


# GUÍA DE BUENOS HÁBITOS PARA BOMBERAS Y BOMBEROS DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID DURANTE



<b>LA GUARDIA EN EL PARQUE</b>	<b>LA REVISIÓN DEL EQUIPAMIENTO Y VEHÍCULOS</b>
<b>LAS MANIOBRAS DIARIAS</b>	<b>LAS INTERVENCIONES</b>

**E**sta guía de buenas prácticas, costumbres, comportamientos, surge por la inquietud de una parte del colectivo que demandaba un recordatorio de buenos hábitos en bomberos.

Algunas situaciones incómodas con la ciudadanía, o de riesgo hacia nuestros compañeros y compañeras son evitables si ponemos un poco de sentido común y voluntad por evitarlas.

Muchos de los consejos de esta guía se pueden aplicar en diferentes escenarios. Para facilitar su lectura, los hemos dividido en cuatro apartados:

- **La guardia en el parque.**
- **La revisión del equipamiento y vehículos.**
- **Las maniobras diarias.**
- **Las intervenciones.**

Agradecemos sinceramente la participación de aquellos/as compañeros/as que han aportado su granito de arena para la elaboración de esta guía e invitamos a todo el colectivo a participar de forma activa tanto en su aplicación como en su revisión y mejora.

**Recordad que el Sindicato somos todos y todas, y que es la herramienta para defender nuestros derechos y mejorar nuestras condiciones laborales**

## LA GUARDIA EN EL PARQUE:

### Buenos hábitos de comida/bebida

- Hidrátate durante toda la guardia, vigila el color de tu orina.
- No realices comidas copiosas ni de difícil digestión. Una alimentación equilibrada ayuda a tener una mejor salud.
- No consumas bebidas que alteren tu estado físico y mental, alcohol, bebidas excitantes, etc.

<b>1</b>	HIDRATADO
<b>2</b>	HIDRATADO
<b>3</b>	HIDRATADO
<b>4</b>	DESHIDRATADO
<b>5</b>	DESHIDRATADO
<b>6</b>	DESHIDRATADO
<b>7</b>	SEVERAMENTE DESHIDRATADO
<b>8</b>	SEVERAMENTE DESHIDRATADO

<http://www2.fsc.ccoo.es/comunes/recursos/17629/2051397-Polidiptico de la campana .pdf>

- Recuerda que si estas tomando medicación que altere tu estado, no deberías estar de guardia (advérteselo a tu médico de familia).
- No fumar beneficiará a tu salud y a la de los que te rodean. Recuerda que está totalmente prohibido fumar en los centros de trabajo (Ley 42/2010) y seguro que además tus compañeros te lo agradecerán.

### Buenos hábitos de entrenamiento

- El día anterior a la guardia, no realices competiciones o entrenamientos de alta intensidad.

- Durante la guardia, no realices entrenamientos muy exigentes que puedan mermar tu condición física en un siniestro.
- Dedícale el tiempo necesario al estiramiento, es igual de importante o más que el entreno.
- Respeta las instalaciones del gimnasio y a tus compañeros, y ordena la sala cuando termines.



### Buenos hábitos de descanso

- Procura descansar correctamente la noche anterior a la guardia.
- Si las condiciones lo permiten, dosifica el descanso durante la guardia.
- Intenta estar relajado en el parque y evita en la medida de lo posible las situaciones de estrés.

### Buenos hábitos de cuidado, limpieza y mantenimiento de las instalaciones

- Respeta el parque como si fuera tu casa.
- Mantén limpias y ordenadas todas las instalaciones y ten especial cuidado con las zonas de uso común como cocina, comedor, sala de televisión, gimnasio, etc.

- Facilita el trabajo a las/los compañeras/os de limpieza y mantenimiento.

### **Buenos hábitos de limpieza e higiene personal**

- Utiliza y cuida correctamente los EPIs. Usa la limpieza/descontaminación y comunica cualquier incidencia (rotura, falta de EPIs, etc.).
- Recuerda, si no tienes los EPIS o uniformidad adecuada, no estás apto para ningún siniestro. Informa a tu mando de esta situación.
- Debido a nuestra intensa actividad en intervenciones y parque, debes tener un especial cuidado con la higiene personal, por ti y por tus compañeros/as.
- En la vivienda usar ropa que no ha ido a siniestros (evitemos contaminación cruzada).



