



**net-vime**  
Serveis de  
manteniment  
i neteja, s.l.

## **PLA DE PREVISIÓ DE RISCOS LABORALS**

Rambla Democràcia, 14 43780 GANDESA

Tlf. 648 03 88 77 - 977 42 00 50

Fax. 977421370

Correu electrònic [netvime@terra.es](mailto:netvime@terra.es)



Els serveis de neteja, com a complement a l'ordre i neteja individual exigible a tota persona en el seu lloc de treball, constitueixen un clar exemple del que s'espera pels consumidors o clients de serveis respecte de la qualitat, del treball ben fet. I, en principi, un treball ben fet precisa ser un treball segur, un treball sense pèrdues personals o materials. Per aquest motiu, Net-vime Serveis de manteniment i neteja ofereix als seus treballadors amb aquest protocol una informació concreta i específica sobre les mesures preventives a adoptar en les tasques de neteja.

## **FACTORS DE RISC AL TREBALL**

El desenvolupament de l'activitat diària als llocs de treball està condicionat pel que anomenem factors i agents del treball. Aquests poden ser:

- Materials, com són, per exemple, les escales portàtils, els equips elèctrics, les zones de circulació i pas, els passadissos, portes, escales, els aparells elevadors, etc.
- Personals, com són l'experiència professional, els coneixements, l'actitud enfront la seguretat, les característiques físiques i sensibilitats especials, etc.

Quan aquests factors i agents del treball presenten deficiències o estan en condicions perilloses s'han d'adoptar les mesures preventives necessàries per controlar-los de forma adequada.

Si en el desenvolupament del nostre treball diari detectem un factor de risc que presenta una condició de perill, haurem d'adoptar mesures per la eliminació de la condició. Si les accions a prendre estan fora del nostre abast, o la solució adoptada és temporal, informarem al nostre superior jeràrquic perquè adopti una solució definitiva.

A les nostres mans està evitar els actes insegurs en els llocs de treball:

- Utilitzant només escales portàtils en bon estat.
- Fent ús únicament dels equips elèctrics que no tenen defectes en les seves proteccions.
- No corrent al desplaçar-nos per escales, passadissos o entre els llocs de treball.
- Treballant amb nivells d'il·luminació adequats a la feina que es realitza.
- Mantenint lliures d'obstacles les sortides i zones de pas.
- Recollint immediatament els vessaments de líquids al terra.
- Desconnectant els equips i màquines abans de netejar-los.
- Respectant els mitjans de protecció que els equips disposen.
- Utilitzant correctament equips i roba de protecció individual que se'ns proporciona.

## **1. UTILITZACIÓ D'ESCALES**

### Escales de mà

Un elevat nombre d'accidents succeeix al intentar accedir de forma incorrecta als nivells superiors de vidres, prestatges, armaris, etc... Eviti-ho adoptant les següents recomanacions:

- Les escales de mà s'utilitzaran de la forma i amb les limitacions establertes pel fabricant. No s'han d'emprar escales de mà de més de 5 m. d'altura, la resistència de la qual no se'n tinguin garanties.
- Queda prohibit l'ús d'escales de mà de construcció improvisada, així com accessos improvisats, com caixes apilades, taules, cadires, etc.
- Abans d'utilitzar una escala demà ens hem d'assegurar de la seva estabilitat. La base ha de quedar assentada sòlidament. En cas d'escales simples, la part superior es subjectarà si cal al parament on es recolza, i quan aquest no ho permeti, es subjectarà el mateix mitjançant una brida o mètode similar.

- Les escales de mà simples es col·locaran, en la mesura el possible, formant un angle aproximat e 75 graus amb la horitzontal. Quan s'utilitzin per accedir a llocs elevats els seus braços s'hauran de prolongar almenys un metre per sobre del punt d'accés.
- No col·loqui l'escala davant les portes, a menys que bloquegi l'obertura o que algú ho controli. Utilitzi l'escala adient per cada treball i alçada.
- L'ascens, descens i treballs des d'escales s'efectuaran de cara a les mateixes. Els treballs a més de 3,5 metres d'altura, des del punt operatiu i el terra, que requereixin moviments o esforços perillosos per la estabilitat del treballador, només s'efectuaran si s'utilitza cinturó de seguretat o s'adopten altres mesures de protecció alternatives. No s'han de manipular ni transportar càrregues per o des d'escales de mà quan pel seu pes o dimensions puguin comprometre la seguretat dl treballador. L'escala de mà no serà utilitzada per dues o més persones a la vegada.
- Si el treball requereix un desplaçament lateral canviï l'escala de lloc.
- No utilitzi les escales de tisora com escales de recolzament, ja que poden relliscar. En aquest tipus d'escales ambdós costats han d'estar units per una cadena o corretja forta que impedeixi una total obertura accidental. En treballs amb l'escala de tisora, mai ens col·locarem "a cavall" sobre d'ella.
- Les escales de mà es revisaran periòdicament.
- Quan transporti l'escala actui amb precaució per evitar provocar accidents.
- Estigui atent d'on trepitja per evitar ensopegar amb obstacles. Després d'acabar el treball situï-la en un lloc segur.

