



www.upc.edu/prevencio

MANUAL D'ACOLLIDA A L'ESTUDIANTAT

Prevenció de Riscos

Laboratoris

Ergonomia

Emergències

Accidents

Política de prevenció de riscos laborals.....	3
Seguretat en laboratoris i tallers.....	4
Recomanacions ergonòmiques.....	7
Informació per a emergències.....	11
Què fer en cas d'accident.....	12

DECLARACIÓ DE POLÍTICA DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

Acord núm. 150/2009 del Consell de Govern, pel qual s'aprova la política de prevenció de riscos laborals de la UPC.

Document aprovat pel Consell de Govern del dia 23 de juliol de 2009.

Objectiu

Eleva el nivell de seguretat i salut de tota la comunitat universitària mitjançant la integració de la prevenció de riscos laborals en les activitats i decisions de la UPC, assignant funcions i responsabilitats en tots els nivells jeràrquics i organitzatius, amb la corresponent formació i informació.

Principis

Per l'acompliment d'aquest objectiu la Universitat Politècnica de Catalunya es basa en principis legals, socials i ètics amb total respecte a la dignitat de les persones i assumint per part de tota la comunitat universitària el deure de responsabilitat compartida.

Compromisos

D'acord amb aquests principis, la Universitat Politècnica de Catalunya assumeix els següents compromisos:

1. Formar i informar adequadament a tot el PDI i PAS en l'exercici de les seves funcions i responsabilitats en matèria de prevenció de riscos laborals i en les mesures de prevenció a adoptar i executar
2. Promoure la participació i consulta de la comunitat universitària en la millora continua de les condicions de treball
3. Avaluar periòdicament els riscos derivats de l'activitat laboral
4. Assignar recursos per tal de garantir l'acompliment de la legislació vigent en matèria de prevenció de riscos laborals
5. Requerir als proveïdors, concessions i serveis el compliment de la normativa en matèria de prevenció de riscos laborals
6. Garantir una correcta gestió de l'emergència per tal de minimitzar els efectes que aquesta pugui produir sobre la seguretat i salut de la comunitat universitària
7. Garantir una correcta vigilància i promoció de la salut pel benestar de les persones
8. Prevenir qualsevol comportament que atempti contra la dignitat de les persones així com qualsevol conducta d'assetjament

SEGURETAT EN LABORATORIS I TALLERS

Quan realitzis **pràctiques docents** en laboratoris, tallers o treball de camp, cal seguir totes les instruccions del professorat, que és la persona responsable de la teva seguretat i salut durant la seva realització. Consulta-li tots els dubtes que et sorgeixin i no posis en risc la teva seguretat ni la dels teus companys i companyes.

En el laboratori o taller:

Respecta la senyalització de seguretat.

Fixa't on estan els dispositius de seguretat més propers: extintors, dutxes de seguretat i fonts rentauulls, etc.

Protegeix-te amb els equips de protecció individual (EPI) que t'indiqui el personal docent responsable.

Llegeix les etiquetes de seguretat dels productes químics abans del seu ús.

Segueix les normes i instruccions de seguretat del laboratori.

El personal docent responsable t'informarà quines són les normes a seguir en cada laboratori o taller.

En cas de dubte, adreçat al personal docent responsable el qual t'orientarà per treballar de forma segura.

Senyalització de seguretat

Advertència		Obligació		Prohibició		Emergència	
							
RISC ELÈCTRIC	SUPERFÍCIE CALENTA	ÚS OBLIGATORI DE PROTECTORS OCULARS	ÚS OBLIGATORI DE GUANTS DE PROTECCIÓ	ENTRADA PROHIBIDA A PERSONES NO AUTORIZADES	NO TOCAR	SORTIDA D'EMERGÈNCIA	EXTINTOR

Equips de protecció individual (EPI)

Durant la realització de les pràctiques docents **cal protegir-se de forma adequada** contra possibles riscos. El professorat responsable t'informarà de quins equips de protecció s'han d'utilitzar.

De forma genèrica, cal utilitzar els següents equips de protecció individual (EPI):

- ✓ **Ulleres de protecció:** enfront a possibles projeccions de partícules en operacions mecàniques, o esquitxades durant la manipulació de productes químics. No portar lents de contacte, ja que poden provocar lesions oculars en cas d'esquitxades.
- ✓ **Guants de protecció:** enfront a possibles talls en operacions mecàniques, o cremades en la manipulació de productes químics.
- ✓ **Altres tipus d'EPI** com a mascaretes respiratòries, guants contra riscos elèctrics, etc. dependran del tipus de pràctica que es realitzi. En aquest cas, el personal docent responsable t'informarà si cal la utilització d'EPI específics.



