



**Universidad**  
Zaragoza

# *GUIA PREVENTIVA*

*para estudiantes de la  
Universidad de Zaragoza*

Laboratorios

Ergonomía

Emergencias

Accidentes



La Universidad de Zaragoza en la Declaración Institucional (Consejo de Gobierno 13 de febrero de 2009) establece la prevención de los riesgos laborales como una exigencia ética, legal y social que ha de ser integrada como un elemento más de modernización y mejora de la organización de la Universidad de Zaragoza, en cada una de las actividades que se llevan a cabo en ella y en la actuación de todos sus niveles jerárquicos.

Así mismo, la función de la Institución como transmisora de conocimientos, permite contribuir a diseminar la cultura de la Prevención entre las futuras generaciones de profesionales formados en la Universidad que en su día desempeñarán funciones dirigentes en todos los sectores de la sociedad.

Corresponde a la Gerencia de la Universidad, a través de la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales, fomentar una cultura preventiva dentro de la Universidad de Zaragoza, para conseguir que el entorno de trabajo sea seguro y agradable, así como promover la seguridad y salud en el trabajo mediante la aplicación de medidas preventivas y el desarrollo de actividades encaminadas a eliminar o minimizar los riesgos.

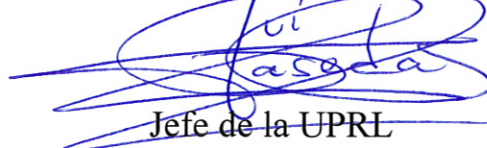
Por ello, a través de esta Guía Preventiva, queremos presentarle y darle a conocer cómo se encuentra configurada la organización de la prevención en la Universidad de Zaragoza.

Alberto Gil Costa



Gerente de la Universidad de  
Zaragoza

Luis A. Cásedas Uriel



Jefe de la UPRL

## **COMPROMISOS EN POLÍTICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA**

- Alcanzar el máximo nivel de seguridad y salud en el trabajo, cumpliendo la legislación vigente en materia de Prevención de Riesgos Laborales, así como su eficacia.
- Desarrollar, aplicar y mantener un modelo de Gestión de la Prevención destinado a la mejora continua de las condiciones generales y particulares de trabajo.
- Integrar dicho sistema en la Gestión de la Universidad de Zaragoza, incorporándolo a todas las actividades y decisiones, incidiendo en la seguridad, salud y bienestar de toda la comunidad universitaria.
- Desarrollar, aplicar y mantener actualizado el Plan de Prevención de Riesgos de la Universidad, en todas las actividades.
- Garantizar la participación e información de la comunidad universitaria y hacer efectivo el derecho de consulta de los trabajadores en temas de seguridad y salud laboral.
- Desarrollar los planes de formación y adiestramiento de todos los miembros de la comunidad universitaria necesarios para alcanzar los objetivos de la Política Preventiva.
- Realizar programas de control e inspección sistemáticos, que verifiquen el cumplimiento y efectividad de la Política Preventiva.
- Integrar a nuestros suministradores, concesionarios y subcontratistas en el compromiso activo de la mejora de las condiciones de trabajo en el cumplimiento de la Coordinación de Actividades Empresariales, exigida por el art. 24 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.
- Dotar a la Universidad de Zaragoza de los medios humanos, técnicos y materiales necesarios para desarrollar esta Política Preventiva.
- Difundir esta política entre todos los miembros de la Comunidad Universitaria.

Consejo de Gobierno de 13 de febrero de 2009

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.

### En el laboratorio o taller

- Respetar la señalización de seguridad.
- Fíjate donde están los dispositivos de seguridad más próximos: extintores, duchas de seguridad, 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, éstas podrán ser incluidas en su guía docente.
- En caso de duda, dirígete al personal docente responsable que te orientará para trabajar de forma segura.