### Escales fixes

Es produeixen també molts accidents per caigudes o ensopegades en escales fixes. Per prevenir aquestes caigudes tindrem en compte els següents consells:

- Mantingui l'escala en un correcte estat d'ordre i neteja, sense objectes que pugin obstaculitzar el pas ni substàncies que provoquin relliscades.
- Informi de qualsevol desperfecte o situació insegura que observi a les escales.
- No circuli massa ràpid i presti atenció quan circuli per les escales; un descuit o distracció pot tenir greus conseqüències.

## **2 BASTIDES I PLATAFORMES DE TREBALL MÒBILS**

Aquestes estructures independents, auxiliars són utilitzades per facilitar el treball de neteja a certa altura. El seu muntatge, de caràcter modular mitjançant elements prefabricats, exigeix un coneixement previ de les instruccions de muntatge i les condicions d'ús facilitades pel fabricant. En el muntatge utilitzi només aquells elements en bon estat la resistència o seguretat dels quals estigui assegurada. Asseguri l'estabilitat de la bastida muntant-lo sobre bases o superfícies anivellades i resistents.

No sobrecarregui la plataforma del pes màxim preestablert pel fabricant i eviti deixar-hi al damunt objectes i materials que puguin destorbar-li el treball.

- En l'accés a plataformes utilitzi escales fixes interiors previstes per aquest ús.
- En bastides mòbils abans de treballar verifiqui el bloqueig de les rodes. en el seu desplaçament no hi ha d'haver cap persona sobre seu.
- Treballi sempre amb proteccions laterals, baranes, llistons intermitjos, etc.
- Al finalitzar la jornada, si la estructura està a l'exterior senyali la seva presència i assegurui la seva estabilitat conta els efectes del vent.

### **3. EQUIPS ELEVADORS**

En la neteja de façanes dels edificis és freqüent la utilització d'equips elevadors del tipus cistella. El seu maneig requereix d'una especial atenció, així que s'han de tenir en compte els següents consells de seguretat:

- Abans de començar a treballar verifiqui l'estat de l'equip; efectui proves de funcionament fent pujar i baixar la cistella sense ser-hi al damunt.
- Situï la càrrega repartida en la base de la cistella i respecti els pesos màxims autoritzats per l'equip.
- L'entrada i sortida de personal s'efectuarà estant recolzada a terra i aturada.
- A l'interior no ens podem abocar per sobre la barra protectora, i encara menys balancejar-se/saltar dins seu; es poden provocar oscil·lacions perilloses.
- En condicions climatològiques adverses, fort vent i tempestes en les que pugui perillar la seva seguretat, no s'han d'utilitzar.
- En aquest tipus de treballs és aconsellable que el personal utilitzi botes amb sola antilliscant i un equip de protecció individual contra caigudes d'alçada subjecte a un ancoratge flexible.

### **4. CAIGUDES AL MATEIX NIVELL**

El desordre i els entrebancs provoquen molèsties en els moviments i són causa de caigudes i ensopegades.

- Durant la neteja de les àrees de treball i circulació, indiqui que s'està realitzant aquest treball, senyalitzant que el terra està mullat i que hi ha risc de relliscades.
- Eviti que es produeixin vessaments. Si es produeixen retiri'ls i netegi la zona de forma ràpida i adequada prevenint caigudes i relliscades.
- Col·loqui el material en desús, trencat, escombraries, etc. en els recipients destinats per aquest fi.
- Deixi els passadissos lliures d'obstacles i convenientment senyalitzat, facilitant el pas de les persones i evitant caigudes per ensopegades.
- Quan ja no necessiti una eina o aparell de neteja, reculli'l i guardi'l al seu lloc.
- Els passadissos, escales, portes i sortides d'emergència estaran lliures d'obstacles, com caixes, carros de neteja, o qualsevol altre element que obstrueixi aquestes vies i dificulti la seva utilització en cas d'emergència.
- Una àrea de treball està ordenada quan hi ha un lloc per cada cosa i cada cosa al seu lloc.