### **Buenos hábitos de convivencia/respeto/compañerismo**

- Que tu actividad personal no interfiera en el descanso y las actividades de tus compañeros/as.
- Evita en la medida de lo posible generar ruido y procura mantener un tono de voz bajo y tranquilo.
- Respeta a tus compañeros/as como te gustaría que te respetaran a ti mismo/a.

- Sé puntual y no alargues innecesariamente la salida de tus compañeros del turno saliente.
- Recuerda que el parque no es un trastero personal ni un depósito de vehículos propios averiados.

## LA REVISIÓN DEL EQUIPAMIENTO Y VEHÍCULOS:

- Asegúrate cuál es el equipamiento y vehículos que debes revisar.
- Los gases de motores diesel son cancerígenos tipo 1. Utiliza los extractores de humos de la cochera (si funcionan) o saca el vehículo al exterior. Minimiza la exposición a gases.

- Evita molestar innecesariamente a los vecinos con las sirenas y otros ruidos.



- Prestemos especial atención a los movimientos de vehículos en los parques. Ayudemos a señalar cualquier maniobra para evitar accidentes.

- Protégete al revisar. Utiliza EPIs adecuados (según instrucciones o procedimientos del Servicio). Si tienes dudas consulta a tu mando. Mejor usar protecciones que tener accidentes por no usarlos.
- Usa las fichas de revisión, son para facilitarnos nuestro trabajo.

- Concéntrate en la revisión, no te distraigas ni permitas que otros lo hagan, de esta forma evitaremos descuidos y accidentes.
- No modifiques ni incluyas herramientas, útiles, etc., distintos de los que aparecen en las fichas de revisión de los vehículos. Puedes hacer propuestas de modificación. Piensa que si algo hace falta, hará falta para todo el Servicio.
- La atención y el tiempo invertido para revisar los equipos es el primer eslabón de nuestra seguridad y de la de la ciudadanía. Las intervenciones comienzan en la revisión diaria.
- Si falta algún equipo, detectas algún desperfecto o la fecha de caducidad ha vencido, informa a tu mando y exige que se retire el equipo defectuoso. Nos va la salud y nuestra vida en que los equipos estén aptos para trabajar.
- Atención especial ante el riesgo de caída de altura. Que no se repita ningún accidente grave o mortal es el mejor homenaje que podemos ofrecer a nuestro compañero fallecido.
- Recuerda que somos un servicio de emergencias de 24 horas, 365 días, no importa que sea fin de semana, festivo o llueva, debemos poner el mismo celo en las revisiones todos los días del año.

## LAS MANIOBRAS DIARIAS:

- Las maniobras/prácticas son el entrenamiento simulado de intervenciones reales. Son fundamentales para conseguir el éxito en nuestro trabajo.

- Valoremos su importancia y pongamos especial atención al desarrollarlas.
- Escuchar y respetar al compañero que las imparte. Ha dedicado tiempo y esfuerzo en prepararlas para nosotros.
- Utiliza los EPIs apropiados para cada maniobra, no te relajes y pon todos tus sentidos en lo que estás haciendo. La mayoría de los accidente ocurren cuando estamos con la guardia baja.
- Practicar, colabora y pregunta todas las dudas. ¿Tienes alguna iniciativa o propuesta? Exponlo y todos aprenderemos.
- No opinemos todos a la vez, todos los puntos de vista son interesantes y si los escuchamos aprenderemos todos, pero respetemos un orden.
- Intenta meterte en el papel y actúa como si fuese una intervención real (procedimientos, comunicaciones, etc.)
- Cuando finalices la tarea, vuelve a colocar los equipos en su ubicación y recoge todo los desechos que se hayan generado durante la maniobra. Sé ordenado para que la organización de los equipos y herramientas se mantenga.

