

**PROTOCOLO DE SEGURIDAD Y/O
ESTÁNDARES DE SEGURIDAD PARA
EL GIMNASIO DE MUSCULACIÓN DEL
DPTO. ACADÉMICO DE EDUCACIÓN
FÍSICA Y DEPORTE DE LA FACULTAD
DE PEDAGOGÍA Y CULTURA FÍSICA**

CÓDIGO: SL01LA46

CHOSICA 2019





CONTENIDO

PRESENTACIÓN	4
1 OBJETIVO	4
1.1 OBJETIVO GENERAL.....	4
2 ALCANCE	4
3 DEFINICIONES Y/O ABREVIATURAS	4
4 NORMAS DE TRABAJO EN EL LABORATORIO	6
4.1 BUENAS PRÁCTICAS GENERALES	6
4.1.1 <i>En la indumentaria</i>	7
4.1.2 <i>Normas higiénicas</i>	7
4.1.3 <i>Trabajo con orden y limpieza</i>	7
4.1.4 <i>Actuar responsablemente</i>	7
4.1.5 <i>Precaución</i>	7
4.2 BUENAS PRÁCTICAS ESPECÍFICAS	7
4.2.1 <i>Almacenamiento</i>	7
4.2.2 <i>Seguridad eléctrica en el Gimnasio</i>	8
4.2.3 <i>Máquinas deportivas pesadas</i>	8
4.2.4 <i>Trabajos en el Gimnasio con bicicleta estática</i>	8
4.3 NORMAS PARA EL DOCENTE DEL GIMNASIO DE MUSCULACIÓN	9
4.3.1 <i>Responsabilidades</i>	9
4.4 NORMAS PARA EL ASISTENTE DE GIMNASIO	9
4.5 NORMAS PARA ALUMNOS SOBRE EL USO DEL GIMNASIO.	10
4.5.1 <i>Responsabilidades:</i>	10
4.5.2 <i>Seguridad:</i>	10
5 LINEAMIENTOS GENERALES DE USO PARA EL GIMNASIO	10
5.1 TRABAJO CON EQUIPOS ELÉCTRICOS:	10
5.2 PELIGROS ASOCIADOS A LAS ACTIVIDADES Y AMBIENTES DEL GIMNASIO	11
6 ESTÁNDARES DE SEGURIDAD EN EL GIMNASIO DE MUSCULACIÓN DEL DPTO. ACADÉMICO DE CIENCIAS APLICADAS A LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE:	11
7 PROCEDIMIENTOS EN CASO DE ACCIDENTES	12
7.1 ACCIDENTES LABORALES DEL DOCENTE	12





7.2	ACCIDENTES DE TRABAJO DEL ALUMNO	12
7.3	PRIMEROS AUXILIOS.....	13
7.3.1	<i>Descargas eléctricas/ electrocución</i>	13
7.3.2	<i>Heridas por cortes y/o raspaduras</i>	14
7.3.3	<i>Deshidratación</i>	14
7.3.4	<i>Fracturas</i>	15
7.3.5	<i>Inundaciones, sismos e incendios</i>	15
8	CLASIFICACIÓN Y ELIMINACIÓN DE RESIDUOS	15
8.1	CLASIFICACIÓN DE RESIDUOS	15
8.1.1	<i>Residuos de ámbito municipal</i>	15
8.1.2	<i>Residuos de ámbito no municipal</i>	16
8.2	ELIMINACIÓN DE RESIDUOS	16
8.2.1	<i>Para Residuos de ámbito Municipal:</i>	16
9	NORMAS PARA LA DISPOSICIÓN DE RESIDUOS.	16
9.1	MANIPULACIÓN DE RESIDUOS	16
9.2	AL MOMENTO DE ELIMINAR LOS RESIDUOS.....	16
9.3	AL MOMENTO DE REALIZAR ALGÚN TRATAMIENTO A LOS RESIDUOS	16
10	ELEMENTOS DE PROTECCIÓN COLECTIVA.....	16
11	ANEXO 1 SÍMBOLOS Y ETIQUETAS.....	18
12	ANEXO 2 RECOMENDACIONES EN CASO DE DESASTRES.....	21
12.1	RECOMENDACIONES EN CASO DE INUNDACIONES	21
12.2	RECOMENDACIONES EN CASO DE SISMOS	22
12.3	RECOMENDACIONES EN CASO DE INCENDIOS	23
13	ANEXO 3 INSTRUCTIVOS SEGUROS EN EL USO DE MÁQUINAS DEL GIMANSIO DE MUSCULACIÓN.....	24





PRESENTACIÓN

El presente protocolo establece lineamientos de seguridad cuya finalidad es la prevención de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales para la salud del personal administrativo, docentes, alumnos y usuarios en general que acceden al Gimnasio de Musculación del Dpto. Académico de Ciencias Aplicadas a la Educación Física y el Deporte de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.

1 OBJETIVO

1.1 OBJETIVO GENERAL

Establecer lineamientos para llevar a cabo las actividades características de forma segura en el Gimnasio de Musculación del Dpto. Académico de Ciencias Aplicadas a la Educación Física y el Deporte.