### **5. VEHICLES DE NETEJA A MOTOR**

Cada cop són més les empreses en les que, per la seva gran superfície a tractar, és necessària la utilització de vehicles industrials que facilitin als treballadors el treball de neteja. L'ús indegut d'aquests vehicles pot ocasionar accidents. Per evitar-los és important recordar els següents consells:

- En iniciar els treballs, revisi els punts clau del vehicle.
- Maniobri el vehicle només des del seient del conductor i circuli sempre a velocitat moderada prestant la màxima atenció a les zones perilloses com cruïlles, sortides, passadissos...
- Miri sempre en el sentit de la marxa i no transporti persones al vehicle. Circuli només per les zones autoritzades per netejar o passar de manera transitòria.
- Si ha de parar, estacioni el vehicle sense interrompre el trànsit i sense ser un obstacle perillós.
- Al acabar els treballs estacioni el vehicle al lloc destinat. Apagui el motor i immobilitzi'l mitjançant frens o peus en cas de ser necessari.

- Hem de vigilar que el vehicle compleixi les inspeccions periòdiques necessàries i el pla de manteniment preestablert. En cas d'anomalia o avaria informi el seu superior o al responsable de la màquina.

## **6. REGLES BÀSIQUES CONTRA RISCOS ELÈCTRICS**

Les instal·lacions elèctriques estan dotades de diferents dispositius de seguretat contra riscos elèctrics; no obstant, és necessari tenir en compte:

- a) Verifiqui l'estat de l'equip o les instal·lacions abans d'usar-los: cables, claus, carcasses, etc... Comprovi que els allargs i endolls disposen del mateix nombre de contactes de connexió que l'aparell a utilitzar.
- b) Operi únicament els comandaments previstos pel constructor o l'instal·lador i no alteri els dispositius de seguretat. Per desconnectar un equip no estiri mai del cable.
- c) No utilitzi equips ni instal·lacions quan estiguin mullats, quan vostè estigui mullat o en presència d'aigua o humitat.
- d) Com a primera mesura, en cas d'incidents o avaria, desconnecti la corrent. No toqui directament a una persona electritzada, desconnecti la corrent i en cas que no fos possible, desenganxi-la amb un element aïllant (llistó, cadira de fusta, etc.)
- e) En cas d'avaría o qualsevol altra anomalia informi de la mateixa al seu superior immediat o al departament de manteniment. Deixi d'utilitzar els aparells i impedeixi que els demés els utilitzin.

## **7. UTENSILIS MANUAIS I APARELLS ELÈCTRICS PORTÀTILS**

La utilització inadequada dels utensilis manuals i equips de neteja elèctrics poden originar accidents que són evitables si es consideren les següents recomanacions de seguretat:

- Utilitzi les eines i aparells adequats a cada tipus de neteja.
- Conservi els utensilis i aparells en bones condicions de funcionament, verificant i mantenint-los en perfecte estat.
- Porti de forma segura els utensilis manuals amb risc de tall com poden ser ganivets, protegint-los dels fils i puntes. No els transporti en butxaques i introdueixi'ls en els estoigs i fundes de protecció adequades. Quan no els utilitzi guardi'ls de forma ordenada en llocs nets i segurs.
- S'extremaran les mesures de seguretat en accionar equips que funcionin amb energia elèctrica com poden ser les aspiradores i polidores. Per això comprovi que el cable d'alimentació, la clau de connexió i l'interruptor funcionen correctament. Així mateix s'ha de procurar que les obertures de ventilació d'aquests equips estiguin operatives per facilitar l'airejat.
- En utilitzar allargs comprovi que els components de l'endoll siguin del mateix tipus i disposin d'igual nombre de contactes que l'aparell al que es connecten. Tingui present que el cable de l'allarg ha de ser d'igual o major diàmetre que el de l'equip a utilitzar.
- En cas d'avaría, desconnecti la màquina o equip i informi al seu superior o a personal especialitzat.

