

ANEXO II- GENERALIDADES EN LA PREPARACIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO



SECRETARÍA GENERAL ADJUNTA
DE RECURSOS HUMANOS

ÁREA DE PREVENCIÓN DE
RIESGOS LABORALES DEL CSIC

Contenido

A.	CUESTIONES GENERALES.....	2
A.1	Comportamiento general.....	2
A.2	Viajes al extranjero	2
A.3	Previsión meteorológica	2
A.4	Ropa y calzado	3
A.5	Equipamiento técnico	4
B.	CUESTIONES GENERALES DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO DE CAMPO.....	6
B.1	Consideraciones y medidas durante la conducción	6
B.2	Orientación general.....	8
B.3	En el campo - precauciones generales de seguridad	8
B.4	Procedimientos de seguridad para algunos entornos de campo específicos.....	9
C.	PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y LA PROPIEDAD	14

El trabajo de campo puede involucrar algunas actividades y entornos potencialmente peligrosos. Para garantizar en todo momento la salud y la seguridad del equipo de trabajo de campo, a continuación, se dan algunas recomendaciones y pautas a seguir en relación con temas relacionados con la preparación del trabajo de campo, los procedimientos de seguridad, la protección del medio ambiente y el tiempo personal o de inactividad en los trabajos de campo.

A. CUESTIONES GENERALES

A.1 Comportamiento general

En general, debe adecuarse a lo establecido en el *Código de Buenas Prácticas Científicas del CSIC* (Inicio>El CSIC>Ética e integridad científica en el CSIC), para garantizar la seguridad de todas las personas participantes en las actividades de trabajo de campo y en el tiempo de inactividad. A su vez, de acuerdo con los principios de la *Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales*, el Jefe del Trabajo de Campo tomará todas las precauciones razonables para garantizar la seguridad de los participantes durante el desempeño de la actividad laboral. La inobservancia de las disposiciones de seguridad y salud, por parte del Jefe de Trabajo de Campo como del equipo de trabajo de campo, pueden ocasionar daños en la salud de los mismos (accidentes de trabajo) y/o daños materiales (incidentes).

Todos los participantes deberán: comportarse de manera sensata y considerada hacia los demás en todos los aspectos del trabajo de campo, respetar la propiedad de los demás. Cooperar con las instrucciones del Jefe del trabajo de campo y/o Investigador Principal en aquellas consideraciones relativa a cuestiones preventivas que ayuden a asegurar la seguridad y salud del trabajador/a, como en aquellos aspectos relativos a la realización del propio Plan de Trabajo planificado.

A.2 Viajes al extranjero

Con carácter general, se deberá cumplimentar el impreso TA.300 del INSS e inscribirse en el registro de viajeros internacionales del Ministerio de Asuntos Exteriores (MAUC): <https://registroviajeros.exteriores.gob.es/>.

A.3 Previsión meteorológica

El parte de predicción meteorológica es un elemento clave a la hora de planificar el trabajo de campo de alta montaña, por lo que debe consultarse constantemente, siendo especialmente importante recabar siempre la predicción oficial y contrastar con otros servicios, teniendo en especial consideración las posibles alertas y avisos.

Esta información no sustituye la capacitación técnica necesaria del personal que forme parte del equipo de trabajo de campo en el desarrollo de las actividades concretas del trabajo de campo, así como la experiencia y el buen juicio del Jefe de Trabajo de Campo y/o Recurso Preventivo para valorar/ juzgar las condiciones particulares en las que se va a desarrollar el trabajo de campo.

Es preciso tener conocimiento del microclima local y seguir durante los días previos a la campaña la meteorología in situ. Este seguimiento durante días (o semanas) previos permite estimar, por ejemplo, la cantidad y el estado de la nieve y la estabilidad del manto para la situación local concreta.

También es útil recabar información de terceros (guías, agentes rurales, guardas de refugios, etc.) que hayan salido al campo y tengan criterio fiable sobre las condiciones que han encontrado.

Todas las personas participantes han de estar informadas de las condiciones meteorológicas y del terreno en que se va a realizar la salida, el método de progresión, la ruta a seguir, el equipamiento necesario, pautas en caso de emergencias y evacuación, etc.

