



The University
Of
Sheffield.



VNIVERSITAT
D VALÈNCIA

valora
prevención



ESTEEM

European Safety Training and Evaluation supporting
European Mobility

MURO 5

El material refleja solo las opiniones de los autores y la Comisión Europea y el Reino Unido NA no son responsables del uso que pueda hacerse de la información que contiene.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Los materiales han sido desarrollados por : **UNIBO Team**

(Professor Dina Guglielmi, Professor Marco Giovanni Mariani, Professor Michela Vignoli and Emanuela Valente)

IIPLE Team

(Gazmend Llanaj)

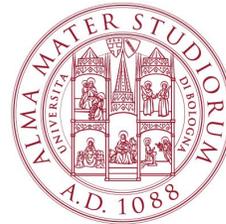
All the partners of the project collaborated and supervised the Safety Training Package Development



The
University
Of
Sheffield.



VNIVERSITAT
D VALÈNCIA



valora
prevención



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

El material refleja solo las opiniones de los autores y la Comisión Europea y el Reino Unido NA no son responsables del uso que pueda hacerse de la información que contiene.

Hoy hablaremos de :



Gestión de emergencias



Consumo de Alcohol



Regulación de la fatiga,
el estrés y la presión del
tiempo.



Actividades dentro del plan de acción

Basadas en el plan de acción del informe 4.1 :
¿Cómo se pueden transferir a la práctica nuestro comportamiento para facilitar o dificultar la seguridad en el trabajo?



Soluciones

Actividades en grupos: discutir que comportamientos no se transfirieron a la práctica.

- ¿Cuales fueron las causas que lo obstaculizaron?
- ¿Cómo puede superar estos factores obstaculizadores en el futuro?



