

Telefónica España (TE)

ANEXO I - RED DE DISPERSIÓN DE POSTES

**MEDIDAS ESPECÍFICAS DE PREVENCIÓN
INFORMACIÓN DE RIESGOS Y MEDIDAS
PREVENTIVAS**

Para Operador

CÓDIGO	TE-MEP-Red Dispersión de Postes-Operador_Ed.01-22	Diciembre 2022
Edición	Fecha	Observaciones - Modificaciones
1ª	09 - 12 - 2022	Primera edición

ÍNDICE

1. OBJETO	2
2. ALCANCE	2
3. DEFINICIÓN DE RIESGOS	2
4. POSTES. RIESGOS Y CAUSAS BÁSICAS.....	3
5. MEDIDAS DE EMERGENCIA Y NORMAS MEDIOAMBIENTALES GENERALES	6

ANEXOS

ANEXO I: RECEPCIÓN DE LA INFORMACIÓN FACILITADA

ANEXO II: MEDIDAS PREVENTIVAS

**ANEXO III: MEDIDAS DE EMERGENCIA Y NORMAS MEDIOAMBIENTALES
GENERALES**

ANEXO IV: PARTE DE SEGURIDAD PARA TRABAJOS EN POSTES

ANEXO V: PARTE DE ACCIDENTES

1. OBJETO

El objeto del presente documento de Medidas específicas de Prevención, es proporcionar información sobre los riesgos, medidas preventivas y medidas de emergencia y normas medioambientales generales de los emplazamientos con postes de los que Telefónica España (TE) es titular, que puedan afectar a las actividades de acometida y tendido de cable realizadas por **Operador** bajo el Acuerdo Específico para el tendido de acometidas en poste.

Por parte de TE, se pretende dar cumplimiento de lo dispuesto en el R.D. 171/2004 por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales.

2. ALCANCE

Estas Medidas Específicas de Prevención serán de necesario cumplimiento para los trabajadores para trabajadores propios o de contratas/subcontratas de **Operador** que desempeñen su actividad en postes, propiedad de TE.

En este sentido y para dar cumplimiento normativo, **Operador** deberá recepcionar la documentación proporcionada por TE, referente a la información de los riesgos y medidas preventivas, medidas de emergencia y evacuación, y normas de seguridad interna, normas medioambientales incluidas en el presente documento mediante la firma del anexo I, y comprometerse a trasladarla a los trabajadores, ya sean propios o de sus contratas/subcontratas, que realicen la actividad en los emplazamientos objeto de la Red de Dispersión de Postes de los que Telefónica es titular.

3. DEFINICIÓN DE RIESGOS

A continuación, se definen los riesgos asociados a las instalaciones en postes, propiedad de TE. Hay que dejar claro que **estos riesgos complementan los riesgos asociados a la realización de la actividad** que los trabajadores desempeñen en ellas.

Accidentes causados por seres vivos

Se incluyen los accidentes causados directamente por personas o animales, ya sean agresiones, molestias, mordeduras, picaduras, etc.

Atrapamientos por o entre objetos

Accidente que da lugar al atrapamiento o aplastamiento de cualquier parte del cuerpo del trabajador, debido al vuelco o desplazamiento de un objeto voluminoso y pesado.

Atropellos o accidentes con vehículos

Comprende los atropellos de personas por vehículos, así como los accidentes de vehículos en los que el trabajador lesionado va sobre el vehículo. Incluye: vehículo de empresa, transporte personal, vehículo autorizado, etc.

Caída de personas a distinto nivel

Accidentes que incluyen, tanto las caídas desde altura (edificios, andamios, máquinas, vehículos, escaleras, postes y antenas de telecomunicaciones etc.) como en profundidades (puentes, excavaciones, recintos subterráneos, aberturas de tierra, etc.), motivadas por tropiezos, pérdida de equilibrio, falta de protecciones, dificultades de paso, falta de comprobaciones, etc.

Caída de personas al mismo nivel

Accidentes producidos por caídas en lugares de paso o superficies de trabajo y caídas sobre o contra objetos.

Exposición a condiciones climatológicas adversas

Riesgos que pueden originar alteraciones fisiológicas en el trabajador al encontrarse éste expuesto a condiciones ambientales extremas: exposición prolongada al sol y a temperaturas extremas tanto de frío como de calor.

Exposición a contactos eléctricos

Accidente cuya causa es el choque eléctrico por contacto con elementos en tensión (directo) o con masas puestas accidentalmente en tensión (indirecto). Así mismo, se contemplan en este riesgo los efectos producidos por cortocircuitos, arco eléctrico, etc.

Golpes/cortes por objetos o herramientas

Accidentes causados por golpes, cortes o punzamientos que el trabajador recibe por acción de un objeto o herramienta, siempre que actúen sobre ellos fuerzas distintas a la gravedad. Se incluyen martillazos, golpes con otras herramientas u objetos. No se incluyen los golpes por caída de objetos.

Sobreesfuerzos

Accidente originado al producirse una acusada exigencia postural de la tarea que conlleve la ejecución de determinados esfuerzos físicos, movimientos mal realizados, etc.

4. POSTES. RIESGOS Y CAUSAS BÁSICAS

Los accidentes más importantes en las actividades realizadas en postes se derivan de caída y/o de rotura del mismo y los accidentes eléctricos por cruces y contactos con líneas de energía.

A las peculiares características que tienen estos trabajos, hay que sumar una serie de factores que influyen en el desarrollo de la actividad. Los más destacables son: orografía del terreno, tráfico rodado en cruces aéreos, con líneas de otros servicios, los propios de los trabajos en altura, tanto en las subidas o bajadas de los postes.

A continuación, se enumeran los riesgos propios de los postes (complementan los riesgos asociados a la actividad que se realiza en ellos):

- Accidentes causados por seres vivos.
- Atrapamientos por o entre objetos.
- Atropellos o accidentes con vehículos.
- Caída de personas a distinto nivel.
- Caída de personas al mismo nivel.
- Exposición a condiciones climatológicas adversas.
- Exposición a contactos eléctricos.
- Golpes/cortes por objetos o herramientas.
- Sobreesfuerzos.

Accidentes causados por seres vivos

Causas básicas

- Falta de información y formación a los trabajadores.
- Acceso a zonas rurales o poco concurridas.
- Falta de orden y limpieza.
- Mantenimiento deficiente de las instalaciones.

Atrapamientos por o entre objetos

Causas básicas

- Falta de información y formación a los trabajadores.
- Accesibilidad a zonas peligrosas.
- Sujeción inadecuada de elementos.
- Falta de señalización.
- Mal estado de instalaciones y equipos.
- Falta de protecciones.

Atropellos o accidentes con vehículos

Causas básicas

- Falta de información y formación a los trabajadores.
- Falta de señalización de trabajos realizados en vía pública.

Caída de personas a distinto nivel

Causas básicas

- Falta de información y formación a los trabajadores.
- No seguir el procedimiento de comprobación de postes establecido.
- Estructuras, escaleras o postes en mal estado.
- Falta de señalización.
- No utilizar los equipos de protección individual anticaídas necesarios.

Caída de personas al mismo nivel

Causas básicas

- Falta de información y formación a los trabajadores.

- Falta de orden y limpieza. Disposición de elementos fuera de lugar.
- Superficies resbaladizas y/o sucias.
- Revestimientos antideslizantes inexistentes o en mal estado.
- Suelos irregulares, huecos, aberturas y pequeños desniveles.
- Tropiezos con materiales y objetos acumulados en suelos, pasos o accesos.
- Alumbrado deficiente.
- Malos apoyos del pie.
- Utilización de calzado inadecuado.

Exposición a condiciones climatológicas adversas

Causas básicas

- Falta de información y formación a los trabajadores.
- Realización de trabajos a la intemperie.
- Utilización de ropa inadecuada.

Exposición a contactos eléctricos

Causas básicas

- Falta de información y formación a los trabajadores.
- Descarga eléctrica por mal estado de instalaciones o aparatos.
- Ausencia de protecciones.
- Uso incorrecto o manipulación indebida de aparatos y red.
- No cumplir las instrucciones de seguridad y los métodos de trabajo establecidos.
- No utilizar los equipos de protección establecidos.
- Utilizar herramientas eléctricas en mal estado.
- Utilizar herramientas manuales sin protección garantizada frente al contacto eléctrico (aisladas).
- Falta de señalización.
- Inundación.
- Falta de autorización o competencia para realizar la tarea.
- No realizar comprobaciones previas antes de iniciar el trabajo.

Golpes/cortes por objetos o herramientas

Causas básicas

- Falta de información y formación a los trabajadores.
- Manipulación de objetos punzantes o cortantes.
- Transporte y manejo inadecuado de herramientas.
- Uso de herramientas no adecuadas al trabajo.
- Almacenamiento de material en lugares inadecuados.
- Mala separación entre los elementos y equipos.
- Distracciones.
- No utilización de EPI's.

Sobreesfuerzos

Causas básicas

- Falta de información y formación a los trabajadores.
- Realización de movimientos bruscos.
- Incorrecto levantamiento o transporte de objetos.
- No utilizar los medios y equipos establecidos al efecto.

Las **medidas preventivas** para eliminar, reducir y controlar estos riesgos se encuentran reflejadas en el **Anexo II** del presente documento.

5. MEDIDAS DE EMERGENCIA Y NORMAS MEDIOAMBIENTALES GENERALES

Una de las obligaciones de Telefónica como titular de los emplazamientos es la de informar de las medidas de emergencia que se deben aplicar.

En el Anexo III del presente documento, se incluyen las normas de actuación en caso de emergencia y evacuación y normas medioambientales a tener en cuenta durante la estancia en los emplazamientos de Telefónica.

ANEXO I

Recibí de la información facilitada

RED DE DISPERSIÓN DE POSTES

RECEPCIÓN DE INFORMACIÓN DE RIESGOS, MEDIDAS PREVENTIVAS Y MEDIDAS DE EMERGENCIA PROPORCIONADA POR TELEFÓNICA

Por el presente documento, la empresa con N.I.F. / C.I.F....., y en su nombre D./Dña....., como representante de dicha empresa, **declara** haber recibido la documentación proporcionada por Telefónica, referente a la información de los riesgos propios y medidas preventivas, medidas de emergencia y evacuación, normas de seguridad interna, normas medioambientales.

La empresa da su conformidad a la documentación recibida, comprometiéndose a realizar las actuaciones necesarias con el objeto de dar cumplimiento a lo establecido en la normativa de prevención de riesgos laborales, y en concreto a lo indicado en el RD 171/2004 por el que se desarrolla el art. 24 de la Ley 31/1995, sobre coordinación de actividades empresariales.

Asimismo, se compromete al traslado de la información proporcionada a los trabajadores, ya sean propios o de sus contratas/subcontratas, que realicen la actividad en los emplazamientos objeto de la Red de Dispersión de Postes de los que Telefónica es titular.

Y para que así conste, firma la presente

Firma y sello de la empresa:

Cargo:

Nombre y Apellidos:

DNI:

En..... a de de 2.0....

ANEXO I – RED DE DISPERSIÓN DE POSTES
Medidas Específicas de Prevención
Información de Riesgos y Medidas Preventivas

Código: TE-MEP-Red Dispersión de Postes-Operador_Ed.01-22

Fecha: diciembre 2022

Página 9 / 49

ANEXO II
Medidas Preventivas

Una vez identificados los riesgos, es preciso establecer las **medidas preventivas**, cuyo objeto es la eliminación, reducción y control de los mismos.

