

Herramientas para la sensibilización en **prevención de riesgos laborales**

<https://prevencion.asepeyo.es/>



 **ASEPEYO**

Acciones de información y sensibilización

Somos consultores expertos en prevención



Vídeo que presenta los servicios que ofrecemos a las empresas asociadas dentro del plan de actividades preventivas.

En este catálogo encontrarás:

Riesgos psicosociales
Caídas de altura
Planes de movilidad
Prevención y extinción de incendios
Ergonomía y trastornos musculoesqueléticos
Acciones de información y sensibilización
Prácticas de higiene industrial
Prevención de riesgos en hoteles
Protégete del sol

Constan de los siguientes soportes:

- Vídeos (disponibles en **YouTube**)
- Acciones de información y sensibilización prácticas

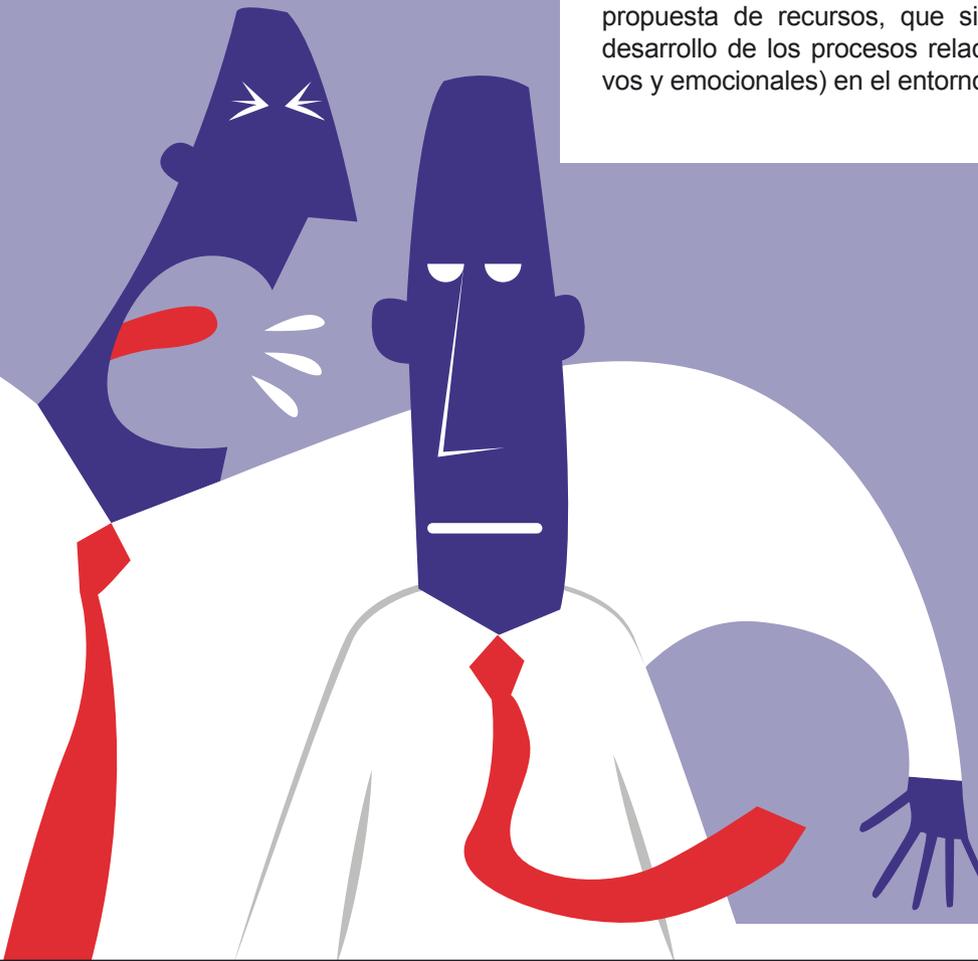
La actividad se realiza de acuerdo con la planificación periódica de la actividad preventiva a desarrollar por las mutuas, establecida por el Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social, en particular en lo referente a destinatarios y actuaciones.

Riesgos psicosociales

Los riesgos psicosociales y el estrés laboral se encuentran entre los problemas que más dificultades plantean en el ámbito de seguridad y salud en el trabajo.