## **8- UTILITZACIÓ DE PRODUCTES DE NETEJA QUÍMICS**

Existeix una gran varietat de productes de neteja la composició química dels quals comporta una sèrie de riscos, derivats de la seva manipulació, que poden ocasionar lesions per cremades per contacte, esquitxades/projeccions als ulls, inhalació de vapors corrosius i irritants, cap a la persona que els utilitza.

- Abans d'utilitzar qualsevol producte llegeixi detingudament la seva etiqueta i indicacions de perill i compleixi amb tots els consells de seguretat i recomanacions que s'indiquen.

- No utilitzi els envasos per altres funcions. Guardi sempre els envasos originals i quan no sigui possible, els nous envasos s'etiquetaran convenientment indicant el nom del producte i les recomanacions de seguretat.
- Mantingui els envasos tancats. En cas de vessaments netegi'ls immediatament. Mantingui allunyats aquests productes dels aliments i begudes.
- Utilitzi els equips de protecció individual que li hagin estat indicats per evitar el contacte dels productes químics amb els ulls, mans i vies respiratòries.
- Mai provi els productes químics ni inhali directament d'un recipient.

## **9. TREBALLS DE DESINFECCIÓ DE PETITES ÀREES I LOCALS**

Encara que els treballs de desinfecció i fumigació en grans recintes siguin propis d'empreses especialitzades, en el cas particular de petites àrees o locals pot ser la mateixa empresa de neteja la que efectui aquests treballs. En aquest cas i donat que és habitual l'ús de substàncies d'origen mineral, vegetal o químiques de composició tòxica, és necessari considerar el següent:

- No utilitzi cap plaguicida l'envàs del qual no estigui degudament precintat i etiquetat.
- Mantingui sempre els productes en els seus envasos originals.
- No toqui els productes amb les mans i eviti esquitxades. En aquest cas, renti's ràpidament amb aigua i sabó.
- Utilitzi els equips de protecció individual que li han indicat durant els treballs.
- No s'ha de fumar, menjar ni beure mentre es manipulen aquests productes.

En acabar el tractament, renti's amb aigua i sabó i en cas de ser necessari, canvii's de roba abans d'iniciar qualsevol altra activitat. Preferiblement les operacions de fumigació és aconsellable programar-les perquè es realitzin a primera o última hora i, abans d'ocupar el local, hem d'esperar una estona prudencial a que estigui garantida la total ventilació.

## **10. ERGONOMIA I TREBALLS DE NETEJA**

Una prèvia organització dels treballs a realitzar abans de netejar una zona o dependència es traduirà en un treball amb menor esforç i major seguretat per les persones que els hagi de realitzar.

En aquest sentit és important aplicar aquelles recomanacions que fan disminuir la fatiga disminuint els moviments a realitzar. Per això sempre que pugui:

- Utilitzi ambdues mans. Els moviments corbats i continus són preferibles a moviments rectes amb canvis bruscs.
- En el descens de càrregues serveixi's de la gravetat i eviti haver de vèncer-la amb l'esforç muscular.
- Situi el carro amb els productes i utensilis per la neteja de manera estratègica per reduir desplaçaments innecessaris.
- Per evitar esforços innecessaris amb les mans dipositi en el carro els estris de neteja que no utilitzi. Deixi'ls en una posició que li permeti agafar-los fàcilment. És preferible que cada eina tingui un lloc fix en el carro.

## **11. POSTURES ADEQUADES EN EL TREBALL**

Els treballs de neteja requereixen desplaçar-se, ajupir-se, girar-se o torçar el cos. Per evitar lesions recordi les següents recomanacions de seguretat:

- Evitar moviments bruscs i forçats del cos. No inclini excessivament la columna.
- Mantingui el cos recte en tot moment, així els discs intervertebrals reparteixen correctament el pes del cos i evita deformacions permanents a la columna.

- No estigui massa temps en la mateixa posició i efectui moviments suaus d'estirament dels músculs.
- En cas d'haver de netejar as alçades superiors a l'espatlla pugi a un banc o escala.

