TEMA 1: MANUAL INTEGRAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES Y PRIMEROS AUXILIOS

Texto Exhaustivo de Preparación Oficial para Conductor/a de Autobús de la EMT Madrid

Compilado conforme a los 27 Capítulos del Manual Interno de Seguridad y Salud, Anexos Operativos 1 a 9, y Normativa Vigente

DIRECTRIZ DE ESTUDIO PARA OPOSICIONES: El presente manual desarrolla de manera literal, sistemática y pormenorizada la totalidad de las instrucciones de Prevención de Riesgos Laborales (PRL) y Asistencia Sanitaria Básica de Urgencia requeridas en los procesos selectivos de la EMT. Abarca desde las obligaciones y deberes del personal de conducción hasta los parámetros biomecánicos exactos de ergonomía, velocidades de maniobra en cocheras, protocolos de repostado (Gasoil y GNC), evacuación ante incendios, uso obligatorio de EPIs y el protocolo integral ante agresiones en servicio activo. Todo conductor/a debe asimilar estos contenidos con rigor, pues constituyen materia capital evaluada tanto en test teórico como en supuestos prácticos.

1. PRINCIPIOS GENERALES, DERECHOS Y DEBERES EN SEGURIDAD LABORAL (CAPS. 1 Y 27)

El marco preventivo de la EMT se fundamenta en la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, desarrollada a través del **Manual Interno de Seguridad y Salud Laboral** y la negociación colectiva con la Representación Legal de los Trabajadores (RLT) en el Comité de Seguridad y Salud. La seguridad del servicio y la protección psicofísica de la plantilla constituyen un principio irrenunciable que prevalece de manera absoluta sobre la puntualidad o regularidad horaria de la línea.

1.1. Las 9 Recomendaciones Generales de Seguridad Interna (Capítulo 1)

• **1. Obligación de Cumplimiento Estricto:** Todo el personal tiene el deber ineludible de acatar de forma escrupulosa las normas, procedimientos e instrucciones de seguridad establecidas por la empresa y la normativa estatal vigente.
• **2. Comunicación Inmediata de Riesgos y Accidentes:** Obligación formal de informar con carácter inmediato al superior jerárquico o al Servicio de Prevención de cualquier accidente, incidente o condición peligrosa detectada. *Principio rector de examen:* Esta comunicación se realiza siempre **sin temor a sanción, represalia o amonestación alguna**, pues su finalidad exclusiva es corregir fallos y prevenir accidentes reiterados.
• **3. Utilización Correcta y No Alteración de Equipos de Trabajo:** Usar las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas y vehículos de transporte conforme a su naturaleza y formación recibida. *Prohibición taxativa y pregunta recurrente de examen:* **Queda terminantemente prohibido alterar, desconectar, puentear, anular o manipular los dispositivos de seguridad de fábrica** (por ejemplo, los sistemas automáticos de bloqueo de freno con puertas abiertas, limitadores de velocidad o avisadores acústicos de marcha atrás).
• **4. Uso y Cuidado de los Equipos de Protección Individual (EPI):** Utilizar adecuadamente los EPIs asignados y mantenerlos en óptimas condiciones de limpieza y conservación.
• **5. Prohibición Absoluta de Alcohol y Estupefacientes:** Tolerancia cero. Está estrictamente prohibido el consumo o encontrarse bajo los efectos de bebidas alcohólicas, drogas o sustancias psicotrópicas durante toda la jornada de trabajo.
• **6. Prevención de Distracciones en la Conducción:** Prohibición de mantener conversaciones ajenas al servicio mientras el autobús esté en movimiento, así como el uso de teléfonos móviles personales, auriculares, cascos de sonido o cualquier dispositivo distractor.
• **7. Notificación Previa de Tratamientos Médicos:** Obligación del trabajador/a de comunicar con carácter previo al **Servicio de Prevención de Salud Laboral** si está siguiendo alguna pauta farmacológica o tratamiento prescrito que provoque somnolencia, merme los reflejos o interfiera en las capacidades psicofísicas requeridas para la conducción profesional.
• **8. Mantenimiento y Orden del Puesto:** Conservar limpia y despejada el área de conducción y las zonas de paso, impidiendo la acumulación de objetos sueltos que puedan rodar o interferir con la pedalera (acelerador/freno).
• **9. Respeto Integral de la Normativa en Instalaciones:** Acatar rigurosamente la señalización de seguridad, sentidos de circulación, pasos peatonales y delimitaciones en talleres, cocheras y terminales.