ACCIDENTES CAUSADOS POR SERES VIVOS

- Información y formación a los trabajadores.
- Utilizar EPI's adecuados a la tarea.
- Utilizar ropa de trabajo adecuada.
- Antes de acceder a una zona de trabajo, sobre todo en zonas rurales o valladas, se debe recabar información sobre la presencia de animales e insectos potencialmente peligrosos.
- No introducir las manos en agujeros o huecos sin los adecuados guantes protectores, pueden ser guaridas o refugios de animales. Si es posible, comprobar previamente la inexistencia de animales en su interior.
- En caso de picadura o mordedura se deberá acudir al centro médico más cercano.
- Para los trabajos cerca de nidos, colmenas de abejas u otros insectos dañinos, se deberá tener en cuenta lo siguiente:
 - El trabajador deberá ir provisto de repelente para su utilización en caso de insectos que pudieran resultar peligrosos.
 - En días muy calurosos o con posibilidad de tormentas, se recomienda hacer los trabajos a primera hora de la mañana.
 - Antes de subir al poste realizar una inspección visual para identificar la ubicación y la magnitud de los posibles nidos de insectos. En caso de su existencia, informar al responsable de los trabajos de la situación para que valore el problema y se puedan adoptar las medidas que se consideren adecuadas para cada caso específico.
 - En todo caso, si no se detectasen de forma previa, durante la ascensión al poste se extremará la atención a la posible presencia de nidos o colmenas, en caso de encontrarse con alguno, descender de forma calmada y avisar al responsable.
 - No acercarse conscientemente a panales de abejas ni a nidos de avispa y si el acercamiento ha sido accidental, alejarnos con movimientos lentos. Si un insecto peligroso está volando alrededor, se recomienda quedarse quieto y tranquilo hasta que se aleje.

Los **equipos de protección individual** a utilizar en función de la tarea son (1):

- Guantes contra agresiones mecánicas (agresiones animales).

(1) En cualquier caso, antes de la realización de la tarea, se deberá analizar si por la propia actividad a realizar o por circunstancias especiales del emplazamiento, se requieren éstos u otros equipos de protección adicionales para controlar este riesgo.

ATRAPAMIENTOS POR O ENTRE OBJETOS

- Información y formación a los trabajadores.
- Utilizar EPI's adecuados a la tarea.
- Utilizar ropa de trabajo adecuada.
- Antes de acceder, se deben realizar las revisiones pertinentes en postes, escaleras, etc.
- Los mecanismos de apertura de tapas de arqueta deben manejarse de manera que quede libre cualquier parte del cuerpo del trabajador.
- No situarse en las zonas de acción de maquinaria como carretillas elevadoras, camiones grúa en la descarga mecánica de vehículos, plataformas elevadoras, etc.
- No se circulará bajo cargas suspendidas.

Los **equipos de protección individual** a utilizar en función de la tarea son (1):

- Guantes contra riesgos mecánicos.
- Bota de seguridad.
- Casco de seguridad.

(1) En cualquier caso, antes de la realización de la tarea, se deberá analizar si por la propia actividad a realizar o por circunstancias especiales del emplazamiento, se requieren éstos u otros equipos de protección adicionales para controlar este riesgo.

ATROPELLOS O ACCIDENTES CON VEHÍCULOS

Trabajos en Vía Pública

- No se deberá iniciar ningún trabajo en la vía pública sin haber colocado previamente la adecuada señalización, siendo inmediatamente retirada al concluir los trabajos.
- Solo se emplearán las señales y elementos de balizamiento homologados según normas vigentes y claramente visibles por la noche (reflectante).
- La zona de trabajo y en su caso los pasos habilitados a peatones quedarán delimitados en toda su longitud y anchura.
- Por la noche o en condiciones de escasa visibilidad (niebla, lluvia, etc.), la señalización habrá de ser claramente visible, por lo que dispondrán de elementos reflectantes y dispositivos luminosos de aviso.
- Toda descarga de material y/o herramientas será realizada dentro de la zona delimitada.
- Todos los trabajadores que intervengan en los trabajos en vías públicas, llevarán prendas fácilmente visibles y con elementos reflectantes.
- Los trabajadores colocarán o manipularán las señales permaneciendo dentro de la zona delimitada de trabajo.
- A la hora de la colocación y retirada de la señalización, se prestará especialmente atención a:

- Las señales se colocarán de tal manera que los trabajadores, el personal encargado de su colocación y el resto de usuarios de la vía siempre estén protegidos por ellas.
- La señalización permanecerá el tiempo estrictamente necesario para cumplir su misión causando la menor incidencia al resto de usuarios.
- Tan pronto finalicen los trabajos y se retiren todos los elementos que puedan alterar el normal funcionamiento de la vía se recogerá toda la señalización empleada, efectuándolo en orden inverso a su colocación.

Trabajos en aéreo con ocupación de vía pública

Si queda espacio suficiente para el paso de peatones, se delimitará la zona de trabajo alrededor de la escalera o poste mediante el uso de conos y cintas de balizamiento para evitar que ningún usuario de la vía invada accidentalmente la zona de trabajo delimitada.

Si no hay espacio suficiente para el paso de peatones, será necesario habilitar un paso adicional seguro para éstos, señalizando dicha ocupación al tráfico rodado con suficiente antelación mediante el uso de las señales adecuadas. Se delimitará la zona de trabajo alrededor de la escalera o poste mediante el uso de conos y cintas de balizamiento para evitar que ningún usuario de la vía invada accidentalmente la zona de trabajo delimitada. Cuando la peligrosidad o intensidad de la circulación lo haga necesario, durante la realización de la actividad, un trabajador vigilará el paso de vehículos.

Los **equipos de protección individual** a utilizar en función de la tarea son (1):

- Chaleco de alta visibilidad (o ropa con elementos de alta visibilidad).

Junto a este EPI, el trabajador deberá de utilizar los propios de la actividad, que comenzará a realizarla una vez señalizado.

(1) En cualquier caso, antes de la realización de la tarea, se deberá analizar si por la propia actividad a realizar o por circunstancias especiales del emplazamiento, se requieren éstos u otros equipos de protección adicionales para controlar este riesgo.

CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL

Cuando se realicen trabajos en altura deben tenerse en cuenta las siguientes **normas generales de seguridad**:

- No está permitido realizar trabajos en altura a los trabajadores que no dispongan de la información correspondiente respecto a seguridad y salud, y en especial en cuanto al conocimiento de los procedimientos preventivos y de trabajo seguro.

Asimismo, no se podrán realizar trabajos en altura si no se dispone de la formación certificada, teórico-práctica específica para realizar trabajos en altura.

- Se debe disponer de la aptitud médica necesaria para poder realizar trabajos en altura, en base a la aplicación de los protocolos médicos correspondientes y basados en el puesto de trabajo.
- Los trabajos en altura solo se podrán realizar si se cuenta con los correspondientes medios auxiliares, equipos de trabajo y equipos de protección adecuados a la tarea y a las circunstancias propias del entorno donde se deba desarrollar.

ANEXO I – RED DE DISPERSIÓN DE POSTES

Medidas Específicas de Prevención

Información de Riesgos y Medidas Preventivas

Código: TE-MEP-Red Dispersión de Postes-Operador_Ed.01-22

Fecha: diciembre 2022

Página 13 / 49

- En los trabajos **en postes será obligatorio la cumplimentación del parte de seguridad para trabajos en postes**, incluido en el anexo IV.
- La presencia de **Recurso Preventivo** para trabajos en altura será obligatoria en los casos recogidos en la normativa, y particularmente en:
 - Cuando los riesgos del trabajo puedan verse agravados o modificados por la concurrencia de acciones diversas.
 - Trabajos con riesgos especialmente graves de caída desde altura, por las particulares características de la actividad desarrollada, los procedimientos aplicados, o el entorno del puesto de trabajo:
 - Todas las tareas que se realicen con plataforma elevadora móvil de personal (PEMP).
 - Trabajos que impliquen subida a postes.
- Confirmar que no se producen interferencias con la existencia de líneas eléctricas que pudieran afectar a los trabajos.
- Se deberá limitar en lo posible el tiempo de exposición al riesgo de caída. Se organizará el trabajo de manera que se limite las operaciones en altura, realizando el máximo de trabajos en niveles inferiores.
- Utilizar equipos de protección contra caídas, tanto individual como colectivo. Tal como establece la normativa, primará la utilización de equipos de protección colectiva ante los equipos de protección individual.
- Todos los equipos y sistemas de protección anticaídas (arnés de seguridad y equipos auxiliares) deben ser inspeccionados antes de comenzar las actividades y sustituidos cuando se detectan anomalías como: deformación, grietas, oxidación, cortes, debilitación de los resortes, costuras rotas, etc.
- Se prohíbe usar cualquier tipo de equipo anticaídas que no cumpla las especificaciones técnicas normalizadas.
- La utilización de los equipos de trabajo, equipos de protección colectiva e individual, se realizará siempre siguiendo las instrucciones del fabricante o suministrador y, en las condiciones y usos para los que fueron diseñados. Además, se deberá tener la formación necesaria para su manejo.
- Si la situación del trabajo es la vía pública se deberá realizar la señalización de trabajos correspondiente.
- En todo caso, limitar y señalizar la zona de trabajo, evitando el acceso a toda persona ajena al trabajo o sin los equipos de protección y conocimientos necesarios.
- Mantener el orden, limpieza y organización en el lugar de trabajo, sobre todo cuando se trabaja en altura. Esto facilita el empleo de los equipos de protección, evitando errores y maniobras innecesarias, además de prevenir las caídas de objetos y herramientas.
- No trabajar bajo los efectos de medicamentos u otras sustancias que puedan reducir nuestra capacidad de reacción.

- Tener en cuenta las condiciones meteorológicas adversas. No se deben realizar estos trabajos si las condiciones atmosféricas, sobre todo el viento, así lo aconsejan. Como regla general no se trabajará cuando amenace tormenta, si llueve, hay presencia de hielo, o si la velocidad del viento es superior a 50 km/h.
- Seguir en todo momento el correspondiente procedimiento de trabajo establecido.

Tipos de trabajo en altura: Según emplazamiento.

Postes de telecomunicaciones

Postes de madera

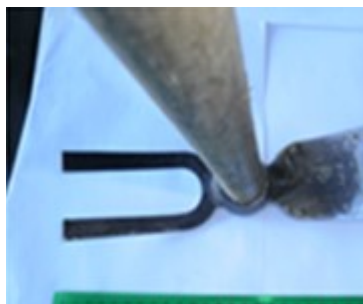
✓ Antes de iniciar la tarea

- Solicitar información previa del lugar de trabajo, o en su defecto realizar inspección del emplazamiento (condiciones del terreno, proximidad de líneas eléctricas, etc.) para realizar una correcta planificación de los trabajos.
- Para los trabajos cerca de nidos, colmenas de abejas u otros insectos dañinos, se deberá tener en cuenta lo siguiente:
 - El trabajador deberá ir provisto de repelente para su utilización en caso de insectos que pudieran resultar peligrosos.
 - En días muy calurosos o con posibilidad de tormentas, se recomienda hacer los trabajos a primera hora de la mañana.
 - Antes de subir al poste realizar una inspección visual para identificar la ubicación y la magnitud de los posibles nidos de insectos. En caso de su existencia, informar al responsable de los trabajos de la situación para que valore el problema y se puedan adoptar las medidas que se consideren adecuadas para cada caso específico.
 - En todo caso, si no se detectasen de forma previa, durante la ascensión al poste se extremará la atención a la posible presencia de nidos o colmenas, en caso de encontrarse con alguno, descender de forma calmada y avisar al responsable.
 - No acercarse conscientemente a panales de abejas ni a nidos de avispa y si el acercamiento ha sido accidental, alejarnos con movimientos lentos. Si un insecto peligroso está volando alrededor, se recomienda quedarse quieto y tranquilo hasta que se aleje.
- Se protegerá el área de trabajo siguiendo lo establecido respecto a señalización de trabajos en vía pública.
- Previo a cualquier actuación que implique la subida a poste de madera o si se trata de trabajos de tensado de elementos de suspensión o consolidación, de instalación, desmontaje y recosido de cables o de instalación de elementos de empalme o cajas; es **obligatorio comprobar el estado del poste**, siguiendo los siguientes pasos:
 - ✓ Por parte del recurso preventivo se cumplimentará y firmará el **parte de seguridad para trabajos en postes** (ver anexo IV).
 - ✓ Para realizar la correcta comprobación del poste los materiales necesarios son:
 - Martillo de aproximadamente 1 Kg.