RESULTADOS DE LOS GRUPOS DE TRABAJO

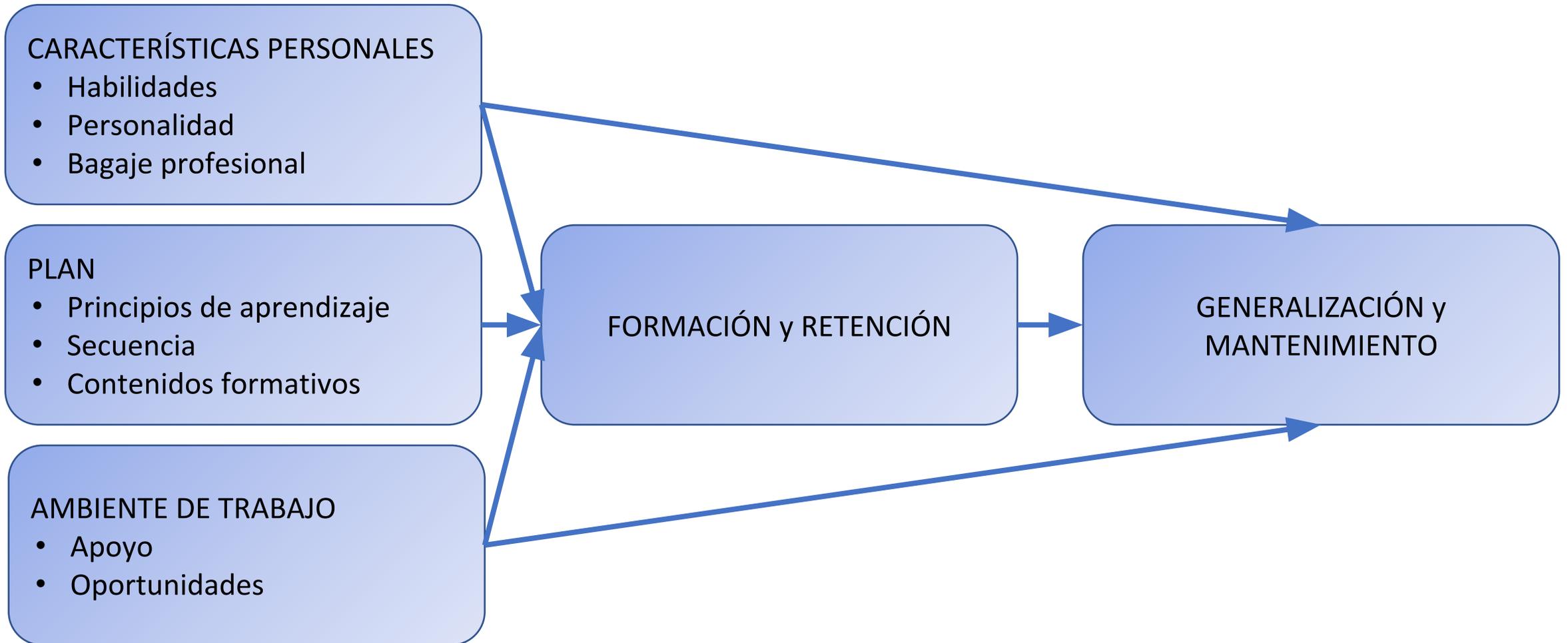
FACTORES DE OBSTRUCCIÓN	FACTORES FACILITANTES



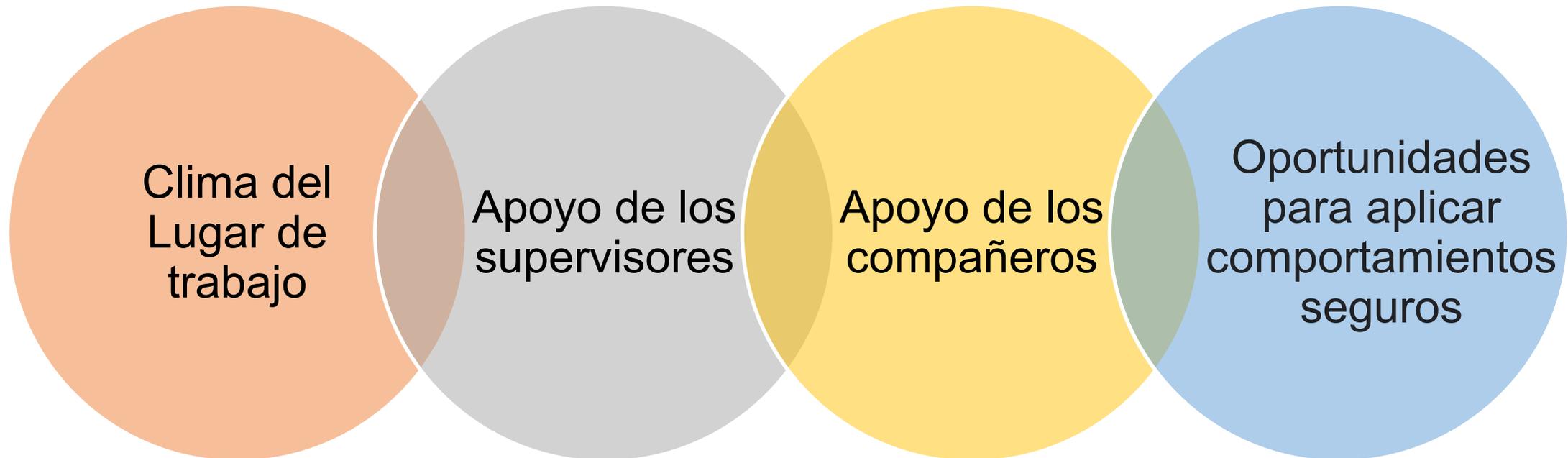
¿QUÉ HACE POSIBLE UNIR LO QUE HEMOS APRENDIDO CON POTENCIAR HÁBITOS DE TRABAJO SEGUROS?

TRANSFERENCIA
DE
APRENDIZAJE

“es la medida en que el aprendizaje resultante de una formación se transfiere a los lugares de trabajo y produce cambios significativos en el desempeño laboral”



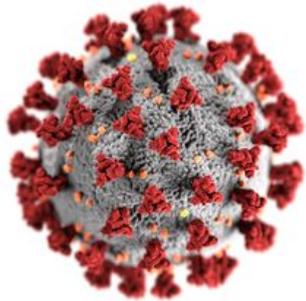
QUE NOS DICE LA INVESTIGACIÓN?



GESTION EMERGENCIAS



RIESGO BIOLÓGICO



RIESGO DE INCENDIO

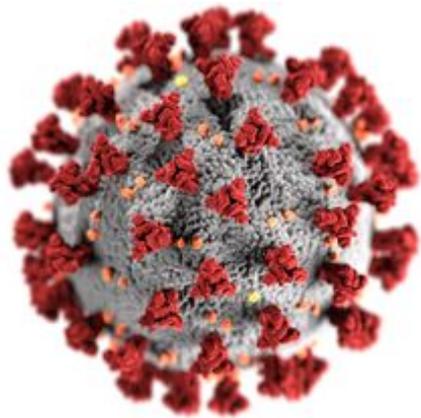


PRIMEROS AUXILIOS



RIESGO BIOLÓGICO

COVID-19 EMERGENCIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

El material refleja solo las opiniones de los autores y la Comisión Europea y el Reino Unido NA no son responsables del uso que pueda hacerse de la información que contiene.

COVID-19: Presta atención!



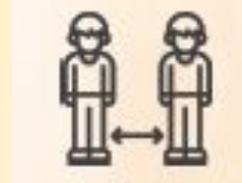
Protegete a ti mismo y a tus compañeros

Informa si estas enfermo



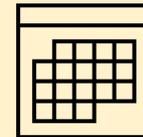
Comparte información

Distanciamiento Físico (Dos metros)



Limpieza

Ajuste de la producción y los horarios

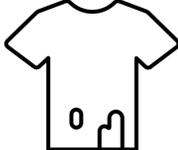


NO TE OLVIDES!

- ¡No difundas rumores!
- ¡No compartas Equipos de Protección!
- Si compartes máquinas desinfectalas después de usarlas

El virus dura

22 grados y 60% humedad

	Máximo tiempo
	papel 30 min
	Papel sanitario 30 min
	madera 1 día
	ropa 1 día

	Máximo tiempo
	vidrio 2 dias
	monedas 4 dias
	acero 4 dias
	plastico 4 dias

GESTION DE LAS EMERGENCIAS: RIESGO DE INCENDIO



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

El material refleja solo las opiniones de los autores y la Comisión Europea y el Reino Unido NA no son responsables del uso que pueda hacerse de la información que contiene.

GESTION DE EMERGENCIAS

1

**PROTEGETE
A TI MISMO**



Ponte a salvo sin
acercarme al peligro

2

**DA LA VOZ DE
ALARMA LLAMA
PARA PEDIR AYUDA**



Alerta a los servicios de
emergencia

3

**PRESTA
AYUDA**



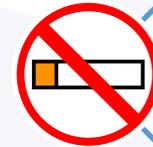
Apaga el incendio
(Si es posible)

¿Como prevenir el incendio?

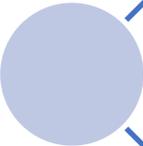
Tu comportamiento es importante:



Limpie inmediatamente cualquier derrame de líquidos inflamables



Respete la prohibición de fumar o usar llamas abiertas.



No obstruya las rutas de acceso de los camiones de bomberos



Asegúrese de apagar el equipo eléctrico después de su uso.



Eche un vistazo a los planes de emergencia y tenga en cuenta la ubicación de hidrantes, extintores, salidas



Almacene las sustancias inflamables lejos de fuentes de calor o ignición.