### Para más información, consulta:

[http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/401a500/ntp\\_432.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/401a500/ntp_432.pdf)

[http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Normativa/TextosLegales/RD/1997/1215\\_97/PDFs/realdecreto12151997de18dejulioporelqueseestablecenlasTxtAnt.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Normativa/TextosLegales/RD/1997/1215_97/PDFs/realdecreto12151997de18dejulioporelqueseestablecenlasTxtAnt.pdf)

### Señalización de seguridad

Advertencia	Obligación	Prohibición	Emergencia
			

Para más información, consulta:

<http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros>

### Equipos de Protección individual( EPI's)

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

De forma genérica, hay que utilizar los siguientes EPI's

- Batas de algodón: protege la piel de posibles salpicaduras durante la manipulación de productos químicos.
- Gafas o pantallas de protección: protege los ojos frente a posibles proyecciones de partículas en operaciones mecánicas o salpicaduras durante la manipulación de productos químicos.
- Guantes de protección: protegen las manos de posibles cortes en operaciones mecánicas o quemaduras en la manipulación de productos químicos.
- Otros EPI's: 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 necesaria la utilización de EPI's específicos.



**Gafas o Pantalla**



**Guantes**



**Mascarilla**

**Para más información, consulta:**

[http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/501a600/ntp\\_517.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/501a600/ntp_517.pdf)  
[http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/501a600/ntp\\_518.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/501a600/ntp_518.pdf)  
[http://www.istas.net/web/index\\_imprimir.asp?idpagina=1128](http://www.istas.net/web/index_imprimir.asp?idpagina=1128)

**Etiquetas de seguridad:**

Los envases de reactivos contienen pictogramas y frases que informan sobre su peligrosidad, uso correcto y medidas a adoptar en caso de accidente.

El contenido informativo de la ficha de datos de seguridad debe ser:



1. Identificación del producto (nombre químico de la sustancia o nombre comercial del preparado).
2. Composición (para los preparados, relación de sustancias peligrosas presentes, según concentración y toxicidad).
3. Responsable de la comercialización (Nombre, dirección y teléfono).

4. Símbolos e indicaciones de peligro normalizadas.
5. Descripción del riesgo (Frasas R).
6. Medidas preventivas (Frasas S).
7. Número de registro CE de la sustancia y, además, cuando se trate de sustancias incluidas en el anexo I del RD 363/1995, la mención "Etiqueta CE".



Explosivo



Inflamable



Comburente



Gas a presión



Peligroso para el medio ambiente



Tóxico



Corrosivo



Irritante / sensibilizante



Peligroso para la salud

### Para más información, consulta:

<http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/821a921/878w.pdf>  
<http://uprl.unizar.es/seguridad/pdfs/seglaborUZ.pdf>



## RIESGO BIOLÓGICO EN PRÁCTICAS CON PACIENTES, ANIMALES O AGENTES BIOLÓGICOS

### 1. Recomendaciones previas al inicio de la formación práctica:

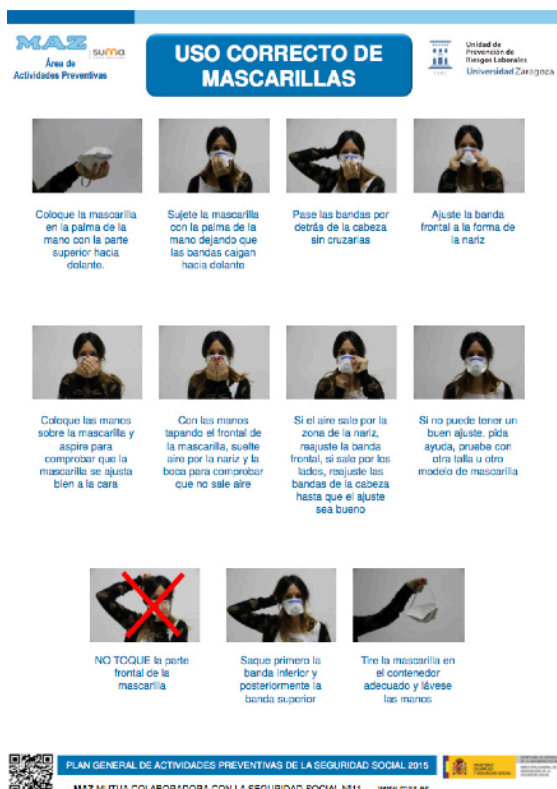
Es conveniente que revise su calendario vacunal, asegurándose de haber recibido las dosis oportunas (de tétanos sobretodo, hepatitis B, difteria, gripe) dependiendo de la práctica que realice.