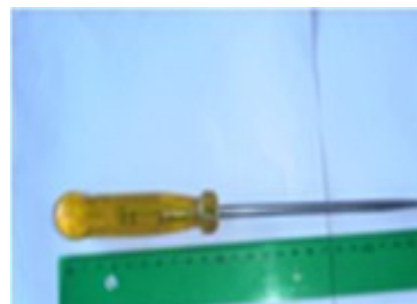
- Herramienta apertura de hoyos de unos 20 cm que combine pico y azada para la apertura de hoyos pequeños, u otras herramientas reglamentarias para la apertura de hoyos por separado.
- Destornillador o punzón de al menos 12 cm de longitud metálica visible. También servirá para raspar la superficie del poste de forma similar a un formón
- Disco Rojo y puntas de sujeción.
- Cinta métrica.



Martillo (2 modelos)



*Herramienta para
apertura de hoyos*



*Destornillador (a modo de
punzón)*



Disco rojo



Cinta métrica

✓ Para la **COMPROBACIÓN DEL POSTE** se seguirá obligatoriamente la siguiente operativa, anotando todos los detalles en el parte de seguridad:

- 1) Se verificará el **correcto estado del cable y tirante de riostra, soportes y herrajes**. Se comprobará también el estado de los tubos de protección de riostras.
Se comprobará y registrará en el campo de observaciones el estado de la riostra si la hubiera.
- 2) **Calcular longitud aproximada enterrada del poste** (empotramiento), teniendo en cuenta lo siguiente:
 - Los Botones o placa de señalización (año fabricación poste, clase y altura del poste, p.e. 89, 8E)
 - Referencia identificadora del poste: numeración del poste desde la central / entronque o coordenadas de localización del poste.
 - Inclinação respecto a la vertical (aplomado) en la línea de postes.
 - Altura del botón o placa desde la línea de tierra. Se calculará el empotramiento teórico, restándole a 4 metros la medida de la altura del botón/placa, debiendo ser el valor resultante mayor del 80% de los valores

ANEXO I – RED DE DISPERSIÓN DE POSTES

Medidas Específicas de Prevención

Información de Riesgos y Medidas Preventivas

Código: TE-MEP-Red Dispersión de Postes-Operador_Ed.01-22

Fecha: diciembre 2022

Página 16 / 49

reflejados en la Tabla siguiente (en negrilla los valores que deberían medirse desde la línea de tierra al botón/placa).

Terreno	Empotramiento (m)	Altura del poste (m)					
	Altura botón/placa (m)	7	8	9	10	11	12
Terreno Arenoso firme	E Teórico	1,3	1,5	1,6	1,7	1,8	1,8
	Ab Teórica	2,7	2,5	2,4	2,3	2,2	2,2
	80 % E Teórico	1	1,2	1,3	1,4	1,4	1,4
	Ab máxima	3	2,8	2,7	2,6	2,6	2,6
Roca, hormigón o acera	E Teórico	0,9	0,9	1	1,2	1,2	1,2
	Ab Teórica	3,1	3,1	3	2,8	2,8	2,8
	80 % E Teórico	0,72	0,72	0,8	0,96	0,96	0,96
	Ab máxima	3,28	3,28	3,2	3,04	3,04	3,04

Nota: como ejemplo, en un poste de 8 m en terreno arenoso se detecta que el botón o placa identificativa está a una altura del suelo $\geq 2,5$ m ($4 - 2,5 = 1,5$), si vemos la tabla, el poste estaría enterrado una longitud adecuada, si fuese inferior al 80% (1,2 m) por desmontes en el terreno producidos por obras u otras circunstancias el empotramiento NO sería adecuado.

IMPORTANTE: En este caso se deberán extremar las precauciones y en caso de duda no se subirá al poste.

- 3) Limpiar el terreno alrededor de la base del poste (línea de tierra), escarbando 3cm alrededor del poste. Una vez limpiado el terreno alrededor de la base del poste se procederá a la **inspección visual del poste en toda su superficie**, mirar con detenimiento hasta aprox. 50 cm del poste desde el suelo, ampliar reconocimiento visual hasta una altura de 2 m y a continuación revisar hasta la cogolla del poste, para detectar la existencia de alguno de los siguientes defectos:

-Ataques de pájaros (oquedades situadas normalmente en la parte superior).

-Pequeños agujeros de salida de insectos, 1 a 2 mm de diámetro. Observar que el ataque de carcoma se puede producir a cualquier altura del poste.

-Presencia de nudos.

-Daños estructurales (golpes, cortes profundos, etc.).

-Detección de indicios de ataques de hongos o de insectos.



-También deberá prestarse atención a posibles deficiencias relacionadas con otros elementos que puedan influir en la seguridad del poste (presencia y estado de riostras, cortes o tensión anormal de cables, etc.).

- 4) **Empujar el poste fuerte y repetidamente** con la mano en especial en dirección perpendicular a la línea. Si se mueve o se percibe un crujido a nivel de suelo, el poste estaría en mal estado



4

- 5) **Golpear el poste con un martillo** vigorosamente desde la línea de tierra hasta la altura alcanzada por el brazo (aproximadamente 2 m). En casos especiales, se ampliará el examen a zonas superiores, asegurándose de antemano de la solidez del poste.

Según sea el choque y el sonido producido, se puede determinar el estado del poste.



5

- a) Un poste en buen estado, con buena densidad de la madera, produce un choque duro y con cierto rebote, y un sonido claro y vibratorio.
- b) Un poste atacado o con cavidades, con diferencias de densidad de la madera, por tanto, en mal estado, produce un choque amortiguado y un sonido apagado.

sonidos_buenos.mp3

sonidos_malos.mp3

Habrá que tener en cuenta las diferentes tonalidades que se producen debido a la naturaleza del terreno, el empotramiento del poste, los elementos instalados sobre el poste y las condiciones climáticas. La apreciación de las diferentes tonalidades se adquiere mediante la adecuada preparación y/o práctica.

- 6) La **comprobación con punzón o destornillador** nos permitirá comprobar la resistencia del poste a su penetración.

a) Postes en terreno arenoso

- a.1) Terrenos húmedos: Si no se aprecia ningún defecto ni sonido “malo” en la parte visible del poste, se procederá al semidescalce de dicho poste.



6

En los terrenos húmedos (por climatología o por estar en zonas cenagosas, de riadas continuas o de mucha humedad), será obligatoria la inspección de la zona enterrada. Para ello, se efectuará un SEMIDESCALCE, consistente en realizar un hoyo entre 5 y 20 cm de profundidad y corona, alrededor del poste.

ANEXO I – RED DE DISPERSIÓN DE POSTES

Medidas Específicas de Prevención

Información de Riesgos y Medidas Preventivas

Código: TE-MEP-Red Dispersión de Postes-Operador_Ed.01-22

Fecha: diciembre 2022

Página 18 / 49

Con el poste semidescalzado, antes de proceder a su revisión, se limpiará la tierra adherida a la superficie de la parte desenterrada.

Con un elemento punzante de al menos 12 cm (punzón, destornillador u otro útil de perforación) se observará la resistencia que opone la pared del poste a su clavado, verificando, de esta manera, su posible descomposición.

a.2) Terrenos secos: Una vez inspeccionado la parte visible y estando conforme con la misma, se procederá a inspeccionar la parte enterrada del poste. Aunque no se realice ninguna acción de semidescalce alrededor del poste, se observará la resistencia que opone al clavado de un punzón desde la línea de tierra, en dirección oblicua y hacia abajo. Si no opone resistencia, el poste estará podrido por dentro.

b) Postes sobre hormigón, roca o acera

En estos casos en los que no se puede considerar el semidescalce por estar rodeados de hormigón, cimentados de acera o sellados en roca y ante la duda de si estará podrido hacia el interior del terreno, una vez inspeccionada la parte visible del poste y estando conforme, se observará la resistencia que se opone al clavado de un punzón desde la línea de tierra, en dirección oblicua y hacia abajo. Si no opone resistencia, el poste estará podrido.

- 7) Si de las pruebas anteriores se concluye que el poste está defectuoso, bajo ningún concepto se subirá al mismo y se informará a la unidad responsable para que se adopten las medidas necesarias.

Los postes defectuosos se señalizarán a 1,50 m del suelo con un disco de aluminio de color rojo.



NO SE SUBIRÁ NUNCA A UN POSTE CON DISCO ROJO.



Nota: No se trabajará nunca en un poste con disco rojo ya sea subiéndose en el o utilizando otros medios, solo está permitido su sustitución.

- Cuando cambien las condiciones mecánicas (retirada de cable soporte, retirada de riostra) del poste, se deberá realizar de nuevo la revisión del poste.
- Asimismo, siempre que se abandone el lugar de trabajo y se deba subir al poste nuevamente, se deberá rellenar un nuevo parte y realizar nuevamente la revisión del poste.
- Se deberá elegir el medio auxiliar para el acceso al poste de madera dando prioridad a aquellos medios que no ejerzan esfuerzo sobre el mismo. (PEMP o escaleras de exterior con patas extensibles estabilizadoras)

ANEXO I – RED DE DISPERSIÓN DE POSTES
Medidas Específicas de Prevención
Información de Riesgos y Medidas Preventivas