2 ALCANCE

El presente protocolo de seguridad involucra al Gimnasio de Musculación

3 DEFINICIONES Y/O ABREVIATURAS

- ✓ **Accidente laboral:** Es todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo, y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional, una invalidez o la muerte.
- ✓ **Acto inseguro:** Comportamiento que podría dar pasó a la ocurrencia de un accidente.
- ✓ **Contenedor primario:** Recipiente que entrega el proveedor con la sustancia química.
- ✓ **Derrame:** Fuga, descarga o emisión, producida por práctica o manipulación inadecuada de las sustancias peligrosas.
- ✓ **Disposición final:** Es el proceso de aislar y confinar los residuos o desechos peligrosos, en especial los no aprovechables, en lugares especialmente seleccionados, diseñados y debidamente autorizados, para evitar la contaminación y los daños o riesgos a la salud humana y al ambiente.
- ✓ **Enfermedad profesional:** Todo estado patológico que sobrevenga como consecuencia obligada de la clase de trabajo que desempeña el trabajador o del





medio en que se ha visto obligado a trabajar, bien sea determinado por agentes físicos, químicos o biológicos.

- ✓ **Elemento de protección personal:** Todo elemento fabricado para preservar el cuerpo humano, en todo o en parte, de riesgos específicos de accidentes del trabajo o enfermedades profesionales.
- ✓ **Evacuación:** Es la acción de desalojar una unidad, servicio o lugar, en que se ha declarado una emergencia.
- ✓ **Extintor:** Equipo con propiedades físicas y químicas diseñado para la extinción inmediata del fuego.
- ✓ **Factor de riesgo:** Existencia de elementos, fenómenos, condiciones, circunstancias y acciones humanas, que pueden producir lesiones o daños.
- ✓ **Fuente de riesgo:** Condición/acción que genera riesgo.
- ✓ **Higiene Industrial:** Conjunto de actividades destinadas a la identificación, evaluación y control de los factores de riesgo del ambiente de trabajo que puedan alterar la salud de los trabajadores, generando enfermedades profesionales.
- ✓ **Hoja de seguridad:** Documento que describe los riesgos de un material peligroso y suministra información sobre cómo se puede manipular, usar y almacenar el material con seguridad.
- ✓ **Impacto ambiental:** Cualquier cambio en el ambiente, ya sea adverso o beneficioso, como resultado total o parcial de los aspectos ambientales de una organización.
- ✓ **Incendio:** Fuego de grandes proporciones que provoca daños a las personas a las instalaciones y al medio ambiente.
- ✓ **Peligro:** Fuente, situación, o acto con un potencial de daño en términos de lesión o enfermedad, o una combinación de éstas.
- ✓ **Prevención:** Es el conjunto de acciones dirigidas a identificar, controlar y reducir los factores de riesgo biológicos, del ambiente y de la salud.
- ✓ **Residuo o desecho:** Es cualquier objeto, material, sustancia, elemento o producto que se encuentra en estado sólido o semisólido, o es un líquido o gas contenido en recipientes o depósitos, cuyo generador descarta, rechaza o entrega porque sus propiedades no permiten usarlo nuevamente en la actividad que lo generó o porque la legislación o la normatividad vigente así lo estipula.
- ✓ **Residuos no peligrosos:** Son aquellos producidos por el generador en cualquier





lugar y en desarrollo de su actividad que no presentan ningún riesgo para la salud humana y/o el medio ambiente.

- ✓ **Residuos peligrosos:** Son aquellos residuos producidos por el generador con alguna de las siguientes características infecciosas, combustibles, inflamables, explosivas, reactivas, radioactivas, volátiles, corrosivas y tóxicas, que puede causar daño a la salud humana y al medio ambiente. Así mismo, se consideran peligrosos los envases en paquetes y embalajes que hayan estado en contacto con ellos.
- ✓ **Residuo de ámbito municipal:** Son aquellos generados en domicilios comercios y por actividades que generan residuos similares a estos, cuya gestión ha sido encomendada las municipalidades
- ✓ **Residuo de ámbito no municipal:** Son aquellos residuos generados en los procesos o actividades no comprendidos en el ámbito de gestión municipal.
- ✓ **Residuo aprovechable:** Residuo generado que puede reciclarse, recuperarse o reutilizarse.
- ✓ **Residuo no aprovechable:** Residuos sin valor recuperable, destinado a rellenos sanitarios, incineración u otro método de eliminación.
- ✓ **Riesgo:** Combinación de la posibilidad de la ocurrencia de un evento peligroso o explosión y la severidad de la lesión o enfermedad que pueden ser causados por evento o explosión.
- ✓ **Riesgo Mecánico:** Es aquel que puede producir lesiones corporales tales como cortes, abrasiones, punciones, contusiones, golpes por objetos desprendidos o proyectados, atrapamientos, aplastamientos.
- ✓ **Riesgo Físico:** Riesgos vinculados a la manipulación o ingestión de gases o partículas radioactivas; exposición a radiaciones ionizantes y/o no ionizantes; exposición a ruidos y vibraciones o una carga calórica sobre la piel y quemaduras.
- ✓ **UNE:** Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.

4 NORMAS DE TRABAJO EN EL LABORATORIO

4.1 BUENAS PRÁCTICAS GENERALES

A continuación, encontramos normas generales para docentes y, particularmente para estudiantes, que garantizan la seguridad durante el trabajo en el laboratorio:





4.1.1 En la indumentaria

- ✓ Evitar el uso de accesorios colgantes (aretes, pulseras, collares).
- ✓ Guardar las prendas de abrigo y los objetos personales.
- ✓ Por seguridad, recoger el cabello si este es largo.

