



|                |   |   |
|----------------|---|---|
| FIGHT FILMS SL | MANUAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES | <br>Ref: PR. 06-A2<br>Rev: 04 Fecha: 15-01-2023 |
|                | DP-10-01- MEDIDAS DE EMERGENCIA           |   |

## MEDIDAS DE EMERGENCIA



|                   |  |
|-------------------|--|
| Productora        | FIGHT FILMS SL   |
| Proyecto          | 1072023 Toyota   |
| Fecha realización | 30-31 de octubre de 2023   |
| Localización      | Carretera de Madrid a Colmenar Viejo. Km 28, 400, 28770 Colmenar Viejo, Madrid<br>2º Casa<br>Calle Alta 45, Urb, Santo Domingo, 28120 Algete<br>3º Hangar<br>Carretera de Torrelaguna, 19184 Viñuelas, Guadalajara<br>4º Calle<br>C. de Turín, 28042 Madrid<br>5º Car Wash<br>Av. Móst |

|                |   |  |
|----------------|---|--|
| FIGHT FILMS SL | MANUAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES |  <b>Geseme</b> SALUD LABORAL Y PREVENCIÓN<br>Ref: PR. 06-A2<br>Rev: 04 Fecha: 15-01-2023 |
|                | DP-10-01- MEDIDAS DE EMERGENCIA           |  |

## 1. ANTECEDENTES

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales, Ley 31/1995 de 8 de noviembre, obliga al empresario en su Art. 20 a analizar las posibles situaciones de emergencia, adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y a adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de trabajadores, designando para ello al personal encargado de llevar a cabo estas medidas, y comprobando periódicamente en su caso, su correcto funcionamiento. El citado personal deberá poseer la formación necesaria, ser suficiente en número y disponer del material adecuado en función de las circunstancias antes señaladas.

En caso que un centro de trabajo sea compartido por más de una Empresa, el Plan de emergencia se confeccionará un plan común que englobe al personal de ambas empresas y las instalaciones y servicios del Centro.

## 2. OBJETIVO

El objetivo de este Plan de Emergencia es Organizar los medios humanos disponibles para:


- Prevenir el riesgo de incendio o de cualquier otro equivalente.
- La adopción de medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación del personal que se encuentre en sus instalaciones en el momento de una emergencia.
- La designación de los trabajadores que deberán poner en práctica estas medidas.
- Facilitar el material adecuado.
- Formar a los trabajadores necesarios en suficiente número.
- Establecer las relaciones necesarias con servicios externos, en lo referente a primeros auxilios, asistencia médica de urgencia, salvamento lucha contra incendios.
- Establecer la cooperación necesaria entre las empresas que ocupan el centro de Trabajo.

El mejor Plan de Emergencia es ineficaz sin la participación de todo el personal de la empresa, tanto desde el punto de vista de sus misiones en la prevención de los riesgos, como de su actuación en caso de emergencia.

## 3. EMERGENCIAS PREVISTAS

Las emergencias previstas en este plan son:


- Incendio

|                |   |   |
|----------------|---|---|
| FIGHT FILMS SL | MANUAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES | <br>Ref: PR. 06-A2<br>Rev: 04 Fecha: 15-01-2023 |
|                | DP-10-01- MEDIDAS DE EMERGENCIA           |   |

- Accidente personal
- Mareos
- Golpe de Calor


#### 4. MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

| MEDIDAS PARA LA PREVENCIÓN DE EMERGENCIAS |  |
|---|--|
| <b>INCENDIOS</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desconectar los aparatos eléctricos por la noche y en momentos en los que la ocupación del centro sea escasa.</li> <li>• No dejar las fuentes de llama sin vigilancia.</li> <li>• No sobrecargar las tomas de corriente eléctrica.</li> <li>• Evitar la acumulación de residuos combustibles como cartón, plásticos, papel, o grasas. revisar que las llaves del gas queden en posición de cierre cuando este no se utilice. En las estancias donde se permita fumar se apagarán correctamente las colillas. No se llenarán demasiado los ceniceros. No se vaciarán estos en papeleras.</li> <li>• Prohibido Fumar</li> <li>• Solicitar el permiso de fuego al responsable antes de iniciar cualquier procedimiento que genere llama , chispa o calor.</li> </ul> |
| <b>LESIONES</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Extremar las precauciones en la manipulación de papel y objetos de oficina (tijeras, abrecartas, quita grapas...).</li> <li>• Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.</li> <li>• Mantener los cajones, archivos, armario... cerrados después de su utilización, porque al levantarse resulta fácil golpearse con ellos.</li> <li>• A fin de evitar golpes contra el mobiliario, se evitará realizar desplazamientos y movimientos con prisas.</li> <li>• Todo el personal debe conocer la ubicación del botiquín.</li> </ul>   |
| <b>MAREOS</b>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si sientes gran inestabilidad tumbate sobre la cama o el sofá.</li> <li>• Si notas que todo gira, no te estires, porque lo agravaría. Siéntate y procura fijar la vista a un punto lejano.</li> <li>• Si estás en la calle busca un lugar con sombra para sentarte.</li> <li>• A veces tomar un cítrico (limón, naranja, mandarina) alivia el malestar.</li> <li>• La hidratación es importante ante un mareo que causa cierto desvanecimiento.</li> </ul>  |
| <b>Covid-19</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar mascarillas de protección individual en espacios cerrados</li> <li>• Desinfectarse las manos.</li> <li>• Disponer de distancia de seguridad interpersonal siempre que el espacio donde se realicen los trabajos lo permita</li> </ul>  |