Código: TE-MEP-Red Dispersión de Postes-Operador_Ed.01-22

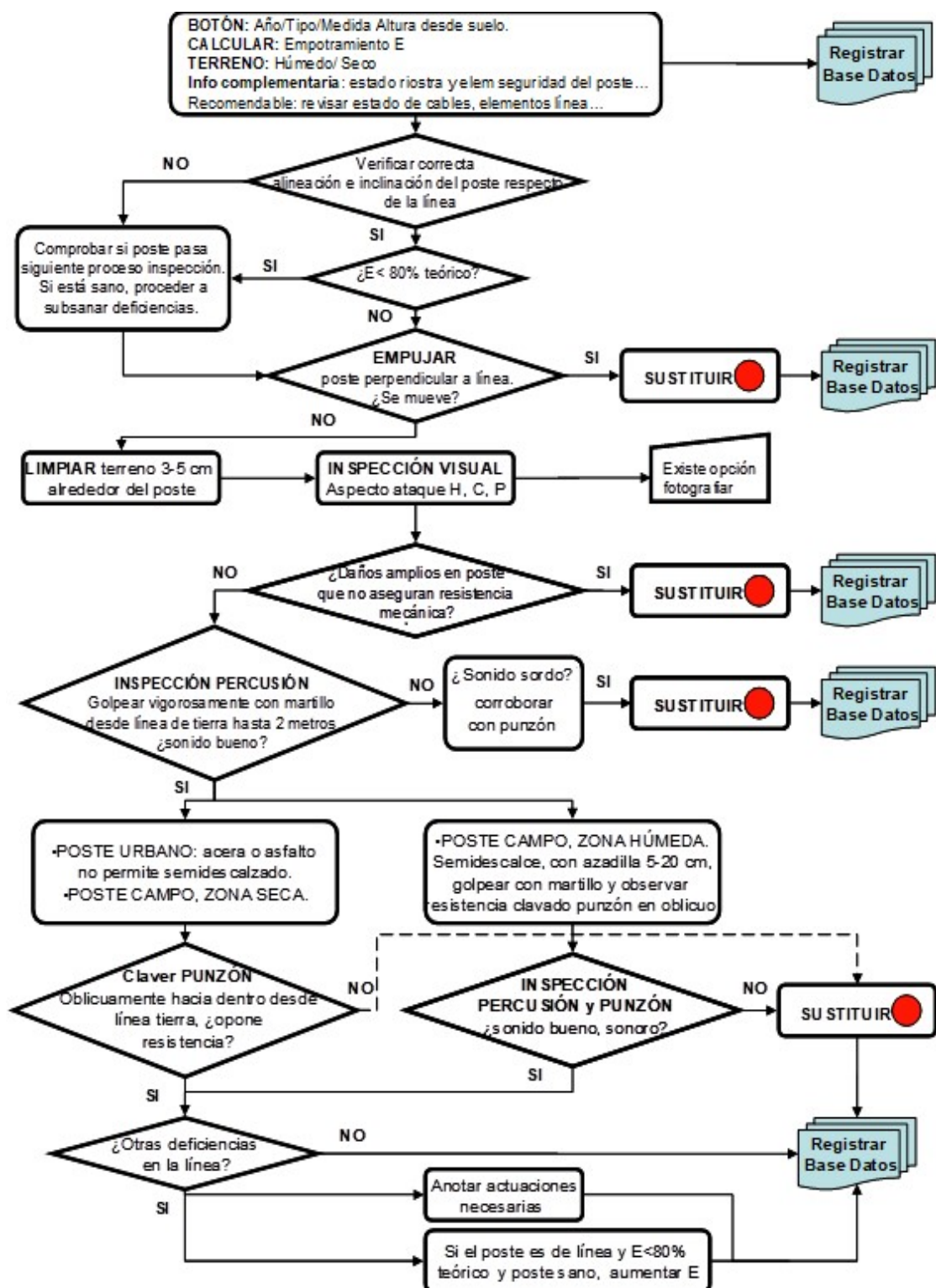
Fecha: diciembre 2022

Página 19 / 49

- En aquellas **situaciones excepcionales** en las que resulte imposible realizar la tarea en poste de madera utilizando medios que no ejerza esfuerzo sobre el poste (PEMP o escalera de exterior con patas extensibles estabilizadoras), se podrá utilizar, como medios excepcionales, las escaleras extensibles (sin patas estabilizadoras) y trepadores (trepelines).
- En la cumplimentación de los partes de seguridad de postes de madera, se deberá justificar de forma adecuada y argumentada, en función del orden anteriormente indicado, la utilización del medio elegido para la realización de la actividad (especialmente para cualquier medio de subida que implique ejercer fuerza sobre el poste).
- En caso de tener que realizar tareas en las que se puedan producir descompensación de tensiones en el poste (p.e. desmontajes de cables, etc.), se tendrá que estudiar previamente la situación y proceder a compensar tensiones por los medios que se consideren (instalación de tráctel, arriostamiento, etc.). En todo caso, nunca se utilizarán medios de subida que ejerzan esfuerzos sobre el poste (p.e. escalera de exterior extensible, trepadores, etc.).

A modo de resumen, ver
DIAGRAMA DE FLUJO COMPROBACIÓN POSTE DE MADERA

DIAGRAMA DE FLUJO COMPROBACIÓN POSTE DE MADERA



✓ **Durante la tarea**

- Para el acceso mediante el uso de PEMP se deberá seguir lo siguiente:

Se utilizará PEMP cuando las características de los emplazamientos lo permitan (sin pendientes pronunciadas, irregularidades en el terreno, con resistencia adecuada del firme, sin limitaciones de accesibilidad, en espacios amplios, etc.), de forma que no se generen riesgos adicionales en su utilización (vuelco, atrapamientos, atropellos, etc.).

Una vez del cumplimiento de la anterior condición, se utilizará PEMP si se dan una o varias de las siguientes condiciones:

- En los trabajos en los que la frecuencia de circulación sea muy elevada.
- En trabajos en altura a más de 6 metros.
- En trabajos de larga duración

- Para el acceso mediante escaleras:

Se tendrán en cuenta las instrucciones de uso proporcionadas por el fabricante.

No se podrán utilizar en ningún caso, para subir a postes de tipo H, escaleras u otros medios que ejerzan esfuerzos sobre éste.

En este sentido se podrán utilizar en postes tipo H las escaleras de exterior con patas extensibles estabilizadoras (específicas para postes) siempre que se sigan las correspondientes instrucciones de uso, ya que, en su posición final de trabajo, quedaría apoyada en sus zapatas y en las patas extensibles estabilizadoras regulables, no ejerciendo esfuerzo sobre el propio poste.

- Para el acceso mediante elementos específicos de subida a postes de madera: trepadores

Los trepadores (trepolines) son elementos auxiliares que se emplean para subir y bajar de los postes de madera, quedando el usuario asegurado en posición vertical. Sólo se utilizarán en casos excepcionales, en aquellas situaciones en las que resulte imposible realizar la tarea utilizando PEMP o escaleras.

- 1) Comprobar el estado del poste y cumplimentar el parte de subida al poste siguiendo el procedimiento establecido.
- 2) Revisar los correspondientes equipos de protección individual.
- 3) Comprobar el estado de los trepadores (trepolines):

Comprobar el **Espolón**:

- Debe estar fuertemente sujeto.
- No puede estar roto.
- No debe presentar fisuras que puedan temer su rotura.
- Sustituir por uno nuevo si es necesario.



- El espolón tendrá asociado su correspondiente funda protectora.

Comprobar **Correas**:

- No pueden presentar grietas, cortes o muescas, desgastes o cualquier otra alteración que haga temer su rotura.
- Comprobar que las costuras estén firmes y el hilo no esté roto.
- Asegurar que los remaches están en buen estado, que los ojales no estén desgastados y que las hebillas no están rotas.

4) Instalar una línea de vida provisional:

Mediante el uso de la pértiga con nudo tipo corbata: Se coloca la línea de vida temporal (cuerda) utilizando la pértiga para colocarla por la parte superior del poste. Previamente se ha realizado el nudo tipo corbata, se tensará desde abajo para apretar el nudo tipo corbata de forma que rodee al poste y quede bien pegada a la superficie sin que haya holguras.

- 5) Se comprobará la correcta colocación y funcionamiento de la línea de vida antes de su utilización. La línea de vida debe quedar tendida verticalmente con una ligera tensión gracias al contrapeso, para que funcione el sistema anticaídas deslizante. Deberá ser lo más vertical posible respecto al lugar de trabajo para evitar el efecto péndulo.
- 6) Conectar el sistema anticaídas en la anilla pectoral del arnés de seguridad, en ningún caso se debe anclar en las anillas ventrales o las laterales de posicionamiento. Comprobar que el mosquetón está perfectamente cerrado.
- 7) El ascenso se hará de tal manera que se asegure que los espolones de los trepadores (trepelines) se encuentran correctamente anclados (clavados) al poste. Se progresará por el poste unido en todo momento a la línea de vida:

Se seguirá la siguiente secuencia:

- Antes de comenzar la subida por el poste, abrazarle con el equipo de amarre de posicionamiento debidamente regulado. Deberá asegurarse, antes de apoyar el peso del cuerpo, de que el cierre de seguridad del mosquetón o del gancho a la anilla es correcto.
- Clavar el espolón de uno de los pies.
- Avance del pie contrario, clavando el espolón en el poste. Tanto durante el ascenso como en el descenso asegurar bien un pie antes de colocar el otro.
- Según se avanza ir ajustando y recorriendo el equipo de amarre y posicionamiento respecto a la altura.
- Si se ha de sobrepasar un obstáculo, el trabajador se aproximará lo máximo posible al poste, y abrazará el poste con el cabo pasacables por encima del obstáculo. Deberá asegurarse, antes de apoyar el peso del cuerpo, de que el cierre de seguridad del mosquetón o del gancho a la anilla es correcto.
- A continuación, soltará el cinturón de posicionamiento y ascenderá hasta la posición del cabo pasacables. Una vez sobrepasado el obstáculo, se abrazará de nuevo con el equipo de amarre de posicionamiento y a continuación soltará el cabo pasacables.
- Se seguirá ascendiendo según lo indicado hasta la posición de trabajo

- 8) Al llegar a la altura de trabajo, se ajustará el equipo de amarre de posicionamiento rodeando al propio poste y unido a las anillas laterales del arnés de seguridad para adoptar una posición cómoda.
- 9) No tirar objetos desde lo alto del poste o para el poste, siempre deben ser transportados amarrados por cuerdas o en bolsas o cinturón porta herramientas.
- 10) El descenso se realizará de forma inversa a la subida.
- 11) Se deberá permanecer sujeto a la línea de vida hasta que llegue a la base del poste.
- 12) El trabajador que permanezca en el suelo, aparte de ir dotado con casco, se mantendrá separado de la base del poste, a fin de evitar que la eventual caída de herramientas pueda lesionarlo.

Los equipos de protección individual y los sistemas de protección a utilizar en función de la tarea son (1):

- Guantes contra riesgos mecánicos.
- Bota de seguridad.
- Chaleco o ropa de trabajo de alta visibilidad (para trabajos en vía pública).
- Casco de seguridad (para trabajos en altura, con sujeción facial y/o barboquejo).
- Sistema de protección anticaídas (arnés anticaídas, dispositivo anticaídas deslizante, equipos de amarre, línea de vida, pértiga telescópica, etc.).

(1) En cualquier caso, antes de la realización de la tarea, se deberá analizar si por la propia actividad a realizar o por circunstancias especiales de la misma, se requieren éstos u otros equipos de protección adicionales para controlar este riesgo.

✓ Al finalizar la tarea

Deberá retirarse todo el material una vez finalizados los trabajos y deberá colocarse y ordenarse correctamente para evitar caídas o tropiezos.

Postes de hormigón

✓ Antes de iniciar la tarea

- Solicitar información previa del lugar de trabajo, o en su defecto realizar inspección del emplazamiento (condiciones del terreno, proximidad de líneas eléctricas, etc.) para realizar una correcta planificación de los trabajos.
- Para los trabajos cerca de nidos, colmenas de abejas u otros insectos dañinos, se deberá tener en cuenta lo siguiente:
 - El trabajador deberá ir provisto de repelente para su utilización en caso de insectos que pudieran resultar peligrosos.
 - En días muy calurosos o con posibilidad de tormentas, se recomienda hacer los trabajos a primera hora de la mañana.
 - Antes de subir al poste realizar una inspección visual para identificar la ubicación y la magnitud de los posibles nidos de insectos. En caso de su

existencia, informar al responsable de los trabajos de la situación para que valore el problema y se puedan adoptar las medidas que se consideren adecuadas para cada caso específico.

- En todo caso, si no se detectasen de forma previa, durante la ascensión al poste se extremará la atención a la posible presencia de nidos o colmenas, en caso de encontrarse con alguno, descender de forma calmada y avisar al responsable.
- No acercarse conscientemente a panales de abejas ni a nidos de avispa y si el acercamiento ha sido accidental, alejarnos con movimientos lentos. Si un insecto peligroso está volando alrededor, se recomienda quedarse quieto y tranquilo hasta que se aleje.
- Se protegerá el área de trabajo según normativa de señalización. Se deberán adoptar medidas de señalización adecuada para trabajos en vía pública.
 - ✓ Previo a cualquier actuación que implique la subida a poste o si se trata de trabajos de tensado de elementos de suspensión o consolidación, de instalación, desmontaje y recosido de cables o de instalación de elementos de empalme o cajas; es **obligatorio comprobar el estado del poste**:
 - ✓ Por parte del recurso preventivo se cumplimentará y firmará el **parte de seguridad para trabajos en postes** (ver Anexo IV del presente documento).
 - ✓ Para la comprobación del poste se seguirá obligatoriamente la siguiente operativa:

1. Realizar una comprobación visual exhaustiva del poste en busca de defectos tales como impactos y roturas debido a posibles herramientas agrícolas o impactos de vehículos.
2. Verificar el estado de riostras y elementos de seguridad del poste, la alineación e inclinación respecto a la línea

Si de las comprobaciones anteriores se concluye que el poste está defectuoso, bajo ningún concepto se subirá al mismo y se comunicará a la unidad responsable para que se adopten las medidas necesarias.

Los postes defectuosos se señalizarán a 1,50 m del suelo con un disco de aluminio de color rojo.

NO SE SUBIRÁ NUNCA A UN POSTE CON DISCO ROJO.



- Se deberá elegir el medio auxiliar para el acceso al poste de hormigón dando prioridad a aquellos medios que no ejerzan esfuerzo sobre el mismo. (PEMP o escaleras de exterior con patas extensibles estabilizadoras)

En aquellas **situaciones excepcionales** en las que resulte imposible realizar la tarea en poste de hormigón utilizando PEMP o escalera de exterior con patas extensibles estabilizadoras, se podrá utilizar, como medios excepcionales, las escaleras de exterior extensibles (sin patas estabilizadoras), barras pasantes o estribos desmontables.

En la cumplimentación de los partes de seguridad de postes de hormigón, se deberá justificar de forma adecuada y argumentada, en función del orden anteriormente indicado, la utilización del medio elegido para la realización de la actividad (especialmente para cualquier medio de subida que implique ejercer fuerza sobre el poste).

