



ASOCIACIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DE
ACCIDENTES



e-PREVENGA

LAS 5 REGLAS BÁSICAS
CONTRA RIESGOS ELÉCTRICOS



Asesoramos y orientamos en la integración de la prevención de riesgos laborales





1. ANTES DE UTILIZAR UN APARATO O INSTALACIÓN ELÉCTRICA COMPRUEBE SU ESTADO

La energía que circula por instalaciones y líneas eléctricas es peligrosa, incluso en una base de enchufe donde “sólo” llegan 230 voltios.

El paso de corriente eléctrica por el cuerpo humano puede producir lesiones en función del tipo de contacto, la intensidad, el tiempo de exposición y el recorrido de la electricidad por el mismo.

Se denominan riesgos eléctricos a los originados por la energía eléctrica, entre los que se incluyen los siguientes:

- Choque eléctrico por contacto con elementos en tensión (directo), o con masas puestas accidentalmente en tensión (contacto indirecto).
- Quemaduras por choque eléctrico, o por arco eléctrico.
- Caídas o golpes como consecuencia de choque o arco eléctrico.
- Incendios o explosiones originados por la electricidad.

La utilización segura de la energía eléctrica requiere observar determinadas “Reglas de Seguridad”

Las instalaciones, aparatos y equipos eléctricos tienen incorporados diversos sistemas de seguridad contra los riesgos eléctricos. Pero, no siempre son suficientes para una protección total.

La utilización segura de la energía eléctrica requiere observar determinadas “Reglas de Seguridad”. Esta publicación tiene como objetivo informar sobre tales Reglas, para reducir la exposición en la utilización de la energía eléctrica.

Está dirigido a trabajadores que no siendo electricistas tienen que realizar, en ocasiones, tareas en las proximidades de líneas e instalaciones eléctricas, centros de transformación, armarios de distribución y maniobra, etc. o que deben utilizar máquinas o herramientas de accionamiento eléctrico.

SIGA ESTAS REGLAS Y TRABAJARÁ SEGURO.

Las instrucciones se pueden resumir de la forma siguiente:

- No utilice cables dañados, clavijas de enchufe agrietadas, ni aparatos cuya carcasa presente desperfectos.
- Cuando use cables alargadores, asegúrese de que sus enchufes tengan el mismo número de patillas que el aparato eléctrico que va a conectar.
- Evite que se dañen los conductores eléctricos, protegiéndolos contra: las quemaduras, los contactos con productos corrosivos, y los cortes producidos por útiles afilados, máquinas en funcionamiento, ángulos vivos, etc.
- Revise periódicamente los componentes eléctricos: cables, enchufes, etc. y compruebe que además sean supervisados por el servicio de mantenimiento.



2. MANIOBRE ÚNICAMENTE LOS ÓRGANOS DE MANDO PREVISTOS POR EL FABRICANTE O EL INSTALADOR



Las instrucciones se pueden resumir en:

- No modifique los dispositivos de seguridad, como por ejemplo los interruptores automáticos.
- No varíe la regulación de los órganos de mando, ni los bloquee.
- Desconecte la clavija de enchufe, siempre tirando de ella, nunca del cable de alimentación.
- Después de terminar el trabajo, suelte los cables de alimentación y los alargadores.
- Reemplace los fusibles fundidos por otros del mismo modelo y calibre.

“Siga siempre las instrucciones del fabricante o el instalador”



3. NO MANIPULE APARATOS O INSTALACIONES ELÉCTRICAS MOJADAS O SI TIENE LOS PIES O MANOS HÚMEDOS

- En ambientes húmedos compruebe, junto al técnico, que todos los elementos respondan a las condiciones de utilización.
- Cuando se realicen operaciones de riesgo en el exterior : nunca dirija el chorro contra los cables eléctricos, y emplee agua pulverizada.
- No utilice equipos eléctricos cuando los cables u otro material eléctrico atraviesen charcos, cuando sus pies pisen charcos o alguna parte de su cuerpo esté mojada.



4. EN CASO DE AVERÍA, LO PRIMERO CORTE LA CORRIENTE



5. EN CASO DE AVERÍA O CUALQUIER ANOMALÍA QUE EXCEDA DE SU COMPETENCIA, LLAME A UN ELECTRICISTA.

- Si reemplaza una lámpara utilice el disyuntor para cortar la corriente o retire la clavija del enchufe.
- Si cambia un fusible, después de cortar la corriente coloque un cartel que indique “NO CONECTAR - TAREAS DE MANTENIMIENTO”.
- Si el fusible se funde de nuevo llame inmediatamente al electricista.
- Reemplace los fusibles por otros del mismo modelo e intensidad nominal.
- Antes de volver a poner en servicio la instalación, coloque la tapa de protección.