Si padece algún problema de salud que pueda comprometer su situación inmunológica o incrementar el riesgo de padecer alguna enfermedad infecciosa, deberá ponerlo en conocimiento del profesor que tutorice las prácticas, a fin de establecer las medidas preventivas oportunas.

### 2. Recomendaciones durante la formación práctica:

Tendrá que tener en consideración los siguientes aspectos:

- Higiene de manos: debe realizarse bien con agua y jabón o bien con un producto de base alcohólica. El lavado debe hacerse siempre: antes del contacto con el agente, animal o paciente, si debe realizar alguna técnica aséptica, tras el contacto con líquidos corporales y después del contacto con el agente. Consulte con su tutor el procedimiento correcto del lavado de manos.



- Uso de guantes: el uso es obligatorio siempre que se pueda estar en contacto con sangre y fluidos corporales, instrumentos contaminados, agente biológico catalogado, animal infeccioso o paciente contagioso. Si los guantes se rompiesen o perforasen durante su utilización, es preciso quitárselos, lavarse inmediatamente las manos y ponerse unos nuevos. Después del uso de guantes siempre hay que lavarse las manos.

- Uso de mascarillas: deben utilizarse cuando se trabaje con un agente biológico en el que se puedan producir aerosoles, con pacientes con enfermedades que se transmitan por el aire o en forma de gotas, o cuando se realicen procedimientos en el paciente o animal en los que sea probable las salpicaduras de sangre o fluidos corporales.

- Agujas y material cortante o punzante: se deberán manejar con extraordinario cuidado las agujas y los instrumentos cortantes. Una vez utilizados deben depositarse en los contenedores amarillos destinados para ellos, con la menor manipulación posible. Nunca se dejarán objetos cortantes o punzantes abandonados, ya que existe riesgo de que otras personas sufran accidentes por su negligencia. Nunca se tirarán por las fregaderas y jamás deben reencapsularse (volver a tapar la aguja).

### 3. Recomendaciones en caso de accidente:

En caso de accidente por pinchazo o corte, se hará uso del botiquín de la conserjería o de la instalación, para la desinfección de la herida. El responsable de las prácticas se pondrá en contacto con la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Zaragoza para informar del hecho y valorar el riesgo para tomar medidas correctoras y preventivas.

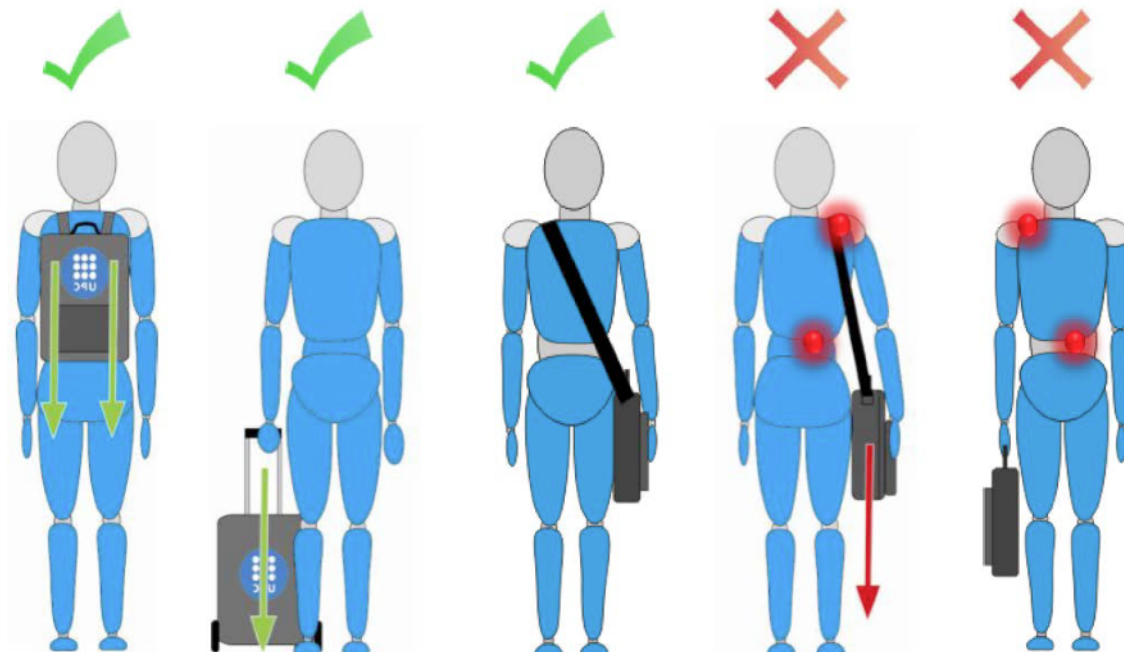
Fuente: Departamento de Microbiología, Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Zaragoza