Ulleres de protecció



Guants de protecció mecànica



Guants de protecció química

És obligatori la utilització de **bates de cotó** durant la realització de les pràctiques.


Per a la seva adquisició, accedeix a UPCshop:

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

Etiquetes de seguretat

Les ampolles de reactius contenen **pictogrames i frases** que informen sobre la seva perillositat, ús correcte i les mesures que cal adoptar en cas d'accident per ingestió, inhalació, etc.

Pictogrames de perill



Paraula 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.

Identificador de producte (núm. CAS i denominació IUPAC o comercial).
Quantitat nominal de la substància o barreja.
Nom de proveïdor: Adreça: Telèfon:

← Identificació de perill

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

← Consells de prudència prevenció
 ← Consells de prudència resposta
 ← Consells de prudència eliminació

Adicionalment, els productes químics disposen de **Fitxa de Dades de Seguretat (FDS)** que proporciona informació complementària de la continguda en l'etiqueta, per prendre les mesures necessàries de protecció.

Normes de seguretat i higiene

Les **Normes de seguretat i higiene (NSH)** indiquen les principals mesures a adoptar per treballar de forma segura durant l'ús d'equips de treball, protecció enfront a l'exposició a agents contaminants del tipus químic, físic (soroll, vibracions, ambient tèrmic, radiacions, etc.) i biològic, mitjançant la seva eliminació, reducció i control.

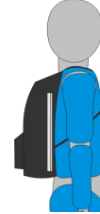
En cas de dubte, consulta al personal docent responsable.

RECOMANACIONS ERGONÒMIQUES

De camí a la Universitat

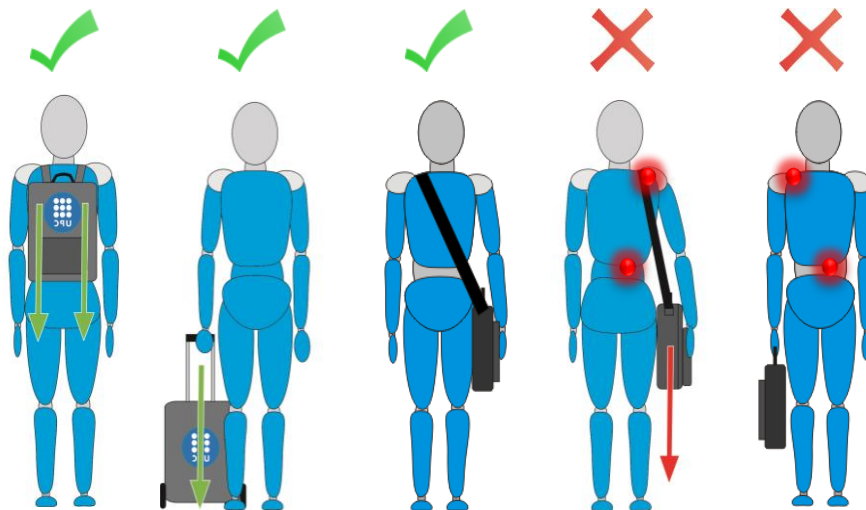
La millor opció per transportar materials (carpeta, llibres) o equips informàtics (portàtils) és la **motxilla**:

- **Centre de gravetat** de la càrrega **proper al cos** i,
- **Distribució equilibrada** del pes.



PROCURA:

- Fer ús d'una motxilla amb **dos nanses** per tal de repartir el pes de forma equilibrada.
- **No sobrecarregar la motxilla, bandolera o maletí.** Evita transportar un pes superior al 10% del teu pes corporal.
- Si fas ús d'una **motxilla amb rodes**, canviar el braç de tracció durant el trajecte.
- Si has d'agafar materials o equips situats per sota del maluc, **flexionar les cames** amb l'esquena dreta.

