

Universitat de Lleida

MANUAL D'ACOLLIDA ALUMNAT

Prevenció de Riscos

www.prevencio.udl.cat



QUÈ FER EN CAS D'EMERGÈNCIA pàg.1



QUÈ FER EN CAS D'ACCIDENT pàg. 3



SEGURETAT EN LES PRÀCTIQUES pàg. 6



**EQUIPS DE PROTECCIÓ INDIVIDUAL
EN LES PRÀCTIQUES DOCENTS.....** pàg. 7



ERGONOMIA pàg. 8



QUÈ FER EN CAS D'EMERGÈNCIA

Anticipa't a l'emergència, fixa't en:

- ✓ **Els equips de protecció contra incendis** (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**

Telèfon únic
d'emergències
UdL

➔ **Des de telèfon exterior**

973 70 22 22



**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



ACTUACIÓ EN CAS D'ACCIDENT

ALUMNAT UdL (grau, màster i doctorat)

CAMPUS LLEIDA

LA PERSONA ACCIDENTADA ES POT DESPLAÇAR?

SI

ANAR AL CENTRE SANITARI

ASSEGURANÇA
"UNIVER PLUS"
(Centres Concertats)

ASSEGURANÇA ESCOLAR
SISTEMA
SEGURETAT SOCIAL

Caldrà presentar

- **Resguard matrícula:** sol·licitar-lo a la Secretaria del centre
- **Imprès corresponent (*)**

[Formulari declaració de sinistre \(*\)](#)

[Formulari declaració de sinistre \(*\)](#)

Clínica Montserrat

Bisbe Torres, 13
Tel. 973 26 63 00

**Centre Atenció Primària
(CAP) assignat**

**Hospital Universitari
Arnau de Vilanova**

Rovira Roure, 80
Tel. 973 24 81 00

NO

1

**AVISAR AL SERVEI
URGÈNCIES
SANITÀRIES**

TRUCAR AL

112
emergències

Telèfon únic
d'emergències

2

**AVISAR AL
CENTRE CONTROL
(CC)**

Des de telèfon interior

*** 112**

Telèfon únic
d'emergències
UdL

Des de telèfon exterior

973 70 22 22

RECORDEU:

L'alumnat haurà d'emplenar i signar el formulari descarregat i presentar-lo al centre sanitari juntament amb una còpia de la matrícula prèviament segellada per la Secretaria del seu centre.

També caldrà que informi de l'accident al Coordinador/a del seu grau





ACTUACIÓ EN CAS D'ACCIDENT

ALUMNAT UdL (grau, màster i doctorat)

CAMPUS IGUALADA

LA PERSONA ACCIDENTADA ES POT DESPLAÇAR?

SI

ANAR AL CENTRE SANITARI

ASSEGURANÇA
"UNIVER PLUS"
(Centres Concertats)

ASSEGURANÇA ESCOLAR
SISTEMA
SEGURETAT SOCIAL

Caldrà presentar

- *Resguard matrícula: pots sol·licitar-lo a la Secretaria del teu centre)*
- *Imprès corresponent (*)*

[Formulari declaració de sinistre \(*\)](#)

[Sol·licitud prestació assegurança
escolar obligatòria \(*\)](#)

**Centre Atenció Primària
(CAP) assignat**

**Hospital Universitari
d'Igualada**

Av. Catalunya, 11
Tel. 93 807 55 00

NO

1

**AVISAR AL SERVEI
URGÈNCIES
SANITÀRIES**

TRUCAR AL

112
emergències

Telefon únic
d'emergències

2

**AVISAR AL
CENTRE CONTROL
(CC)**

(Consergeria del Campus)

RECORDEU:

L'alumne haurà d'emplenar i signar el formulari descarregat. Fer-ho arribar a la Secretaria del Campus d'Igualada per segellar-ho, enviant-ho a igualada.academic@udl.cat. Una vegada emplenat, signat i segellat entregar-ho al centre mèdic juntament amb una còpia de la matrícula



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'avertència, 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** (vitribles, 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'utilitzen





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 respatller 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

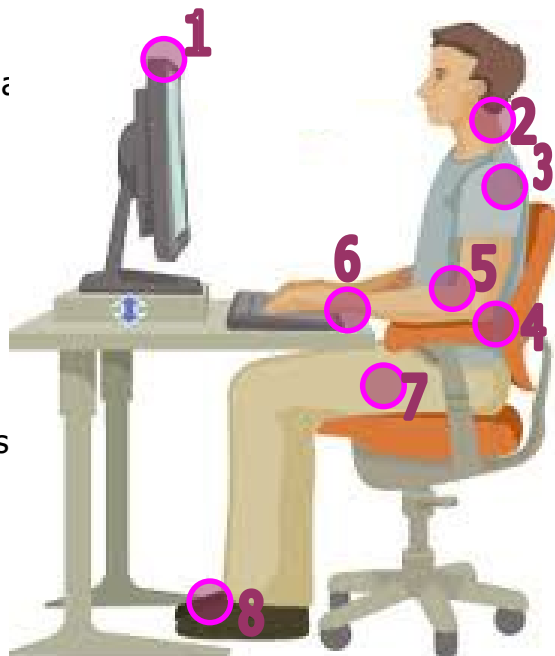
✓ **Relaxa la vista** mirant llocs allunyats, el canvi d'enfocament ajuda a relaxar els músculs oculars

✓ **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 respall
- 5 Colzes propers al tronc formant angle 90 °
- 6 Canells rectes i relaxats en línia amb avantbraços i mans
- 7 Cuixes paral·leles al terra i formant angle 90°
- 8 Peus recolzats al terra o reposapeus

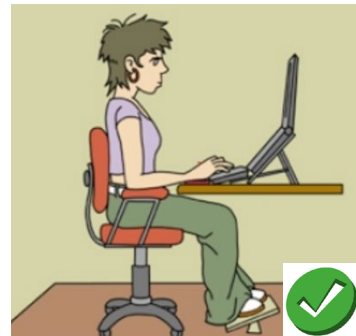


Si utilitzes ordinador portàtil:

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**