4.1.2 Normas higiénicas

- ✓ No se debe comer, ni beber dentro del Gimnasio de Musculación
- ✓ Por razones legales, higiénicas y principalmente por seguridad, está prohibido fumar en el Gimnasio de Musculación

4.1.3 Trabajo con orden y limpieza

- ✓ Es imprescindible mantener el orden y la limpieza, para evitar accidentes.
- ✓ Traer sus artículos personales de limpieza como jabón de cara y toalla.

4.1.4 Actuar responsablemente

- ✓ La norma esencial en el Gimnasio de Musculación es el cuidado de sí mismo y la auto responsabilidad.
- ✓ Mantener informado al profesor de cualquier hecho que ocurra.
- ✓ Aclarar con el profesor cualquier tipo de duda.
- ✓ Estar concentrados en el trabajo que están realizando.
- ✓ Trabajar sin prisa, pensando en cada momento en lo que se está haciendo.
- ✓ Evitar las bromas en el Gimnasio de Musculación.
- ✓ Correr, jugar, empujar puede causar accidentes.
- ✓ En el Gimnasio de Musculación no se deben realizar trabajos diferentes a los autorizados por el docente responsable.

4.1.5 Precaución

- ✓ Antes de comenzar el uso de cualquier máquina de musculación se debe conocer y entender los procesos que se van a realizar.
- ✓ Evitar el uso de máquinas sin haber recibido entrenamiento previo y sin supervisión durante su uso.

4.2 BUENAS PRÁCTICAS ESPECÍFICAS

Las siguientes son normas específicas requeridas que permiten un trabajo seguro en el Gimnasio:

4.2.1 Almacenamiento

- ✓ Deben mantenerse limpios y no sobrecargados.





- ✓ También deben indicar el nombre de los instrumentos deportivos que allí se encuentran.

4.2.2 Seguridad eléctrica en el Gimnasio

- ✓ El gimnasio debe disponer de un interruptor general para toda la red eléctrica, e interruptores individuales por cada sector, los cuales deben estar identificados y con facilidad de acceso.
- ✓ Para evitar descargas eléctricas accidentales, seguir exactamente las instrucciones de funcionamiento y manipulación de los equipos.
- ✓ Nunca enchufar un equipo sin toma de tierra o con los cables o conexiones en mal estado.
- ✓ Al manipular en el interior de un aparato, comprobar siempre que se encuentra desconectado de la fuente de alimentación.
- ✓ Periódicamente, deben revisarse los cables y enchufes.
- ✓ Apagar la luz y aparatos eléctricos al finalizar la práctica de laboratorio.

4.2.3 Máquinas deportivas pesadas

- ✓ Mantener las distancias adecuadas entre las máquinas; el usuario debe ser capaz de pasar entre los aparatos sin golpearse con ellos o con algún otro usuario.
- ✓ Señalar en el suelo la zona que puede ser invadida por elementos o partes desplazables de las máquinas.
- ✓ Disponer de instalaciones o zonas para el adecuado almacenamiento de los equipos y asegurarse de que los equipos están debidamente guardados.
- ✓ Colocar los aparatos con elementos salientes lo más lejos posible de las zonas de paso.

4.2.4 Trabajos en el Gimnasio con bicicleta estática

- ✓ Cumplir las normas de seguridad indicadas por el fabricante del equipo de trabajo.
- ✓ Utilizar calzado antideslizante sujeto a los pies.
- ✓ Evite la ropa extremadamente ajustada que impidan un movimiento libre de cada una de sus extremidades; lo mismo sucede con la ropa muy holgada, la cual puede quedar atascada en las máquinas del gimnasio.
- ✓ Si se presentan dolores de espalda, manos, muñeca, codos, cuello, informar al encargado de laboratorio para determinar la causa.
- ✓ No llevar bufandas, pañuelos largos, ni prendas u objetos que dificulten la movilidad.





4.3 NORMAS PARA EL DOCENTE DEL GIMNASIO DE MUSCULACIÓN

4.3.1 Responsabilidades

- ✓ Cumplir las Instrucciones de Trabajo (IT) del Área - Material Didáctico y respetar el horario establecido de su clase (Inicio- Finalización). Debe trabajar con un delegado de sección y en coordinación con el Asistente.
- ✓ Llegar 10 minutos antes de su clase práctica de trabajo y verificar el funcionamiento de los equipos.
- ✓ Recuerde que Ud. es el responsable de la recepción y devolución de los instrumentos de ejercitación y equipos que utilice. Cualquier rotura o pérdida de un bien será registrado y debe ser devuelto la semana siguiente.
- ✓ Al término de la clase verificar la conformidad de los bienes utilizados y en coordinación con el delegado hacer entrega al personal de apoyo en el almacén y cerrar la puerta del ambiente.

4.4 NORMAS PARA EL ASISTENTE DE GIMNASIO

El (la) docente responsable en el momento de la realización de las prácticas en el laboratorio deberá cumplir, las siguientes normas:

- ✓ Supervisar el adecuado funcionamiento del Gimnasio y máquinas de entrenamiento.
- ✓ Coordinar el buen manejo de equipos de máquinas de entrenamiento en el gimnasio.
- ✓ Promover y verificar el cumplimiento de las normas de seguridad.
- ✓ Velar por el cumplimiento de normas relacionadas con el uso de equipos, manejo de materiales, uso del instrumental, así como también de las medidas de seguridad, por parte de él y los estudiantes que desarrollan ejercitación en el gimnasio.
- ✓ Verificar el estado de las conexiones y cableado eléctrico obsoleto que puedan causar cortos eléctricos o incendios.
- ✓ Las instalaciones del recinto dedicado, deben permitir el flujo continuo de aire en una dirección.
- ✓ Mantener a la mano los manuales de instrucción de los equipos.
- ✓ Cerciorarse de que los implementos de actividades de gimnasio y equipos electrónicos estén debidamente etiquetados.
- ✓ Revisar que el sitio de almacenamiento se mantenga en buenas condiciones de orden y aseo.