Informar cualquier anomalía, deficiencia, comportamiento peligroso



No sobrecargue las tomas de corriente



¿Que hacer en caso de incendio?

MANTENGA LA CALMA y notifique al equipo de bomberos y a sus colegas de acuerdo con el plan de emergencia

Si está solo, llame para pedir ayuda Número de emergencia

Ir al punto de encuentro

En presencia de humo, protéjase la nariz y la boca con un pañuelo y camine agachado en el suelo



¿Que no hacer en caso de incendio?

NO empuje a otras personas ni corra

NO regrese a recoger pertenencias personales

NO use agua para apagar un incendio de electricidad.

GESTION DE EMERGENCIAS Y PRIMEROS AUXILIOS



Situaciones de emergencia: RIESGO DE INCENDIO





¿Que hacer en caso de un incidente en el puesto de trabajo?

Llame inmediatamente a los trabajadores del equipo de primeros auxilios.

Si tu estas solo llame al telefono de emergencias



¿Que no hacer en caso de un incidente en el puesto de trabajo?

Los errores cometidos durante el rescate pueden causar daños irreparables a la persona lesionada

NO MUEVA a la persona accidentada

NO le dé ningún medicamento o bebida

NO intente recuperarse con salpicaduras de agua o bofetadas en el rostro



En los lugares de trabajo siempre debe haber un botiquín de primeros auxilios.

¡Localiza donde está el tuyo!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

El material refleja solo las opiniones de los autores y la Comisión Europea y el Reino Unido NA no son responsables del uso que pueda hacerse de la información que contiene.

CONSUMO DE ALCOHOL



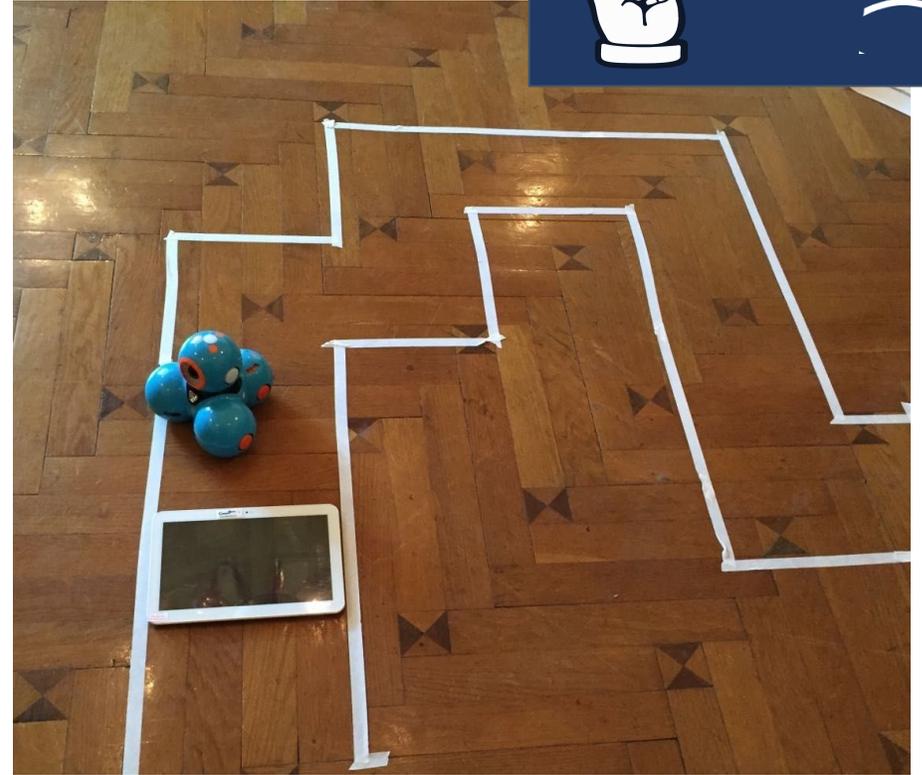
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

*El material refleja solo las opiniones de los autores y la Comisión Europea y el Reino Unido
NA no son responsables del uso que pueda hacerse de la información que contiene.*

Simula completar un camino con y sin el uso de *Drunk Buster Goggles*



¿Cómo les afecta?



EMPIEZA

¿CUANTOS INCIDENTES SON RELACIONADOS CON LA INGESTA DE ALCOHOL?

110.000
en un
año

301
en un
día

13
en una
hora



¿Cuántos accidentes mortales son debidos al consumo de alcohol de media?



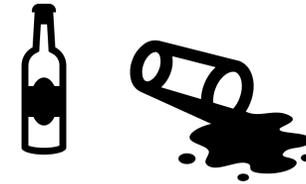
1000 accidentes mortales al año

15-20% relacionados con el alcohol

150-200/por año

¿Cómo cambia el riesgo de accidentes / lesiones en caso de consumo de alcohol?

Existe riesgo de accidentes y lesiones



Nivel de alcohol en sangre 0 - 2 mg /L

- Con bajo consumo de alcohol

Alcohol por 1.5 mg / L

- aumenta progresivamente hasta 25 veces para los que han bebido respecto a los que están sobrios y se encuentran en las mismas condiciones laborales.

El alcohol es un factor de riesgo adicional

El alcohol es un riesgo adicional en comparación con los que ya existen en el lugar de trabajo, especialmente en el sector de la construcción

... chocar con cosas

... Caída de altura

... cometiendo errores

... accidentes por conducir bajo los efectos del alcohol



Ejercicio grupal

Después de dividirse en grupos de 4 o 5 personas, comparta un ejemplo (uno personal o algo que le sucedió a un amigo o colega) en el que el consumo de alcohol tuvo un impacto negativo en las conductas seguras.





