

Fourth Edition



# ESSENTIALS OF FIRE FIGHTING



# CURRICULUM PRESENTATION

## SEGURIDAD Y SALUD

BOMBERO I • LECCION 1B



Fire Protection Publications  
Oklahoma State University

# SEGURIDAD Y SALUD DEL BOMBERO



# OBJETIVOS DE UN PROGRAMA DE SEGURIDAD PARA BOMBEROS

- Evitar el sufrimiento humano, muerte, lesiones, y exposición a atmósferas peligrosas y enfermedades contagiosas
- Evitar el daño/pérdida de equipo
- Reducir la incidencia y severidad de accidentes y exposiciones peligrosas

*Las prácticas de seguridad no solo deben enseñarse – deben practicarse y hacerse cumplir.*

# LINEAMIENTOS PARA LA SALUD DE BOMBEROS

- Permanezca informado sobre los asuntos relacionados con la salud en el trabajo.
- Siga las recomendaciones para la vacunación contra la hepatitis B.
- Tome precauciones para evitar la exposición al HIV.
- Aprenda y ponga en práctica técnicas adecuadas para levantar pesos.
- Use herramientas diseñadas para ayudar a levantar objetos pesados.
- Limpie y guarde adecuadamente las herramientas y equipo que se utilizan en el cuidado de pacientes.

# LINEAMIENTOS PARA LA SALUD DE BOMBEROS (cont.)

- Lleve con regularidad un programa de ejercicios para mantener una buena condición física.
- Mantenga una dieta que reduzca los niveles de colesterol, grasas, y sodio.
- Conozca los riesgos de las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.
- Sométase periódicamente a revisión física y médica.

# AREAS DE AYUDA DEL PROGRAMA DE ASISTENCIA AL EMPLEADO

- Abuso del alcohol
- Abuso de drogas
- Problemas personales
- Estrés
- Depresión
- Ansiedad
- Divorcio
- Desarrollo profesional
- Nutrición
- Hipertensión
- Dejar de fumar
- Control de peso

# BENEFICIOS DE UN PROGRAMA DE ASISTENCIA AL EMPLEADO

- Disponible para todos los miembros y sus familias
- Proporciona referencias
- Proporciona educación y asesoría sobre salud
- Ayuda en el manejo de estrés crítico debido a incidentes
  - Recopilación de Información
  - Análisis de resultados (CISD)
  - Desactivar estrés, calmar