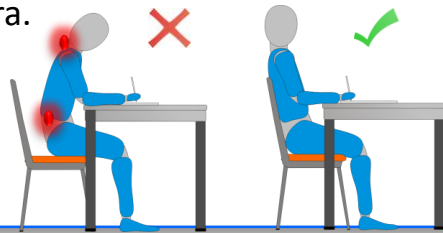


RECOMANACIONS ERGONÒMIQUES

A classe / Biblioteca / Aula d'estudi

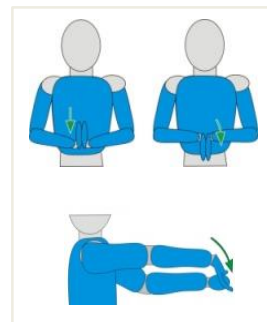
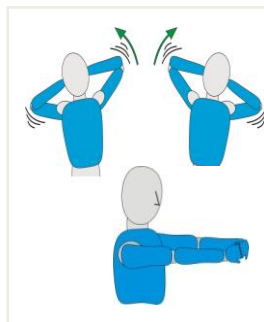
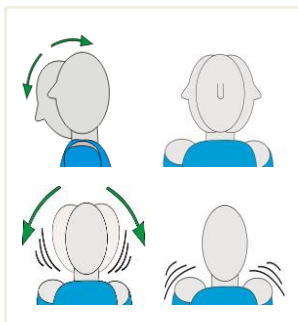
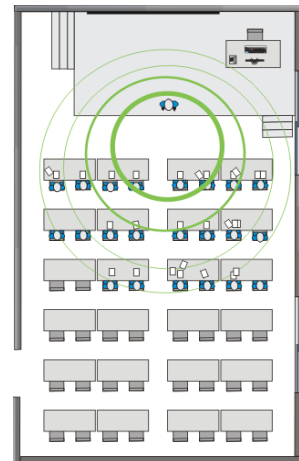
Sempre que hakis d'estar **assegut/da de forma continuada**:

- **Recolza l'esquena** al respatllet de la cadira.
- Procura mantenir el conjunt **cap, coll i tronc alineat** per tal d'evitar postures inadequades.
- Recolza els **braços sobre la taula**.



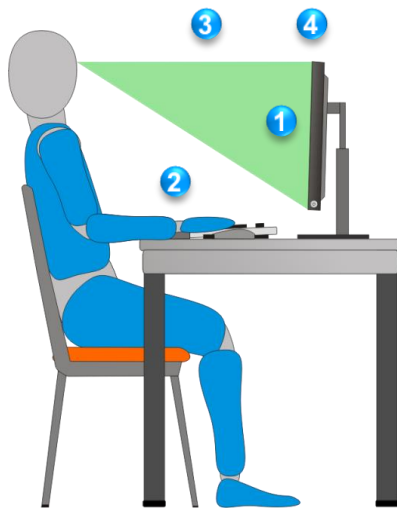
PROCURA:

- **Seure als seients del davant**: podràs visualitzar la pissarra amb comoditat i escoltar al personal docent amb claredat.
- Durant la classe **evita parlar** amb els companys/es per tal de no generar soroll ambiental i recorda **silenciar el teu telèfon mòbil** o altres dispositius.
- **Alternar la postura** entre classes (aixeca't i mou-te).
- Realitzar petites **pauses** per relaxar la Musculatura (entre classes o quan realitzis tasques en posició estàtica en altres espais).
- Realitzar **exercicis de relaxació muscular**.



Estudiant amb l'ordinador de sobretaula...

Sempre que puguis, utilitza preferentment un ordinador de sobretaula



ORDINADOR DE SOBRETAULA

Quan utilitzis l'ordinador de forma continuada:

- 1 **Monitor davant teu**
- 2 **Espai davant del teclat** per recolzar part de l'avantbraç i el canell (mínim 10 cm)
- 3 **Distància ull-pantalla** (60-70 cm aprox.)
- 4 **Part superior de la pantalla a nivell dels ulls** o una mica per sota

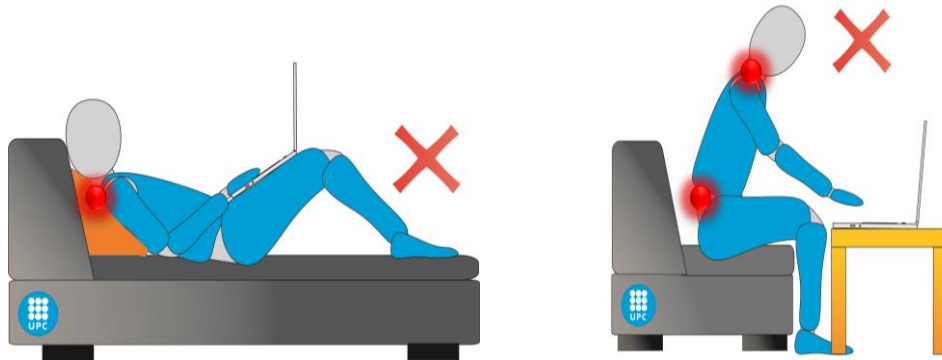
Regula el **contrast** i la **lluminositat**



Estudiant amb l'ordinador portàtil...

