

Universitat de Lleida

MANUAL D'ACOLLIDA ALS ALUMNES

Prevençió de Riscos

www.prevencio.udl.cat

ÍNDEX



QUÈ FER EN CAS D'EMERGÈNCIA pàg.1



QUÈ FER EN CAS D'ACCIDENT pàg. 3



SEGURETAT EN LES PRÀCTIQUES pàg. 4



**EQUIPS DE PROTECCIÓ INDIVIDUAL
EN LES PRÀCTIQUES DOCENTS.....** pàg. 5



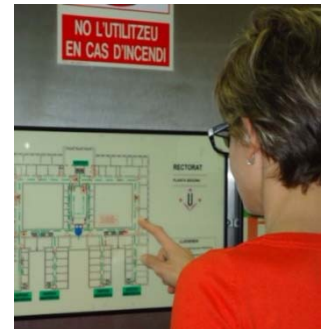
ERGONOMIA pàg. 6



QUÈ FER EN CAS D'EMERGÈNCIA

Anticipa't a l'emergència, fixa't en:

- ✓ Els equips de protecció contraincendis (extintors...)
- ✓ La senyalització, els recorreguts d'evacuació i les sortides, marcats als plànols ubicats als diferents edificis
- ✓ El punt de reunió, identificat a l'exterior dels campus



Si et trobes una emergència a la UdL:

AVISA AL CENTRE DE CONTROL

→ Des de telèfon interior
*** 112**

→ Des de telèfon exterior
973 70 22 22

☉ Telèfon únic d'emergències UdL

Si no pots contactar amb la centraleta:
Truca directament al





QUÈ FER EN CAS D'EMERGÈNCIA

Consignes d'actuació en cas d'evacuació

A la UdL hi ha **EQUIPS D'EMERGÈNCIA**
(personal format per actuar en cas d'emergència)

- ✓ **Segueix les instruccions que et donin els membres dels Equips d'Emergència de la UdL** (us dirigiran fins el **punt de reunió**)... *Si no els trobes vés cap a la sortida més propera*
- ✓ **Conserva en tot moment la calma** (*no corris ni cridis*)
- ✓ **No recullis els teus objectes personals**
- ✓ **No utilitzis els ascensors**
- ✓ **No tornis a entrar a l'edifici durant la situació d'emergència**



Visualitza el vídeo "Actuacions en cas d'emergència a la UdL"





QUÈ FER EN CAS D'ACCIDENT

L'ACCIDENTAT ES POT DESPLAÇAR?

SI

ANAR AL CENTRE SANITARI

ASSEGURANÇA ESCOLAR
SISTEMA DE LA
SEGURETAT SOCIAL
(Centres públics
i Centres Concertats)

ASSEGURANÇA
"UNIVER PLUS"
(Centres
Concertats)

Abans d'anar-hi, s'ha de recollir l'imprès corresponent a la Secretaria del Centre UdL o descarregar-lo de la pàgina web de Serveis Comunitaris:

[Assegurança escolar obligatòria](#)

Imprès:
[Model de Declaració de Sinistre](#)

C.A.P. ASSIGNAT
HUAV

Centres Concertats:

Clínica Montserrat Bisbe Torres, 13 Tel. 973 26 63 00
Clínica l'Aliança Prat de la Riba, 79-81 Tel. 973 23 29 43

Clínica Montserrat Bisbe Torres, 13 Tel. 973 26 63 00
Avantmèdic Plaça Social, 3 Tel. 973 72 80 90

NO

1 AVISAR ALS AJUTS EXTERNS

TRUCAR AL



Facilitant l'adreça corresponent

Telèfon únic d'emergències

2 AVISAR AL CENTRE DE CONTROL (CC)
(Consergeria del Campus)

Concretant l'adreça que s'ha facilitat als ajuts externs

Des de telèfon interior

*** 112** Telèfon únic d'emergències UdL

Des de telèfon exterior

973 70 22 22

Per a més informació consultar la pàgina web de Serveis Comunitaris

<http://www.udl.cat/serveis/patrimoni/asseg.html>

Tel: **973 70 22 40**



SEGURETAT EN LES PRÀCTIQUES

Als laboratoris fixa't en:

- ✓ Les **sortides i equips de protecció contra incendis** (extintors, mantes ignífugues...)