- ✓ Llevar un control e inventario, de los bienes en el almacén.

4.5 NORMAS PARA ALUMNOS SOBRE EL USO DEL GIMNASIO.

4.5.1 *Responsabilidades:*

- ✓ Asistir puntualmente en el horario programado, evitar interrumpir la clase e indicaciones de ejercitación.
- ✓ Ingresar al ambiente con ropa deportiva.
- ✓ Lavarse las manos ANTES y DESPUES de cada Práctica.
- ✓ Colocar sus pertenencias en los casilleros o cajones respectivos, tener en la mesa de trabajo solo el material necesario.
- ✓ Si requiere de algún equipo o bien adicional debe estar autorizado por su docente Ud. debe entregar su DNI, siendo responsable de dicho bien mientras lo use, verificar su conformidad antes de su uso y al finalizar deberá entregar en las mismas condiciones que lo recibió.

4.5.2 *Seguridad:*

- ✓ Leer y respetar las Normas de Seguridad, Normas de Eliminación y Disposición de Residuos descritos en este protocolo y otras normas relacionadas para el óptimo trabajo en el ambiente, si se detecta la falta Ud. será retirado inmediatamente.
- ✓ Realizar únicamente las actividades indicadas por el docente dentro del ambiente.
- ✓ Evitar manipular equipos sin autorización de su docente.
- ✓ Cuidar la infraestructura y los bienes que utiliza.
- ✓ En caso de producirse un accidente, quemadura o lesión, comuníquelo inmediatamente al docente o encargado del ambiente.
- ✓ Arrojar desperdicios en el tacho correspondiente al Gimnasio.

5 LINEAMIENTOS GENERALES DE USO PARA EL GIMNASIO

5.1 TRABAJO CON EQUIPOS ELÉCTRICOS:

- ✓ Los laboratorios deben disponer de un interruptor general para toda la red eléctrica e interruptores individuales por cada sector, los cuales deben estar identificados y con facilidad de acceso.
- ✓ El material eléctrico debe ser a prueba de explosiones por sustancias inflamables.
- ✓ Todos los terminales deben contar con una conexión a tierra.





- ✓ Evitar situar a los equipos eléctricos cerca de artículos o sustancias inflamables.

Nota: Respecto al uso seguro de equipos del laboratorio, véase anexo 3.

5.2 PELIGROS ASOCIADOS A LAS ACTIVIDADES Y AMBIENTES DEL GIMNASIO.

Para conocer los peligros, riesgos en el Gimnasio de Musculación y las medidas de control recurrir a la matriz **IPERC** del laboratorio.

6 ESTÁNDARES DE SEGURIDAD EN EL GIMNASIO DE MUSCULACIÓN DEL DPTO. ACADÉMICO DE CIENCIAS APLICADAS A LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE:

El laboratorio debe estar a cargo de personal entrenado y capacitado para la enseñanza y el manejo del material y equipos que se empleen y utilicen. el encargado de laboratorio y docente, antes que se inicien las clases o prácticas deben instruir a los alumnos sobre el uso de materiales y equipos.

Se tendrá en cuenta las siguientes consideraciones:

- ✓ El acceso al laboratorio estará limitado sólo para el grupo de estudiantes inscritos en el curso o clase y los autorizados durante los intermedios de clase.
- ✓ No comer, ni beber en el laboratorio.
- ✓ Mantener una estricta limpieza y orden sobre toda el área de trabajo antes, durante y después de la ejercitación práctica
- ✓ El trabajo con orden evita accidentes, por lo que se debe observar la posición de mochilas, chalecos, u otro elemento que impida el libre movimiento o genere riesgo de incendio y golpes.
- ✓ En caso de derrames en el equipo eléctrico o el suelo. Avisar inmediatamente al profesor, quien actuará considerando las características de éste.
- ✓ No se puede bromear en el Gimnasio, esta actitud puede generar grandes accidentes.
- ✓ Identificar la ubicación de los elementos de seguridad como salida de emergencias, extintores, entre otros.
- ✓ No se puede bloquear las salidas de emergencias.
- ✓ Las heridas y cortes en las manos, si se han producido en el Gimnasio, serán comunicados al Asistente del Gimnasio, así como al docente que lo registrará





haciendo constar todas las circunstancias.

- ✓ Las heridas y cortes deben ser convenientemente vendados.
- ✓ Entregue los instrumentos de ejercitación de acuerdo a los parámetros establecidos antes y durante el desarrollo de las actividades.
- ✓ Absténgase de utilizar equipos de audio y el celular mientras realiza la práctica, estos crean desconcentración y riesgo en las actividades a desarrollar.
- ✓ **Riesgo eléctrico:** Si alguna persona queda atrapada en un circuito eléctrico, no intentar liberarla sin previamente cortar la corriente. En caso de que no fuera posible cortar la corriente, se deberá tratar de liberarla protegiéndose debidamente (p. ej. utilizando un palo, silla o cualquier otro objeto de material aislante como madera o plástico) que se encuentre seco. El riesgo será menor si se le coge por la ropa en vez de cogerle por la mano, cara o cualquier parte descubierta del cuerpo. **Es especialmente peligroso cogerla por las axilas por estar húmedas.**

7 PROCEDIMIENTOS EN CASO DE ACCIDENTES

7.1 ACCIDENTES LABORALES DEL DOCENTE

En caso de accidentes en el trabajo por parte del personal académico o administrativo por motivo de realizar sus labores se deberá proceder de la siguiente forma:

- ✓ Si el accidente ha sido en el laboratorio se deberá avisar de forma rápida al centro médico contactándose con el directorio telefónico publicado en el periódico mural.
- ✓ El personal encargado del laboratorio deberá informar al coordinador de la especialidad sobre el evento y realizar un reporte del evento al personal designado de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Facultad, que deberá iniciar la investigación del evento.