A.4 Ropa y calzado

La ropa y calzado de trabajo deben ser proporcionadas por la Dirección del ICU, en conformidad con los riesgos laborales, el tipo de clima, tarea, el terreno donde se realice la misma (previo asesoramiento con el Servicio de Prevención del CSIC).

- **Calzado:** el trabajo de campo, ya sea en entornos rurales o urbanos, implica la necesidad de llevar calzado adecuado a la tarea a realizar y a la superficie por la que se va a caminar, por lo que es recomendable usarlos antes del inicio del trabajo de campo. Los zapatos o botas adecuados para realizar estas tareas en el ámbito laboral se consideran equipos de protección individual. Deben dar protección específica a la tarea a realizar, siendo vital una buena elección de los mismos. La elección la realizará la Dirección del ICU previo asesoramiento con el Servicio de Prevención del CSIC.
- **Ropa general:** con carácter general, varias capas de ropa suelta proporcionan un mejor control de la temperatura corporal que una o dos capas más gruesas. Se recomiendan, fibras técnicas.
- **Pantalones:** los pantalones vaqueros no son adecuados para usar en campo abierto ya que proporcionan poco calor y si se mojan pueden ser pesados y tardan demasiado en secarse. Son apropiados los pantalones de tejidos técnicos semielásticos. Para mal tiempo se recomienda los sobrepantalones impermeables y las polainas para la nieve y/o en condiciones de ventisca o nieve. Se desaconsejan los pantalones cortos, las faldas y los vestidos.
- **Ropa exterior:** un anorak u otra chaqueta a prueba de viento, impermeable y preferiblemente de colores brillantes es esencial si se está trabajando en condiciones remotas o expuestas. Se pueden usar forros polares y camisetas térmicas bajo el anorak para conseguir mantener el calor corporal en caso necesario debido a condiciones climatológicas adversas, y permitiendo a la vez la transpiración y evacuación del sudor.
- **Guantes:** protegen las manos de arañazos y lesiones menores, y también ayudan a preservar el calor del cuerpo. Es preferible usar guantes resistentes con una muñeca extendida.
- **Sombrerería:** un pasamontañas o gorro y bufanda de lana es esencial en entornos montañosos o costeros en particular. Los paraguas se desaconsejan ya que pueden dificultar el equilibrio y son vulnerables al daño del viento.

- **Ropa de repuesto:** siempre se debe llevar en la mochila cuando se salga a alta montaña, y nunca se dejará en el lugar de hospedaje.

A.5 Equipamiento técnico

El equipo requerido dependerá de la naturaleza del trabajo a realizar, del terreno que se va a encontrar y de las condiciones climáticas imperantes. El equipo técnico y/o de protección deberá ser planeado por el Investigador Principal/ Jefe de Trabajo de Campo. Se proveerá a los integrantes del equipo de trabajo de campo de tal equipamiento en caso de ser necesario, permaneciendo como propiedad del CSIC por lo que no será posible su uso privado por parte del personal del CSIC. La responsabilidad del buen uso del mismo será del personal del equipo de trabajo de campo, quién deberá reportar cualquier incidencia respecto a las condiciones inadecuadas de los mismos y/o pérdida al jefe de Trabajo de Campo. El mantenimiento periódico será responsabilidad de la Dirección del ICU, quién asegurará las buenas condiciones de los mismos.

En general, el equipo básico que puede ser útil en la mayoría de las situaciones incluye una mochila, reloj (resistente al agua), cantimplora, raciones de emergencia / refrigerios altos en calorías (por ejemplo, chocolate, tabletas de glucosa), protector solar, gafas de sol con lentes polarizadas, sombrero, protector contra la lluvia, brújula, GPS, silbato, espejo de señales, linterna, repelente de insectos y teléfono móvil o satelital en áreas sin cobertura.

El material será transportado en mochilas y contenedores ergonómicos, siendo, para el caso de personas que practiquen habitualmente deporte, de un peso máximo de 20 kg de mochila o del 25% de la masa corporal de la persona que porte la mochila, y de 15 kg de mochila o del 20% de la masa corporal de la persona que la porte en el caso de aquellas personas que no practiquen deporte habitualmente. El grupo ha de ser lo suficientemente numeroso para llevar todo el material necesario observando estas limitaciones de carga (debe recordarse que en el Procedimiento de Prevención de Riesgos Laborales para la gestión de trabajo de campo en el CSIC (PPRL-TC) se establece un mínimo de 4 personas).