## **LAS INTERVENCIONES:**

- Utiliza el cinturón de seguridad en los desplazamientos, tanto de urgencia como en el retorno.
- Evita los riesgos o redúcelos al mínimo.





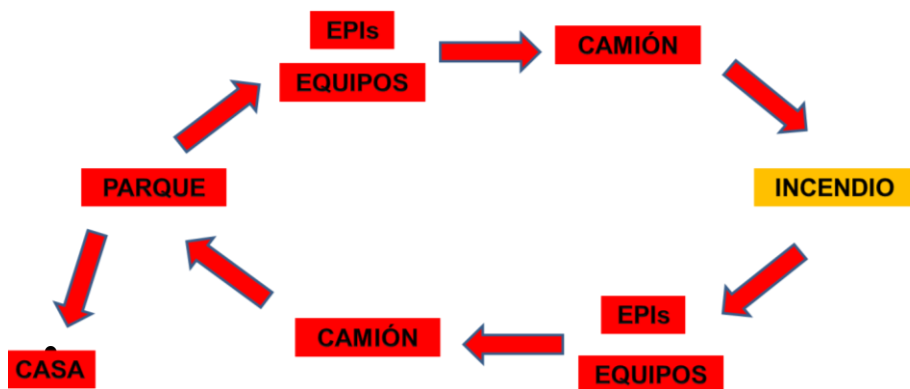
- Prioriza tu seguridad y la de tu compañero.
- Trabaja siempre en equipo.
- Procura que tu Mando sepa en todo momento dónde estás y lo que haces.
- Respeta siempre la cadena de Mando.
- El Mando debe ser exquisito con las personas a su cargo. Escuchar y valorar las propuestas de su equipo ayudará a resolver mejor las intervenciones.
- Utiliza en cada momento los EPIs adecuados.
- Cumple siempre los Procedimientos del Servicio.

- Trata al ciudadano con respeto y educación y procura evitar situaciones de enfrentamiento.
- Intenta cumplir la tarea operativa asignada; si no puedes, comunícalo.
- Dosifica tu esfuerzo de manera que seas operativo durante toda la intervención.
- No te conviertas nunca en parte del problema. La prisa es el mejor aliado del accidente.
- Tus EPIs tienen limitaciones. Piensa antes de actuar y valora los riesgos a los que te puedes enfrentar.
- Haz las comunicaciones claras y concisas. Mantén la calma y podrás comunicar mejor.
- Aporta ideas para la resolución de la intervención, todas las ideas pueden ser muy válidas.
- Ten iniciativa dentro de tu puesto asignado y comunícalo.
- Ten controlado y localizado el material que utilizas en todo momento.