7.2 ACCIDENTES DE TRABAJO DEL ALUMNO

En caso de accidentes en el trabajo por parte de los alumnos se deberá proceder de la siguiente forma:

- ✓ Para Urgencias se debe dirigir directamente al Centro Médico del Campus de la UNE.
- ✓ Para Ayuda o Auxilio el docente y/o encargado del laboratorio deberá contactarse de forma rápida con el Centro Médico del Campus de la UNE.





- ✓ En el caso de heridas menores se debe hacer uso primero del botiquín de primeros auxilios, el cual debe estar equipado con los insumos respectivos; luego deberá ser trasladado Centro Médico del Campus de la UNE para su revisión de prevención ante cualquier complicación.

7.3 PRIMEROS AUXILIOS

7.3.1 Descargas eléctricas/ electrocución

Cuando una persona sufre un paro cardiorrespiratorio o pérdida de conocimiento como consecuencia de una descarga eléctrica se debe:

- ✓ **Cortar la energía eléctrica:** Apagar la fuente de electricidad, de ser posible. De lo contrario, aleja la fuente de ti y de la persona utilizando un objeto seco y no conductor hecho de cartón, plástico o madera.
- ✓ **Actuar de acuerdo al caso:** Después de una descarga eléctrica es frecuente que se presente un estado de muerte aparente, que puede ser debido a una pérdida de conocimiento, a un paro respiratorio o a un paro circulatorio. Cada uno de estos casos requiere una conducta diferente:
- ✓ **Pérdida de conocimiento**
Puede haber una pérdida transitoria de conocimiento, pero no hay paro respiratorio. Los latidos cardíacos y el pulso son perceptibles. En este caso es suficiente poner al accidentado acostado sobre un lado, en posición de seguridad. La posición lateral de seguridad consiste en tumbar de lado a la persona accidentada para que, en caso de sobrevenir un vómito, expulsión de sangre o secreciones de la boca, no se atragante.
- ✓ **Paro respiratorio**
En este caso, además de la pérdida de conciencia se presentan claros síntomas de paro respiratorio, pero el pulso es perceptible. Es importante emprender inmediatamente la asistencia respiratoria, preferentemente mediante el método de respiración boca a boca.
- ✓ **Paro circulatorio**
En este caso, a la inconsciencia y a la falta de respiración se asocia además la ausencia de pulso de latidos cardíacos. En este caso, es muy importante comenzar con las maniobras de R.C.P. (reanimación cardiopulmonar), es decir, combinar la respiración boca a boca con presión sobre el área cardíaca de manera externa y





trasladar rápido al Centro médico de la UNE.

- ✓ Revisar si la persona se encuentra consciente, si es el caso controlar los signos vitales y de tener quemaduras, cubrirlas con material estéril, trasladar rápidamente a la persona al Centro Médico De la UNE.

7.3.2 Heridas por cortes y/o raspaduras

La atención de primeros auxilios ante cortes y raspaduras se deberá actuar bajo las siguientes pautas:

- ✓ **Controlar la hemorragia:** En el caso de los cortes y rasguños menores, por lo general, el sangrado se detiene solo. Si es necesario, aplica presión suave con una venda, apósito o paño limpio y elevar la herida hasta que se detenga el sangrado.
- ✓ **Lavar la herida con agua:** Mantener la herida debajo del agua corriente del grifo disminuirá el riesgo de tener una infección. Lava con jabón la zona que rodea la herida. Evita que entre jabón en la herida. Además, no utilices agua oxigenada ni yodo, que pueden irritar.
- ✓ **Cubrir la herida:** Cubra la herida con una compresa de gasa limpia para reducir el riesgo de infección y prevenir que se agrave la lesión. Si la herida solo es un rasguño menor o una raspadura, no la cubras. Para una herida con corte mayor de unos 6 centímetros abiertas o con forma irregular, necesitará puntos de sutura. En este caso se acudirá al Centro Médico de la UNE.

7.3.3 Deshidratación

Está provocada por insolación o al realizar ejercicios que provoquen gran sudoración.

Síntomas: Decaimiento, boca y lengua secas, piel seca que al pellizcarla se queda levantada, ojos hundidos, y en caso de deshidratación extrema calambres, convulsiones y shock (mareo con pérdida de conocimiento).

En el caso de deshidratación, se deberá actuar bajo las siguientes pautas:

- ✓ Acostarle con la cabeza elevada para reducir el flujo de sangre en el cerebro.
- ✓ Si está convulsionando no tratar de controlar las convulsiones, pero se debe proteger a la víctima de los posibles golpes colocando almohadas o ropa alrededor y retirando los objetos con los que pueda golpearse al convulsionar.
- ✓ Aflojar la ropa que le oprima.
- ✓ Si no ha perdido el conocimiento darle de beber agua poco a poco o suero salino, (agua con un poco de sal) para reemplazar el agua y las sales perdidas por el sudor.