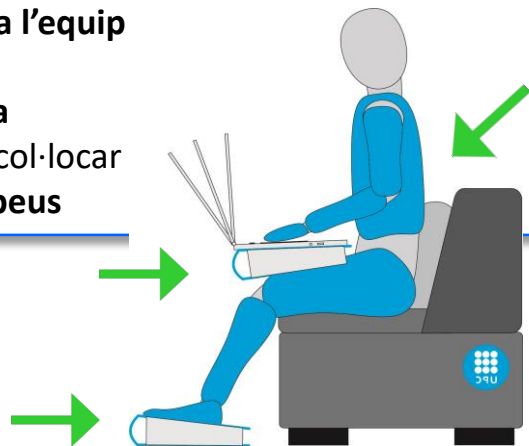
Si has de fer ús del portàtil **de forma continuada** procura:

- **Adaptar el portàtil** per tal de garantir postures adequades:
 - Connecta al portàtil un teclat i un ratolí extern.
 - Col·loca la pantalla a una alçada que no t'obligui a fer extensions o flexions del coll. Si es necessari **col·loca un suport de pantalla** o bloc de llibres.
- Evitar l'adopció de **postures inadequades**



Si l'utilitzes **de forma puntual** procura:

- Disposar d'un punt de **suport per a l'equip**
- **Recolzar l'esquena**
- **Regular la inclinació de la pantalla**
- Si no arribes amb els peus a terra col·locar un objecte per tal de **recolzar els peus**



Com pots contribuir a prevenir emergències?



A les aules informàtiques

- ✓ Apaga els ordinadors i pantalles quan finalitzis les classes.



Als laboratoris

- ✓ Segueix les indicacions del professorat.
- ✓ Segueix els guions de les pràctiques per realitzar-les de manera segura.
- ✓ Consulta amb el personal docent qualsevol dubte en relació a la seguretat.



Recorda

- ✓ Està prohibit fumar als edificis de la UPC.

Coneix la senyalització d'emergència

Evacuació



Recorregut habitual



Sortida habitual



Recorregut d'emergència



Sortida d'emergència

Incendi



Als Laboratoris



Estudiantat menor de 28 anys

L'estudiantat menor de 28 anys (graus i 2n cicle) queda acollit a l'**Assegurança Escolar Obligatòria**, de forma automàtica en el moment de formalitzar la matrícula.

En cas que t'accidentis, adreça't a qualsevol professor, consergeria o administració i t'indicaran què fer.

Amplia la informació sobre els centres sanitaris on adreçar-te, els models i processos de sol·licituds i la resta de prestacions de l'Assegurança Escolar, a través del web del **Servei de Gestió Acadèmica de la UPC**:

<http://www.upc.edu/sga/ca/matricula/assegurances-copia/assegurances>

QUÈ FER EN CAS D'ACCIDENT

Becaris i becàries UPC

En l'exercici de la beca, en cas d'accident ho has de comunicar a la persona responsable de la beca, per tal que emeti el **volant de sol·licitud d'assistència**.

El volant d'assistència és imprescindible per tal de ser atès/a a la Mútua Col·laboradora amb la Seguretat Social.

Quan accedeixis a un centre assistencial de la Mútua, és molt important que t'identifiquis amb el teu **DNI**, els informis que ets **becari/ària de la Universitat Politècnica de Catalunya** i els portis el **VOLANT DE SOL·LICITUD D'ASSISTÈNCIA** degudament **signat**.

Pots consultar la xarxa assistencial de la Mútua d'Accidents concertada per la UPC a través del següent enllaç:

<https://www.upc.edu/prevencio/ca/accidents>

Accidents

Emergències

Ergonomia

Laboratoris



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
BARCELONATECH

Servei de Prevenció de Riscos Laborals

Barcelona, novembre de 2022

www.upc.edu/prevencio