- ✓ La **senyalització de seguretat** existent (senyalització d'advertència, obligació, prohibició i emergència)



- ✓ Els **equips de protecció individual (EPI's)** necessaris per a la realització de les pràctiques (guants, ulleres de protecció...)



- ✓ Els **equips de protecció col·lectiva** (vitriues, dutxes i rentauls de seguretat)



- ✓ **Material de recollida** en cas de vessament per a productes químics



- ✓ Les **etiquetes i fulles de dades de seguretat** dels productes que s'utilitzin





EQUIPS DE PROTECCIÓ INDIVIDUAL EN LES PRÀCTIQUES DOCENTS



En les pràctiques als laboratoris de la UdL, cal portar els EPI's necessaris i adequats al tipus d'activitat que es realitza.
Com a mínim caldrà utilitzar:

Protecció de les mans

- ✓ Quan es manipulin substàncies químiques irritants, amb elevat poder de penetració via dèrmica...
- ✓ Quan hi hagi risc de cops, punxades, talls cremades amb màquines i/ o equips



Protecció dels ulls

- ✓ S'utilitzaran ulleres de protecció als laboratoris davant el risc d'esquitxades de productes químics, projecció de partícules en tasques mecàniques



Altres EPI's

- ✓ En funció del tipus de pràctica podrà ser necessària la utilització de determinats equips de protecció específics com mascaretes respiratòries, casc, protectors auditius...



**PER REALITZAR LES PRÀCTIQUES ÉS OBLIGATORI
PORTAR SEMPRE BATA**



Recomanacions ergonòmiques per al transport de materials

✓ Per transportar materials (carpeta, llibres, portàtil...) és preferible la **motxilla** amb dos nanses, que redueix la pressió sobre els braços i distribueix les càrregues uniformement sobre el cos

✓ Si utilitzes una bossa de tipus bandolera o una motxilla amb rodes, has de canviar periòdicament el braç amb el qual transportes



✓ **No sobrecarreguis la motxilla o bandolera** (el pes transportat no ha de superar el 10% del teu pes corporal)

Recomanacions ergonòmiques en l'estudi

✓ Recolza totalment la **zona lumbar al respall de la cadira**

✓ Procura mantenir el **conjunt cap, coll i tronc alineat** (evita postures forçades)

✓ Procura mantenir les **espatlles relaxades**

✓ **Recolza els braços** sobre el reposabraços de la cadira o sobre la taula

✓ **Relaxa la vista** mirant llocs allunyats, el canvi d'enfocament ajuda a relaxar els músculs oculars

✓ **Fes pauses** breus, però freqüents, per relaxar la musculatura



Postura correcta per al treball amb PVD's

- 1 Part superior monitor a l'alçada ulls o una mica per sota
- 2 Cap i coll rectes alineats amb l'esquena formant angle lleugerament inferior a 180 °
- 3 Espatlles relaxades
- 4 Zona lumbar totalment recolzada al respalller
- 5 Colzes propers al tronc formant angle 90 °
- 6 Canells rectes i relaxats i en línia amb avantbraços i mans
- 7 Cuixes paral·leles al terra i formant angle de 90°
- 8 Peus recolzats al terra o reposapeus



Si utilitzes ordinador portàtil:

Col·loca el portàtil de manera que puguis adoptar una postura correcta

✓ Situa l'equip de manera que evitis reflexos en la pantalla

✓ La pantalla ha d'estar a una alçada que no t'obligui a adoptar postures forçades de tronc, coll i extremitats superiors.



✓ Es recomana la col·locació de la pantalla a una distància superior a 40 cm respecte dels ulls

✓ Has de disposar d'espai per recolzar els canells