- ✓ Si está inconsciente se pondrá en posición lateral de seguridad.
- ✓ Solicitar atención médica en la mayor brevedad posible.

7.3.4 Fracturas

Una fractura es la ruptura total o parcial de un hueso. Puede deberse a varias causas como una caída, golpes fuertes o la contracción violenta de un músculo. Existen dos tipos de fracturas, las cerradas que son en las que el hueso se rompe, pero la piel permanece intacta, y aquellas cuando la herida está abierta y el hueso fracturado está expuesto, en estos casos se debe actuar de la siguiente manera:

- ✓ Mantén a la persona accidentada cómoda. Se recomienda recargar el área lesionada sobre un cojín o sábanas.
- ✓ Si hay una hemorragia o salida fuerte de sangre, deténla presionando a los lados de la herida con un vendaje esterilizado, tela limpia o una prenda de vestir por lapsos varios minutos hasta que se detenga el sangrado.
- ✓ Aplica hielo envuelto en una tela en la pierna o brazo accidentado para combatir la inflamación.

Si se está en un lugar donde no puede llegar ayuda con rapidez, es recomendable:

- ✓ Limpiar el área cercana a la herida con antisépticos para evitar una posible infección.
- ✓ Usar un “entablillado” para inmovilizar el área. Las tablillas pueden ser de madera, cartón, plástico o periódico enrollado. Deben colocarse a ambos lados del hueso y ser más grandes que éste. Para sujetarlas puede usarse tela adhesiva o una cuerda, con firmeza, pero sin interrumpir la circulación de la sangre

7.3.5 Inundaciones, sismos e incendios

En caso de Inundaciones, sismos e incendios, véase el Anexo 2.

8 CLASIFICACIÓN Y ELIMINACIÓN DE RESIDUOS

Normas a cumplir por los usuarios del Gimnasio de Musculación

8.1 CLASIFICACIÓN DE RESIDUOS

8.1.1 Residuos de ámbito municipal

- ✓ **Residuos aprovechables** botellas de plástico, cartón, vidrio.
- ✓ **Residuos no aprovechables** residuos orgánicos o residuos que no pueden ser reciclados, reutilizados o recuperado.





8.1.2 Residuos de ámbito no municipal

- ✓ Peligrosos: No genera
- ✓ No peligrosos: No genera.

8.2 ELIMINACIÓN DE RESIDUOS

8.2.1 Para Residuos de ámbito Municipal:

- ✓ Para residuos no aprovechables colocarlos en los tachos negros asignados al laboratorio.
- ✓ Para los residuos aprovechables En caso de poseer cartones (empaques de nuevos equipos) considerar ser llevados al punto ecológico y disponerlos en los contenedores respectivos.

9 NORMAS PARA LA DISPOSICIÓN DE RESIDUOS.

La generación de residuos durante las diferentes actividades en el Gimnasio no conlleva mayor riesgo, sin embargo, se exponen a continuación algunas consideraciones a tener en cuenta.

9.1 MANIPULACIÓN DE RESIDUOS

- ✓ Los residuos deben recogerse del área de máquinas de ejercitación y ser llevados al tacho correspondiente al Gimnasio.

9.2 AL MOMENTO DE ELIMINAR LOS RESIDUOS

- ✓ Está prohibido eliminar residuos sólidos en los lavaderos o duchas del Gimnasio
- ✓ Está prohibido el abandono de residuos en las áreas de las máquinas de ejercitación

9.3 AL MOMENTO DE REALIZAR ALGÚN TRATAMIENTO A LOS RESIDUOS

Debido a las características del Gimnasio, los residuos serán recogidos por el municipio y el tratamiento y/o disposición final dependerá exclusivamente de ellos.

10 ELEMENTOS DE PROTECCIÓN COLECTIVA

Tiene por objetivo la **protección** simultánea de docentes, estudiantes y administrativos expuestos a un determinado riesgo, dentro del laboratorio.

Señalización:

La Norma Técnica Peruana NTP 399.010-1, donde se indica todo lo relacionado a la señalización de Seguridad y Emergencia, establece que:

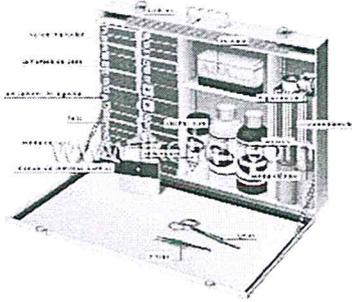




- ✓ La señalética debe estar ubicada en lugares de fácil visualización.
- ✓ Las dimensiones y colores de cada señalética deben cumplir con lo estipulado en esta norma.

Protección Contra Incendios: El laboratorio deberá contar con extintores contra incendios y detectores de humo.

Botiquín: Armario pequeño o estuche en que se guardan los elementos necesarios para la aplicación de los primeros auxilios.

ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL	BOTIQUÍN
IMAGEN	
CARACTERÍSTICAS	<p>El botiquín debe contener elementos que ayuden a atender situaciones relacionadas con los diferentes tipos de lesión, debe contener básicamente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Alcohol• Agua oxigenada• Guantes• Gasa, vendas y apósitos estériles• Suero fisiológico• Termómetro• Tijeras punta roma• Algodón Hidrófilo• Bolsa de frio instantáneo• Tela adhesiva
RECOMENDACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• El responsable del área debe ser el encargado debe verificar una vez al mes el contenido del botiquín para hacer el reporte al jefe inmediato Superior sobre los faltantes.• Nota: No se debe administrar ningún tipo de medicamento al afectado.