La investigación realizada en el entorno de los riesgos psicosociales nos ha permitido avanzar en la manera de realizar la sensibilización preventiva, así como innovar en la forma de abordar estos riesgos aportando un nuevo enfoque.

Esta nueva manera de tratar los riesgos psicosociales pretende focalizar la problemática a través de la propuesta de recursos, que sirvan para un mejor desarrollo de los procesos relacionales (comunicativos y emocionales) en el entorno laboral.





Experimenta con la realidad virtual

Vivir, en primera persona, situaciones de estrés y acoso laboral mediante nuestras experiencias inmersivas de realidad virtual nos invita a la reflexión sobre la importancia de la necesidad de estar atentos a la mejora continua de las condiciones y procedimientos de trabajo.

Simulación Realidad Virtual de una situación de estrés en el entorno de una cocina industrial



La gestión de la energía emocional en el lugar de trabajo

Taller presencial

Acción e-learning

En cualquiera de los dos formatos que te ofrecemos, conseguirás de manera directa y práctica experiencias que te ayudarán a comprender la gestión de la energía emocional. Abordar de una manera eficaz nuestras emociones, evita riesgos psicosociales y accidentes laborales.

Duración: 2 horas

¿Sabes **qué es** la energía emocional?

¿Qué **tipos de energía** emocional existen?

¿Cuál es el **impacto** en el lugar de trabajo?

¿**Cómo se propaga** la energía emocional positiva y negativa?

¿Cómo podemos **contribuir positivamente** con nuestra propia energía emocional?

Vídeos autoexplicativos de sensibilización sobre el impacto de la comunicación y la gestión emocional en el lugar de trabajo.



Video de la campaña:



La escalada



La petición



El contexto



La crítica constructiva



La agresión



La energía positiva



La opinión



Caídas de altura

En España mueren cada año alrededor de 50 trabajadores por golpes como consecuencia de caídas, siendo la tercera forma de accidente mortal en jornada de trabajo más frecuente (10 %), por detrás de las patologías no traumáticas (44 %) y los accidentes de tráfico (14 %).

Esta campaña está destinada a ayudar a las empresas a reducir las graves consecuencias que generan los accidentes por caída de altura, sea cual sea su sector de actividad.

Su objetivo es concienciarlas sobre la incidencia que tienen en cualquier tipo de empresa, asesorándolas para que puedan realizar una correcta gestión del riesgo y una coordinación de actividades empresariales adecuada.



¿Te atreves?

Vídeo de la campaña.

Experimenta en primera persona, mediante la utilización de equipos de realidad virtual 3D, situaciones reales de trabajo en altura.



Caídas de altura, un riesgo en todas las empresas

Vídeo de sensibilización para concienciar a empresarios y responsables de la prevención sobre el peligro de las caídas de altura, con independencia del sector de actividad al que pertenezcan.



Caídas de altura - sector comercio

Vídeo de sensibilización de soporte a la campaña "Caídas de altura, un riesgo en todas las empresas", dirigido al sector del comercio.



Caídas de altura - sector industrial

Vídeo de sensibilización de soporte a la campaña "Caídas de altura, un riesgo en todas las empresas", dirigido al sector industrial.



Protege tu empresa frente a las caídas de altura

Objetivos

- Proporcionar herramientas para la correcta gestión del riesgo frente a las caídas de altura.



Temática

- Presentación de los sistemas de protección para trabajos en altura.
- Líneas de vida y puntos de anclaje.
- EPI's para trabajos en altura y demostración de funcionamiento.
- Aplicación de las últimas tecnologías en la gestión del riesgo.

Duración: 5 horas

Planes de movilidad

Se producen anualmente casi mil muertos en accidente de tráfico en España. Según datos del Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social, un 11 % del total de accidentes de trabajo corresponden a accidentes laborales de tráfico.

Por este motivo, Asepeyo pone a disposición de las empresas mutualistas una campaña de prevención basada en la necesidad de la implantación de planes de movilidad en la empresa. Esta campaña consta de diversas herramientas para facilitar su difusión.