# ESTRES

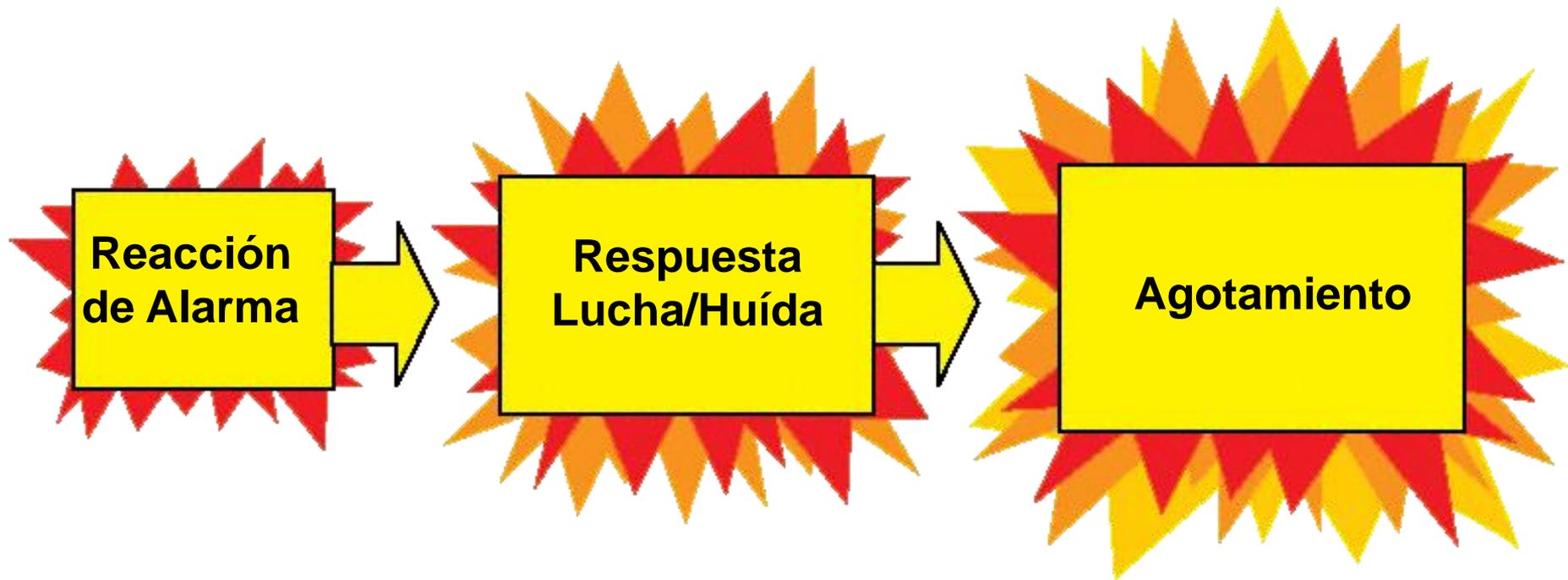
Distrés



Eustrés



# SINDROME GENERAL DE ADAPTACION



# ESTRESORES FISICOS Y AMBIENTALES

Atmósfera Peligrosa

Alto Nivel de Ruido

Comidas Interrumpidas

Alarma

Sueño Interrumpido

Peligros en el Sitio del Incidente

Condiciones de Clima Severo

# ESTRESORES PSICOLOGICOS

Relaciones  
Laborales

Enfermedad  
en la Familia

Falta de  
Ascenso

Muerte de  
Miembro de  
la Familia

Divorcio

Responsabi-  
lidades  
Difíciles

Mal Ambiente  
de Trabajo

Falta de  
Apoyo de los  
Superiores

# ESTRESORES CRITICOS DEBIDO A INCIDENTES

VS 1B-6

Testigo de  
Violencia

Búsqueda y  
Rescate Fallido

Múltiples  
Víctimas en  
Accidente de  
Automóvil

Muerte

Suicidio

Persona con  
Quemaduras

Lesión o  
Muerte de  
Bombero

Sufrimiento o  
Dolor  
Extremo

# REDUCIENDO EL ESTRES CRITICO DEBIDO A INCIDENTES

- Capacitación

- Apoyo de Compañeros

- Análisis de Información Recabada

- Asesoría

# REGLAS DE SEGURIDAD<sup>TS 1B-5</sup> EN CARROS BOMBERA

- Siéntese en el carro.
- No viaje de pie en ninguna parte del carro bombero.
- No se vista mientras el carro esté en movimiento.
- Viaje dentro de la parte cerrada de la cabina; si no es posible, utilice casco y protección ocular.
- Use protección auditiva si el nivel de ruido excede 90 decibeles.
- Abroche su cinturón de seguridad.
- No viaje en el escalón posterior del carro.
- Use los pasamanos al bajar del carro.
- Salte del carro que pueda estar en contacto con cableado eléctrico.

## PERSONAL EN LA ESTACION DE BOMBEROS

- Emplee las técnicas correctas de levantamiento para evitar lesiones en la espalda.
- Mantenga los pisos limpios y libres del riesgo de resbalar.
- Fíjese donde pisa en escaleras y superficies disparejas.
- Mantenga las áreas de tráfico libres de obstáculos donde tropezar.
- Asegúrese que no haya obstrucciones en los pasillos y que las escaleras estén bien iluminadas.
- Mantenga los pasamanos, postes de deslizamiento, y toboganes en buenas condiciones.

# TECNICAS CORRECTAS DE LEVANTAMIENTO

VS 1B-8a

1

Acérquese a la carga y evalúela.



2

Coloque los pies cerca del objeto que va a levantar.



3

Doble las rodillas, y sujete el objeto firmemente con las manos.



4

Levante la carga verticalmente en forma suave y uniforme.



5

Levante el objeto hasta la posición de carga, sin hacer movimientos de giro o torsión.



6

Gire el cuerpo cambiando la posición de los pies.



7

Baje la carga, utilizando los músculos de piernas y espalda y doblando las rodillas.



# REGLAS DE SEGURIDAD PARA HERRAMIENTAS Y EQUIPO

- Remplace las herramientas dañadas o rotas.
- Devuelva las herramientas al almacén después de usarlas.
- Inspeccione y limpie las herramientas antes de guardarlas.
- Obtenga la autorización del fabricante antes de modificar una herramienta.
- Use herramientas resistentes a chispas en atmósferas inflamables.
- Use equipo de protección personal apropiado.
- No use joyería.
- Seleccione la herramienta adecuada para el trabajo.
- Conozca las instrucciones del fabricante y obedézcalas.
- Inspeccione las herramientas antes de usarlas para determinar su condición.