11 ANEXO 1 SÍMBOLOS Y ETIQUETAS

ROMBO NFPA 704

Etiquetado de productos Químicos NFPA 704 Independientemente de la clasificación de peligrosidad mencionada los envases de productos químicos llevan una etiqueta adicional denominada rombo de peligrosidad, siendo éste un estándar de la **National Fire Protection Association** NFPA 704.



TABLA DE INCOMPATIBILIDADES DE ALMACENAMIENTO DE RESIDUOS PELIGROSOS

	+	-	-	-	+
	-	+	-	-	-
	-	-	+	-	+
	-	-	-	+	0
	+	-	+	0	+

+	Se pueden almacenar juntos
0	Solamente podrán almacenarse juntos, adoptando ciertas medidas
-	No deben almacenarse juntos





TABLA DE SÍMBOLOS Y DESCRIPCIÓN DE RIESGOS



T+

Este símbolo representa a un material que es **muy tóxico**, y por eso se incluye la expresión T+. En cantidades mínimas ocasiona problemas de salud graves o crónicos; en algunos casos, puede provocar la muerte. No debe ingerirse ni inhalarse; se debe evitar el contacto con la piel.



T

El material con esta etiqueta es **tóxico**. En cantidades pequeñas, trae consigo efectos graves o crónicos; la persona también puede fallecer. Se debe evitar la ingestión y la inhalación; también daña al individuo al penetrar los poros de la piel.



Xn

Esta sustancia es **nociva**. Significa que puede provocar problemas de salud graves o crónicos, e incluso la muerte.



Xi

La sustancia con este pictograma es **irritante**. Si se inhala o se toca durante un periodo de tiempo corto, largo o continuo, puede inflamar la piel o las mucosas.



C

Este pictograma indica que la sustancia es **corrosiva**. Significa que es capaz de destruir los tejidos cuando entra en contacto con ellos.





F+

La sustancia es extremadamente flamable. Aplica para sustancias líquidas con puntos de ebullición e inflamación muy bajos y gases que se prenden en condiciones normales del ambiente.



F

Se refiere a sustancias flamables, es decir, con un punto de inflamación bajo. Estos materiales pueden prenderse con el aire o al tener contacto por un corto periodo de tiempo con una fuente que los encienda. También aplica para aquellas sustancias que, al entrar en contacto con aire húmedo o agua, den lugar a grandes cantidades de gas inflamable.



O

El pictograma representa a un material comburente. Al utilizarlo con otros materiales, éste genera una reacción que libera energía. Es más probable que ocurra este evento cuando interactúa con un material inflamable.



E

Identifica a los materiales explosivos que llevan a cabo una reacción que libera energía y origina gas. Son riesgosos ya que, en ciertos escenarios, pueden detonar o incluso provocar una explosión. Cuando explotan, se debe principalmente a tres causas: fricción, colisiones o fuego.



N

La sustancia con este pictograma es peligrosa para el medio ambiente. Esto significa que puede tener efectos negativos sobre alguno de los componentes del medio, ya sea en la actualidad o a largo plazo.



12 ANEXO 2 RECOMENDACIONES EN CASO DE DESASTRES

12.1 RECOMENDACIONES EN CASO DE INUNDACIONES

ANTES

- ✓ Éste pendiente de las señales de aviso, alarma, emergencia y mantenerse informado por las autoridades de la UNE y/o personal responsable del ambiente. Esto lo ayudará a prepararse ante cualquier situación.
- ✓ Tener sus pertenencias básicas (en bolsas de plástico bien cerradas y en mochila o similar), que pueda cargar. De tal manera, dejen libres sus brazos y manos. Para estos casos, hacer uso de zapatillas.
- ✓ Antes de retirarse del ambiente, apagar y desconectar los equipos electrónicos.
- ✓ Los ambientes deben contar con rutas libres de evacuación.
- ✓ Mantenga una reserva de agua potable.
- ✓ Siga las indicaciones de las autoridades y prepárese para evacuar en caso sea necesario.

DURANTE

- ✓ Manténgase alejado de las áreas afectadas.
- ✓ Tenga a la mano los artículos de emergencia.
- ✓ Manténgase atento para recibir información e instrucciones de las autoridades.
- ✓ Evite tocar o pisar cables eléctricos.
- ✓ Retírese de árboles y postes en peligro de caer.
- ✓ Sí su laboratorio o taller, se encuentra cerca de laderas del cerro, tenga cuidado de los deslizamientos de tierra o piedras.
- ✓ Evite caminar por zonas inundadas y resbaladizas.
- ✓ En caso de existir riachuelos, evitar cruzar. La velocidad del agua puede ser mucho mayor de lo que usted pueda suponer.
- ✓ Utilice vías señalizadas de evacuación.

DESPUÉS

- ✓ Conserve la calma.
- ✓ Continúe con las instrucciones transmitidas por las autoridades.
- ✓ Reporte inmediatamente sobre los posibles heridos a los servicios de emergencia.
- ✓ Sí el ambiente no sufrió daños, podrá permanecer.
- ✓ Mantenga desconectado la luz, agua y gas, hasta asegurarse de que no haya fugas ni peligro de corto circuito.



- ✓ Cerciorarse de que sus equipos electrónicos estén secos antes de conectarlos.
- ✓ No divulgue, ni haga caso de rumores.
- ✓ Colabore con sus compañeros para apoyar en reparar los daños.
- ✓ En caso necesario, solicite ayuda a las brigadas de auxilio o a las autoridades más cercanas.