|                |   |   |
|----------------|---|---|
| FIGHT FILMS SL | MANUAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES | <br>Ref: PR. 06-A2<br>Rev: 04 Fecha: 15-01-2023 |
|                | DP-10-01- MEDIDAS DE EMERGENCIA           |   |

## 5. ACTUACIONES EN CASO DE EMERGENCIAS

| ACTUACIONES JEFE DE EMERGENCIA   |
|--|
| <b>ACTUACIÓN EN CASO DE LESIÓN/ MAREO/GOLPE DE CALOR</b>   |
| <p><b>SI LA LESIÓN ES LEVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicar la primera asistencia con los medios disponibles.</li> <li>• Acompañar al herido al dispensario médico de la mutua.</li> </ul> <p><b>SI LA LESIÓN ES GRAVE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Llamar al servicio de ambulancias y comunicar el accidente.</li> <li>• Hasta la llegada de la ambulancia;           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aplicar la primera asistencia con los medios disponibles.</li> <li>○ Vigilar permanentemente al herido.</li> <li>○ Protegerlo de la pérdida de temperatura.</li> <li>○ Esperar y conducir la llegada de la ambulancia en el exterior.</li> <li>○ No administrar ninguna sustancia al accidentado, ni siquiera agua.</li> <li>○ Si el lesionado está inconsciente no movilizarlo si no es imprescindible</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>EN CASO DE DUDA NO TOCAR AL HERIDO</b></p> |
| <b>ACTUACIÓN EN CASO DE INCENDIO</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluar el alcance del incendio y decidir si debe atacarse con extintores.</li> <li>• Indicar a los trabajadores las actuaciones a llevar a cabo.</li> <li>• Avisar a los bomberos</li> <li>• Indicar a los trabajadores si deben evacuar las instalaciones si es necesario.</li> <li>• Cortar el suministro eléctrico</li> <li>• No enfrentarse solo a un fuego.</li> <li>• Atacar la base del fuego.</li> <li>• Alejar del fuego los elementos combustibles existentes</li> <li>• Si no es posible controlar el fuego en menos de tres minutos no seguir intentándolo.</li> <li>• Proceder a la evacuación del local</li> <li>• Esperar en el exterior la llegada de los bomberos</li> <li>• Indicar a los trabajadores cuando pueden irse a sus casa</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si un trabajador detecta un conato de incendio avisará inmediatamente al Jefe de Emergencia y intentará sofocar el fuego con un extintor.</li> <li>• Seguir las instrucciones del Jefe de Emergencia</li> <li>• Si el Jefe de Emergencia ordena la evacuación los trabajadores se dirigirán al exterior a la espera de la llegada de los bomberos.</li> <li>• <b>No abandonarán el grupo</b> hasta que lo ordene el Jefe de Emergencia.</li> <li>• Cortar el suministro eléctrico</li> <li>• No enfrentarse solo a un fuego.</li> <li>• Atacar la base del fuego.</li> <li>• Alejar del fuego los elementos combustibles existentes</li> <li>• Si no es posible controlar el fuego en menos de tres minutos no seguir intentándolo.</li> <li>• Proceder a la evacuación del local</li> </ul>  |

|                |   |   |
|----------------|---|---|
| FIGHT FILMS SL | MANUAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES | <br>Ref: PR. 06-A2<br>Rev: 04 Fecha: 15-01-2023 |
|                | DP-10-01- MEDIDAS DE EMERGENCIA           |   |

## ACTUACIONES RESTO DE PERSONAL

### ACTUACIÓN EN CASO DE LESIÓN

INFORMAR DE INMEDIATO AL JEFE DE EMERGENCIA CUANDO SE DETECTE UNA EMERGENCIA Y SEGUIR EN TODO MOMENTO SUS INDICACIONES.

#### SI LA LESIÓN ES LEVE

- Aplicar la primera asistencia con los medios disponibles.
- Acompañar al herido al dispensario médico de la mutua.