Elementos específicos subida a poste de hormigón: Barras pasantes o estribos desmontables

Para acceso mediante la instalación de barras pasantes o estribos y línea de vida sólo se utilizarán en casos excepcionales, en aquellas situaciones en las que resulte imposible realizar la tarea utilizando PEMP o escalera.

En este caso el ascenso y descenso a los postes de hormigón se realizará utilizando barras pasantes o estribos desmontables como se indica:

- 1) Transportar las barras pasantes en las correspondientes bolsas hasta el lugar de trabajo.
- 2) Comprobar que el poste posee la resistencia adecuada.
- 3) Comprobar que los postes mantienen dos caras opuestas libres de obstáculos, a fin de poder introducir las barras.
- 4) Instalar una línea de vida provisional:

Mediante el uso de la pértiga con nudo tipo corbata: Se coloca la línea de vida temporal (cuerda) utilizando la pértiga para colocarla por la parte superior del poste. Previamente se ha realizado el nudo tipo corbata, se tensará desde abajo para apretar el nudo tipo corbata de forma que rodee al poste y quede bien pegada a la superficie sin que haya holguras.

Nota: en caso de la imposibilidad de colocación y uso de línea de vida ver apartado 5.3.1.5.4. *Uso de punto de anclaje móvil conforme a Norma: EN 795-B (aro de cinta, bandola horca).*

- 5) Se comprobará la correcta colocación y funcionamiento de la línea de vida antes de su utilización.
- 6) La línea de vida debe quedar tendida verticalmente con una ligera tensión gracias al contrapeso, para que funcione el dispositivo anticaídas deslizante. Deberá ser lo más vertical posible respecto al lugar de trabajo para evitar el efecto péndulo.
- 7) Conectar el sistema anticaídas en la anilla pectoral del arnés de seguridad, en ningún caso se debe anclar en las anillas ventrales o las laterales de posicionamiento. Comprobar que el mosquetón está perfectamente cerrado.
- 8) Una vez fijado a la línea de vida provisional se ascenderá primero escalando directamente por los alveolos y luego colocando las barras pasantes.



- 9) Proseguir la ascensión utilizando las barras pasantes o estribos hasta alcanzar la posición de trabajo unido en todo momento a la línea de vida. Tanto durante el ascenso como en el descenso asegurar bien un pie antes de colocar el otro.
- 10) Al llegar a la altura de trabajo, se utilizará el equipo de amarre de posicionamiento rodeando al propio poste y unido a las anillas laterales del arnés de seguridad. Deberá asegurarse, antes de apoyar el peso del cuerpo, de que el cierre de seguridad del mosquetón o del gancho a la anilla es correcto.
- 11) No tirar objetos desde lo alto del poste o para el poste, siempre deben ser transportados amarrados por cuerdas o en bolsas o cinturón porta herramientas.
- 12) El descenso se realizará de forma inversa a la subida, retirando los correspondientes elementos empleados y descendiendo, en su caso, mediante una cuerda.
- 13) Se deberá permanecer sujeto a la línea de vida hasta que llegue a la base del poste.
- 14) El trabajador que permanezca en el suelo, aparte de ir dotado con casco, se mantendrá separado de la base del poste, a fin de evitar que la eventual caída de herramientas pueda lesionarlo.

Los equipos de protección individual y los sistemas de protección a utilizar en función de la tarea son (1):

- Guantes contra riesgos mecánicos.
- Bota de seguridad.
- Chaleco o ropa de trabajo de alta visibilidad (para trabajos en vía pública).
- Casco de seguridad (para trabajos en altura, con sujeción facial y/o barboquejo).
- Sistema de protección anticaídas (arnés anticaídas, dispositivo anticaídas deslizante, equipos de amarre, línea de vida, etc.).

(1) En cualquier caso, antes de la realización de la tarea, se deberá analizar si por la propia actividad a realizar o por circunstancias especiales de la misma, se requieren éstos u otros equipos de protección adicionales para controlar este riesgo.

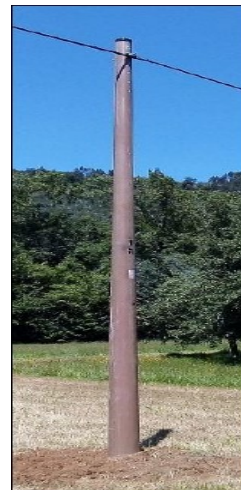
✓ Al finalizar la tarea

Deberá retirarse todo el material una vez finalizados los trabajos y deberá colocarse y ordenarse correctamente para evitar caídas o tropiezos

Postes de poliéster reforzado con fibra de vidrio (PRFV)

✓ Antes de iniciar la tarea

- Solicitar información previa del lugar de trabajo, o en su defecto realizar inspección del emplazamiento (condiciones del terreno, proximidad de líneas eléctricas, etc.) para efectuar una correcta planificación de los trabajos.
- Inspeccionar visualmente que el poste no presenta daños relevantes que puedan disminuir su resistencia, como por ejemplo roturas debido a posibles herramientas agrícolas o impactos de vehículos.
- Para los trabajos cerca de nidos, colmenas de abejas u otros insectos dañinos, se deberá tener en cuenta lo siguiente:
 - El trabajador deberá ir provisto de repelente para su utilización en caso de insectos que pudieran resultar peligrosos.
 - En días muy calurosos o con posibilidad de tormentas, se recomienda hacer los trabajos a primera hora de la mañana.
 - Antes de subir al poste realizar una inspección visual para identificar la ubicación y la magnitud de los posibles nidos de insectos, especialmente en los huecos y/o taladros con los que cuenta el propio poste de fibra. En caso de su existencia, informar al responsable de los trabajos de la situación para que valore el problema y se puedan adoptar las medidas que se consideren adecuadas para cada caso específico.
 - En todo caso, si no se detectasen de forma previa, durante la ascensión al poste se extremará la atención a la posible presencia de nidos o colmenas, en caso de encontrarse con alguno, descender de forma calmada y avisar al responsable.
 - No acercarse conscientemente a panales de abejas ni a nidos de avispas y si el acercamiento ha sido accidental, alejarnos con movimientos lentos. Si un insecto peligroso está volando alrededor, se recomienda quedarse quieto y tranquilo hasta que se aleje.
- Se protegerá el área de trabajo siguiendo la normativa de señalización
- Previo a cualquier actuación que implique la subida a poste o si se trata de trabajos de tensado de elementos de suspensión o consolidación, de instalación, desmontaje y recosido de cables o de instalación de elementos de empalme o cajas; es **obligatorio comprobar el estado del poste**, siguiendo los siguientes pasos:
 - ✓ Por parte del recurso preventivo se cumplimentará y firmará el **parte de seguridad para trabajos en postes** (ver Anexo IV del presente documento).
 - ✓ Para la comprobación del poste se seguirá obligatoriamente la siguiente operativa anotando todos los detalles en el parte de seguridad:
 1. Realizar una comprobación visual exhaustiva del poste en busca de defectos tales como impactos y roturas debido a posibles herramientas agrícolas o impactos de vehículos.



ANEXO I – RED DE DISPERSIÓN DE POSTES

Medidas Específicas de Prevención

Información de Riesgos y Medidas Preventivas

Código: TE-MEP-Red Dispersión de Postes-Operador_Ed.01-22

Fecha: diciembre 2022

Página 28 / 49

2. Verificar el estado de riostras y elementos de seguridad del poste, la alineación e inclinación respecto a la línea
3. Por posibles desmontes y/o movimientos de tierra, verificar la longitud aproximada enterrada del PRFV según la altura de la etiqueta de marcado identificativa y del tipo de poste según la siguiente tabla.

La parte baja de la etiqueta de marcado identificativa se sitúa en fábrica a 4 metros de la base del poste.

Terreno	Empotramiento (m) Altura Botón/placa (m)	Altura del poste (m)	
		8	9
Terreno Arenoso firme	E Teórico	1,5	1,6
	Ab Teórica	2,5	2,4
	80 % E Teórico	1,2	1,3
	Ab máxima	2,8	2,7
Roca, hormigón o acera	E Teórico	0,9	1
	Ab Teórica	3,1	3
	80 % E Teórico	0,72	0,8
	Ab máxima	3,28	3,2

Nota: como ejemplo, en un poste de 8 m en terreno arenoso se detecta que la parte baja de la etiqueta de marcado está a una altura del suelo $\geq 2,5$ m ($4-2,5=1,5$), si vemos la tabla, el poste estaría enterrado una longitud adecuada, si fuese inferior al 80% (1,2 m) por desmontes en el terreno producidos por obras u otras circunstancias el empotramiento NO sería adecuado.

IMPORTANTE: En este caso se deberán extremar las precauciones y en caso de duda no se subirá al poste.

Si de las pruebas anteriores se concluye que el poste está defectuoso, bajo ningún concepto se subirá al mismo y se comunicará a la unidad responsable para que se adopten las medidas necesarias

Los postes defectuosos se señalizarán a 1,50 m del suelo con un disco de color rojo.

**NO SE SUBIRÁ NUNCA A UN POSTE CON
DISCO ROJO.**



Una vez revisado y verificado que el poste de PRFV es “apto” para realizar la actividad:

- Se deberá elegir el medio auxiliar para el acceso al poste de PRFV dando prioridad a aquellos medios que no ejerzan esfuerzo sobre el mismo. (PEMP o escaleras de exterior con patas extensibles estabilizadoras)

En aquellas **situaciones excepcionales** en las que resulte imposible realizar la tarea en poste de PRFV utilizando PEMP o escalera de exterior con patas extensibles estabilizadoras, se podrá utilizar, como medios excepcionales, las escaleras de exterior extensibles (sin patas estabilizadoras), peldaños (herramienta especial de subida a Poste de PRFV).

En la cumplimentación de los partes de seguridad de postes de PRFV, se deberá justificar de forma adecuada y argumentada la utilización del medio elegido para la realización de la actividad (especialmente para cualquier medio de subida que implique ejercer fuerza sobre el poste).

✓ **Durante la tarea**

- Durante los trabajos, se usarán única y exclusivamente los huecos ya habilitados en el propio poste de fibra para herrajes, etc., nunca se realizarán otros adicionales.
- No taladrar ni golpear los postes para evitar el deterioro del material (astillamiento, desprendimiento de fibra, etc.) y de sus tratamientos y, por tanto, el debilitamiento de su estructura y la posible creación de huecos donde puedan anidar insectos.

Elementos específicos de subida a postes de fibra: Peldaños

El acceso mediante herramientas especiales de subida para PRFV y línea de vida sólo se utilizarán en casos excepcionales, en aquellas situaciones en las que por difícil acceso resulte imposible realizar la tarea utilizando PEMP o escalera.

En este caso el ascenso y descenso utilizando las herramientas especiales de subida para PRFV se realizará de la forma siguiente:

- 1) Transportar las herramientas especiales de subida en las correspondientes bolsas hasta el lugar de trabajo.
- 2) Instalar una línea de vida provisional:

Mediante el uso de la pértiga con nudo tipo corbata: Se coloca la línea de vida temporal (cuerda) utilizando la pértiga para colocarla por la parte superior del poste. Previamente se ha realizado el nudo tipo corbata, se tensará desde abajo para apretar el nudo tipo corbata de forma que rodee al poste y quede bien pegada a la superficie sin que haya holguras.

- 3) Se comprobará la correcta colocación y funcionamiento de la línea de vida antes de su utilización.
- 4) La línea de vida debe quedar tendida verticalmente con una ligera tensión gracias al contrapeso, para que funcione el dispositivo anticaídas deslizante de forma adecuada. Deberá ser lo más vertical posible respecto al lugar de trabajo para evitar el efecto péndulo.
- 5) Conectar el dispositivo anticaídas deslizante en la anilla pectoral del arnés de seguridad, en ningún caso se debe anclar en las anillas ventrales o laterales. Comprobar que el mosquetón está perfectamente cerrado. El ascenso se



realizará estando el trabajador en todo momento unido a la línea de vida.