Debe existir un sistema de comunicaciones planificado entre el grupo que está en el campo y la base y/o los servicios de emergencia. A tal efecto, deberá detallarse en la Tabla correspondiente a Planes de Emergencia y Contingencia del Anexo I del Procedimiento de Prevención de Riesgos Laborales para la gestión de trabajo de campo en el CSIC (PPRL-TC) cómo se comunicará, a quién y por quién, la situación de emergencia y solicitud de auxilio.

En las zonas donde haya cobertura de telefonía móvil, todos los miembros del equipo deben llevar teléfono móvil con batería cargada y con los números de la base y los contactos de emergencia en la memoria de los teléfonos.

Donde no haya cobertura el equipo deberá llevar emisores/receptores de radio portátiles (walkie-talkie) con carga completa y funcionamiento comprobado. El walkie-talkie debe llevar varios canales pre-programados con las frecuencias de: uso interno entre equipos propios, la red de refugios de la zona, el cuerpo de agentes rurales o los servicios de protección civil locales. Estas frecuencias deben estar también escritas sobre el aparato, por si es necesario sintonizarlo manualmente.

En zonas remotas, sin apoyo de telefonía móvil o walkie-talkie, se dispondrá de al menos un teléfono satelital por grupo, con las mismas indicaciones anteriores sobre telefonía móvil.

Además, el personal que trabaje en el campo debe llevar consigo un suministro adecuado de bebida y comida, teniendo en cuenta la duración y el tipo de trabajo de campo: comida y bebida para uso normal, agua para lavar, o toallitas limpiadoras, o ambas, y alimento de alto sustento como una ayuda para sobrevivir en emergencias.

En algunos casos, puede ser apropiado llevar un recipiente para beber y, si es necesario, un sistema de filtración y tabletas de purificación de agua durante el trabajo de campo. Debe suponerse que cualquier agua superficial está contaminada: incluso el agua en arroyos de montaña puede contener bacterias dañinas u otros organismos, como el trematodo hepático. Debe puntualizarse que las tabletas de esterilización de agua no purificarán el agua contaminada con materia no viva, como plomo, nitrato o pesticidas.

En algunas circunstancias excepcionales, puede ser útil tener fósforos (en un recipiente a prueba de agua) o un encendedor pequeño para encender un fuego en busca de calor o señalización, debiendo extremarse el cuidado para mantener estos fuegos bajo control y evitar generar incendios forestales.

El uso de casco y botas con punteras protectoras, generalmente junto con ropa de alta visibilidad, es obligatorio en la mayoría de los sitios de construcción, en las plataformas de perforación y en los trabajos activos de obra civil, por lo que personal del CSIC que se desplace a estos emplazamientos seguirá las instrucciones específicas al respecto definidas por el Coordinador de Seguridad de la obra. En otros casos, el uso de equipos de protección individual queda supeditado a lo indicado en la evaluación de riesgos y planificación preventiva de la actividad de campo realizada.

Los cascos se ajustan mejor cuando se usan sin ningún material intermedio. Si se usa un casco sobre pasamontañas, una capucha para la lluvia, una bufanda o una prenda similar, se debe usar una correa para la barbilla o barboquejo. También se debe usar un casco con barboquejo si se trabaja en condiciones climatológicas adversas, como lluvia, viento, etc.

El equipamiento de seguridad, incluidos los equipos de protección individual, que probablemente se vayan a requerir durante el trabajo de campo deberán mantenerse disponible en el área de campo para que puedan ser utilizados sin demora cuando sea necesarios.

En general, deben llevarse y mantener accesibles, los artículos y equipos de protección individual detallados en el Anexo del Procedimiento de Prevención de Riesgos Laborales para la gestión de trabajo de campo en el CSIC (PPRL-TC). Forman parte de este listado de exhaustivo: chaleco o chaqueta de alta visibilidad, guantes protectores, gafas protectoras, plano, brújula y GPS. silbato y espejo de señales, botiquín de primeros auxilios, teléfono móvil, teléfono satelital o comunicador portátil de radio, repelente de insectos, perro, oso, etc., linterna y/o señales luminosas, manta de seguridad / bolsa de supervivencia, mapas o fotografías aéreas, casco de seguridad con barboquejo, etc.