## **12. MANIPULACIÓ DA CÀRREGUES**

Una manipulació inadequada de les càrregues pot donar lloc a nombroses lesions que afecten fonamentalment a la columna vertebral i als músculs pròxims. Per prevenir-les cal adoptar les recomanacions següents:

- Pel transport de càrregues utilitzi els mitjans mecànics disponibles a l'empresa, per exemple un carro.
- Inspeccioni la càrrega abans de la seva manipulació per determinar el seu pes i forma, o si presenta dificultat per poder adoptar així les mesures oportunes.
- Aproximi's a la càrrega de manera que el seu centre de gravetat quedi el més a prop possible del seu cos. D'aquesta manera aconseguirà una posició d'equilibri. Tingui els peus lleugerament separats i un lleugerament avançat respecte a l'altre.
- Agafi fort la càrrega utilitzant les palmes de les mans i els dits. Mantingui els braços enganxats al cos perquè sigui aquest el que suporti el pes.
- Mantingui l'esquena recta; per això l'ajudarà tenir els ronyons "ficats" endins i el cap lleugerament abaixat. Adoptant aquesta postura la pressió exercida sobre la columna es reparteix entre els discs intervertebrals, reduint així la possibilitat de lesions.
- Per aixecar la càrrega utilitzi les cames; s'han de flexionar doblegant els genolls. En aquesta posició i sense arribar a asseure's prengui impuls amb els músculs de les cames i aixequi la càrrega.
- Eviti torçar el cos amb la càrrega suspesa. Per girar-se mogui els peus fins que el tronc estigui recte davant el lloc de destí de la càrrega.

## **13. SENYALITZACIÓ DELS CENTRES DE TREBALL**

Ja que no tots els riscos poden ser eliminats totalment, a vegades és necessari informar i advertir dels perills, així com recordar les normes de comportament, ús d'equips de protecció individual, per protegir-se d'aquests riscos.

Els senyals en forma de panell són de 5 classes: d'advertència, de prohibició, d'obligació, de salvament/socors i de senyals d'equips de lluita contra incendis.

- Els senyals d'advertència són de forma triangular, amb pictograma negre sobre fons groc amb els costats negres.
- Els senyals de prohibició són de forma circular, amb pictograma negre sobre fons blanc i els cantons i banda transversal de color vermell.
- Els senyals d'obligació són també de forma circular; amb pictograma blanc sobre fons blau.
- Els senyals relatius als equips de lluita contra incendis són de forma rectangular o quadrada, amb pictograma blanc sobre fons vermell.
- Finalment els senyals relatius als equips de salvament o socors són rectangulars o quadrats, amb pictograma blanc sobre fons verd.

Hi ha una altra senyalització alternativa, per senyalitzar desnivells o obstacles que originen riscos de caiguda o xoc, consistent en un pintat de franges grogues i negres alternades de dimensió similar i inclinades 45 graus.

## 14. PRINCIPIS BÀSICS DE SEGURETAT CONTRA INCENDIS

El risc d'incendi a la cuina és degut, d'una banda, a la presència de materials combustibles (olis i greixos, aliments, draps i papers, gas butà o propà...), i, de l'altra, a les possibles conductes perilloses de les persones que hi treballen.

Apagar una cigarreta en una galleda de les escombraries, fumar a prop dels fogons de gas, sobrecarregar la instal·lació elèctrica endollant molts aparells en una mateixa presa, són exemples de conductes imprudents que poden ocasionar un incendi.

La millor actitud preventiva ha de portar-nos a impedir el començament d'un incendi mitjançant:

- El control dels combustibles i els focus d'ignició.
- L'eliminació de materials combustibles innecessaris, tot millorant l'ordre i la neteja a la cuina i als magatzems adjacents.
- El disseny segur de les instal·lacions de gas i elèctriques, així com el seu manteniment periòdic.

A més a més de les mesures preventives anteriors, és necessari disposar dels mitjans de protecció suficients contra la lluita contra el foc, així com la preparació adequada de les persones que tinguin al seu càrrec la seguretat contra incendis.

En relació amb els mitjans de portació, aquests hauran de permetre:

- Detectar l'incendi en el moment en que es produeixi o el més aviat possible.
- Donar l'alarma a les persones que integren els equips d'intervenció.
- Facilitar l'evacuació de les àrees afectades per l'incendi
- Possibilitar l'extinció de l'incendi o el seu control.