# REGLAS DE SEGURIDAD TS 1B-8 PARA HERRAMIENTAS DE MANO Y ELECTRICAS

## HERRAMIENTAS DE MANO

- Inspeccione todas las herramientas antes de cada uso.
- No use tubos en el mango de las herramientas para obtener mayor apalancamiento.

## HERRAMIENTAS ELECTRICAS

- Asegúrese que las reparaciones las haga personal capacitado y autorizado.
- Verifique que cualquier herramienta eléctrica *no* marcada como de “doble aislamiento” tenga un conector de tres clavijas.

# REGLAS DE SEGURIDAD PARA SIERRAS DE MOTOR

- Elija la sierra adecuada para la tarea a realizar y para el material a cortar.
- Use el equipo de protección adecuado.
- Tenga mangueras listas al utilizar una sierra motorizada para entrar por la fuerza en un área donde se sospecha la existencia de fuego y al utilizar una sierra motorizada para practicar cortes verticales de ventilación.
- Evite el uso de cualquier tipo de sierra al trabajar en una atmósfera inflamable.

# REGLAS DE SEGURIDAD PARA SIERRAS DE MOTOR (cont.)

- Mantenga fuera a las personas que no tengan equipo de protección y que no sean necesarias en el área de trabajo .
- Siga los procedimientos del fabricante para la operación adecuada de la sierra.
- Tenga cuidado de evitar encender los vapores de gasolina al reabastecer de combustible una sierra caliente de motor a gasolina.
- Mantenga las hojas y cadenas bien afiladas.

# CAPACITACION DE SEGURIDAD

- ***NFPA 1500*** requiere capacitación mensual para quienes puedan tomar parte en el combate de incendios en estructuras.
- Se podrán requerir otras sesiones de capacitación según sean necesarias o al menos dos veces al año.

# CAPACITACION DE SEGURIDAD



Use EPP completo.

Determine el estado físico antes de la capacitación.



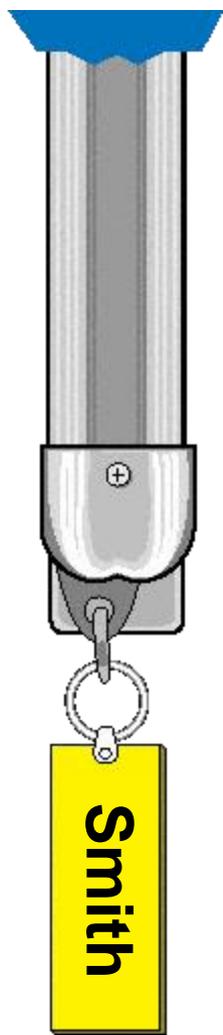
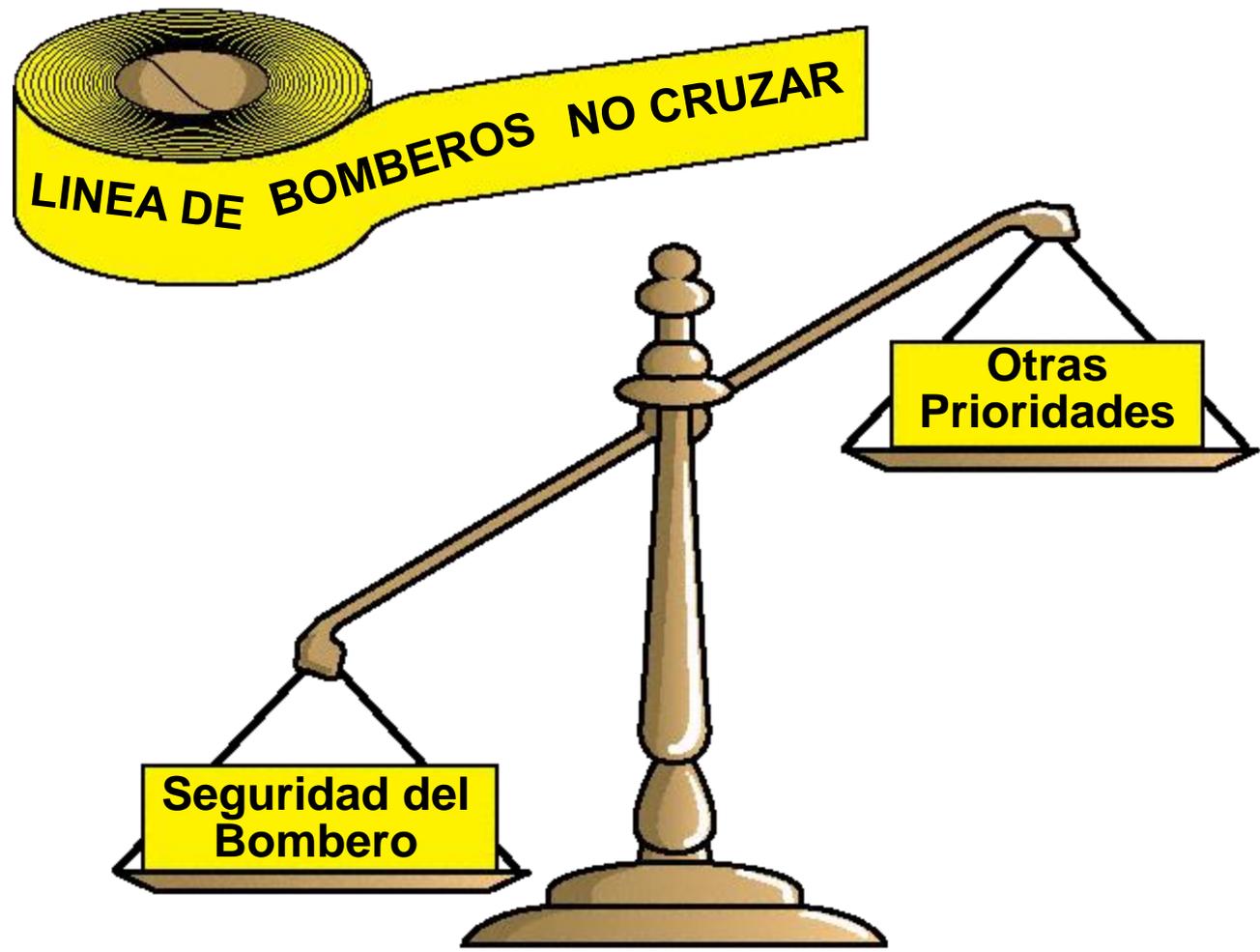
# SEGURIDAD PERSONAL

