalunya se basa en principios legales, sociales y éticos con total respeto a la dignidad de las personas y asumiendo por parte de toda la comunidad universitaria el deber de responsabilidad compartida.

Compromisos

De acuerdo con estos principios, la Universitat Politècnica de Catalunya asume los siguientes compromisos:

1. Formar e informar adecuadamente a todo el PDI y PAS en el ejercicio de sus funciones y responsabilidades en materia de prevención de riesgos laborales y en las medidas de prevención a adoptar y ejecutar
2. Promover la participación y consulta de la comunidad universitaria en la mejora continua de las condiciones de trabajo.
3. Evaluar periódicamente los riesgos derivados de la actividad laboral
4. Asignar recursos para garantizar el cumplimiento de la legislación vigente en materia de prevención de riesgos laborales
5. Requerir a proveedores, concesiones y servicios el cumplimiento de la normativa en prevención de riesgos laborales
6. Garantizar una correcta gestión de la emergencia para minimizar los efectos que ésta pudiera producir sobre la seguridad y salud de la comunidad universitaria
7. Garantizar la correcta vigilancia y promoción de la salud para el bienestar de las personas
8. Prevenir cualquier comportamiento que atente contra la dignidad de las personas así como cualquier conducta de acoso

SEGURIDAD EN LABORATORIOS Y TALLERES

Cuando realices **prácticas docentes** en laboratorios, talleres o trabajo de campo, hay que seguir todas las instrucciones del profesorado, que es la persona responsable de tu seguridad y salud durante su realización. Consúltale todas las dudas que te surjan y no pongas en riesgo tu seguridad ni la de tus compañeros y compañeras.

En el laboratorio o taller:

Respetar la señalización de seguridad.

Fijate donde están los dispositivos de seguridad más próximos: extintores, duchas de seguridad y fuentes lavaojos, etc.

Protégete con los equipos de protección individual (EPI) que te indique el personal docente responsable.

Lee las etiquetas de seguridad de los productos químicos antes de su uso.

Sigue las normas e instrucciones de seguridad del laboratorio.

El personal docente responsable te informará de cuáles son las normas a seguir en cada laboratorio o taller.

En caso de duda, dirígete al personal docente responsable que te orientará para trabajar de forma segura.

Señalización de seguridad

Advertencia		Obligación		Prohibición		Emergencia	
							
RISC ELECTRIC	SUPERFICIE CALENTA	US OBLIGATORI DE PROTECTORS OCULARS	US OBLIGATORI DE GUANTS DE PROTECCIÓ	ENTRADA PROHIBIDA A PERSONES NO AUTORIZADES	NO TOCAR	SORTIDA D'EMERGENCIA	EXTINTOR

Equipos de protección individual (EPI)

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

De forma genérica, hay que utilizar los siguientes equipos de protección individual (EPI):

- ✓ **Gafas de protección:** frente a posibles proyecciones de partículas en operaciones mecánicas, o salpicaduras durante la manipulación de productos químicos. No usar lentes de contacto, ya que pueden provocar lesiones oculares en caso de salpicaduras.
- ✓ **Guantes de protección:** frente a posibles cortes en operaciones mecánicas, o quemaduras en la manipulación de productos químicos.
- ✓ **Otros tipos de EPI** como mascarillas respiratorias, guantes contra riesgos eléctricos, etc. dependerán del tipo de práctica que se realice. En este caso, el personal docente responsable te informará si es necesario la utilización de EPI específicos.



Gafas de protección



Guantes de protección mecánica



Guantes de protección química

Es obligatorio la utilización de **batas de algodón** durante la realización de las prácticas.

Para su adquisición, accede a UPCshop:

<http://www.upc-shop.com/equips-proteccio-individual>

Etiquetas de seguridad

Los envases de reactivos contienen **pictogramas y frases** que informan sobre su peligrosidad, correcto uso y de las medidas que hay que adoptar en caso de accidente por ingestión, inhalación, etc.

The diagram shows a chemical safety label with the following sections:

- Pictogramas de perill:** Three diamond-shaped pictograms: a flame (Inflamable), a skull and crossbones (Toxic), and an exclamation mark (Irritant/Sensibilizing).
- Identificador de producte (núm. CAS i denominació IUPAC o comercial):** A field for the product name and CAS number.
- Quantitat nominal de la substància o barreja:** A field for the nominal quantity.
- Nom de proveïdor:** A field for the provider name.
- Adreça:** A field for the address.
- Telèfon:** A field for the phone number.

Paraula d'advertència: perill

Paraules d'advertència: PERILL

Identificació de perill: H225: líquid i vapors molt inflamables. H319: provoca irritació ocular greu. H336: pot provocar somnolència i vertigen. EUH066: l'exposició repetida pot provocar sequedat o formació d'esquerdes a la pell.

Consells de prudència: Prevenció
P210: mantenir allunyat de fonts de calor, espumes, flama oberta o superfícies calentes –no fumar. P305+P351+P338: en cas de contacte amb els ulls, rentar-los amb molta cura durant uns minuts. Treure les lents de contacte, en el cas de portar-ne i que sigui fàcil fer-ho. Continuar rentant-los.