### De camino a la Universidad

- La mejor opción para transportar materiales (carpeta, libros, etc.) o equipos informáticos (ordenador portátil), es la mochila:
- Sitúa el centro de gravedad de la carga cercana al cuerpo.
- Proporciona una distribución equilibrada del peso.

### Recuerda

- Usa una mochila con dos asas para repartir el peso de forma equilibrada.
- No sobrecargues la mochila, bandolera o maletín. Evita transportar un peso superior al 10% de tu peso corporal.
- Si usas una mochila con ruedas, cambia el brazo de tracción durante el proyecto.
- Si tienes que coger materiales o equipos situados debajo de las rodillas, flexiona la espalda y manténla recta.



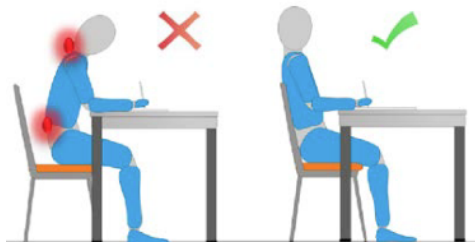
### Para más información consulta:

[s/portal/site/Ergonomia2/menuitem.8b2d6abdbe4a374bc6144a3a180311a0/vgnnextoid=0fa34da516644310VgnVCM1000008130110aRCRD](https://portal/site/Ergonomia2/menuitem.8b2d6abdbe4a374bc6144a3a180311a0/vgnnextoid=0fa34da516644310VgnVCM1000008130110aRCRD)

## En Clase, Biblioteca o Aula de estudio

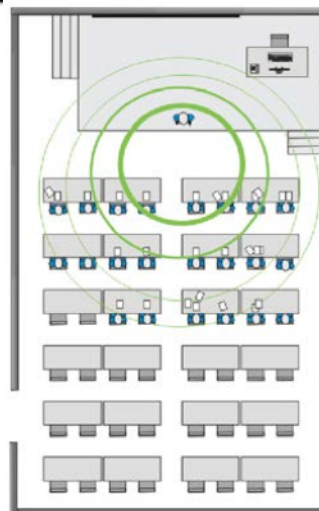
**Siempre que tengas que estar sentado de forma continuada:**

- 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.



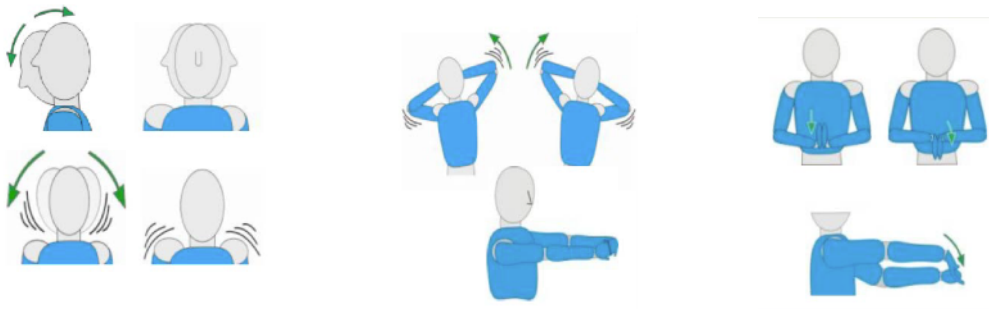
## Recuerda

- Siéntate en los asientos de delante: podrás visualizar la pizarra con comodidad y escuchar al profesor con claridad.
- Evitar hablar durante la clase con los compañeros para no generar ruido ambiental.
- recuerda silenciar tu móvil u otros dispositivos.
- Alterna las postura entre clases: Levántate y muévete.
- Realiza pequeñas pausas para relajar la musculatura (entre clases o cuando realices tareas en posición estática en otros espacios)



## RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS

Realiza ejercicios de relajación muscular.