B. CUESTIONES GENERALES DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO DE CAMPO

B.1 Consideraciones y medidas durante la conducción

No se conducirá bajo los efectos del alcohol, drogas y/o fármacos que puedan provocar somnolencia, euforia, mareo, vértigo, visión borrosa, hipotensión, insomnio, reducción de reflejos, confusión, excitabilidad, pérdida de memoria, hipoglucemia o alteraciones de la coordinación como:

- Analgésicos opiáceos (difenhidramina, prometazina, clorfenamina, etc.).
- Ansiolíticos e hipnóticos (clonacepam, diacepam, fluracepam, etc.).
- Antidepresivos (trazodona, amitriptilina, trimipramina, etc.).
- Neurolépticos o antipsicóticos (risperidona, haloperidol, clorpromazina, etc.).
- Psicoestimulantes (anfetamina, metilfedinato, modafinilo, etc.).
- Antidiabéticos (insulina).
- Antitusígenos (efedrina, codeína, etc.).
- Antihistamínicos (difenhidramina, clorfenamina, etc.).
- Antiepilépticos (fenobarbital, valpromida, fenitoína, etc.).
- Antihipertensivos (prazosina, reserpina, etc.).
- Antiparkinson (ropinirol, levodopa, carbidopa, etc.).

Se seguirán las siguientes **pautas generales de conducción de la Dirección General de Tráfico**, en concreto: respetar los límites de velocidad de circulación, especialmente en pistas forestales y caminos rurales, dadas las posibles condiciones de aislamiento en las que puede quedar un vehículo varado.

Durante el ascenso por vías de montaña se deberá usar lo menos posible el pedal de freno, aprovechando la pendiente ascendente y la retención del motor para permitir que el coche se frene naturalmente antes de tomar una curva. Para que el freno motor sea eficiente conviene revolucionar el motor a los siguientes regímenes de revoluciones: gasolina entre 3000 y 3500 rpm, diésel por encima de 2500 rpm.

En descensos por vías de montaña se recomienda:

- Pisar el acelerador lo menos posible.
- Usar el freno motor para evitar el accionamiento excesivo de los frenos.
- No poner la caja de cambios en punto muerto.
- Evitar el sobreviraje. “El coche se va hacia atrás” en descensos el eje delantero soporta más peso que el trasero, eso hace que las ruedas delanteras desarrollen más adherencia, y si se circula a demasiada velocidad el coche puede perder agarre en el eje trasero durante la frenada, sobre todo si ésta se realiza con brusquedad y se conduce un vehículo pick-up con poca carga, reacción que se compensa con un “contravolante”- que consiste en girar ligeramente el volante en el sentido en el que se desplaza la zaga del coche.

- Evitar el subviraje. “el coche se va de delante” por entrar rápido en la curva o acelerar antes de tiempo, corrigiéndose frenando con suavidad y cerrando la dirección para tratar de meter el morro del coche en la curva.

En conducción con lluvia, se deberá anticipar la frenada en las curvas y hacerlo con suavidad, así como evitar pisar las marcas viales porque suelen deslizar más que el asfalto.

En conducción con viento, se recomienda: evitar el viento lateral y el de cola, que tienden a desestabilizar el vehículo, de forma que se debe tener cuidado al adelantar y al atravesar zonas arboladas debido a los cambios de la incidencia de viento lateral; agarrar el volante con especial firmeza; prestar atención a las indicaciones del propio entorno con respecto al viento, en particular el movimiento de los árboles y de las mangas de viento (cada segmento de un mismo color de la manga que está en posición horizontal representa un viento de 5.5 km/h, es decir, 5.5, 11, 16.5, 22 y 27.5 km/h).

En conducción con nieve, se deberá moderar la velocidad, si está prevista la presencia de nieve en la carretera se deberá llevar cadenas, o incluso neumáticos específicos para conducción con nieve.

En conducción con vegetación y fauna, se recomienda:

- En caso de circular por zonas con vegetación frondosa estar alerta por la presencia de rama de grandes dimensiones o árbol caído en la carretera, sobretodo en curvas muy cerradas.
- Prestar especial atención si hay mucho viento ante posibles elementos proyectados hacia la carretera.
- Prestar atención cuando exista la posibilidad de la aparición de animales salvajes que puedan cruzar la vía, teniendo en cuenta que una maniobra evasiva para esquivarlo en ocasiones puede ser peor opción que golpear el animal.