Planes de movilidad, una necesidad en su empresa

¿Sabes conducir en situaciones imprevistas?

Conducción en simuladores de alta inmersión.

Objetivo: sensibilizar sobre la necesidad de la elaboración de planes de movilidad.



Temática

- Características de un plan de movilidad.
- ¿Por qué tomamos ciertas decisiones al volante?.
- Comprueba tus reacciones delante de situaciones de riesgo en la conducción.

Duración: 4 horas

Simuladores de conducción de alta inmersión

Los simuladores permiten establecer los conceptos básicos sobre seguridad vial y a la vez experimentarlos en primera persona, logrando un impacto emocional sobre las personas que los utilizan.

El desarrollo que hemos realizado de las herramientas de seguridad vial se ha orientado especialmente a poner de manifiesto la incidencia de los accidentes laborales de tráfico en el entorno organizativo, indicando la importancia que tienen los planes de movilidad como herramienta clave para la gestión de la seguridad vial en la empresa.

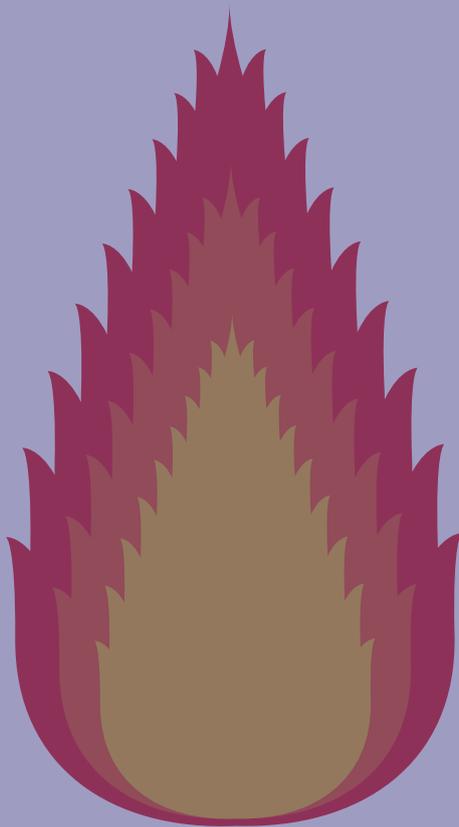


¿Quieres conducir de manera más segura?

Vídeo de sensibilización de soporte a la campaña.

Prevención y extinción de incendios

Cada año se producen en nuestro país cerca de 40.000 incendios en industrias, según datos de la patronal del seguro. Se trata de una cifra muy elevada. Es por esto que Asepeyo cuenta con una campaña de difusión de buenas prácticas en protección contra incendios, dirigida a las empresas incluidas en el Plan General de Actividades Preventivas para sensibilizar en aspectos relativos a la prevención y protección de incendios.



Experimenta cómo apagar un incendio con rociadores automáticos

Objetivos

- Proporcionar una visión general de los diversos medios existentes de extinción de incendios.
- Abordar criterios básicos para la confección de planes de emergencia.



Temática

- Extintores, bocas de incendio equipadas e hidrantes de incendios.
- Rociadores automáticos de incendios. Elementos componentes de una instalación de rociadores automáticos.
- Tipos de sistemas de rociadores automáticos.
- Visita al Centro de Prevención de Sant Cugat:
 - Sala del grupo de bombeo
 - Laboratorio del fuego y rociador

Duración: 4 horas

Sensibilización

La prevención de incendios, que son las acciones encaminadas a evitar que se produzcan los incendios, ha de estar integrada en todas las actividades de la empresa. El control de los focos de ignición y un correcto mantenimiento y el orden y limpieza, son fundamentales para una prevención efectiva.



Sistema de rociadores

Los sistemas de rociadores de incendios constituyen un elemento básico para la detección, control y extinción de incendios. Diseñados, instalados y mantenidos adecuadamente son una herramienta eficaz para combatir los incendios.



Extintores

Uno de los medios de protección contra el fuego más comunes es el extintor, que con una formación y un mantenimiento adecuados, es muy útil en los primeros instantes de un incendio, evitando su propagación. Es fundamental conocer las características y el funcionamiento de este medio de extinción.