- Toda capacitación en un sitio de prácticas deberá incluir equipo de protección.
- Los participantes en la capacitación que muestren síntomas de enfermedad deberán someterse a un examen médico antes de continuar con el entrenamiento.
- Está prohibido hacer bromas durante la capacitación.

# MANTENIMIENTO Y SERVICIO DEL EQUIPO

- El equipo utilizado en la capacitación deberá mantenerse en óptimas condiciones.
- Todas las herramientas y equipo se deben inspeccionar antes de cada práctica.

# SEGURIDAD EN EL SITIO DE LA EMERGENCIA



# CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD EN EL SITIO DE LA EMERGENCIA

- ¿Es seguro o factible llevar a cabo la operación de emergencia?
- ¿La operación requiere el rescate de víctimas o detener la pérdida de propiedades?
- ¿Los riesgos involucrados justifican limitar las acciones de los bomberos?
- Recuerde que la primera prioridad de un CI es la seguridad de los bomberos; la segunda, la seguridad de las víctimas.

# CONTROL DEL PUBLICO

- Tenga en cuenta que las corporaciones policíacas son generalmente las encargadas de controlar al público.
- Mantenga a los espectadores alejados del incidente por su propia seguridad, la de las víctimas y la del personal de emergencia.
- Mantenga a amigos y familiares de las víctimas alejados del incidente pero tratándolos con sensibilidad y consideración en un área de su propiedad.
- Tenga en cuenta que los límites de la zona se ven afectados por el espacio de trabajo, grado de riesgo, y la topografía.

# SISTEMA DE ETIQUETAS PARA CONTEO DE PERSONAL

- Un simple sistema de etiquetas de identificación ayuda para saber quiénes se encuentran dentro del perímetro del incendio.
- Las etiquetas de identificación se colocan en un tablero de control para una rápida referencia.

# SISTEMA DE ETIQUETAS DE APARATOS (SCBA) PARA CONTEO DE PERSONAL

- Un sistema de etiquetas de los aparatos de respiración autónomos (SCBA) proporciona un registro del personal que se encuentra dentro de una estructura.
- Las etiquetas permiten al supervisor registrar la hora de entrada y de salida de cada bombero.



**Published by**



**FIRE PROTECTION PUBLICATIONS**  
**Oklahoma State University**  
**Stillwater, Oklahoma**

**© Copyright 1998, Board of Regents, Oklahoma State University  
All Rights Reserved. No part of this presentation may be reproduced  
without prior written permission from the publisher.**