Ejercicio grupal

- *¿En que situación bebió ? ¿Quién ? ¿Donde?)*
- *¿Qué comportamiento / acción no realizó debido a la ingesta de alcohol?*
- *¿Que ocurrió?*
- *¿ Cómo intervinieron compañeros y / o superiores??*
- *¿Qué se podría haber hecho para trabajar de una manera más segura?*
- *¿Cuáles fueron las consecuencias? (para uno mismo y para el trabajo de uno?)*



FAKE

Tópicos sobre el alcohol

El alcohol aumenta la fuerza ...

- ✓ Aquellos que consumen alcohol inmediatamente tienen habilidades motoras y cerebrales reducidas

El alcohol hace sangre fuerte

- ✓ Los alcohólicos a menudo padecen anemia o falta de hemoglobina en la sangre

El alcohol protege del frío...

- ✓ Provoca la dispersión del calor corporal con mayor rapidez y por tanto menor capacidad para soportar el frío

El alcohol da seguridad...

- ✓ Reduce los tiempos de reacción

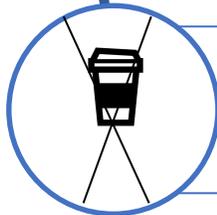
El alcohol aumenta la virilidad ...

- ✓ Reduce la producción de testosterona

COMO AFECTA EL ALCOHOL EN NUESTRO CUERPO



El tiempo que tarda el cuerpo en descomponer el alcohol depende de la cantidad ingerida y de otros factores individuales.



Contrariamente a la creencia común, ni el esfuerzo físico, ni el café ni el frío aceleran la eliminación del alcohol de la sangre



DE 1 A 2 HORAS PARA DESGASTAR 1 UNIDAD ALCOHÓLICA (12 g de alcohol), el equivalente a 1 copa de vino o una lata de cerveza o una copa de licor

Test de Alcoholemia



PROBABILIDAD DE ACCIDENTE / LESIONES RELACIONADOS CON EL ALCOHOL

ALCOHOL	PROBABILIDAD (%)
0.5	2
0.8	5
1.5	25

**Mientras está bajo la influencia del alcohol,
tiene un mayor riesgo de:**

USO INAPROPIADO DE EQUIPO Y MAQUINARIA



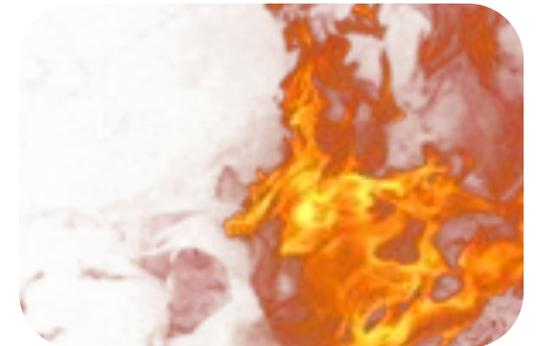
ACCIDENTES EN CARRETERA



CAIDAS



FUEGO



La disminución de la percepción de peligro conlleva un aumento del riesgo de incidencias en todos los entornos laborales, incluso por motivos triviales



¿Por que el alcohol hace las actividades o el trabajo peligroso?

EFFECTOS DIRECTOS



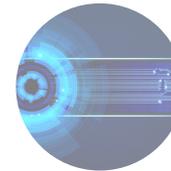
Induce sensación de cansancio



Provoca problemas de coordinación psicomotora



Ralentiza los tiempos de reacción



Altera y reduce la visión



Reduce la concentración, la atención y el juicio



Altera la percepción del peligro, con la sobreestimación de las propias capacidades

Factores que pueden **INDUCIR** a un **aumento en el consumo de alcohol**.

Algunos factores de riesgo que pueden inducir la ingesta de alcohol en el lugar de trabajo