Conducción por caminos con barro, se recomienda variar ligeramente la dirección de la trazada para evitar la zona con mayor acumulación de barro.

En ocasiones, reducir la presión de los neumáticos posibilita que éstos dispongan de una mayor superficie de rozamiento y el consiguiente aumento de adherencia, pero en cuanto se vuelva a una vía asfaltada hay que inflar los neumáticos hasta recuperar la presión nominal recomendada por el fabricante, de ahí la utilidad de llevar entre el equipamiento del coche un compresor a 12 V (conectable al mechero), porque de no inflar los neumáticos se puede producir un accidente por deslntado de la rueda.

En caso de atasco en el barro, girar la dirección del coche y acelerar con suavidad. De esta forma las ruedas entran en contacto con una superficie distinta que, de ser más adherente, permitirá sacar el coche del barro. Examinar las inmediaciones en busca de piedras (grandes y no afiladas) madera o maleza seca, así se puede fabricar un firme adecuado para que la rueda se desplace sin deslizar. Se pueden usar las alfombrillas del coche para tal propósito.

B.2 Orientación general

- Tal y como se detalla en el Procedimiento de Prevención de Riesgos Laborales para la gestión de trabajo de campo en el CSIC (PPRL-TC) no se realizarán trabajos en solitario.
- De manera general se deberá utilizar la ropa de protección y equipos de protección individual habilitado para la tarea que vaya a desarrollarse (previo asesoramiento con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del CSIC)
- Consultar el pronóstico del tiempo antes y durante el desarrollo de la campaña, para prepararse en cada momento frente al estado meteorológico previsto.
- Como medida de seguridad, se deberá informar a la Dirección del ICU y al Campamento Base, de acuerdo con el Plan de Trabajo de Campo, del destino, itinerario y el tiempo de regreso previsto.
- Cada componente del equipo de trabajo de campo deberá disponer de los detalles de contacto con el alojamiento en destino (por si se separase del grupo), así como de los números de emergencia locales por si concurriera un imprevisto (que deberán constar en el Anexo I del Plan de Trabajo de campo).
- Todos los peligros conocidos y/o problemas de seguridad serán comunicados al Jefe de Trabajo de Campo con antelación a la salida, de manera que aquella persona del equipo de trabajo de campo que pudiera tener cualquier duda sobre si tal peligro puede afectar a la seguridad del equipo de trabajo de campo y/o quisiera hacer alguna consulta se dirija al Jefe de Trabajo de Campo lo antes posible, para que valore la información y en caso necesario, la comunique a la Dirección del ICU y al Servicio de Prevención del CSIC.

B.3 En el campo - precauciones generales de seguridad

- Antes de comenzar cualquier actividad (muestreo, observaciones, etc.), examinar cuidadosamente el entorno, analizar *in situ* los posibles peligros (incluidos los derivados de las líneas de transporte de energía) y evitarlos.
- No correr riesgos innecesarios.
- Decidir la posible “ruta de escape” mucho antes de tener que usarla.
- Vigilar constantemente los cambios meteorológicos y el estado de las mareas para evitar que suban rápidamente sin ser previstas.
- No asumir ninguna tarea para la que no se disponga capacitación, entrenamiento y/o experiencia personal.
- Hacer descansos regulares para reponerse física y mentalmente, alimentarse beber e hidratarse.
- No tocar objetos, herramientas, maquinaria o equipos de trabajo para los que no estemos autorizados, no se tenga formación preventiva y/o capacitación, se sospeche que no están en buen estado o no estén identificados.
- Tener cuidado con el equipo eléctrico en condiciones húmedas o que esté mojado.
- Evitar hacer movimientos bruscos o violentos, ya que puede ocasionar accidentes.
- No consumir alcohol y/o drogas ilícitas antes o durante el trabajo de campo.

B.4 Procedimientos de seguridad para algunos entornos de campo específicos

B.4.1) Trabajos en baja y media montaña.

Tener cuidado y evitar el contacto con animales potencialmente peligrosos, especialmente ganado bovino, jabalís, perros pastores o asilvestrados, así como vegetación urticante o con púas.