Bocas de incendio equipadas

Las empresas deben disponer de un sistema de bocas de incendios equipadas, las BIE, que proporcionan agua para apagar y controlar el fuego, enfriando las zonas afectadas. El conocimiento y buen uso de este medio de extinción ayuda a disminuir las consecuencias de los incendios.



Ergonomía y trastornos musculoesqueléticos

Los sobreesfuerzos provocan el 39 % de los accidentes con baja en jornada de trabajo.

Las posturas forzadas y los movimientos repetitivos provocan el 81 % de las enfermedades profesionales.

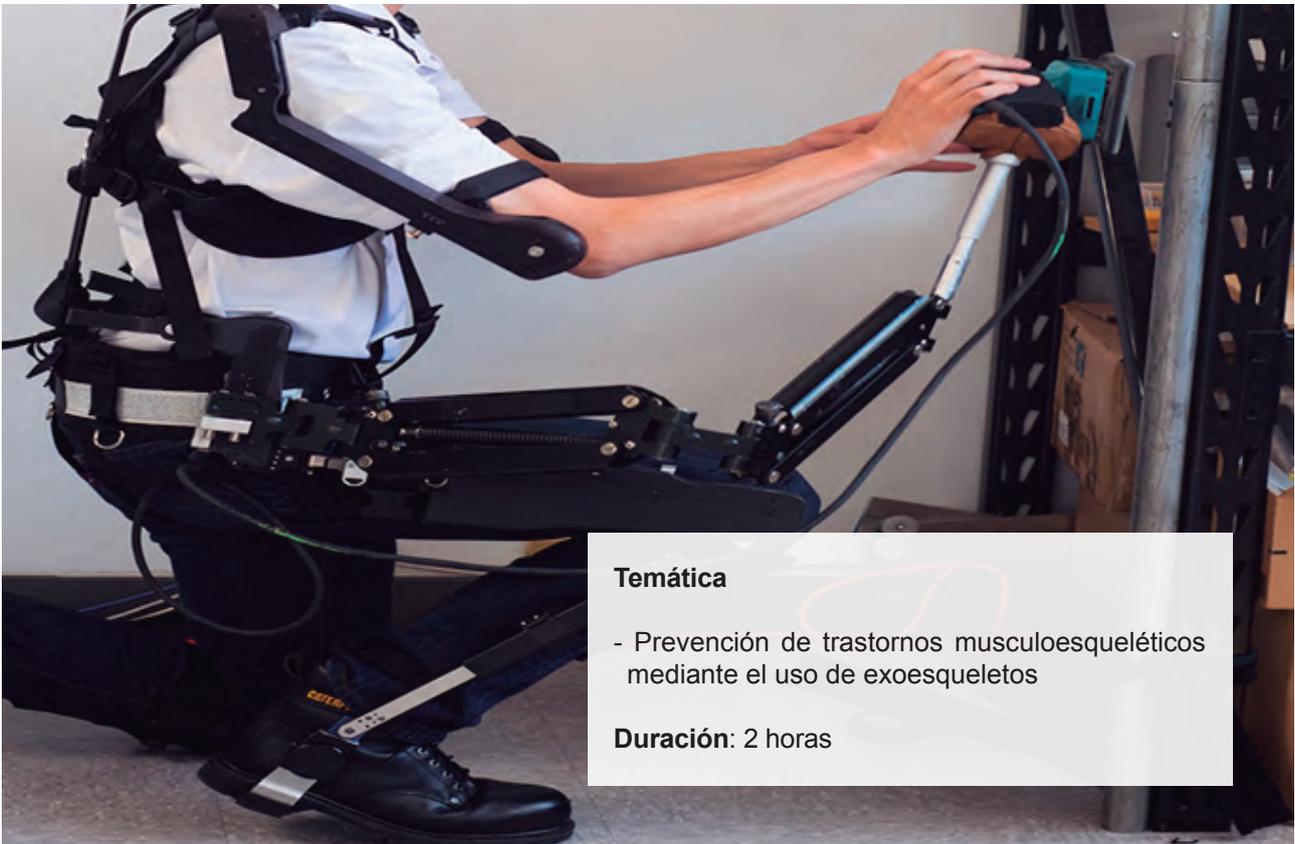
Para ayudar a reducir la incidencia de trastornos musculoesqueléticos Asepeyo pone a disposición de sus empresas asociadas las siguientes herramientas.