Demasiado o demasiado poco para hacer

Turnos de trabajo largos o irregulares

Presión de los compañeros

Trabajar solo o sin un gerente / oficina central / jefe de departamento

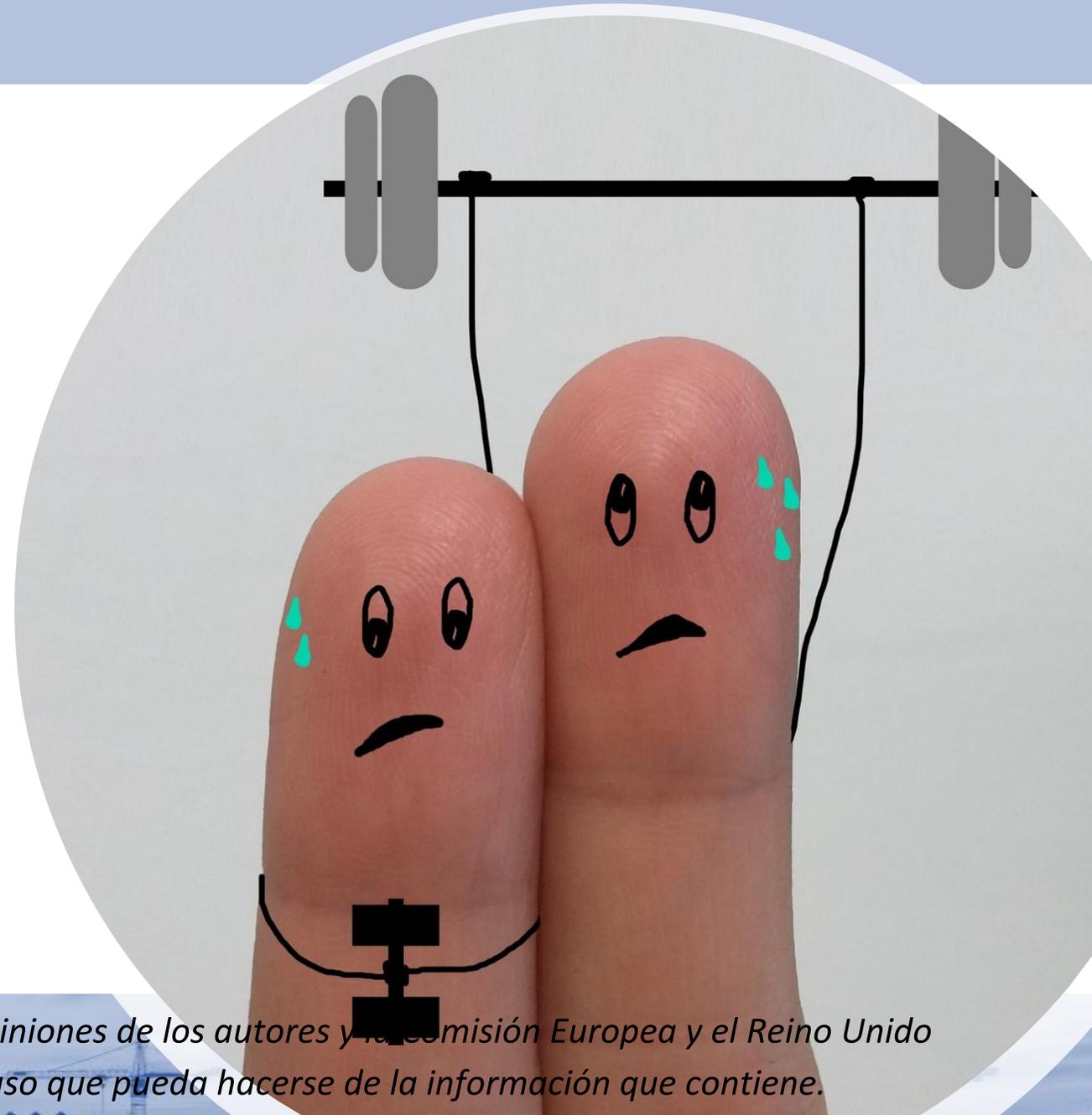


Trabajos repetitivos

Tareas que son demasiado exigentes o no lo suficientemente exigentes

Trabajos donde el alcohol está disponible

HACER FRENTE A LA FATIGA Y EL MANEJO DEL ESTRÉS



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

*El material refleja solo las opiniones de los autores y la Comisión Europea y el Reino Unido
NA no son responsables del uso que pueda hacerse de la información que contiene.*



Ejercicio "Desafío de tiempo"
Redondea todos los elementos indicados que puedas 3 minutos



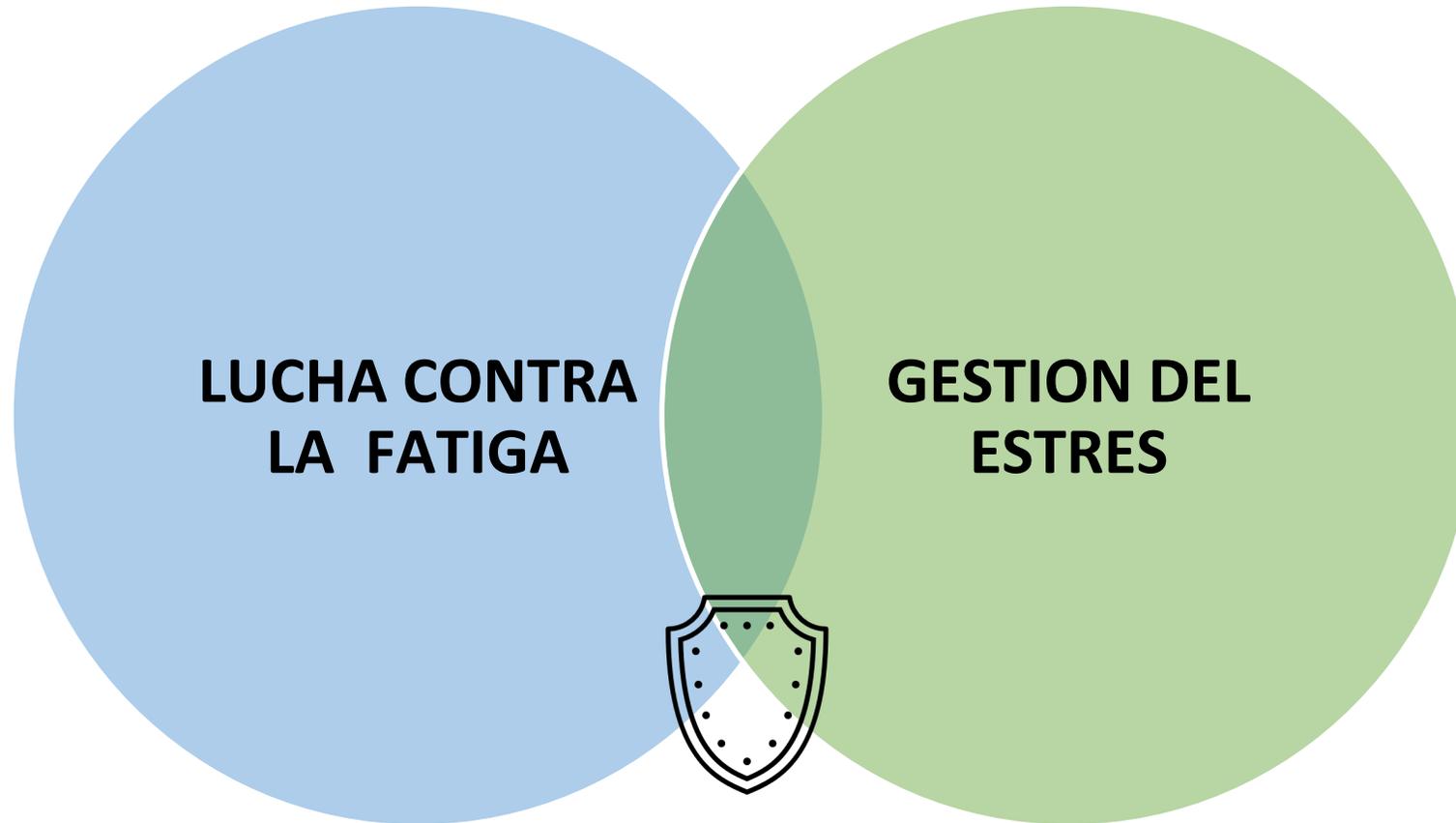
EJERCICIO SOBRE EL EFECTO DEL TIEMPO (SOLO ENTRENADOR)