A la hora de desplazarse por diferentes terrenos, se recomienda:

- Moverse con cuidado sobre la hierba mojada en los caminos de los acantilados o las laderas cubiertas de hierba, ya que puede estar resbaladiza.
- Moverse con cuidado sobre terrenos agrestes, rocosos o cubiertos de vegetación, evitando los cantos rodados sueltos, madrigueras, etc.
- No correr por pendientes o colinas empinadas.
- Evitar mover rocas sueltas y/u otros objetos que pudieran caer a quienes estén transitando en cotas inferiores. Si se desprendiese una roca, avisar inmediatamente a quienes estén en cotas más baja para evitar que sean golpeados
- Se debe usar casco de protección cuando exista peligro de caída de piedras o haya personas transitando en cotas superiores.
- En áreas donde se lleve a cabo actividad cinegética, se usará ropa de alta visibilidad.

B.4.2) Trabajos en alta montaña.

De manera general se cumplirán los siguientes requerimientos:

- Se realizarán descansos cuando sea necesario, evitando situaciones de agotamiento.
- Llevar ropa técnica necesaria para evitar pérdida de calor corporal, frío, etc.
- En situaciones climáticas con bajas temperaturas, etc. consultar las condiciones meteorológicas con antelación suficiente, inmediatamente antes de realizar la salida y durante el trabajo de campo.
- En condiciones de poca visibilidad, guiarse con brújula o GPS y avanzar con precaución. Tener previsto en el Plan de Trabajo de Campo cómo y dónde refugiarse de condiciones climatológicas adversas y/o las tormentas eléctricas.
- En caso de separación del grupo por cualquier motivo usar la bolsa de supervivencia, tratar de acceder a localizaciones en las que se tenga más visibilidad, llamar a emergencias (por ejemplo, el 112 en España), y pedir ayuda utilizando la llamada de socorro internacional, SOS.

B.4.3) Cruce de ríos.

Evitar cruzarlos si es razonablemente posible. Tener en cuenta que las fuertes lluvias provocarán inundaciones y harán que las corrientes crezcan rápidamente en torrentes peligrosos, que pueden arrastrar personas, puentes, vegetación, vehículos, partes de senderos y sumergir vados, por lo que NUNCA se debe CRUZAR en las crecidas.

Como recomendación general, se tomará un desvío o se esperará hasta que disminuya la crecida y/o la inundación.

B.4.4) Bosques y selvas

Como recomendaciones principales, para trabajar en bosques y selvas, se enumeran las siguientes:

- En caso de pérdida, retroceder desandando el camino de origen, evitar las áreas más inhóspitas, tener precaución al transitar por zonas donde las ramas sobresalen a la altura de los ojos evitando el latigazo de ramas (llevar gafas de seguridad).
- Tener precaución con las rocas, cantos rodados y los árboles caídos en los bosques cubiertos de musgo ya que son resbaladizos cuando están mojados.
- No depender demasiado de la vegetación como soporte ya que puede no estar firmemente anclada
- No fumar ni encender fogatas en momentos de alto riesgo de incendio forestal (respetar las reglamentaciones locales al respecto).
- No subir a las torres de observación forestal.
- No estacionar el vehículo en pistas o cortafuegos.
- No trepar a los árboles a menos que sea estrictamente necesario para la investigación, a menos que se usen los medios auxiliares necesarios para ello y equipo de protección individual como arnés de seguridad, etc., y nunca en solitario.

B.4.5) Pantanos, turberas y arenas movedizas

Como recomendaciones principales: no se realizarán trabajos en solitario. Evitar las masas de vegetación que cubren el agua, porque son inestables y al caminar sobre ellas una persona puede quedar atrapada. No intentar cruzar a pie un pantano - en el caso de ser inevitable hacerlo- sondear adelante con una pértiga o barrena el suelo.

Si es esencial atravesar una turbera, tratar de mantenerse sobre las partes más secas (preferiblemente sobre cualquier matorral de plantas herbáceas), y evitar las áreas sin vegetación. Si una persona comienza a hundirse procederá de la siguiente forma:

- Mantener la calma.
- Tumbarse boca arriba y pedir ayuda a los compañeros del Equipo de trabajo de campo.
- Si es posible, intentará liberar las piernas y los pies a la horizontal. Si lleva una bolsa de supervivencia u otro objeto inflable, deberá inflarlo para darle flotabilidad (se puede usar una bolsa de plástico o una prenda impermeable para atrapar el aire y proporcionar un soporte limitado).
- Por último, tumbada sobre el suelo, retroceder en la dirección de aproximación usando cualquier arbusto como soporte.