**Para más información consulta:**

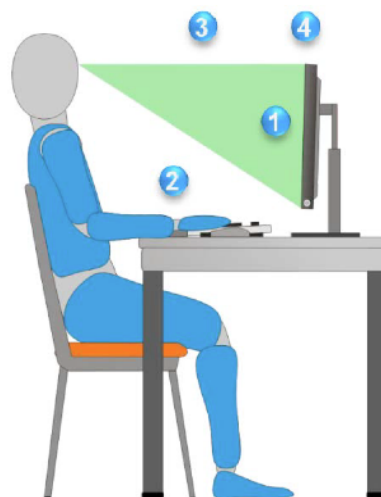
<http://www.insht.es/portal/site/Ergonomia2/menuitem.8b2d6abdbe4a374bc6144a3a180311a0/?vgnnextoid=0fa34da516644310VgnVCM1000008130110aRCRD>

### Estudiando con el ordenador

**Siempre que puedas, utiliza un ordenador de sobremesa.**

Cuando utilices el ordenador de forma continuada:

- Coloca el monitor delante de ti.
- Deja espacio delante del teclado para apoyar el antebrazo y la muñeca (mínima 10 cm.)
- La distancia ojo-pantalla, debe ser entre 60 y 70 cm. aproximadamente.
- Coloca la parte superior de la pantalla a nivel de los ojos, o un poco por debajo.
- Regula la altura de la silla hasta que las rodillas queden a la misma altura que las caderas. Si no es posible, usa un reposapiés.



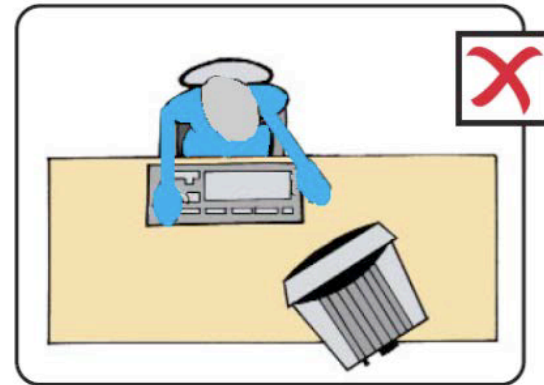
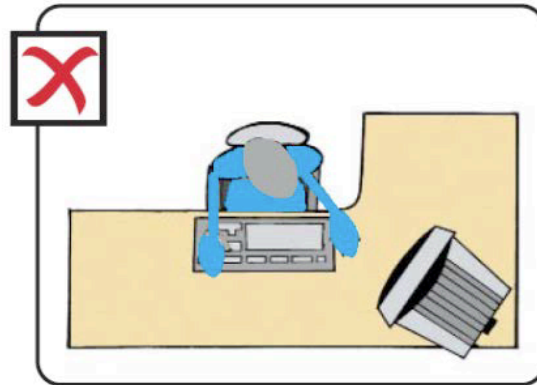
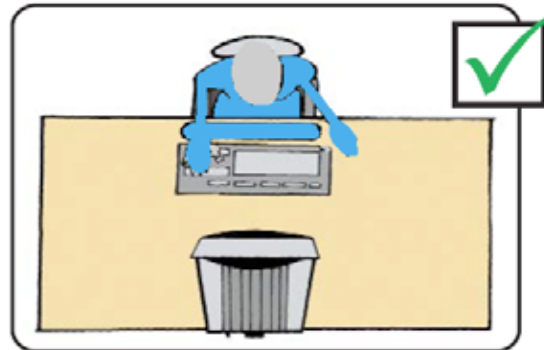
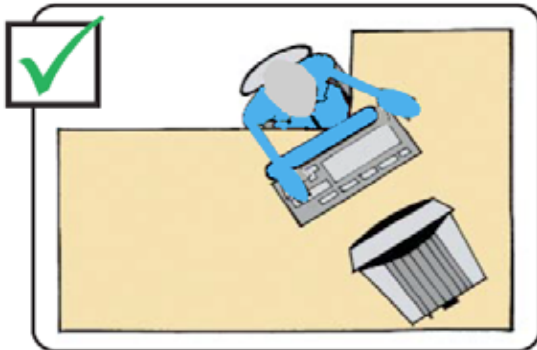
## RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS

Laboratorios

Ergonomía

Emergencias

Accidentes



Para más información consulta:

[http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/201a300/ntp\\_232.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/201a300/ntp_232.pdf)

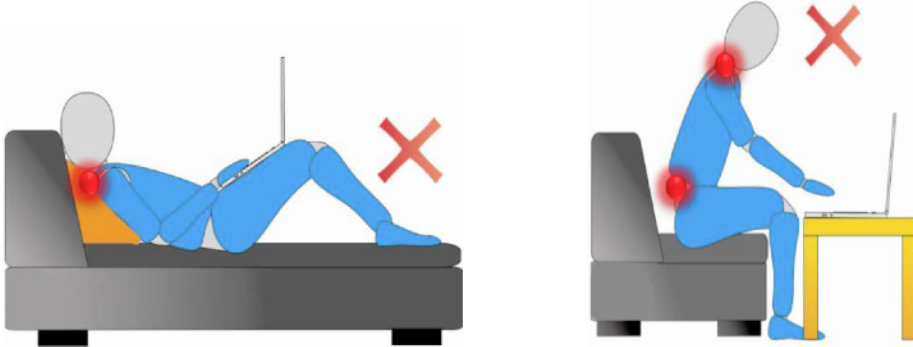
### Estudiando con el ordenador portátil

Cuando utilices el ordenador 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.

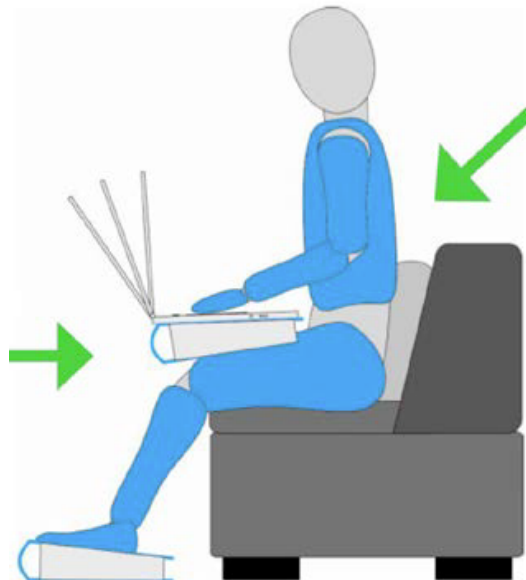
Cuando utilices el ordenador portátil de forma continuada, procura:

- Evitar la adopción de posturas inadecuadas



Cuando utilices el ordenador portátil de forma puntual, procura:

- Tener un punto de soporte para el equipo.
- Apoyar la espalda.
- Regula la inclinación de la pantalla.
- Si no llegas con los pies al suelo, coloca un objeto para apoyar los pies.

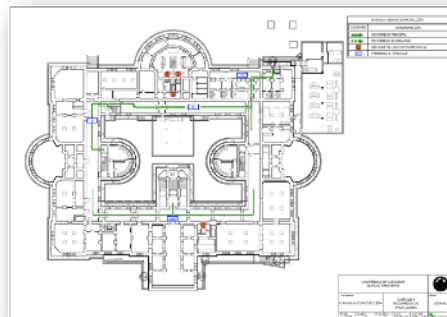


## ¿Qué tienes que conocer de tu Escuela o Facultad?

### Recorridos de evacuación y salidas.

- Fíjate en los diferentes recorridos de evacuación y salidas del edificio. Están señalizados.
- Más información en:

<http://uprl.unizar.es/autoproteccion/planes/accesoplanes.html>



### Puntos de reunión.

- Consulta dónde está el Punto de Reunión de tu edificio.



## En caso de emergencia

- Sonará la alarma de incendio del edificio.
- Si el personal de primera intervención decide que hay que evacuar el edificio:
  - Deja lo que estés haciendo, no cojas nada y escucha las instrucciones de tu profesor.
  - Mantén la calma, no grites ni asustes a los demás.
  - Sal ordenadamente y con rapidez, pero no corras.
  - No uses el ascensor.
  - Baja las escaleras en fila y pegado a la pared.
  - Dirígete al punto de encuentro que te hayan indicado.