- Imprime la primera página en una hoja y las páginas 2 y 3 en una segunda hoja por delante y por detrás.
- Explica la lógica de la tarea y si todos lo han entendido.
- Haga que todos lo hagan, chequeando que se ha entendido.
- Cuando todos lo hayan completado, di que pronto comenzará el test de verdad y pasa a la segunda hoja, tanto por el anverso como el reverso.
- Pide que lo realicen con rapidez y atención y da 5 minutos exactos de tiempo;
- Ve anunciando cada minuto que pase.
- Al final dejar todos lo bolis en la mesa.
- Compare el número de soluciones y errores cometidos en el primer minuto con los cometidos en el último minuto.



									_____	5
									_____	5
									_____	3
									_____	4
									_____	7
									_____	4
									_____	5

LAS DOS HABILIDADES NO TÉCNICAS INVOLUCRADAS



1= <u>U</u> no				3= <u>T</u> re			5= <u>C</u> inque			7= <u>S</u> ette				9= <u>N</u> ove			
1	3	7	___	9	7	5	___	7	3	1	___	5	1	3	___		
9	7	5	___	1	5	3	___	5	1	9	___	9	3	5	___		
3	9	7	___	7	1	9	___	7	5	3	___	1	7	5	___		
7	3	5	___	5	3	7	___	1	3	9	___	9	1	3	___		
1	9	7	___	9	1	5	___	7	5	1	___	5	9	7	___		
5	1	3	___	3	9	7	___	9	7	3	___	3	7	1	___		
9	3	5	___	1	7	9	___	5	3	9	___	5	1	9	___		
1	7	9	___	9	5	3	___	1	9	7	___	7	5	3	___		
9	1	3	___	1	9	7	___	5	7	3	___	1	3	9	___		
5	9	7	___	3	1	5	___	9	5	1	___	7	5	1	___		
9	7	5	___	7	3	1	___	3	1	7	___	9	7	3	___		
1	5	3	___	5	1	9	___	9	7	5	___	5	3	9	___		
9	1	7	___	7	5	3	___	1	9	3	___	7	9	1	___		
5	7	3	___	1	3	9	___	7	3	5	___	5	7	3	___		



Lucha contra la fatiga

En el sector de la construcción hay un fuerte componente psicológico que debe ser tenido en cuenta.

***Fatiga** : disminución del rendimiento mental o físico, debido al esfuerzo prolongado, la falta de sueño o la alteración del reloj biológico.*



Efectos de la fatiga

- Concentración y prevención de las distracciones.
- Pensar analíticamente.
- Toma de decisiones.
- Identificar situaciones y sus consecuencias.
- Mantener la vigilancia.
- Controlar las emociones.
- Analizar situaciones complejas.
- Reconocer riesgos.
- Coordinación entre el movimiento de los ojos y las manos.



Efectos de la fatiga

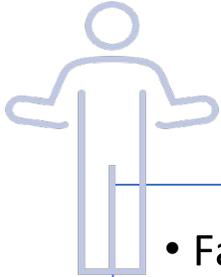
- Incrementa la posibilidad de lesiones.
- Evita que la persona trabaje de forma segura.
- Aumenta la posibilidad de cometer errores.
- Aumenta los comportamientos de trabajo no seguros.
- Disminuye la productividad en el trabajo.
- Disminuye la motivación.
- Disminuye el estado de alerta.



Factores de riesgo



FACTORES INDIVIDUALES



- Falta de sueño o cambios en el reloj biológico.
- Baja calidad del sueño / trastornos del sueño
- Tiempo de viaje
- Necesidades familiares
- Vida social
- Segundo trabajo
- Abuso de alcohol / drogas
- Estrés causado por factores externos al trabajo

EN EL TRABAJO

- Duración de los turnos
- Planificación del trabajo inadecuada
- Horario de turno (por ejemplo, de noche)
- Descansos inadecuados
- Permanecer despierto por períodos prolongados
- Realización de un trabajo exhaustivo desde el punto de vista físico o mental.
- Recuperación insuficiente entre turnos de trabajo

¿COMO RECONOCER QUE TU O TUS TRABAJADORES ESTAIS CANSADOS?



bostezan
constantemente



tienden a
quedarse
dormidas en
el trabajo



Tiene
problemas
de memoria



No son
capaces de
concentrarse



Tienen
dificultades
para
comunicarse
con efectividad



Tiene reducida
la capacidad de
juicio y la toma
de decisiones



Tiene reducido
la coordinación
mano-ojo y son
mas lentos de
reflejos

PREVENCIÓN DE LA FATIGA ¿QUE PUEDO YO HACER?

- Dormir suficiente
- Realizar pausas y descansos (e.j. no trabajar durante el almuerzo)
- Ejercicio
- Comer comida saludable
- Beber agua
- Evite beber en exceso
- No trabaje durante largas jornadas



GESTION DEL ESTRES

La habilidad para manejar el **estres** y las **situaciones estresantes** en el lugar de trabajo.

La carga de trabajo **física y mental** está relacionada con más lesiones y los incidentes

+ STRESS
+ INCIDENTES

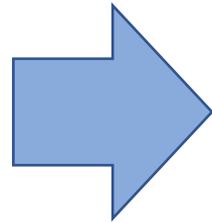


¿Qué factores pueden hacer frente al estrés y la fatiga?