1.2. Derechos y Obligaciones Específicas del Trabajador/a (Capítulo 27)

El Capítulo 27 del manual sistematiza el equilibrio jurídico entre las facultades de protección que asisten al empleado y las responsabilidades directas que asume en su operativa diaria:

ÁMBITO	DERECHOS DEL TRABAJADOR/A (EMT)	OBLIGACIONES LABORALES EN PRL
Protección Integral	Derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo garantizada por la empresa.	Velar, según sus posibilidades y mediante el cumplimiento preventivo, por su propia seguridad y la de terceros.
Equipos de Trabajo	Derecho a recibir vehículos y herramientas en perfecto estado mecánico con mantenimientos al día.	Usar adecuadamente máquinas y vehículos; prohibición de reparaciones artesanales no autorizadas.
EPIs Homologados	Derecho a la entrega gratuita de EPIs certificados y a su sustitución inmediata ante deterioro o pérdida.	Uso preceptivo de los EPIs en tareas regladas. Prohibido recortar, alterar o no abrochar el calzado de seguridad.
Formación e Información	Derecho a recibir formación teórica y práctica suficiente y adecuada, impartida preferentemente **dentro de la jornada laboral**.	Participar obligatoriamente en las acciones formativas organizadas por el Centro de Formación de la EMT.
Vigilancia de la Salud	Derecho a reconocimientos médicos periódicos (habitualmente anuales) específicos orientados a los riesgos del puesto.	Someterse a reconocimientos obligatorios cuando existan indicios de peligro grave para sí mismo o los viajeros.
Riesgo Inminente	Derecho a interrumpir la actividad y abandonar el lugar de trabajo si existe riesgo grave e inminente no subsanable.	Informar de inmediato a la jerarquía y no exponer de forma temeraria al pasaje ni a compañeros.

https://garcalia.com/

2. PRIMEROS AUXILIOS Y ASISTENCIA SANITARIA BÁSICA DE URGENCIA (CAP. 2 Y ANEXOS)

2.1. Definición Reglamentaria y Principios Ético-Legales

Los **Primeros Auxilios** se definen en la EMT como el conjunto de actuaciones y cuidados de emergencia inmediatos prestados a una persona accidentada o en situación súbita de crisis médica, en el propio lugar del suceso y con material básico de soporte, **hasta la llegada de asistencia sanitaria facultativa especializada**.

Límites de Competencia: El personal de conducción presta auxilio de contención pero **en ningún caso reemplaza al médico ni prescribe fármacos**. La intervención tiene por objeto mantener las constantes vitales y evitar el agravamiento lesional.

REGLA DE ORO UNIVERSAL DE PRIMEROS AUXILIOS: ¡NO MOVER AL ACCIDENTADO! Queda terminantemente prohibido desplazar o incorporar a un herido salvo que exista un **peligro vital inminente, extremo e ineludible** (por ejemplo: autobús en llamas, riesgo inminente de explosión, caída por un terraplén o atropello inminente en vía rápida). Si es estrictamente forzoso moverlo, se hará en bloque manteniendo rígidamente alineado el eje cabeza-cuello-tronco.

PROHIBICIÓN TAXATIVA DE DAR DE BEBER O COMER: Jamás se debe suministrar agua, comida, café, alcohol ni medicamentos a un accidentado o persona inconsciente, ante el riesgo gravísimo de atragantamiento, aspiración pulmonar o shock en caso de cirugía urgente.

Posición Lateral de Seguridad (PLS): Se colocará en PLS únicamente a víctimas inconscientes que **respiren con normalidad** y no presenten sospecha fundada de lesión traumática vertebral, así como en caso de vómitos para evitar la asfixia por broncoaspiración.