B.4.6) Estuarios, marismas, costas y playas

A semejanza del escenario anterior, en estas zonas no se realizarán trabajos en solitario. La ropa de protección y el calzado de seguridad debe ser el adecuado para estas áreas (generalmente están muy expuestas y extremadamente frías).

Las principales consideraciones son:

- En estas zonas no se realizarán trabajos en solitario.
- En cuanto a las mareas se tendrá en cuenta la frecuencia entre “bajamar” y “pleamar”, así como las condiciones climatológicas locales y los cambios meteorológicos (por ejemplo, el viento en tierra puede adelantar el momento de la marea alta),
- Cuando el terreno es plano, la marea avanza rápidamente, a veces más rápido que el ritmo al que avanza el grupo a pie, y debe preverse el tiempo suficiente para regresar a la base antes de que la marea de inundación comience a avanzar por el área de trabajo (debido a la limitación de tiempo por las mareas, cualquier enfermedad o lesión que retrase el progreso puede ser fatal, por lo que debe ser tenido en cuenta).
- Si las botas comienzan a hundirse en el lecho arenoso se procederá como se describe, a continuación:
 - Deslizar un pie lentamente, apoyar la pierna sobre la superficie y liberar gradualmente un pie.
 - Tumbarse sobre la superficie y liberar gradualmente el otro pie, recostándose sobre la superficie para extender el peso del cuerpo y así evitar hundirse.
 - Moverse a un terreno firme arrastrándose boca abajo con las piernas abiertas, manteniendo la máxima área corporal en contacto con el suelo todo el tiempo, a fin de minimizar la presión sobre éste y maximizar la flotabilidad.

B.4.7) Ferrocarriles, autopistas y otras carreteras.

Antes de comenzar el Trabajo de Campo debe obtenerse un permiso específico de trabajo por parte de la entidad administradora/explotadora de la infraestructura ferroviaria o vial. Por ejemplo, en España para realizar cualquier obra o actividad en la zona de dominio público de una línea de ferrocarril es necesaria la autorización de ADIF.

Los trabajos siempre se realizarán acompañados por un equipo de mantenimiento o conservación de la infraestructura, con cuyo administrador habrá de haberse realizado previamente al inicio de los Trabajo de Campo una coordinación de actividades empresariales. Así como un riguroso cumplimiento de todas las normas de seguridad específicas establecidas por la entidad administradora/explotadora de la infraestructura, entre las cuales destaca, por ejemplo, el uso de ropa de alta visibilidad (chalecos reflectantes).

B.4.8) Canteras, cuevas y acantilados

Trabajo de Campo no comenzará sin obtenerse previamente un permiso específico de trabajo de la entidad administradora/explotadora de la infraestructura o de los terrenos donde se asientan estos escenarios.

En cuanto a los trabajos en infraestructuras mineras, tanto a cielo abierto (canteras) como subterráneas, no se realizará el Trabajo de Campo sin la preceptiva coordinación de actividades empresariales, cumpliendo rigurosamente con todas las normas de seguridad específicas establecidas al efecto por la entidad administradora/explotadora de la infraestructura, entre las que destacan las recomendaciones de: cumplir con las advertencias y procedimientos de actuación en caso de explosión o detonación, mantenerse alerta para ver si hay vehículos y maquinaria en movimiento, no recoger restos de explosivos o de detonadores, usar casco y calzado de seguridad en todo momento, usar gafas de seguridad cuando se martillee o cincele la piedra, evitar martillar cerca o encima de otra persona, no mirar hacia otra persona martilleando, no trabajar debajo de un saliente, no acceder a trabajos antiguos de minería o sistemas de cuevas a menos que se esté autorizado y se hayan las instrucciones adecuadas para hacerlo, tener en cuenta las lagunas de lodo que puedan existir en las explotaciones mineras y realizar el trabajo en función de procedimientos y/o instrucciones específicas de trabajo.