Control sobre tu trabajo

Ayuda de los encargados

Ayuda de los compañeros



Comportamientos seguros



Número reducido de lesiones



Número reducido de incidentes

- *Cuando se producen situaciones de estrés, la gente suele emplear estrategias para afrontarlo*



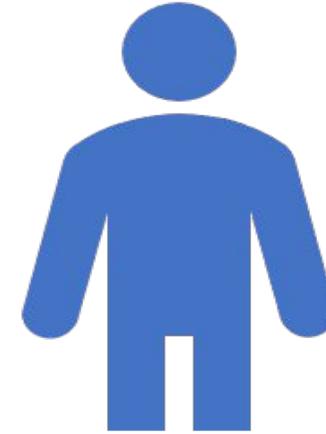
Es importante considerar



Analizar / tomar conciencia de las causas de la fatiga y el estrés.



Identificar las consecuencias de la fatiga y el estrés

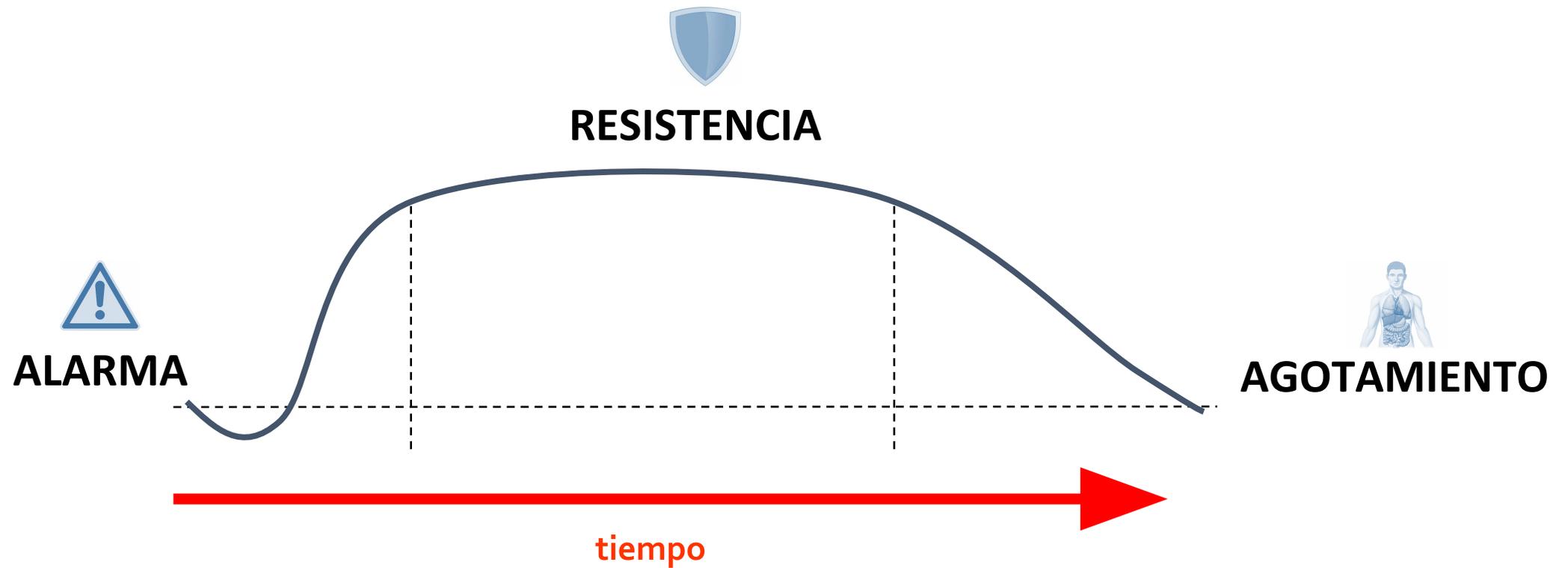


Utilice estrategias de afrontamiento

Algunos prejuicios sobre el estrés...

- Los síntomas del estrés están solo en tu cabeza: No pueden hacerte daño.
- Afecta solo a la gente frágil.
- Todos respondemos al estrés de la misma forma.
- Siempre te das cuenta cuando comienzas a padecer estrés.
- Es fácil identificar las causas del estrés.
- Cuando te sientes estresado y tenso, te sientas y te relajas.
- El estrés es siempre dañino.

¿Qué pasa cuando tienes estrés?