Consells de prudència: eliminació
P501: eliminar el recipient mitjançant un gestor autoritzat.

Informació suplementària:

Identificació de perill: (indicated by a red arrow pointing to the pictograms)

Consells de prudència: prevenció (indicated by a red arrow pointing to the prevention section)
Consells de prudència: resposta (indicated by a red arrow pointing to the response section)
Consells de prudència: eliminació (indicated by a red arrow pointing to the elimination section)

Pictograms and their labels:

- EXPLOSIU
- INFLAMABLE
- COMBURENT
- TÒXIC
- IRRITANT SENSIBILITZANT
- GASOS
- CORROSIU
- PERILL PER A LA SALUT
- PERILL PER AL MEDI AMBIENT

Adicionalmente, los productos químicos disponen de **Ficha de Datos de Seguridad (FDS)** que proporciona información complementaria de la contenida en la etiqueta, para seguir las medidas necesarias de protección.

Normas de seguridad e higiene

Las **normas de seguridad e higiene (NSH)** indican las principales medidas a adoptar para trabajar de forma segura durante el uso de equipos de trabajo, protección ante la exposición a agentes contaminantes de tipo químico, físico (ruido, vibraciones, ambiente térmico, radiaciones, etc.) y biológico, mediante su eliminación, reducción y control.

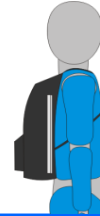
En caso de duda, consulta al personal docente responsable.

RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS

De camino a la Universidad

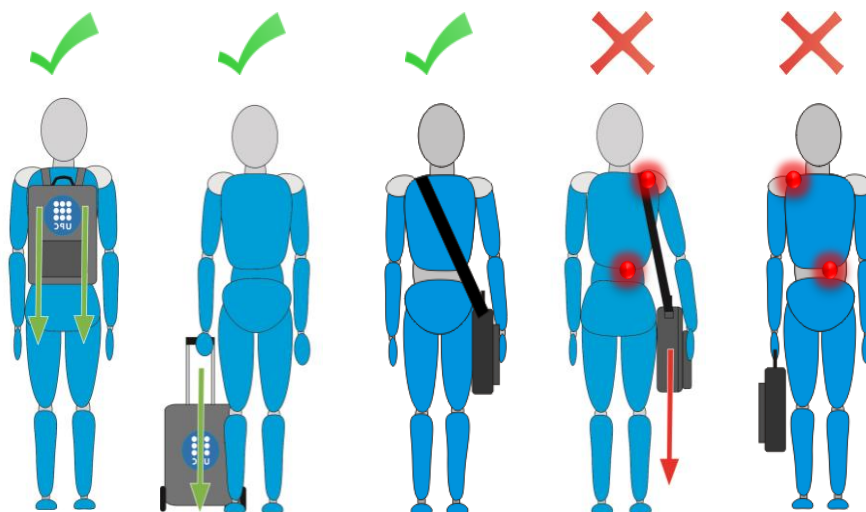
La mejor opción para transportar materiales (carpeta, libros) o equipos informáticos (portátiles) es la **mochila**:

- **Centro de gravedad** de la carga **cercana al cuerpo** y,
- **Distribución equilibrada** del peso.



PROCURA:

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

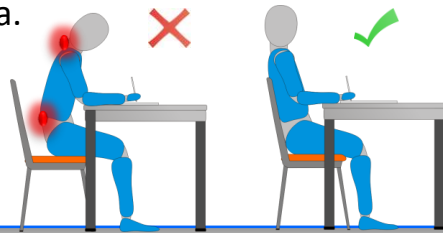


RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS

En la clase / Biblioteca / Aula de estudio

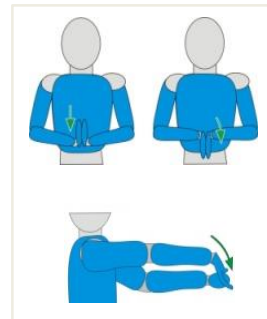
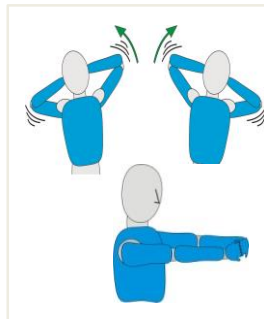
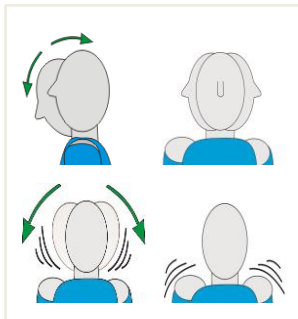
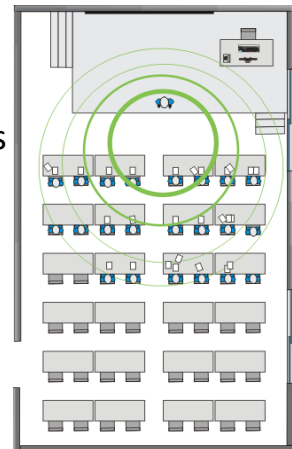
Siempre que tengas que estar **sentado/a de forma continuada**:

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



PROCURA:

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



Estudiando con el ordenador de sobremesa...