“Debe cortar la corriente en caso de avería”

No utilice el aparato averiado, hasta después de su reparación especialmente situaciones como las siguientes:

- Siente la típica sensación de hormigueo, como resultante de una electrificación, al tocar un aparato eléctrico.
- Se produce la aparición de chispas o humo procedentes de un aparato o de los cables de conexión.
- Se produce un calentamiento anormal de un motor, de un hilo, de un cable, etc.
- Cuando una línea aérea ha caído a tierra. No se acerque a la misma y llame al electricista.
- Para ayudar a una persona debe cortar inmediatamente la corriente, y avisar al médico o socorrista.
- Si resulta imposible cortar la corriente desenganche a la persona mediante un elemento aislante (tablón, pértiga, etc.)

A continuación se presentan otras **5 reglas complementarias** a las 5 reglas básicas para tareas eléctricas.

Dichas reglas complementarias también van **dirigidas a personas que no poseen conocimientos específicos sobre la materia.**

6. NO TRATE DE REPARAR LOS EQUIPOS ELÉCTRICOS

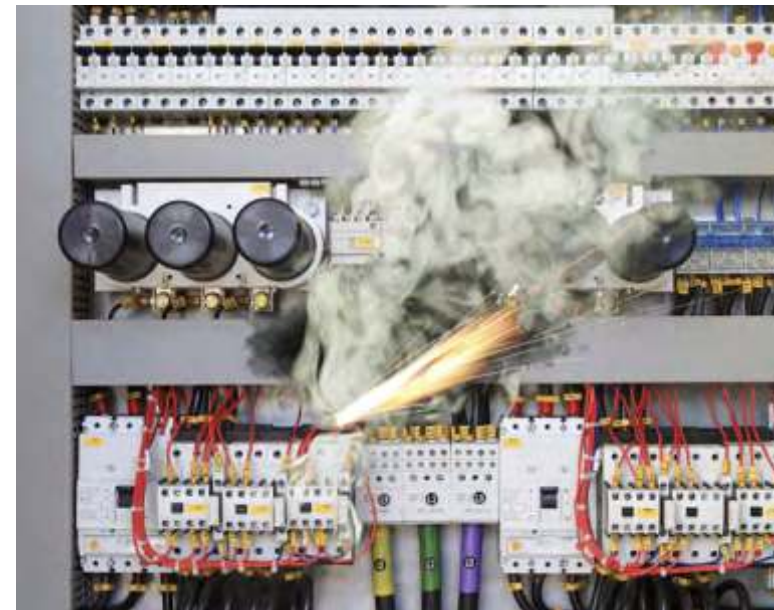


- Antes de cualquier intervención corte la corriente.
- Sólo un electricista cualificado puede realizar nuevas instalaciones y reparaciones.
- Únicamente una instalación sin tensión está exenta de peligro. No utilice lámparas o hilos conductores para comprobar la ausencia de tensión.
- Evite cualquier reparación provisional que al final pueda ser definitiva. Sustituya los cables dañados por otros nuevos en lugar de utilizar cinta aislante.

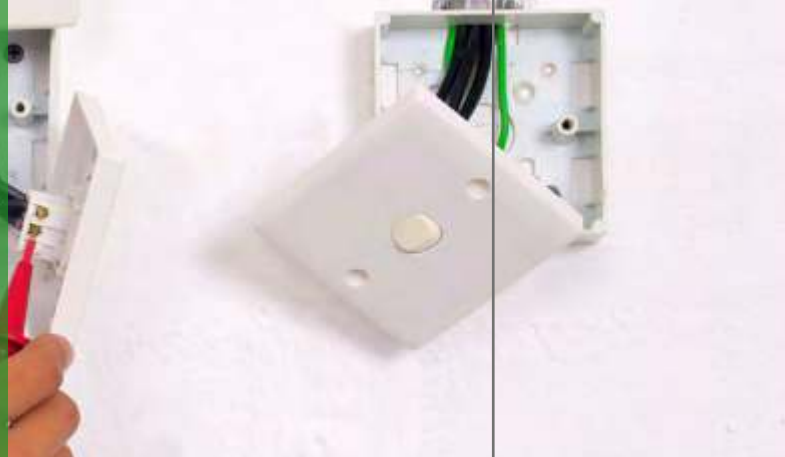
7. ANTES DE UTILIZAR APARATOS ELÉCTRICOS, CONOZCA LAS NORMAS DE SEGURIDAD Y RESPÉTELAS

