**PLAN DE TRABAJO / HOJA DE AUTOEVALUACIÓN**

**PARA SALIDAS DE CAMPO EN ALTA MONTAÑA**

|  |
| --- |
| **Información de la salida** |
| Lugar |  |
| Proyecto |  |
| Responsable del proyecto |  |
| Jefe de trabajo de campo |  |
| Subjefe de trabajo de campo |  |
| Persona encargada de seguridad/recurso preventivo |  |
| Aprobación para emprender la salida  |  *(a completar por la dirección del CEAB o persona en quien delegue)*Doy mi consentimiento para que este trabajo de campo se ejecute según las especificaciones del plan. |
| Propósito de la salida |  |
| Descripción y dificultad técnica |  |
| Fecha y hora de salida |  |
| Fecha y hora estimada de regreso |  |
| Base del trabajo de campo |  |
| Método de notificación del retorno a la base |  |
| Transporte utilizado |  |
| ¿Es un área protegida? |  |
| Permisos de acceso |  |
| Personal en el campo (con firmas de acepto) |  |
|   |  |
|   |  |
|   |  |
|   |  |
| Capacitación requerida: |  |
| Permiso de conducción |  |
| Conducción todoterreno |  |
| Primeros auxilios - RCP |  |
| Uso DVA y autorrescate  |  |
| Personal en la base |  |
| Parte meteorológico |  |
| Nivel riesgo aludes |  |
| Otras observaciones |  |
|  |  |
| Observaciones al final de la salida: |   |
|   |   |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |
| --- |
| ***Lista de equipo de seguridad****(completar para el equipo de seguridad utilizado, asegurando que está correctamente mantenido y la formación pertinente se ha recibido)* |
| Equipamiento | Verificado/Mantenido | Cantidad | Nº Serie *(si procede)* |
| **Material colectivo de seguridad** |
| Móviles con los números de la base y bomberos en memoria, y aplicación GPS |  |  |  |
| Sistema de comunicación satélite dotado de GPS |  |  |  |
| Walkie-talkie con frecuencias de emergencia en memoria |  |  |  |
| Estado operativo de los vehículos utilizados y nivel de combustible |  |  |  |
| Botiquín |  |  |  |
| Gps |  |  |  |
|  |
| Crampones y piolet |  |  |  |
| Cuchillas esquís |  |  |  |
| Casco |  |  |  |
| ARVA, pala y sonda |  |  |  |
| Gafas de sol UV |  |  |  |
| Gafas de ventisca |  |  |  |
| Chaleco salvavidas con cortacabos |  |  |  |
| Aislante para tormentas |  |  |  |
| Silbato |  |  |  |
| Linterna |  |  |  |
|  |
|  |
| **Contenido del botiquín** |  |  |  |
| Venda |  |  |  |
| Venda elástica |  |  |  |
| Esparadrapo ancho de tela |  |  |  |
| Apósitos gasa estéril |  |  |  |
| Compresa para detener hemorragia |  |  |  |
| Puntos de sutura adhesivos |  |  |  |
| Guantes estériles |  |  |  |
| Equipamiento | Verificado/Mantenido | Cantidad | Nº Serie *(si procede)* |
| Tijeras pequeñas |  |  |  |
| Pinzas  |  |  |  |
| Betadine |  |  |  |
| Suero fisiológico en monodosis |  |  |  |
| Crema antihistamínica |  |  |  |
| Analgésico (paracetamol, ibuprofeno) |  |  |  |
| Metilprednisolona (comprimidos) |  |  |  |
| Epinefrina (autoinyector)  |  |  |  |
| Manta tèrmica |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Autoevaluación de riesgos** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | PROBABILIDAD | SEVERIDAD | NIVEL DE RIESGO |
|  |  | Baja | Media | Alta | Ligeramente dañino | Dañino | Extremadamente Dañino | Trivial | Tolerable | Moderado | Importante | Intolerable |
| 1 | Rayos | ✓ |   |   |   |   | ✓ |   |   | ✓ |   |   |
| 2 | Caída de rocas por desprendimiento | ✓ |   |   |   |   | ✓ |   |   | ✓ |   |   |
| 2 | Lluvias torrenciales, riadas | ✓ |   |   |   | ✓ |   |   | ✓ |   |   |   |
| 3 | Niebla | ✓ |   |   | ✓ |   |   | ✓ |   |   |   |   |
| 4 | Exposición al sol y temperaturas >30ºC. deshidratación, insolación, quemaduras | ✓ |   |   |   | ✓ |   |   | ✓ |   |   |   |
| 5 | Mordeduras y picaduras de animales | ✓ |   |   | ✓ |   |   | ✓ |   |   |   |   |
| 7 | Nevadas intensas, ventisca | ✓ |   |   | ✓ |   |   | ✓ |   |   |   |   |
| 8 | Avalanchas | ✓ |   |   |   |   | ✓ |   |   | ✓ |   |   |
| 9 | Caídas en altura: deslizamiento por pendientes heladas | ✓ |   |   |   |   | ✓ |   |   | ✓ |   |   |
| 10 | Exposición a temperaturas -<5ºC). hipotermia, congelación | ✓ |   |   |   | ✓ |   |   | ✓ |   |   |   |
| 10 | Riesgos asociados al uso de vehículos: manejo de barca neumática | ✓ |   |   | ✓ |   |   | ✓ |   |   |   |   |
| 11 | Caída al agua durante trabajos en lagos | ✓ |   |   | ✓ |   |   | ✓ |   |   |   |   |
| 13 | Rotura del hielo sobre el lago | ✓ |   |   |   | ✓ |   |   | ✓ |   |   |   |
| 14 | Riesgos asociados al uso de vehículos: conducción todoterreno | ✓ |   |   |   |   | ✓ |   |   | ✓ |   |   |
| 15 | Caída de objetos por manipulación (al transportarlos, instalación, etc.) | ✓ |   |   |   | ✓ |   |   | ✓ |   |   |   |
| 15 | Sobreesfuerzo por transporte manual de cargas | ✓ |   |   |   | ✓ |   |   | ✓ |   |   |   |
| 16 | Caídas al mismo nivel | ✓ |   |   |   | ✓ |   |   | ✓ |   |   |   |
| 16 | Daños menores al caminar o esquiar (esguinces, torceduras, rozaduras, ampollas, etc.) | ✓ |   |   | ✓ |   |   | ✓ |   |   |   |   |
| 16 | Golpes con objetos inmóviles (rocas, ramas, etc.) | ✓ |   |   | ✓ |   |   | ✓ |   |   |   |   |
| 17 | Estrés psíquico | ✓ |   |   | ✓ |   |   | ✓ |   |   |   |   |

Las medidas de prevención y mitigación se detallan en el PROCEDIMIENTO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN TRABAJOS DE CAMPO EN ALTA MONTAÑA