Siempre que puedas, utiliza preferentemente un ordenador de sobremesa



ORDENADOR DE SOBREMESA

Cuando utilices el ordenador de forma continuada:

- 1 **Monitor delante** tuyo
- 2 **Espacio delante del teclado** para apoyar parte del antebrazo y la muñeca (mínimo 10 cm)
- 3 **Distancia ojo-pantalla** (60-70 cm aprox.)
- 4 Parte superior de la pantalla **a nivel de los ojos** o un poco por debajo

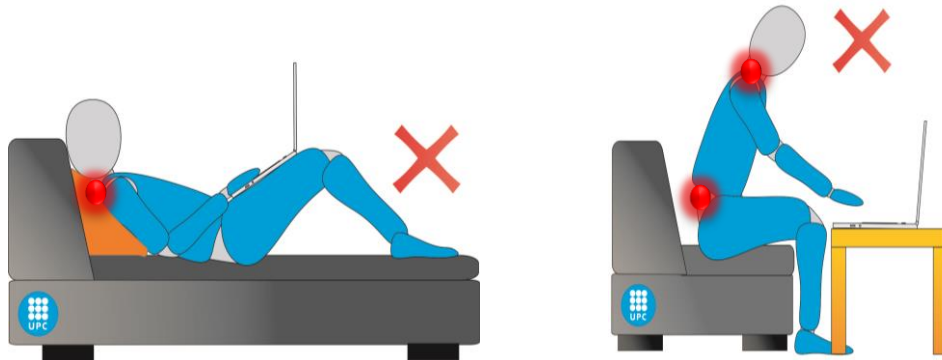
Regula el **contraste** y la **luminosidad**



Estudiando con el ordenador portátil...

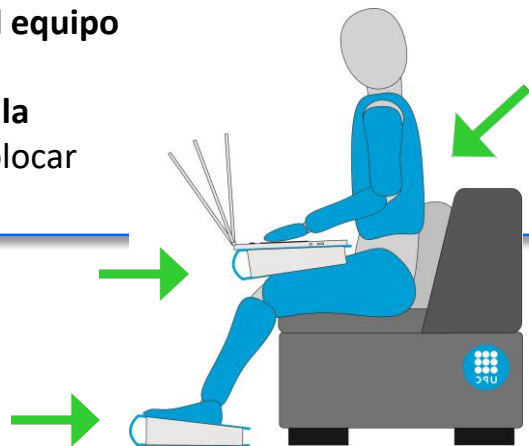
Si tienes que utilizar el portátil **de forma continuada** procura:

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



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

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



¿Cómo puedes contribuir a prevenir emergencias?



En las aulas informáticas

- ✓ Apaga el ordenador y la pantalla cuando finalicen las clases.



En los laboratorios

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



Recuerda

- ✓ Está prohibido fumar en los edificios de la UPC.

Conoce la señalización de emergencia

Evacuación



Recorrido habitual



Salida habitual



Recorrido de emergencia



Salida de emergencia

Incendio



EXTINTOR

Extintor



BOCA D'INCENDIS

Boca de incendios



POLSADOR D'ALARMA

Pulsador de alarma



PORTA TALLAFOCS TANCAR DESPRÉS D'UTILITZAR

Puerta cortafuegos

En los laboratorios



DUTXA D'EMERGENCIA

Ducha de emergencia



RENTAULLS

Lavaojos

Estudiantado menor de 28 años

Todo el estudiantado menor de 28 años (grados y 2º ciclo) está acogido por el **Seguro Escolar Obligatorio**, de forma automática en el momento de formalizar la matrícula.

En caso de que te accidentes, dirígete a cualquier profesor, conserjería o administración y te indicarán qué hacer.

Amplía la información sobre los centros sanitarios donde acudir, los modelos y procesos de solicitudes y el resto de prestaciones del Seguro Escolar, a través de la página web del **Servei de Gestió Acadèmica de la UPC**:

<http://www.upc.edu/sga/es/matricula-e/seguros>

QUÉ HACER EN CASO DE ACCIDENTE

Becarios y becarias UPC

En el ejercicio de la beca, en caso de accidente lo tienes que comunicar a la persona responsable de la beca, para que emita el **volante de solicitud de asistencia**.

El volante de asistencia es imprescindible para poder ser atendido/a por la Mutua Colaboradora con la Seguridad Social.

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

Puedes consultar la red asistencial de la Mutua de Accidentes concertada por la UPC a través del siguiente enlace:
<https://www.upc.edu/prevencio/ca/accidents>

Accidentes

Emergencias

Ergonomía

Laboratorios



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
BARCELONATECH

Servei de Prevenció de Riscos Laborals

Barcelona, noviembre de 2022

www.upc.edu/prevencio