- 6) Una vez fijado a la línea de vida provisional se ascenderá colocando las herramientas especiales de subida hasta alcanzar la posición de trabajo unido en todo momento a la línea de vida.
- 7) Colocación de las herramientas especiales de subida:
 - a) Preparar de forma previa sobre el terreno las herramientas especiales de subida (peldaños) de dos en dos, con la cinta de amarre introducida sin dobleces en las ranuras.
 - b) Se comenzará amarrando las primeras herramientas de subida (peldaños) desde el nivel del suelo.
 - c) Presentar el conjunto de dos peldaños al poste de forma enfrentada (en paralelo), unirlos por una cinta de amarre y prefijarlos, mediante el velcro existente. Apretar el conjunto con la carraca hasta que quede debidamente fijado.
 - d) Repetiremos esta acción de fijar las herramientas de subida enfrentadas de forma ascendente en el poste con una distancia que garantice una ascensión con comodidad hasta llegar a la altura de trabajo.
- 8) Al llegar a la altura de trabajo, se utilizará el equipo de amarre de posicionamiento rodeando al propio poste y unido a las anillas laterales del arnés de seguridad. Deberá asegurarse, antes de apoyar el peso del cuerpo, de que el cierre de seguridad del mosquetón o del gancho a la anilla es correcto.
- 9) No tirar objetos desde lo alto del poste o para el poste, siempre deben ser transportados amarrados por cuerdas o en bolsas o cinturón porta herramientas.
- 10) El descenso se realizará de forma inversa a la subida, retirando las correspondientes herramientas empleadas, guardándolas, en su caso, en una bolsa o mochila al efecto, y/o descendiendo mediante una cuerda.
- 11) En el proceso de sujeción y desmontaje de las herramientas especiales de subida, ascenso y descenso por el poste hasta la base, en todo momento se deberá estar conectado a la línea de vida.
- 12) El trabajador que permanezca en el suelo, aparte de ir dotado con casco en todo momento, se mantendrá separado de la base del poste, a fin de evitar que la eventual caída de material o herramienta pueda lesionarlo.



Los equipos de protección individual y los sistemas de protección a utilizar en función de la tarea son (1):

- Guantes contra riesgos mecánicos.
- Bota de seguridad.
- Chaleco o ropa de trabajo de alta visibilidad (para trabajos en vía pública).
- Casco de seguridad (para trabajos en altura, con sujeción facial y/o barboquejo).
- Sistema de protección anticaídas (arnés anticaídas, dispositivo anticaídas deslizante, equipos de amarre, línea de vida, pértiga telescópica, etc.).

(1) En cualquier caso, antes de la realización de la tarea, se deberá analizar si por la propia actividad a realizar o por circunstancias especiales de la misma, se requieren éstos u otros equipos de protección adicionales para controlar este riesgo.

✓ ***Al finalizar la tarea***

Deberá retirarse todo el material una vez finalizados los trabajos y deberá colocarse y ordenarse correctamente para evitar caídas o tropiezos.

Líneas aéreas de telecomunicación

En determinadas ocasiones hay que realizar tareas en los vanos, independientemente que sea entre dos postes, entre poste y fachada o en cruces aéreos entre fachadas.

✓ ***Antes de iniciar la tarea***

- Solicitar información previa del lugar de trabajo, o en su defecto realizar inspección del emplazamiento (condiciones del terreno, proximidad de líneas eléctricas, etc.) para realizar una correcta planificación de los trabajos.
- Elegir el medio auxiliar para el acceso en función de:
 - a) Acceso mediante PEMP / andamio.
 - a) Acceso mediante escaleras de exterior con patas extensibles estabilizadoras.

Queda prohibido apoyar escaleras de exterior en vanos y cruces aéreos (únicamente se permitirán las escaleras con patas extensibles).

- Se protegerá y señalizará el área de trabajo.

✓ ***Durante la tarea***

- Para el acceso mediante se seguirán las medidas específicas de seguridad de los medios que se utilicen

Los equipos de protección individual y los sistemas de protección a utilizar en función de la tarea son (1):

- Guantes contra riesgos mecánicos.
- Bota de seguridad.
- Chaleco o ropa de trabajo de alta visibilidad (para trabajos en vía pública).
- Casco de seguridad (para trabajos en altura, con sujeción facial y/o barboquejo).
- Sistema de protección anticaídas (arnés anticaídas, dispositivo anticaídas deslizante, equipos de amarre, línea de vida, etc.).

(1) En cualquier caso, antes de la realización de la tarea, se deberá analizar si por la propia actividad a realizar o por circunstancias especiales de la misma, se requieren éstos u otros equipos de protección adicionales para controlar este riesgo.

✓ ***Al finalizar la tarea***

Deberá retirarse todo el material una vez finalizados los trabajos y deberá colocarse y ordenarse correctamente para evitar caídas o tropiezos.

CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

- Información y formación a los trabajadores.
- Utilizar EPI's adecuados a la tarea.
- Utilizar ropa de trabajo adecuada. (entre otros...calzado adecuado)
- El suelo ha de ser fijo, estable y no resbaladizo, sin irregularidades ni pendientes peligrosas.
- Independientemente de las condiciones del suelo, es en general, la falta de atención, el motivo más usual. No se debe circular de forma inadecuada en las áreas de trabajo: corriendo, saltando, etc.
- Prestar atención a posibles obstáculos y desperfectos en el suelo.
- Respetar y cumplir las señalizaciones y/o delimitaciones.
- Eliminar con rapidez los derrames, vertidos, manchas de grasa y aceite y demás residuos y desperdicios.
- Las aberturas en los suelos deberán estar protegidas y señalizadas.
- Mantener en todo momento el orden y limpieza en las zonas donde se realice cualquier tipo de tarea. Recoger toda la herramienta y material al finalizar la jornada. Depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados.
- Evitar tender cables, conductos, mangueras, etc. al nivel del suelo de la zona de trabajo. En su caso, instalar canaletas adecuadas.
- Extremar las precauciones al trabajar en condiciones atmosféricas adversas (heladas, nieve, agua...).
- En el transporte manual de materiales no se debe obstaculizar con la carga la visibilidad del recorrido. Hay que mirar siempre por donde se camina.
- Cuidar el calzado; si las suelas están desgastadas, los cordones sueltos, etc., se tendrán muchas posibilidades de tropezar y caer.

Los **equipos de protección individual** a utilizar en función de la tarea son (1):

- Bota de seguridad.

(1) En cualquier caso, antes de la realización de la tarea, se deberá analizar si por la propia actividad a realizar o por circunstancias especiales del emplazamiento, se requieren éstos u otros equipos de protección adicionales para controlar este riesgo.

EXPOSICIÓN A CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS ADVERSAS

- Información y formación a los trabajadores.
- Utilizar EPI's adecuados a la tarea.
- Utilizar ropa de trabajo adecuada.
- Disminuir el tiempo de exposición continuada en ambientes de extremado frío o calor.

- Seleccionar y utilizar ropa de trabajo adecuada para las condiciones climáticas y el tipo de trabajo a realizar: transpirable, cómoda, impermeable, etc.

En la protección frente al **frío**, se tendrá en cuenta lo siguiente:

- El trabajador debe llevar ropa de protección adecuada contra el frío.
- Procurar que la piel se encuentre seca para evitar cualquier tipo de congelación.
- Ingerir bebidas calientes.
- No efectuar trabajos individualmente en temperaturas muy frías.
- Utilizar ropa impermeable si ésta puede humedecerse durante el trabajo.

En la protección frente al **calor**, se tendrá en cuenta lo siguiente:

- Beber agua durante la jornada, a menudo y en pequeñas cantidades.
- Programar las tareas más duras y pesadas, en los períodos de menos calor del turno de trabajo.
- Permanecer el menor tiempo posible bajo el sol en las horas de mayor intensidad.
- En los días muy calurosos, y con el fin de evitar el “golpe de calor” (que se origina por la incidencia de temperatura y humedad alta, de tal forma que el organismo no puede disipar el exceso de calor y mantener el equilibrio térmico) se deberán tomar una serie de precauciones tales como beber agua con frecuencia, buscar siempre las zonas con sombra, etc.

Los **equipos de protección individual** a utilizar en función de la tarea son (1):

- Ropa de protección contra el frío adecuada.
- Complementos para alta montaña a la ropa de trabajo cuando proceda (guantes de alta montaña, pasamontañas, calcetines de lana, gorra, gafas contra radiaciones solares en alta montaña).

(1) En cualquier caso, antes de la realización de la tarea, se deberá analizar si por la propia actividad a realizar o por circunstancias especiales del emplazamiento, se requieren éstos u otros equipos de protección adicionales para controlar este riesgo.

EXPOSICIÓN A CONTACTOS ELÉCTRICOS

- Información y formación a los trabajadores.
- Utilizar EPI's adecuados a la tarea.
- Utilizar ropa de trabajo adecuada.
- La manipulación de instalaciones eléctricas y equipos se realizará únicamente por personal autorizado y cualificado.
- Los sistemas de seguridad de las instalaciones eléctricas no deben ser manipulados por personal no cualificado/autorizado bajo ningún concepto, puesto que su función de protección podría quedar anulada. Nunca puentear las protecciones: interruptores diferenciales, magnetotérmicos, etc.
- No deberá nunca manipularse ningún aparato o equipo eléctrico con las manos mojadas, ni en ambientes húmedos o mojados accidentalmente.

- Todas las cajas de registro, empleadas para conexión, empalmes o derivados estarán siempre tapadas.
- Para socorrer a una persona afectada por contacto eléctrico de baja tensión:
 - No tocar nunca a la persona.
 - Cortar inmediatamente la corriente.
 - Si se tarda demasiado o resulta imposible cortar la corriente, tratar de desenganchar a la persona electrizada por medio de un elemento aislante (madera, cuerda, plástico, etc.).
 - En todos los casos, llamar inmediatamente a la asistencia sanitaria y al responsable.
- Los cables de conexión cumplirán la norma correspondiente y se vigilará frecuentemente su estado de conservación, sobre todo en lo que se refiere a aislamiento, roces y torsiones o cocas.

Emplazamientos próximos a líneas aéreas

- Antes de iniciar cualquier trabajo próximo a líneas de energía eléctrica, se deberá contar con todos los elementos de protección personal y general necesarios, escrupulosamente revisados por el mando, desechando si es preciso, los que no estén en buen estado de conservación.
- Previamente a la realización de los trabajos, se observará la posición de todas las líneas de energía eléctrica existentes en el área de trabajo. En principio hay que considerar todo conductor telefónico aéreo próximo a líneas de energía como si estuviera en tensión.
- El recurso preventivo estará presente mientras duran los trabajos de instalación o desmonte, incluso en la fase de preparación, en los casos de cruces o proximidad a líneas de A.T. En ningún caso se efectuará tensado de hilos u otro trabajo que origine oscilación de los conductores telefónicos.
- No se deben conducir vehículos con carga alta por debajo de líneas eléctricas.
- Asegurarse de que las partes elevadas de las grúas móviles de los camiones se fijan antes de pasar por debajo de las líneas eléctricas y que no se maniobra con aquellas extendidas en su proximidad, de forma que una falsa maniobra pueda generar un contacto.
- Durante las maniobras de plataformas elevadoras debe siempre mantenerse la vista puesta en las líneas aéreas. Nunca se debe retroceder en la proximidad de las líneas aéreas sin asegurarse de que la PEMP ha sido bajada y sus mandos bloqueados. Una persona vigilará y estará provista de señalización que permita ordenar la parada inmediatamente si es necesario. El personal que no participe en la maniobra de la PEMP permanecerá alejado de la misma.
- Cuando haya que transportar objetos largos por debajo de líneas aéreas hay que asegurarse de que están en posición horizontal y que no rebasen la distancia de seguridad. La distancia de seguridad en líneas aéreas de A.T. es de 4 m hasta 66.000 V y de 5 m para tensiones superiores.