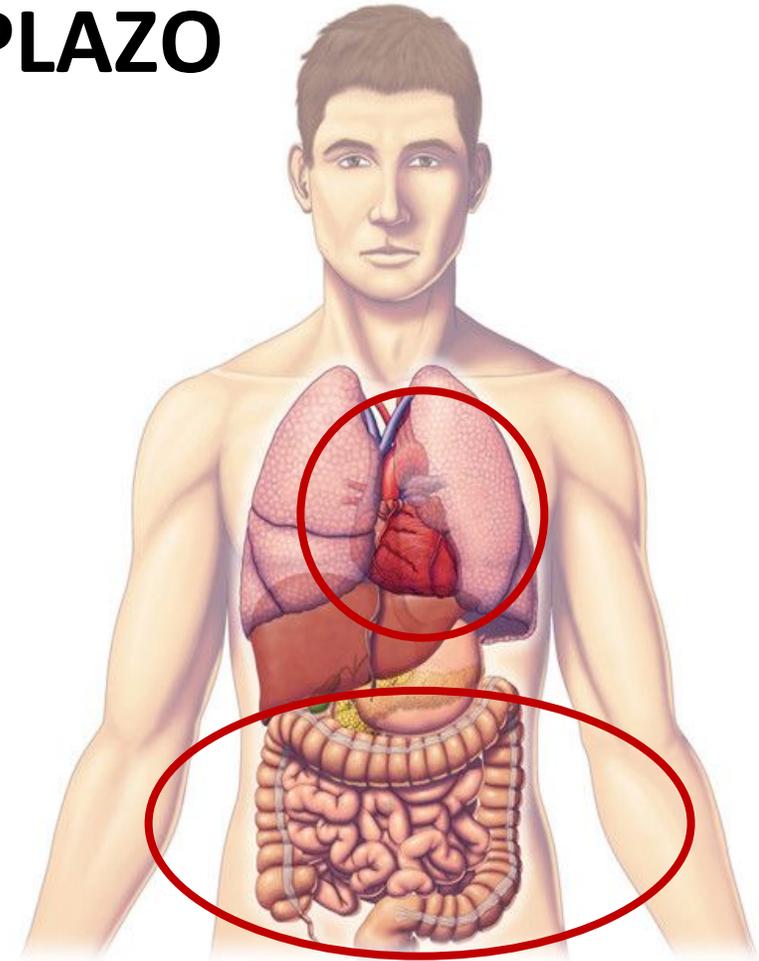
¿Cuándo son el estrés y la fatiga perjudiciales?

- Cuando continúan por mucho tiempo
- No hay posibilidad de descansar
- Las situaciones de fatiga y / o estrés son frecuentes
- La situación de fatiga y / o estrés no se puede evitar



EFECTOS DE LA FATIGA A LARGO PLAZO

- Problemas cardiacos
- Diabetes
- Tension alta
- Reduccion de la fertilidad
- Ansiedad
- Depresión
- Problemas gastrointestinales

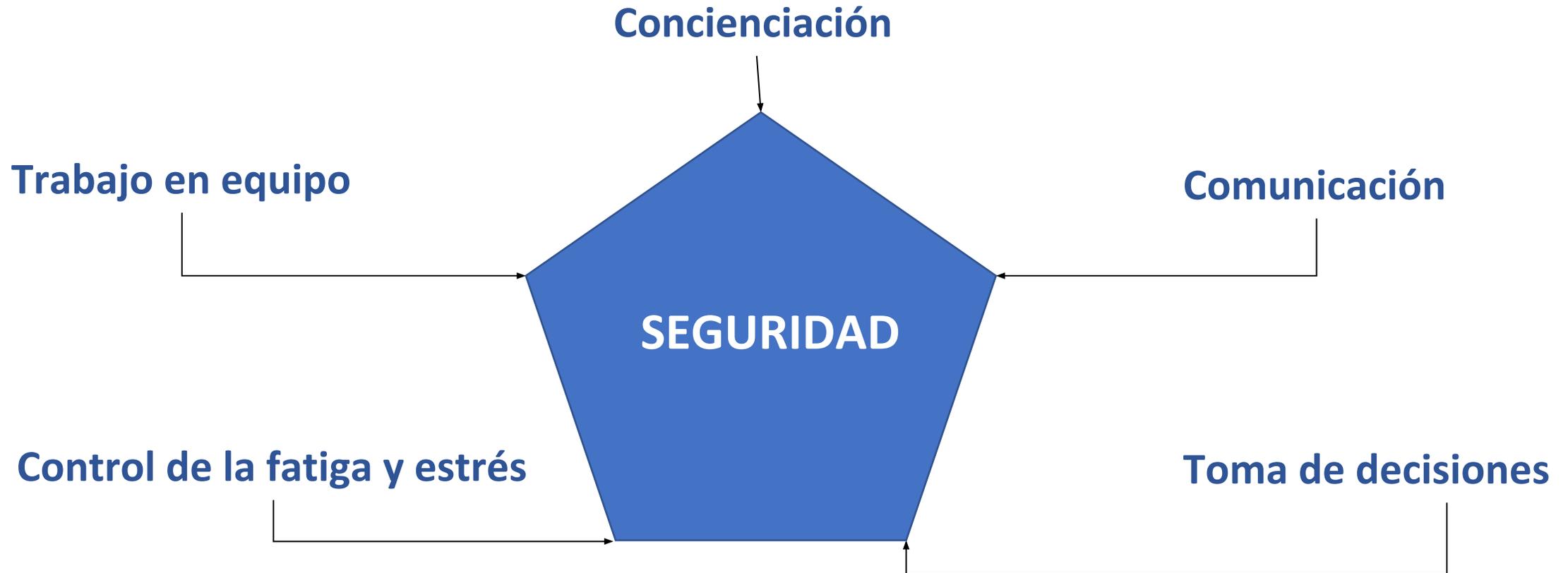


Contenidos aprendidos en esta lección



- ✓ Situaciones de emergencia.
- ✓ Consumo de alcohol.
- ✓ Manejo de la fatiga, estrés y presión de tiempos.

Habilidades no técnicas tratadas en esta lección



- ¿**QUÉ HEMOS APRENDIDO?**
- Qué te ha parecido más útil / interesante en el curso?
- ¿Qué aprendiste?
- ¿Qué funcionó bien?
- ¿Qué es lo que más apreciaste?

TEST FINAL

PROPORCIONA LAS INSTRUCCIONES DEL TEST



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

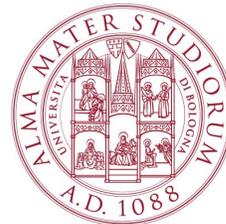
*El material refleja solo las opiniones de los autores y la Comisión Europea y el Reino Unido
NA no son responsables del uso que pueda hacerse de la información que contiene.*



The
University
Of
Sheffield.



VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA



valora
prevención



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



WALL 5 - CONTENIDOS DE LA PLATAFORMA ON LINE



DIAPPOSITIVAS



ACTIVIDADES