- Muy importantes al aplicarlas en condiciones especiales de medio ambiente (calor, frío, humedad, presencia de compuestos químicos y de sustancias inflamables o explosivas, etc.).
- No utilizar alargadores de tipo normal, en lugares donde exista riesgo de atmósfera inflamable o explosiva, ni en zonas húmedas o con filtraciones de agua.
- Cuando deba trabajar sobre una zona conductora no se deben utilizar lámparas ni aparatos eléctricos portátiles hasta que no se hayan tomado las precauciones especiales para evitar contactos indirectos. Un técnico especializado debe determinar las medidas de protección necesarias como la separación de circuitos, el aislamiento, etc...

Evite reparaciones provisionales que al final puedan ser definitivas



8. NUNCA ABRA LAS PROTECCIONES DE LOS APARATOS ELÉCTRICOS



Además debe respetar cualquier señal o protección destinadas a evitar el contacto del cuerpo con un componente bajo tensión. Cumpla las instrucciones siguientes:

- No abra la carcasa de protección de los aparatos eléctricos, disyuntores, relés, etc.
- No abra las puertas de los recintos destinados a instalaciones eléctricas, como centros de transformación, plataformas de ensayo, etc.
- Respete las señales de advertencia y las protecciones, cuya misión es evitar el contacto de partes del cuerpo con piezas de alta tensión.
- No debe suprimir, desplazar ni rebasar:

- las balizas o dispositivos de advertencia, destinados a delimitar una zona de riesgo eléctrico,
- las pantallas destinadas a mantener fuera del alcance los conductores de tensión,
- los revestimientos aislantes de protección, instalados sobre conductores desnudos bajo tensión o sobre barras colectoras.

Respete las señales de advertencia y las protecciones



9. PARA REALIZAR TRABAJOS EN UNA INSTALACIÓN ELÉCTRICA DEBE SEGUIR LAS INSTRUCCIONES DE UN TÉCNICO ESPECIALIZADO

Esta norma es especialmente útil, si es:

- soldador y tiene que reparar el suelo de un centro de transformación,
- pintor y ha de pintar un muro o pared con una canalización eléctrica,
- albañil y debe revocar la fachada de un centro de transformación, etc,
- podador y tiene que cortar las ramas de árboles próximos a una línea eléctrica aérea.



10. PARA TAREAS EN LAS PROXIMIDADES DE LÍNEAS ELÉCTRICAS, SE DEBE EVITAR CUALQUIER CONTACTO CON LOS CABLES



- Infórmese sobre las medidas de seguridad reglamentadas antes de empezar los trabajos y siga dichas instrucciones.



Preste especial atención en tareas próximas a líneas eléctricas

- Se debe dedicar especial atención a las tareas realizadas en las proximidades de líneas eléctricas, como por ejemplo:

- uso de aparatos elevadores,
- instalación de antenas en tejados,
- trabajos en fachadas,
- trabajos de excavación, etc.



ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015

Te lo ponemos fácil y te garantizamos resultados

Nos comprometemos con la prevención y mejora de las condiciones de salud y trabajo poniendo a tu alcance un equipo técnico que te facilite la integración de la prevención de riesgos laborales.

Con la voluntad de ofrecer a nuestras empresas un asesoramiento y sensibilización en materia preventiva de la máxima calidad, disponemos de un equipo de técnicos superiores en prevención de riesgos laborales que te ayudarán en la reducción efectiva de los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales. Todo caracterizado por el rigor y un trato personalizado, ético y profesional.

Consulta las [actividades preventivas disponibles](#).

PREVENCIÓN10.es

Prevencion10 es un servicio público gratuito de asesoramiento en materia de prevención de riesgos laborales para microempresas y trabajadores autónomos.

El Ministerio de Empleo y Seguridad Social ha desarrollado esta herramienta para ayudar a los empresarios y trabajadores autónomos a saber lo que deben hacer para prevenir los riesgos laborales y cumplir con la Ley de Prevención de Riesgos laborales.

[Accede a Prevencion10 aquí.](#)

PCAE

El Programa de Coordinación de Actividades Empresariales para la Prevención de Riesgos Laborales (PCAE) es un canal de comunicación común para empresarios, gratuito, organizado, accesible, universal y útil, puesto a disposición de los empresarios para ayudarles en la organización y gestión de la Prevención de Riesgos Laborales cuando concurren con otros empresarios o autónomos en un mismo Centro de Trabajo.

Puedes acceder a PCAE [haciendo click aquí.](#)