ANEXO I – RED DE DISPERSIÓN DE POSTES

Medidas Específicas de Prevención

Información de Riesgos y Medidas Preventivas

Código: TE-MEP-Red Dispersión de Postes-Operador_Ed.01-22

Fecha: diciembre 2022

Página 35 / 49

- Se suspenderán los trabajos cuando amenace tormenta.
- Los trabajos de reparación o reposición de cables telefónicos en cruces o proximidad de líneas eléctricas se ajustarán a las mismas prescripciones que para tendidos de nueva construcción.
- En los trabajos en líneas aéreas se adoptarán principalmente las siguientes medidas:
 - Teniendo la precaución de no tocar simultáneamente con ninguna parte del cuerpo dos o más elementos del poste o Línea Aérea que pueden estar a distinto potencial, comprobar mediante aparato de medida adecuado con cordones de prueba aislados la diferencia de potencial existente entre los mismos (riostra, cables soporte, etc.).
 - Cuando se detecte apreciable diferencia de potencial entre ellos, debe procederse a localizar la zona de contacto para corregir la anomalía.
 - Una vez comprobada la ausencia de tensión, se unirán con cables de cobre aislados (de sección igual o superior a 6 mm) provistos con pinzas aisladas cortocircuitando todos los elementos metálicos del poste que pueden tener diferencia de potencial (riostra, cable soporte, etc.), permaneciendo durante el tiempo que duren los trabajos en el poste. Se exceptúan naturalmente los circuitos de hilo desnudo para evitar el corte del servicio.
 - Se aislará el cable de riostra mediante un tubo de goma abierto longitudinalmente hasta una altura mínima de 2,5 metros.
 - Cuando finalicen los trabajos deben ser retirados los cables de conexión utilizados y el tubo aislante a la riostra.
- En las líneas aéreas eléctricas de baja tensión, si no es posible el corte de la corriente, se tomarán las precauciones siguientes:
 - Colocar vainas aislantes en cada uno de los conductores eléctricos y capuchones aislantes en los aisladores.
 - Aislar a los trabajadores respecto a tierra mediante guantes, calzado y casco aislantes. Vigilar que lleven puesta la ropa de trabajo y las mangas bajadas.
 - Recomendar y vigilar que no se haga contacto con riostras o cable soporte a tierra.
 - Cuando existan líneas de B.T. ancladas en fachadas y sea preciso efectuar trabajos en sus proximidades con riesgo de que los trabajadores hagan contacto con dichos cables, será preceptivo el corte de corriente en la líneas de B.T. y si esto no es posible se solicitará de la empresa propietaria la colocación de vainas y capuchones aislantes en los conductores que revistan peligrosidad.

Si la corriente ha sido cortada, el mando deberá asegurarse que ha sido aislada de cualquier contacto la parte en que se va a trabajar. Se comprobará con un verificador la ausencia de tensión en cada una de las partes separadas eléctricamente de la instalación. No se restablecerá el servicio al finalizar los trabajos, hasta reunir a todo el personal y comprobar que no existe contacto y otra clase de peligro.
- En la presencia de líneas aéreas eléctricas de alta tensión:
 - Comprobar que se ha realizado con antelación la protección de los cruces.

- Si las protecciones no se han establecido, no se trabajará en los puntos de cruce ni el área de influencia de los mismos, bajo ningún concepto.
- Estudiar desde varios puntos de vista la situación relativa a las líneas eléctricas y telefónicas, para comprobar que no existe en el vano de cruce ángulos horizontales o verticales que puedan determinar contacto con el eventual desprendimiento de un conductor telefónico.

Siempre que los cruzamientos estén reglamentados y las distancias mínimas de separación entre postes y conductores entre sí, son las correctas, podrían realizarse el trabajo, de acuerdo con las normas internas establecidas en Telefónica respecto a: Desmante de hilo desnudo, Tendido de cable aéreo, Desmante de cable aéreo, Tendido o desmante en cruces sobre líneas de F.C. electrificado, etc.

Emplazamientos con presencia de cables telealimentados a tensiones superiores a las tensiones de seguridad (MBTS)

- Los trabajos en presencia de cables telealimentados con tensiones superiores a las de seguridad serán realizados por trabajadores cualificados / autorizados.
- Antes de acceder a emplazamientos o recintos, se deberá solicitar información acerca del tipo de instalaciones que contiene, en especial si cuenta con equipos o cables telealimentados con tensiones superiores a las de seguridad.
- Todos los sistemas y cables que se instalen en la red de acceso y usen telealimentación, contarán con protecciones contra contactos directos e indirectos adecuadas frente a las tensiones y corrientes existentes para, de esta forma, garantizar la seguridad de los usuarios y de los trabajadores que las manipulen o puedan quedar expuestos accidentalmente a cualesquiera de los elementos presentes en la mencionada red.
- Los sistemas y cables telealimentados contarán con las protecciones y medidas de seguridad necesarias. Las especificaciones técnicas de cada protección y medida se adecuarán en todo caso al tipo y características del emplazamiento, local o recinto donde se encuentren (p.e. local húmedo y/o mojado, emplazamiento con riesgo de explosión, etc.).
- Todos los elementos y cables telealimentados con tensiones superiores a las de seguridad (MBTS) estarán señalizados e identificados adecuadamente a la entrada y a la salida de cada registro, en los elementos pasivos que se instalen en los registros y en los postes. La señalización e identificación será clara, duradera y legible a simple vista contando con la identificación del operador.
- Al acceder a los recintos, se deberá prestar especial atención a las deficiencias o defectos de aislamiento de los cables coaxiales telealimentados, ya que podrían dar lugar a contacto eléctrico accidental de los trabajadores que realizan tareas en los emplazamientos.
- Se manipulará y/o trabajará exclusivamente sobre la instalación de la que se disponga de autorización y se encuentre correctamente identificada. Ningún trabajador manipulará ninguna instalación (cables, equipos, cajas de conexiones, terminales, etc.) sobre la que no tenga permiso.

- Si se tienen dudas, no manipularla y trasladarlo al superior para solventarlo.
- Para evitar en lo posible los contactos eléctricos accidentales con los conductores dañados se deberá utilizar ropa de trabajo con manga larga y pantalones largos. Asimismo, no se llevarán relojes, cadenas, cremalleras u otros elementos metálicos.
- Se emplearán en todo caso herramientas aisladas en presencia de cables telealimentados.
- Trabajos **sin tensión**. Siempre que sea posible se deberá cortar o inhibir la unidad de telealimentación de los sistemas cuando se realicen trabajos en elementos de la red que impliquen manipulación de elementos activos de conductores o de equipos. Para ello se seguirán las 5 reglas de oro.
- Trabajos **en tensión**. (Solo por trabajadores cualificados). Si por la propia naturaleza del trabajo no fuera posible cortar la tensión en elementos de la red que impliquen manipulación de elementos activos de conductores de equipos telealimentados o se realicen en proximidad de elementos en tensión, se deberá seguir el “método de trabajo en contacto”, mediante el siguiente procedimiento:
 - En todo momento se deberán mantener las manos protegidas mediante guantes aislantes adecuados.
 - Si fuera necesario realizar el trabajo sobre una alfombra o banqueta aislante que, asimismo aseguren un apoyo seguro y estable.
 - Vestir ropa de trabajo que proteja brazos y piernas, sin cremalleras u otros elementos conductores.
 - No portar pulseras, cadenas u otros elementos conductores.
 - Usar en todo momento herramientas aisladas, especialmente diseñadas para los trabajos.
 - Aislar, en la medida de lo posible, las partes activas y elementos metálicos en la zona de trabajo mediante protecciones adecuadas (fundas, capuchones, películas plásticas aislantes, etc.).
 - Los trabajos en lugares donde la comunicación sea difícil, por su orografía, confinamiento u otras circunstancias, deberán realizarse estando presentes, al menos, dos trabajadores cualificados con formación en materia de primeros auxilios.

Riesgo eléctrico: Los **equipos de protección individual** a utilizar en función de la tarea son (1):

- Protección de los ojos. Específicamente, en las operaciones de puesta a tierra y en cortocircuito, es necesario utilizar gafas inactínicas y pantalla facial, aunque si la pantalla facial es inactínica, no son necesarias las gafas. Esta protección también se utilizará en la operación de retirada de la puesta a tierra y en cortocircuito.
- Guantes aislantes según tensión (clase 00, 0, I, II)
- Casco de seguridad.
- Botas de seguridad.
- Calzado aislante (o uso de alfombrilla aislante).

Otros equipos de protección (1)

- Alfombra aislante.
- Pértiga aislante.
- Banqueta o taburete aislante.

(1) En cualquier caso, antes de la realización de la tarea, se deberá analizar si por la propia actividad a realizar o por circunstancias especiales del emplazamiento, se requieren éstos u otros equipos de protección adicionales para controlar este riesgo.

GOLPES/CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS

General

- Información y formación a los trabajadores.
- Utilizar EPI's adecuados a la tarea.
- Utilizar ropa de trabajo adecuada.
- Mantenga las manos y los dedos fuera de la proyección de posibles impactos de taladradoras, etc.
- Antes de comenzar el trabajo con herramientas es necesario revisar si éstas presentan defectos tales como mangos rajados, astillados o mal acoplados, hojas con grietas o rotas, bocas gastadas o deterioradas, etc.
- Las herramientas, han de utilizarse en el modo y fin para el que fueron concebidas, no para otros usos.
- También resulta imprescindible ordenar adecuadamente las herramientas, tanto en su uso como en su almacenamiento.
- Durante su uso, las herramientas estarán limpias de aceite, grasas u otras sustancias deslizantes.
- Cuando se trabaje en altura, se tendrá especial cuidado en su manejo y se colocarán en lugares seguros que impidan su caída y dañar a terceros.
- Las herramientas o utensilios punzantes y cortantes se protegerán con sus correspondientes fundas protectoras, y se transportarán en la bolsa o cartera de herramientas, nunca en los bolsillos.

Manipulación de los cables de FO

Normalmente los cables se almacenan enrollados, por ello cogen forma, es decir, una vez desenrollados tienden a adoptar la misma posición que tenían. Cuando se vaya a manipular un cable, éste deberá estar previamente sujeto a un punto fijo para evitar el efecto muelle que se produce cuando se suelta el otro extremo del cable. Para evitar esto habrá que realizar una correcta sujeción de los cables antes de manipularlos.

Preparación de los cables de FO

Para proceder a la apertura de las cubiertas, se utiliza la navaja, la tijera o herramientas específicas para el pelado de cubiertas, por lo que los accidentes más frecuentes que suelen ocurrir son cortes en las manos. Es importante mantener las cuchillas o partes cortantes de estos elementos en buen estado evitando melladuras o defectos en las mismas. En el caso de herramientas específicas, se debe regular la profundidad de la cuchilla, para evitar cortes excesivamente profundos, que puedan afectar a los componentes bajo las cubiertas del cable.

- Para realizar los trabajos de preparación de los cables es muy importante el uso de guantes. Se utilizarán guantes contra riesgos mecánicos para la manipulación de las cubiertas y flejes del cable.
- Para el pelado de las cubiertas externas, se utilizan elementos cortantes.
 - Un primer paso, es la colocación de un extremo del cable en un lugar fijo, a la altura de una mesa, para que a la hora de cortar y rasgar las cubiertas se apoye la parte inferior del cable en una superficie dura (mesa) y no en la mano del trabajador. Se debe evitar que el cable gire sobre su eje.
 - El mismo sistema se deberá emplear para el corte del elemento central del cable (varilla rígida de resina). El riesgo más habitual en este tipo de operaciones es la colocación de la mano como soporte de base y el posible corte en la mano con la herramienta.
- A la hora de cortar estos materiales es importante hacerlo desde dentro hacia fuera, es decir, alejando el filo de la herramienta del cuerpo.

Los **equipos de protección individual** a utilizar en función de la tarea son (1):

- Guantes contra riesgos mecánicos.
- Gafas de seguridad.
- Bota de seguridad.
- Casco de seguridad.

(1) En cualquier caso, antes de la realización de la tarea, se deberá analizar si por la propia actividad a realizar o por circunstancias especiales del emplazamiento, se requieren éstos u otros equipos de protección adicionales para controlar este riesgo.

SOBRESFUERZOS

- Información y formación a los trabajadores.
- Diseñar correctamente las tareas y actividades, adaptando previamente el puesto de trabajo a la función a desarrollar favoreciendo una posterior ejecución cómoda y exenta de posturas forzadas.
- Se evitará realizar esfuerzos acusados de torsión o flexión del tronco.
- Se ha de prestar particular atención a los movimientos en suelos o planos de trabajo que presenten desniveles.
- En el levantamiento de cargas, se deben flexionar siempre las rodillas, nunca el tronco.