12.2 RECOMENDACIONES EN CASO DE SISMOS

ANTES

- ✓ Verificar constantemente los sistemas de señalización de rutas de evacuación.
- ✓ Evitar el bloqueo de rutas de escape.
- ✓ Realizar mantenimiento a los sistemas de alarma.
- ✓ En caso de detectar algún riesgo, reportar al personal responsable.
- ✓ Contribuir con las capacitaciones programadas.

DURANTE

- ✓ El momento crítico de acción, son los primeros segundos después de comenzado el sismo.
- ✓ Dar la voz de alarma inmediatamente al percibir el sismo.
- ✓ Mantenga la calma.
- ✓ Suspenda todas las actividades que esté realizando.
- ✓ Durante el sismo a las personas deben pararse en las Zonas Seguras señalizadas.
- ✓ Una vez que ha terminado el movimiento sísmico, inicie la evacuación inmediata de acuerdo al plan de contingencia. En orden y por los lugares trazados y zona de seguridad pre establecido.
- ✓ Asegúrese que sus compañeros estén dentro de la zona de seguridad.
- ✓ Para efecto de seguridad se deberá también cortar el fluido eléctrico, puesto que podría producirse un corte circuito.

DESPUÉS

- ✓ Luego de que se haya controlado la situación y se haya verificado que no existe algún tipo de riesgo, se procederá a los trabajos de recuperación del ambiente afectado. Es obligación de todo el personal docente, administrativo y estudiantes, conocer y observar las reglas de prevención y sus procedimientos de emergencia, presentados en el plan. La UNE cuenta con la organización y el equipo básico, para controlar cualquier emergencia, causada posterior al sismo; siempre y cuando se active en forma oportuna y de acuerdo a las instrucciones y normas establecidas en el "Plan de Seguridad en Defensa Civil".



12.3 RECOMENDACIONES EN CASO DE INCENDIOS

ANTES

- ✓ Para evitar incendios, cuidaremos de mantener toda fuente de calor, bien alejada de cualquier material, que pueda arder.
- ✓ Asegúrese que los cables eléctricos, estén en buenas condiciones.
- ✓ Mantenga limpia la zona y ordenada
- ✓ Detección de situaciones de emergencia y aviso.
- ✓ Verificar constantemente los sistemas de seguridad contra incendio.
- ✓ Evitar el bloqueo de ruta de escape.
- ✓ Realizar mantenimiento e inspección a los extintores.
- ✓ En caso de detectar algún riesgo de incendio reportar al personal responsable.
- ✓ Contribuir con las capacitaciones programadas.

DURANTE

- ✓ El momento crítico de acción, son los primeros segundos después de comenzado el incendio. Este puede ser lo suficientemente pequeño para poder apagarlo y evitar que se extienda.
- ✓ Hay que utilizar un extintor para apagarlo.
- ✓ A menos que no se pueda apagar inmediatamente, pedir ayuda, llamando a los bomberos.
- ✓ Hacer todo lo posible para que el fuego no se extienda.
- ✓ Corta el suministro de energía eléctrica a la zona y servicios donde esté el incendio.
- ✓ Pedir a alguien que mantenga alejados a los espectadores.
- ✓ En todos los casos, siempre se debe dar la ALARMA.
- ✓ Producido el incendio en las instalaciones, se procederá a dar el aviso correspondiente al Director de emergencia o en su defecto al jefe de seguridad.
- ✓ El director de emergencia y/o el coordinador de brigadas, deberá en forma inmediata evaluar la situación de riesgo para los bienes, de agravarse la situación, se hará el llamado a los brigadistas para la evacuación de las personas y bienes. Las alarmas se activarán y se dará aviso al cuerpo de bomberos, evacuándose a los estudiantes, docentes y personal del área para evitar algún incidente.

DESPUÉS

- ✓ Luego que se haya controlado la situación, verificar que no exista algún tipo de riesgo, para proceder a los trabajos de recuperación del ambiente afectado. Es obligación de



todo el personal operativo y administrativo conocer y observar las reglas de prevención y sus procedimientos de emergencia contenidos en el Plan de contingencia.

- ✓ El establecimiento cuenta con la Organización y el Equipo Básico, para controlar cualquier emergencia de incendio; siempre y cuando se active en forma oportuna y de acuerdo a las instrucciones y normas establecidas en el "Plan de Seguridad en Gestión de Riesgos".

13 ANEXO 3 INSTRUCTIVOS SEGUROS EN EL USO DE MÁQUINAS DEL GIMANSIO DE MUSCULACIÓN

BICICLETA ESTACIONARIA

1. Antes de empezar la **práctica de la bicicleta estática**, es esencial efectuar un **buen ajuste**. Para ello, se aconseja **ajustar la altura de sillín a la altura de la cadera**.
2. La pierna debe quedar ligeramente flexionada cuando el pie del usuario está en el punto más bajo del pedal.
3. En algunos modelos existe la posibilidad de ajustar el sillín en profundidad, así como la altura del manillar, para adaptarlos fácilmente al propio cuerpo.
4. La postura correcta
5. Para empezar bien, opta por una de las **posiciones** según tu **objetivo de práctica**:
6. **espalda recta** para un confort máximo (especialmente aconsejado en caso de dolores lumbares)
7. **espalda ligeramente inclinada**, para una buena relación confort / potencia de pedaleo
8. **espalda inclinada**, para una posición deportiva que permita liberar un máximo de potencia para el pedaleo