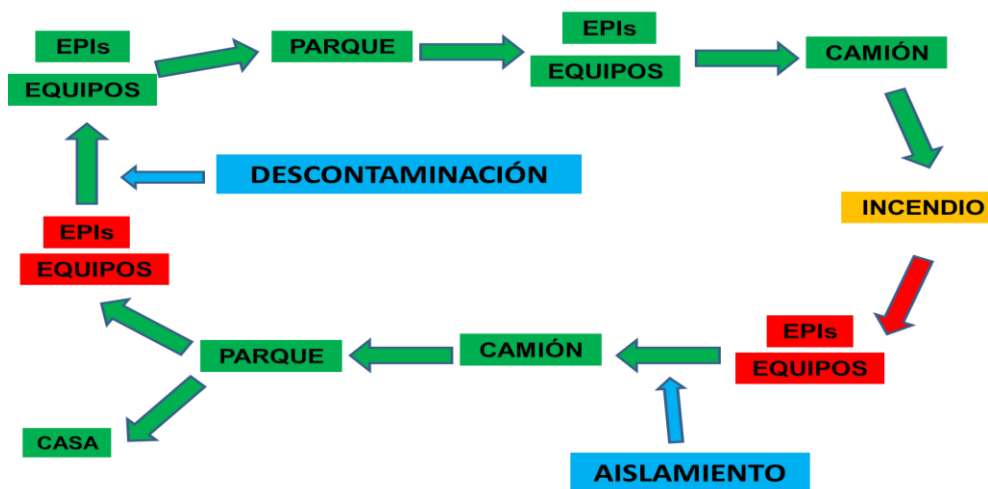


- Recoger el material de la intervención es labor de todos.
- Debe haber una organización y correcta ubicación de los vehículos, sobre todo cuando hay varios parques en la misma intervención.
- Hablar después de los siniestros sobre los errores o problemas que surgieron es una buena manera de aprender. Visibilizar los problemas es imprescindible para solucionarlos.
- **Usa el ERA durante toda la intervención, incluso tareas de remate.** Recuerda que el ojo humano solo es capaz de ver el 3% del humo, el 97% son partículas ultrafinas que somos incapaces de ver.
- En los incendios de exterior, usar equipos adecuados. Las mascarillas de partículas NO FILTRAN NINGÚN GAS, usemos ERA siempre que podamos.

### Consumes aire y no consumes tu vida



- Es fundamental estar el menor tiempo posible con los EPIs contaminados. Al salir del incendio todos los EPIs y equipos están contaminados. Toda la evidencia científica indica que **nos intoxicamos inhalando los volátiles** que se van desprendiendo de los trajes y **a través de la piel** por los cancerígenos que se depositan en los equipos.



- **Quítate el uniforme tras la intervención y ponte ropa limpia.** AISLAR Y DESCONTAMINAR son las tareas imprescindibles para reducir los cancerígenos que inhalamos o absorbemos por la piel. Solo con descontaminar los trajes no resolvemos el problema, lo primero es aislar todo lo que se contamina.
- Para llevar a cabo el cambio de ropa, necesitas llevarte un traje ligero y algún calzado como puedan ser las zapatillas del servicio. Los asientos están vacíos por debajo para llevar mochilas con nuestros EPIs.

- Si aislamos los contaminantes, el camión dejará de contaminarse y el parque tampoco se contaminará. Solo te hará falta dos bolsas grandes de basura (EPIs y ERA).



- Si consideras que está contaminado envía a lavar el uniforme, verdugo, máscara y casco. Los guantes se deben lavar o desechar.



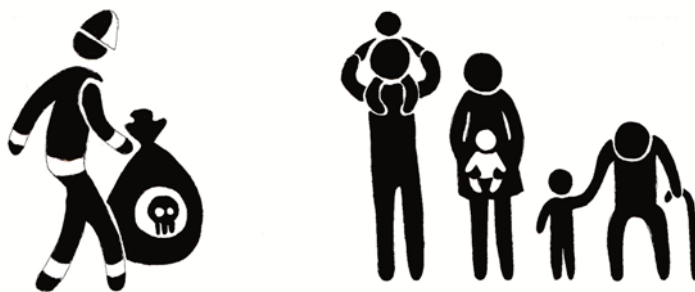
- Utiliza siempre guantes de látex y mascarilla para manipular el material contaminado (uniforme, casco, mangueras, ERAs...).

- Dúchate al llegar al parque tras cualquier incendio. Especial atención a cabeza, cuello, manos y entrepierna.

- Camisetas y ropa interior no la laves con la ropa de tu familia, si es posible lávala en el parque. No uses suavizantes con ropa contaminada.



- Acude a las intervenciones con EPIs y equipos de trabajo descontaminados. ¿Cómo se sostiene el acudir a ayudar a la ciudadanía y que les exponamos a cancerígenos a causa de nuestros EPIs contaminados?



Salir con vida no debería ser sólo cuestión de suerte

Accidentes y enfermedades son prevenibles

¿Cuánto estás haciendo para no accidentarte?

¿Cuánto estás haciendo por no enfermarte a causa de tu trabajo?

**Con la prevención de riesgos laborales, el que ganas eres tú**

**Infórmate y fórmate en materia de prevención de riesgos laborales**





# ¡afíliate!

**CCOO-SECCIÓN SINDICAL BOMBEROS  
AYUNTAMIENTO DE MADRID**

**Pº Olmos, 20 28005 Madrid Tel. 914 67 41 79  
bomberos.aytomadrid@usmr.ccoo.es**