¿Pueden los exoesqueletos prevenir trastornos musculoesqueléticos en el trabajo?

Objetivos

- Sensibilizar sobre la necesidad de prevenir trastornos musculoesqueléticos de espalda.
- Informar sobre las prestaciones, uso previsto y limitaciones de los exoesqueletos para el trabajo.
- Permitir a los asistentes probar un exoesqueleto de espalda.



Temática

- Prevención de trastornos musculoesqueléticos mediante el uso de exoesqueletos

Duración: 2 horas



El ascenso - Lumbalgias en la oficina



El armario - Lumbalgias en la oficina



Sentados - Lumbalgias en la oficina



Lumbalgias en la oficina

Acciones de información y sensibilización

Prácticas de higiene industrial y seguridad en instalaciones y equipos

- Ruido en el ámbito laboral
- Campos electromagnéticos
- Riesgos eléctricos
- Comprobación eficacia EPI's



Recreación virtual de ruidos industriales

Objetivos

- Experimentar en la detección de puntos ruidosos mediante una cámara acústica de última generación.
- Evidenciar los efectos del ruido en las personas (peligrosidad y discomfort) mediante la recreación virtual con el *Reactable**.
- Demostrar la efectividad de las protecciones colectivas e individuales frente a estos ruidos.
- Analizar el control de ruido en el origen con cámara de visualización de emisiones sonoras.



Temática

- Descripción de conceptos aplicados en el control de la exposición al ruido.
- Explicación de enfermedades profesionales causadas por la exposición al ruido y otros vínculos con la siniestralidad.
- Estudio de las fuentes de ruido mediante cámara de visualización. Tecnología de captación de ruido mediante micrófonos en disposición matricial.
- Recreaciones virtuales de situaciones de exposición al ruido. Mejora de las capacidades de comunicación en entorno ruidoso.

Duración: 5 horas



**Reactable* sólo disponible en las instalaciones del Centro de Prevención de Sant Cugat. Para el resto de ubicaciones, disponible mediante *tablet* con proyector integrado.

¿Son eficaces los equipos de protección respiratoria (EPR) que usas en tu puesto de trabajo?

Te ayudamos a comprobarlo...

Objetivos

- Comprobar cuál es la efectividad de tus EPR mediante el uso de un medidor de partículas dentro del EPR con respecto a las existentes en el ambiente (test de ajuste).
- Aportar criterios a los responsables de equipos para el buen uso de los equipos de protección respiratoria.



Temática

- La selección y uso de los equipos de protección respiratoria.
- Comprobación del ajuste de los EPR y su eficacia.

Duración: 4 horas

¿A qué fuentes de campos electromagnéticos estás expuesto (wifi, móviles)?

Identifícalas y valora sus riesgos

Objetivos

- Aportar criterios para valorar la potencial exposición a campos electromagnéticos y sus efectos.
- Proporcionar los argumentos adecuados para la implantación de buenas prácticas en sus equipos expuestos a campos electromagnéticos.



Temática

- Fuentes de exposición y efectos.
- Medidas de protección y control.
- Prácticas de medida de campos electromagnéticos de baja frecuencia en los espacios interactivos de Asepeyo. Medida de campos de baja frecuencia.
- Prácticas de medida de radiación electromagnética o de alta frecuencia en los espacios interactivos de Asepeyo.
- Valoración de la exposición.
- Verificación de la efectividad de medidas preventivas.

Duración: 5 horas

Riesgo eléctrico en baja tensión

Objetivos

- Conocer los conceptos básicos sobre los riesgos eléctricos en baja tensión y sus medidas preventivas.
- Demostrar con un simulador de una instalación eléctrica cómo se verifica una instalación que cumpla con los objetivos de seguridad.
- Proporcionar técnicas y argumentos para la implantación de buenas prácticas.