ANEXO I – RED DE DISPERSIÓN DE POSTES
Medidas Específicas de Prevención
Información de Riesgos y Medidas Preventivas

Código: TE-MEP-Red Dispersión de Postes-Operador_Ed.01-22

Fecha: diciembre 2022

Página 40 / 49

- Para el transporte de escaleras de extensión, se recomienda que los vehículos dispongan de baca especial, de manera que los tramos puedan transportarse de forma independiente y, tanto la carga como la descarga, pueda realizarse deslizándolos sobre los rodillos o elementos posteriores de la baca, evitando sobreesfuerzos.

ANEXO III

Medidas de emergencia y Normas medioambientales generales

**CUALQUIER PERSONA QUE DETECTE UNA EMERGENCIA
DEBE:**

- **Avisar** inmediatamente al **112** y si es posible al responsable de los trabajos.
- Intentar, con los medios disponibles, solucionarla. Para ello, debe ser consciente del riesgo que corre, por lo que ante la más mínima duda de capacitación hay que abandonar la zona.
- **Evacuar y Colaborar** en todas aquellas actuaciones que permitan salvaguardar la integridad del resto de personas presentes en el emplazamiento.
- Dirigirse a una zona alejada del emplazamiento.

**Teléfono General de
Emergencias**

Ayudas Externas: 112

A continuación, se exponen una serie de normas generales de actuación ante situaciones de emergencia:

EN CASO DE INCENDIO

1. Mantenga la calma. No grite.
2. Avise al 112 y, en su caso al responsable de los trabajos.
3. Informe sobre las características del incendio, lo más brevemente que pueda.
4. No ponga en peligro su integridad física. Recuerde que:
 - Si se le prenden las ropas, no corra, tiéndase en el suelo y échese a rodar.
 - Si tiene que atravesar una zona amplia con mucho humo, procure ir agachado; la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja.
 - Póngase un trapo húmedo en la boca, si es posible.
5. Si el emplazamiento está dotado de extintores y conoce su modo de empleo, utilícelos actuando preferiblemente con otro compañero.
6. Una vez fuera de peligro, bajo ningún concepto entre de nuevo en el emplazamiento, mientras dura la emergencia.

EN CASO DE ACCIDENTE CON LESIONES PERSONALES (EMERGENCIA MÉDICA)

Antes de atender a un herido, conviene dejar claro que la actuación de las personas que tratan de auxiliar a otros que hayan sufrido accidentes o lesiones puede ser perjudicial si no se procede prudentemente, ya que su misión debe ser limitada y precisa, en espera de que llegue el personal sanitario. En caso contrario, su actuación puede resultar más peligrosa que la inactividad.

Las pautas generales de actuación ante accidentes en los que se produzcan lesiones son:

- **Tranquilizar:** Hay que actuar con rapidez, pero sin nerviosismo. Mantener la calma y transmitir serenidad.
- **Actuar** según el siguiente orden:
 - **Proteger:** Hacer seguro el lugar de los hechos. Tomar medidas para neutralizar peligros o riesgos que persistan.
 - **Avisar** a los Servicios de Emergencia 112. y, en su caso, a un responsable de zona.
 - **Socorrer:** Ayudar al lesionado mientras esperamos la llegada de los Servicios especializados.

ACTUACION EN CASO DE EMERGENCIA POR CAIDA DE ALTURA

En caso de accidente (que no implique la suspensión del trabajador accidentado de un arnés):

- ✓ **Conservar la calma:** No perder los nervios para poder actuar de forma correcta y evitar errores.
- ✓ **Aplicar la conducta PAS básica** que supone:

Proteger:

Asegurar el lugar, tomar medidas para neutralizar peligros o riesgos que persistan. (Ej.: prevenir caídas de objetos y herramientas, choques eléctricos, etc.).

Avisar inmediatamente al 112 y comunicar el accidente al Responsable de los trabajos:

Describir, lo más tranquila y claramente posible el accidente, si hay alguien herido o en peligro y especificar el lugar y la zona dónde se ha producido.

Socorrer:

Ayudar al lesionado mientras esperamos la llegada de Ayudas Exteriores.

- No mover al herido. Como norma básica y elemental no se debe mover a nadie que haya sufrido un accidente, hasta estar seguro de que se pueden realizar movimientos sin riesgo de empeorar las lesiones existentes.
No obstante, existen situaciones en las que la movilización debe ser inmediata, ya que el accidentado sigue estando expuesto a una situación de riesgo.
- Examinar al herido. Se debe efectuar una evaluación primaria, que consistirá en comprobar si el accidentado está consciente, si respira y si tiene pulso.
- Posteriormente se realizará una evaluación donde se comprobará que tipo de lesiones posee el accidentado (fracturas, cortes, golpes, etc.).
- Es importante realizar un correcto examen del herido para facilitar la mayor información posible a los servicios de emergencia una vez que éstos lleguen.
- Tranquilizar al herido. Los accidentados suelen estar asustados, desconocen las lesiones que sufren y necesitan a alguien en quien confíen en esos momentos.
- Mantener al herido caliente. Cuando el organismo humano recibe una agresión se activan los mecanismos de autodefensa, implicando, en muchas ocasiones, la pérdida de calor corporal. Esta situación se acentúa cuando existe pérdida de sangre. Por lo tanto es vital mantener caliente al accidentado.
- No medicar. No se debe dar ningún medicamento al accidentado.

IMPORTANTE: Antes de atender a un herido, conviene dejar claro que la actuación de las personas que tratan de auxiliar a otros que hayan sufrido accidentes o lesiones puede ser perjudicial si no se procede prudentemente, ya que su misión debe ser

limitada y precisa, en espera de que llegue el personal sanitario especializado. En caso contrario, su actuación puede resultar más peligrosa que la inactividad.

En caso de accidente y el trabajador accidentado se encuentre suspendido de un arnés (síndrome del arnés o trauma ortostático 1):

- ✓ **Conservar la calma:** No perder los nervios para poder actuar de forma correcta y evitar errores.
- ✓ **Aplicar la conducta PAS básica** que supone:

Proteger:

Proteger al afectado de otros riesgos (Ej.: caídas de objetos, choques eléctricos, etc.).

Avisar inmediatamente al **112 y comunicar el accidente al Responsable de los trabajos:**

Describir, lo más tranquila y claramente posible el accidente y especificar el lugar y la zona donde se encuentra el trabajador accidentado suspendido de un arnés.

Socorrer:

Ayudar al lesionado mientras esperamos la llegada de Ayudas Exteriores.

- La suspensión e inmovilidad prolongada puede poner en peligro la vida de la víctima. Las labores de rescate deberán llevarse a cabo en el menor tiempo posible.
- Si permanece consciente y no es posible su autorescate, tranquilícele e indíquele que mantenga **las piernas en movimiento mientras espera el rescate**.
- En caso de pérdida de consciencia del trabajador en suspensión (debido a una caída, un mareo u otra circunstancia) **evitar** siempre que sea posible, que **el accidentado permanezca** largo tiempo en **posición vertical**.
- Lo más indicado es intentar **eleva las piernas del accidentado** utilizando alguna cuerda o, si es posible, acceder con los sistemas de protección adecuados hasta el accidentado para elevarlas y movilizárselas suavemente.
- Lo ideal es que el tronco del afectado esté en posición vertical y sus piernas en posición horizontal.
- Un resumen esquemático del **rescate** de una persona suspendida consiste en:

1 El riesgo más grave que corre un trabajador durante el desempeño de su trabajo en altura es la caída a distinto nivel. Sin embargo, existe otro riesgo, mucho menos conocido, es el trauma ortostático o "síndrome del arnés". Después de la caída, y al haber utilizado los sistemas de protección anticaída correspondientes, viene la fase de la suspensión y esta fase puede llegar a ser potencialmente peligrosa, especialmente si la víctima ha quedado inconsciente o sin posibilidad de moverse.

Cuando se utiliza un arnés, sea del tipo que sea, se puede quedar suspendido de él a causa de un accidente y quedar inmovilizado, esto implica un riesgo para la persona suspendida que debe ser neutralizado lo antes posible ya que esta situación provoca que las cintas del arnés presionen las piernas del trabajador impidiendo el retorno venoso. Esto puede suponer que llegue menos sangre al corazón y, por lo tanto, una reducción del flujo sanguíneo a otros órganos.

Cuando una persona está herida o inconsciente suspendida de una cuerda, la prioridad es desengancharla, descenderla y colocarla en una zona donde pueda recibir ayuda médica. Por lo que en los equipos de trabajo todos los trabajadores deben de conocer las maniobras de salvamento seguras y eficaces para evitar el trauma debido a la suspensión.

ANEXO I – RED DE DISPERSIÓN DE POSTES

Medidas Específicas de Prevención

Información de Riesgos y Medidas Preventivas

Código: TE-MEP-Red Dispersión de Postes-Operador_Ed.01-22

Fecha: diciembre 2022

Página 46 / 49

- 1) Fijar una línea de rescate al arnés del trabajador y desconectarle de su sistema de conexión, bien mediante una pértiga telescópica o elevando a la persona con un sistema auxiliar. Se debe evitar cortar cuerdas con navajas o cualquier otro instrumento por el excesivo riesgo de equivocación grave.
 - 2) Descenderle hasta el suelo utilizando un dispositivo de rescate y descenso (conforme a Norma EN 341).
 - 3) Es muy importante tener en cuenta la longitud necesaria de las cuerdas utilizadas.
- Si no dispone de medios idóneos, no posee formación y entrenamiento específico, o no está seguro de lo que tiene que hacer, **debe limitar su actuación en función de sus posibilidades**.
 - Nunca trate de utilizar técnicas de rescate para las cuales no ha sido debidamente entrenado.
 - **Nunca actúe sólo** y absténgase de participar en un rescate si no se siente en perfectas condiciones. Sea consciente de sus capacidades reales.
 - Una vez que el afectado haya sido rescatado y esté en el suelo, debe ser colocado en **posición de seguridad (semisentado)** para facilitar su recuperación.
 - Independientemente de la recuperación “in situ” del afectado, éste tiene que ser **trasladado a un centro hospitalario** donde ha de permanecer bajo cuidado y observación médica.

NORMAS RELATIVAS A PROCESOS LABORALES

Prestar especial atención a los trabajos que originen llamas, chispas, etc.. Estudiar el momento y el lugar donde se vayan a realizar.

Precaución en la manipulación de productos inflamables: deben almacenarse en un recinto aislado y separado de las zonas de trabajo, manteniendo en estas solamente la cantidad precisa para la actividad. No manipularlos ni almacenarlos próximos a fuentes de calor.

Realizar uso correcto de las instalaciones.

Utilizar siempre Equipos de Protección Individual adecuados y acordes a la tarea.

En caso de realizar trabajos con riesgo específico adicional, solicitar permisos especiales.

NORMAS MEDIOAMBIENTALES GENERALES

DERRAMES: Todos los derrames de productos peligrosos serán recogidos en el acto. Se identificará cualquier derrame que se recoja. En caso de que algún derrame de dichos productos vaya a la alcantarilla, se comunicará inmediatamente al responsable de los trabajos.

RESIDUOS: Depositar cada uno de los residuos en su contenedor correspondiente. Retirar siempre los residuos generados por medio de contenedores o envases adecuados.

RUIDOS: Utilizar las protecciones de seguridad siempre que sea requerido. Evitar hacer ruidos innecesarios.

ORDEN Y LIMPIEZA: Mantenga el puesto de trabajo en perfecto estado de orden y limpieza.

INCIDENTES: Comunicar cualquier incidente que ocurra que pueda afectar al medio ambiente.

AGUA, ELECTRICIDAD, GAS, ETC.: Recordad que todos estamos comprometidos a reducir el consumo de agua, el consumo de electricidad, y de cualquier fuente de energía que tengamos.

ANEXO IV

PARTE DE SEGURIDAD PARA TRABAJOS EN POSTES



Parte de seguridad
para trabajos en po:

ANEXO V

PARTE DE ACCIDENTES



Parte de
Accidentes.pdf