### Prevenició d'incendis de cuina

Vostè pot col·laborar en la prevenició d'un incendi. Per això:

- Asseguri's de tancar les claus de pas generals de gas, una vegada acabats tots els serveis, i de desconnectar els extractors i altres aparells elèctrics, com potser la fregidora.
- Mantingui nets els filtres de les campanes d'extracció de greixos i bafs.
- Si utilitza serradures com a mitjà d'absorció de vessaments, eviti la seva acumulació a sota de la cuina. En tot cas, si és possible, utilitzi productes no combustibles.
- Informi immediatament el servei de manteniment o la companyia subministradora de les fuites de gas o anomalies detectades en la instal·lació, per petites que siguin.
- Observi i comprovi l'estat de manteniment de les fregidores, especialment del seu termòstat.
- Mantingui lliure d'obstacles els accessos i les sortides de la cuina.
- Verifiqui periòdicament el perfecte estat de la dotació d'extintors de la cuina i que s'hi pugui accedir fàcilment.
- Tingui sempre a mà tapadores per sufocar focs d'oli en fregidores i paelles.

### Extinció d'incendis

En cas de foc en una fregidora o paella:

- Talli el corrent o el gas que alimenta l'aparell.
- Cobreixi la fregidora o paella amb una tapadora prou gran.
- Si no s'apaga doni l'alarma i utilitzi l'extintor.
- No utilitzi mai aigua, ja que l'oli que crema podria vessar-se i propagar l'incendi. Si és necessari utilitzi l'extintor, de pols o CO<sub>2</sub>, més pròxim.



En cas de foc en la campana extractora:

Desconnecti l'extractor, si és possible, perquè pari l'aspiració i no s'avivin les flames.

- Utilitzi l'extintor per apagar el foc projectant el raig cap a la campana en el sentit de l'aspiració. Preferiblement utilitzi un extintor d'anhidrid carbònic, ja que com que és gasós s'introduirà millor en els filtres i la xemeneia d'evacuació, i apagarà el foc si s'ha propagat cap a aquesta.

En cas de foc en la instal·lació del gas:

- Tanqui la clau de pas del gas: El foc s'apagarà per si mateix.

- No utilitzi l'extintor, excepte quan sigui necessari per poder accedir a tancar la clau. Si apaga la flama i el gas continua sortint pot produir-se una explosió de gas.

- En cas que pugui tancar-la, vagi ràpidament a la clau principal de la instal·lació.

Utilització dels equips d'extinció

L'extintor

Tracti d'apagar el conat d'incendi usant l'extintor més pròxim que sigui adequat al tipus de foc que s'hagi produït.

- Tregui el precinte de seguretat i, sense accionar encara l'extintor, acosti's al foc fins a una distància prudencial.

- Llavors, accioni la palanca de descàrrega i dirigeixi el raig de l'agent extintor a l'objecte que crema a la base de les flames.

La boca d'incendis equipada

Si l'empresa disposa de Boques d'Incendi Equipades, i vostè ha estat prèviament entrenat i autoritzat per utilitzar-les, segueixi les recomanacions que s'indiquen a continuació:

- Obri l'armari o trenqui el vidre de la tapa i extregui la mànega i girant la debranadora i desenrotllant-la en la direcció en la qual es troba el foc.

- Si està sol i la BIE és de mànega flexible plana, comprovi que el bec està tancat i després obri lentament la vàlvula de pas de l'aigua.

- Una vegada pressuritzada la mànega, subjecti fermament el bec-boquera i, obrint el raig més adequat, comenci l'extinció del foc fins a rebre ajuda o fins a l'arribada dels bombers.

## **15. PRIMERS AUXILIS EN CAS D'ACCIDENT**

Davant l'accident de treball amb lesions, l'actuació del socorrista en matèria de primers auxilis consistirà a evitar que el lesionat empitjori, en les seves condicions, des que s'accidenta fins que és atès pel personal sanitari.

Per això és necessari seguir aquests tres passos:

1.- Faci's càrrec ràpidament de la situació: Per això prengui el comandament i mantingui la calma i tranquil·litat en tot moment. Busqui els riscos persistents i elimini les causes. No faci més de l'imprescindible per socórrer el lesionat sense arriscar-se.

2.- Sol·liciti ajuda urgent: Truqui vostè mateix o preocupi's que algú ho faci, a seguretat o centraleta, perquè avisin el personal sanitari o socorrista especialista en primers auxilis, perquè atengui al lesionat.

3.- Auxili al lesionat: Després d'un examen ràpid del ferit actuï:

- L'hemorràgia i la falta de respiració han de ser tractades amb màxima prioritat.

- Els ferits que romanguin inconscients han de ser col·locats en posició lateral de seguretat.

- Les ferides i cremades han de ser protegides.

- Les fractures han de ser immobilitzades.

- Abridgui lleugerament el lesionat i procuri que estigui tranquil.