#### SI LA LESIÓN ES GRAVE

- Llamar al servicio de ambulancias y comunicar el accidente.
- Hasta la llegada de la ambulancia:
  - Aplicar la primera asistencia con los medios disponibles.
  - Vigilar permanentemente al herido.
  - Protegerlo de la pérdida de temperatura.
  - Esperar y conducir la llegada de la ambulancia en el exterior.
  - No administrar ninguna sustancia al accidentado, ni siquiera agua.
  - Si el lesionado está inconsciente; no movilizarlo si no es imprescindible

**EN CASO DE DUDA NO TOCAR AL HERIDO**

### ACTUACIÓN EN CASO DE MAREO

- Mantener la calma. No hay que ponerse nervioso ya que eso solo empeorará la situación.
- Sentarse o tumbarse en el suelo de manera lenta y tranquila para evitar una caída brusca.
- Respirar profundamente, inhalando el aire con calma hasta que el mareo se vaya pasando.
- Si la víctima está muy mareada hay que tumbarle boca arriba y elevar sus piernas unos 45° para conseguir que el flujo de sangre se restituya. Si no, puede ser suficiente con sentarse y colocar la cabeza hacia abajo, por debajo del nivel del corazón. Lo importante es sentarse o tumbarse y descansar unos minutos, hasta que el mareo desaparezca.
- Se debe ayudar a la persona mareada a respirar sin ninguna dificultad, por lo que se le puede aflojar el cuello de la camisa o quitarle la corbata si la lleva, la bufanda o el pañuelo y dejarle espacio.
- No hay que agobiar a la persona mareada, hay que darle espacio y tiempo. Evita las aglomeraciones y los curiosos a su alrededor.
- Si es posible, abrir la ventana o destapar a la víctima un poco para que esté más fresca y el ambiente esté ventilado.
- No dejes sola a la persona que se ha mareado hasta que se recupere totalmente.
- Una vez se encuentre mejor, hay que pasar de la posición tumbada a sentado y permanecer así un buen rato antes de intentar ponerse de pie.
- Si la víctima no se recupera y pierde el conocimiento totalmente, hay que colocarle en la posición lateral de seguridad y llamar a Urgencias.
- Si se ha hecho una hemorragia al caerse, hay que taponarla con un paño o gasa limpio, presionando fuerte para intentar detener el sangrado.
- No se debe dar de comer o beber al paciente hasta que se haya recuperado ya que podría atragantarse. Ni permitir que se levante bruscamente.

### ACTUACIÓN EN CASO DE GOLPE DE CALOR

- llevar a la persona afectada a un lugar con sombra y lo más fresco posible.
- Colocarla en posición semisentada, con la cabeza levantada para favorecer la respiración y que pueda entrar aire.
- Para reducir la temperatura corporal, hay que quitarle algo de ropa, darle aire (abanico o ventilador) y utilizar compresas de agua fría en la frente, la nuca, el cuello y otras partes del cuerpo.
- También debe beber agua fresca (le ayudará a bajar la temperatura corporal) para rehidratarse, pero debe hacerlo a pequeños sorbos y no de golpe, pues esto empeoraría su estado.
- Una vez que haya mejorado su estado hay que acompañarla a un servicio médico de urgencias para someterla a una revisión exhaustiva y posteriormente a un estrecho seguimiento médico durante algunos días.
- Si no se recupera o incluso llega a perder el conocimiento, hay que tumbarla con las piernas flexionadas y llamar inmediatamente a urgencias.

## 6. COMO UTILIZAR UN EXTINTOR

### ¿CÓMO UTILIZAR UN EXTINTOR ?



**1** HALAR LA ANILLA DEL PASADOR Y QUITAR EL PRECINTO DE LA VÁLVULA DEL EXTINTOR

**2** También debes revisar de qué tipo de extintor se trata. Observarás que el extintor tiene una etiqueta de color y una letra que indica el tipo de combustibles que puede apagar:

- A** Para combustibles sólidos como madera, papel, telas de algodón, etc.
- B** Para líquidos y gases inflamables como gasolina, pinturas, solvente, etc.
- C** Para equipos eléctricos conectados.
- D** Metales, sodio, magnesio, etc.

**3** Halar el anillo de seguridad en la parte de arriba del extintor.


**4** Acócate a metro y medio del incendio. Con una mano agarras la parte de arriba del extintor y con la otra la boquilla. Ubícate en dirección al viento.

**5** Mantén el extintor en posición vertical, aprieta la manilla y mueve la boquilla de un lado hacia otro y hacia la base del fuego para extinguirlo.