Temática

- Factores de riesgo, recomendaciones y medidas preventivas.
- Verificación de instalaciones eléctricas.
- Protección de una instalación mediante magnetotérmico, diferenciales: tiempos e intensidad de disparo. Toma de tierra. Tensión de seguridad.
- Verificación de una instalación de baja tensión con el simulador y comprobador BT.
- Trabajos en ausencia de tensión con el tester.
- Consignación de dispositivos automáticos.
- Caso práctico.

Duración: 4 horas

Prevención de riesgos en hoteles

La Hostelería constituye uno de los sectores económicos más importantes del país, y por sus características principales, entre ellas la estacionalidad, uno de los que registra un mayor grado de siniestralidad laboral. Según datos estadísticos, más del 65 % de los accidentes laborales corresponden a personal temporal.

Asepeyo pone a disposición de las empresas mutualistas una campaña dirigida a controlar los principales riesgos en este sector, a través de distintas herramientas que ayuden a su prevención.



Hostelería - consejos prácticos

Se presentan de forma genérica los principales riesgos que se producen en el sector de la Hostelería y sus medidas preventivas.



Hostelería - personal de bar – comedor

Se exponen los riesgos y medidas preventivas que afectan específicamente al personal en los puestos de trabajo de bar y de comedor.



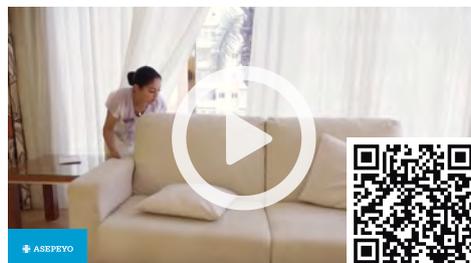
Hostelería - personal de cocina

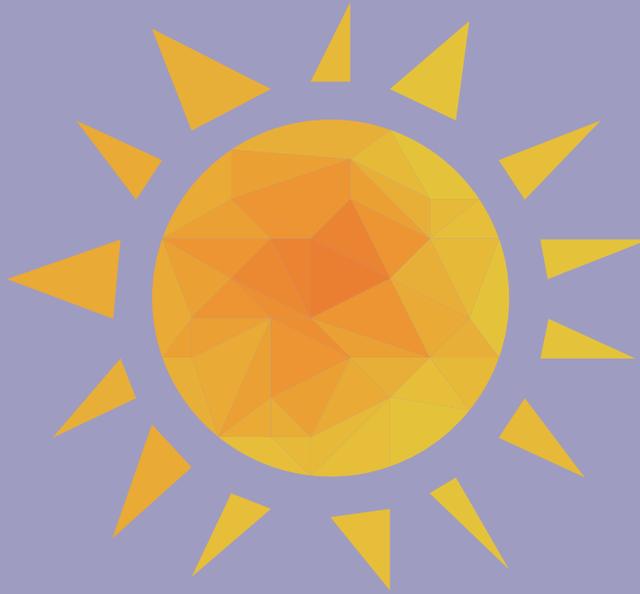
Se muestran los riesgos fundamentales y sus medidas preventivas en las cocinas de los establecimientos hoteleros.



Hostelería - camareras/os de piso

Se exponen los riesgos y medidas preventivas que afectan específicamente al puesto de trabajo de camareras/os de piso.





Protégete del sol

El sol está asociado al cáncer en seres humanos por parte de IARC (clasificado como de grupo 1, como el tabaco, los rayos X o las bebidas alcohólicas).

La nocividad de los rayos solares se debe, sobre todo, a los rayos ultravioletas que lo componen, una forma de energía electromagnética que es capaz de dañar y modificar el tejido humano.

Protégete del sol, también en el trabajo

La exposición al sol provoca quemaduras, que pueden ser muy graves, un envejecimiento prematuro, así como afectaciones a los ojos, haciendo perder visión y pudiendo causar otros daños.

Este vídeo pretende mostrar los peligros de no protegerse adecuadamente del sol y, además proporcionar algunas de las principales medidas preventivas para evitar la exposición.





Información y sensibilización para empresas destinatarias del PGAP

Plan general
de actividades
preventivas de la
Seguridad Social 2015



www.asepeyo.es

<https://prevencion.asepeyo.es/>