Tanto en canteras como en acantilados se recomienda:

- Evitar aflojar rocas en pendientes pronunciadas.
- Evitar los bordes de acantilados, canteras y otras pendientes empinadas o caras escarpadas.
- Asegurarse de que las rocas superiores estén seguras antes de pasar debajo de ellas.
- Tener cuidado con los deslizamientos de tierra en pendientes de arcilla, de greda u otro material cuestionable.
- Observar el flujo de la marea cuando se trabaje debajo de los acantilados.
- No rodar las rocas cuesta abajo para divertirse.
- No correr por laderas pedregosas.
- Emplear técnicas de trabajos verticales para acceso y posicionamiento mediante cuerda con personal acreditado por ANETVA o IRATA si el Trabajo de campo requiere progresión vertical por acantilados, paredes rocosas o peñascos.

B.4.9) Climas calientes / tropicales

De forma general se recomienda:

- Llevar siempre dotación de agua potable en cantidad suficiente prevista para las tareas y trayecto. No beber en fuentes naturales o sin control de potabilidad, para ello se llevará siempre un filtro y pastillas potabilizadoras de agua en todo caso, así como sobres de rehidratación con sales y azúcares.
- Evitar usar pantalones cortos, camisas ligeras y calzado liviano.
- Además de la ropa, el calzado y la gorra/sombrero apropiado ya descritos, cada participante irá dotado de crema de protección solar con un factor ≥ 50 para aplicación en zonas del cuerpo descubiertas cuando se trabaje al aire libre.

- Ponerse en contacto con el Servicio de Vigilancia de la Salud-Medicina del Trabajo del CSIC para todo lo relativo a la inmunización y a la vacunación y/o profilaxis específicas apropiada, además de lo relativo a los riesgos asociados con la exposición prolongada a la luz solar intensa.
- Llevar un botiquín de primeros auxilios para riesgos específicos. Su dotación específica (detallada en el Anexo del Procedimiento de Prevención de Riesgos Laborales para la gestión de trabajo de campo en el CSIC (PPRL-TC)) y formación de su uso habrá sido asesorado previamente por el Servicio de Vigilancia de la Salud-Medicina del Trabajo del CSIC.
- Con antelación de 60 días antes al viaje deben citarse a las personas que integren el equipo de trabajo de campo en el Servicio de Vigilancia de la Salud-Medicina del Trabajo del CSIC, para valoración individualizada de vacunas, profilaxis y otras recomendaciones higiénico-dietéticas en función de los potenciales riesgos.

B.4.10) Ríos, lagos, embalses y sus márgenes.

- Tener en cuenta los posibles riesgos para la salud del agua contaminada, por ello, se debe recopilar información del estado del agua de los lugares donde se viaja y sus efectos en la salud.
- Los peligros asociados con cascadas, vertederos y aliviaderos.
- Conocer la normativa para la navegación fluvial.
- Como norma general, tener anclajes listos para usar en caso de derivas de la embarcación.

B.4.11) Entornos marinos

- Procurar un conocimiento profundo de las mareas locales y los tiempos de su movimiento es esencial, la dirección del flujo de éstas a lo largo de la costa puede variar.
- Tener cuidado con el oleaje mientras se trabaja a lo largo de costas rocosas donde pueden aparecer sin previo aviso e inundar áreas y comprometer la seguridad de los trabajadores/as.
- Antes de zarpar abordo de una embarcación se recabarán las instrucciones a seguir en caso de zozobra mediante los mecanismos de coordinación de actividades empresariales con el propietario de la embarcación.

C. PROTECCIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y LA PROPIEDAD

- No recolectar especímenes, a menos que sea necesario para un estudio de investigación, y se cuente con los permisos correspondientes.
- Respetar los requisitos de conservación.
- No pisotear los cultivos, ni flora del lugar en cuestión (seguir los caminos y sendas marcados).
- No molestar a cualquier ser vivo.
- No contaminar arroyos, ríos, etc.
- Respetar las instrucciones locales para evitar incendios, a su vez: no dejar basura, retirar los objetos de vidrio que puedan provocar un incendio, no tirar las colillas de cigarrillos humeantes, etc.
- Respetar la propiedad de otras personas.
- No dejar abiertas las puertas o las cancelas de los refugios, etc.