**Recuerda**

- Si el incendio pone en peligro tu integridad, retírate lo antes posible. Aún cuando creas que puedes extinguir el fuego, toma la previsión de ubicar la salida más cercana para huir en caso de que el incendio salga de control.
- Es innecesario apagar una vela con un extintor, pero también es inútil controlar con él, el incendio de una casa. Usa tu sentido común y si no puedes controlar el incendio, resguarda tu vida y llama a los bomberos.



|                |   |   |
|----------------|---|---|
| FIGHT FILMS SL | MANUAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES | <br>Ref: PR. 06-A2<br>Rev: 04 Fecha: 15-01-2023 |
|                | DP-10-01- MEDIDAS DE EMERGENCIA           |   |

## 7. – PRIMEROS AUXILIOS

### OBJETIVOS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

1. Conservar la vida.
2. Evitar complicaciones físicas y psicológicas.
3. Colaborar con los equipos de emergencias
4. Asegurar el traslado de los accidentados a un centro asistencial.

### PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN PRIMERO AUXILIOS

En cualquier accidente, el socorrista debe activar el *Sistema de Emergencia*. Para ello, recuerde la palabra **P. A. S.**, que está formada por las iniciales de tres actuaciones para empezar a atender al accidentado:

**PROTEGER:** Evitar que el accidente sea más grave, hemos de evitar sobredimensionar el accidente evitando que evolucione hacia una mayor gravedad. Pero lo que es más importante es el protegernos nosotros mismos, Hemos de evitar caer en la misma “trampa” que ha producido el accidente, Como norma general, apartaremos el accidentado del peligro o bien, si es posible el peligro del accidentado.

**ALERTAR:** Hacer los contactos pertinentes, hay que cuidar la calidad del mensaje cuando se dé aviso al teléfono de urgencias. Tengo que informar de:


- Tipo de accidente (automóvil, caída, choque...)
- Lugar donde se ha producido
- Las personas involucradas y su estado aparente, así como el estado de otros afectados en el accidente si los hay.
- Posicionamiento del accidentado
- Atrapamiento si existe y tipo de material del mismo.
- Contaminantes evidentes en la escena.

Es conveniente tener un listado con los números de teléfonos actualizados donde debería estar contemplados:

- Teléfono del responsable de la empresa
- Teléfono del servicio médico si lo hubiera.
- Número de la Mutua de Accidentes Laborales
- Teléfono de ambulancias, bomberos, policía etc.

Actualmente funciona un número de teléfono en Catalunya y otras comunidades Autónomas donde se integra todos los servicios de emergencias de la comunidad

**SOCORRER:** ATENCIÓN AL HERIDO Y PRIMERA EVALUACIÓN DEL MISMO, A PARTIR DE ESTA PRIMERA EVALUACIÓN SE HARÁN LAS ACTUACIONES PERTINENTES.

|                |   |   |
|----------------|---|---|
| FIGHT FILMS SL | MANUAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES | <br>Ref: PR. 06-A2<br>Rev: 04 Fecha: 15-01-2023 |
|                | DP-10-01- MEDIDAS DE EMERGENCIA           |   |

**TELÉFONO  
EMERGENCIAS  
112**





## Coronavirus - COVID-19 Cómo lavarse las manos

Duración de todo el procedimiento: **40-60 segundos si usas jabón**  
**20-30 segundos si usas solución hidroalcohólica**



**1**  
Si vas a usar jabón, mójate las manos con agua. Si usas solución hidroalcohólica debes empezar el proceso con las manos visiblemente limpias y secas



**2**  
Deposita en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir toda la superficie de las manos



**3**  
Frótate las palmas de las manos entre sí



**4**  
Frótate el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándote los dedos



**5**  
Frótate la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa



**6**  
Frótate la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



**7**  
Frótate con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



**8**  
Si has usado jabón, enjuágate las manos. Si usaste solución alcohólica puedes pasar al secado de tus manos



**9**  
Sécate con una toalla desechable



**10**  
Usa la toalla desechable para cerrar el grifo



**11**  
Tus manos son seguras




Ponle especial atención a:


- Áreas que se suelen lavar peor
- Áreas con un lavado medio
- Áreas que suelen lavarse bien

[www.geseme.com](http://www.geseme.com)

ESTÁNDARES MEDIDAS EN LAS EMPRESAS

|                |   |   |
|----------------|---|---|
| FIGHT FILMS SL | MANUAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES | <br>Ref: PR. 06-A2<br>Rev: 04 Fecha: 15-01-2023 |
|                | DP-10-01- MEDIDAS DE EMERGENCIA           |   |

## ANEXO 1: TELÉFONOS DE EMERGENCIAS

| LISTADO DE TELÉFONOS DE INTERÉS |   |            |
|---------------------------------|---|------------|
| Bomberos                        |  | <b>112</b> |
| Emergencias                     |  | <b>112</b> |
| Servicio de Ambulancia          |  | <b>112</b> |
| Policía Local                   |  | <b>112</b> |
| Mutua de Accidentes             |   |            |
| Jefe de Emergencia              | Responsable del SPOT  |            |
| HOSPITAL                        |   |            |

**Geseme**<sup>®</sup>