### En caso de Incendio

#### Si se inicia un incendio cerca de donde te encuentras:

- Sal del recinto o planta donde está el incendio.
- Si eres la última persona en salir del recinto, cierra las puertas que dejas detrás de ti para confinar el incendio.
- Avisa. Presiona un pulsador de alarma e informa a la Conserjería del edificio.

#### Recuerda que :

- El humo es siempre muy peligroso.
- Si notas olor a quemado, avisa a conserjería inmediatamente.
- Si una puerta está caliente o el humo sale por las rendijas, no la abras.

#### Para más información consulta:

[http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/501a600/ntp\\_536.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/501a600/ntp_536.pdf)

### ¿Cómo puedes contribuir a prevenir las emergencias?

#### En las Aulas informáticas:

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

#### En los Laboratorios y talleres:

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

¡¡Recuerda que está **prohibido fumar** en los edificios de la Universidad de Zaragoza¡¡



Conoce la señalización de emergencia.

Evacuación



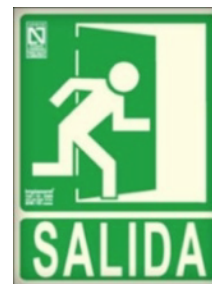
Recorrido habitual



Salida habitual



Recorrido de Emergencia



Salida de Emergencia

Incendio



EXTINTOR



BOCA DE INCENDIO



PULSADOR DE ALARMA

Seguridad en los Laboratorios



DUCHA DE EMERGENCIA



LAVAOJOS DE EMERGENCIA

### Becarios de la Universidad de Zaragoza

**Dependiendo de la gravedad de la lesión, se procederá de la siguiente manera**

- **Lesión muy leve** (no requiere atención médica especializada): Acudir al botiquín situado en conserjería y realizar la cura con el material disponible.
- **Lesión leve** (con atención médica SIN BAJA): Realizar la primera cura con los medios existentes en el botiquín y por personal con formación. Facilitar el traslado del accidentado a la Mutua que le corresponda al trabajador accidentado.
- **Lesión importante** (con atención médica especializada e invalidante temporalmente): Valorar las lesiones y actuar con prudencia. Pedir ayuda si es necesario. Realizar la primera cura con los medios existentes en el botiquín y por personal formado en primeros auxilios. Organizar el traslado del accidentado al centro sanitario de la compañía sanitaria que le corresponda al becario y acompañar al accidentado al hospital. Pedir ambulancia si es necesario a través de la Oficina de Control de Accesos de Zaragoza (ext. 841112).

Los centros asistenciales a los que se tiene que trasladar al accidentado dependerán del tipo de beca del becario.

Todos los accidentes e incluso los que hayan requerido atención médica especializada, se comunicarán a la UPRL por teléfono o a través de la página web, haciendo constar en el apartado de puesto de trabajo, la condición de becario.

**Para más información consulta:**

<http://uprl.unizar.es/seguridad/accidenteslaborales.html>

### Estudiantes de la Universidad de Zaragoza

Dependiendo de la gravedad de la lesión, se procederá de la siguiente manera:

- **Lesión muy leve** (no requiere atención médica especializada): Acudir al botiquín situado en conserjería y realizar la cura con el material disponible.
- **Lesión leve** (con atención médica SIN BAJA): Realizar la primera cura con los medios existentes en el botiquín y por personal con formación. Facilitar el traslado del accidentado al Centro sanitario de la Seguridad Social más cercano.
- **Lesión importante** (con atención médica especializada e invalidante temporalmente): Valorar las lesiones y actuar con prudencia. Pedir ayuda si es necesario. Realizar la primera cura con los medios existentes en el botiquín y por personal formado en primeros auxilios. Organizar el traslado del accidentado al centro sanitario de la Seguridad Social mas cercano. Pedir ambulancia si es necesario a través de la Oficina de Control de Accesos de Zaragoza (ext. 841112).

Todos los accidentes e incluso los que hayan requerido atención medica especializada, se comunicarán a la UPRL por teléfono o a través de la página web, haciendo constar en el apartado de puesto de trabajo, la condición de estudiante.





**Unidad de  
Prevención de  
Riesgos Laborales**

**Universidad** Zaragoza

---

ENERO 2018, 2ª edición