2.2. Protocolos de Intervención por Tipología Lesional

PATOLOGÍA / LESIÓN	PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN INMEDIATA	ERRORES CRÍTICOS PROHIBIDOS
Hemorragias Externas	• Presión directa continua sobre el punto sangrante con gasas estériles o apósitos limpios durante un mínimo de 10 minutos ininterrumpidos. • Elevar el miembro sangrante por encima de la altura del corazón si no hay fractura. • Realizar vendaje compresivo firme sobre el apósito. • Si la sangre empapa las gasas: **¡NUNCA RETIRAR LAS GASAS EMPAPADAS!** Añadir nuevos apósitos limpios directamente encima de los anteriores y mantener la compresión para no destruir el coágulo en formación. • Torniquete reservado exclusivamente a amputaciones traumáticas catastróficas o riesgo vital extremo incontrolable anotando la hora.	• Prohibido retirar apósitos empapados. • Prohibido hurgar en heridas profundas. • Prohibido aplicar polvos o cicatrizantes.
Quemaduras Térmicas y Químicas	• Enfriar inmediatamente la zona quemada rociándola con **abundante agua corriente fresca (no helada) durante 15 a 20 minutos**. • Retirar con suavidad anillos, pulseras y prendas holgadas *antes* de que se produzca la inflamación. • Si la ropa está adherida a la piel quemada: **¡NUNCA ARRANCAR LA ROPA PEGADA!** Recortar la tela circundante y dejar intacto el tejido adherido. • **¡PROHIBIDO REVENTAR LAS AMPOLLAS INTACTAS!** La ampolla es un vendaje estéril biológico natural; romperla provoca riesgo crítico de infección sistémica. • Cubrir la zona con gasas estériles humedecidas sin comprimir.	• Prohibido reventar ampollas. • Prohibido aplicar pomadas, pasta de dientes, ungüentos o aceites. • Prohibido arrancar ropa pegada.
Heridas y Contusiones	• Lavado meticuloso de manos del socorrista o uso de guantes estériles. • Limpieza de la herida con agua y jabón neutro o suero fisiológico, **limpiando siempre desde el centro hacia la periferia (de dentro hacia afuera)** para no arrastrar bacterias hacia el lecho cruento. • Si existen cuerpos extraños clavados (cristales, metales): **¡PROHIBIDO EXTRAERLOS O TIRAR DE ELLOS!** Fijar el objeto mediante almohadillado lateral e inmovilizarlo para evitar hemorragias masivas.	• **Prohibido usar algodón directo** sobre la herida abierta (deja fibras que provocan infecciones). • Prohibido frotar con fuerza.
Fracturas Oseas y Esguinces	• **Inmovilizar en la posición exacta en que se encuentre el miembro**, abarcando la articulación distal y proximal a la fractura. • **¡PROHIBIDO INTENTAR RECOLOCAR O 'ALINEAR' EL HUESO!** • En fractura abierta (hueso visible): cohibir hemorragia y cubrir con apósito estéril sin ejercer presión sobre el fragmento óseo.	• Prohibido realizar tracciones forzadas. • Prohibido permitir apoyar el miembro fracturado. • Prohibido frotar zonas luxadas.
Accidente por Descarga Eléctrica	• **¡NO TOCAR A LA VÍCTIMA MIENTRAS ESTÉ EN CONTACTO CON LA CORRIENTE!** • Cortar de inmediato el suministro en el interruptor general o cuadro de distribución. • Si no es posible cortar la corriente: aislarse utilizando pértigas, tablones secos o calzado de goma. • Prever y amortiguar la caída del accidentado al cortar la corriente.	• Prohibido tocar con manos desnudas o materiales húmedos/metálicos. • Prohibido usar extintores de agua sobre cuadros energizados.
Atragantamiento / Asfixia (OVACE)	• Si la persona tose con fuerza: **animar a toser** continuamente y no interferir. • Si no tose o no puede respirar: aplicar 5 golpes secos interescapulares en la espalda. • Si persiste: aplicar 5 compresiones abdominales (Maniobra de Heimlich) por encima del ombligo hasta desobstruir.	• No realizar barrido a ciegas con el dedo en boca si no se visualiza claramente el objeto extraño.

2.3. Régimen e Inspección de Botiquines en la EMT

Los botiquines de primeros auxilios ubicados en cocheras, talleres, centros de trabajo y vehículos auxiliares están regulados bajo condiciones estrictas:

• **Ubicación:** En emplazamientos fijos, perfectamente señalizados con pictograma normalizado de fondo verde y cruz blanca, visibles y de acceso expedito.

• **Estado y Cierre:** Deben permanecer **permanentemente cerrados** para proteger el material del polvo, grasa y humedad, **pero NUNCA bajo llave** si ello obstaculiza su apertura inmediata en caso de emergencia.

• **Asepsia y Reposición:** La extracción de gasas, vendas e instrumental estéril se realizará obligatoriamente mediante **pinzas médicas esterilizadas**. Todo envase debe mantenerse hermético. Tras su uso, el operario debe comunicar la falta para la inmediata reposición de fungibles por el Servicio Médico.

2.4. Protocolo ante Accidente Laboral y Canales de Derivación (Anexo 7)

El Anexo 7 define la hoja de ruta que debe seguir el personal ante una contingencia lesional durante el servicio:

NIVEL DE GRAVEDAD	CENTRO DE ASISTENCIA / DERIVACIÓN	MEDIO DE TRANSPORTE Y PROTOCOLO
Accidente Leve en Cochera	Primera cura en el **Botiquín del Centro de Operaciones** por personal socorrista o enfermería. Derivación al **Servicio Médico de Cerro de la Plata** (C/ Cerro de la Plata, 4).	Traslado por medios propios o vehículo interno si es en cochera.
Accidente Leve en Vía Pública	Derivación prioritaria a la **Clínica Ruber** (C/ Juan Bravo, 49) o Centro concertado de FREMAP.	Traslado en **Taxi concertado (Asociación Gremial - AGAM)**. *Código Obligatorio de Cliente EMT:* **810**.
Accidente Urgente Grave / Vital	Traslado de emergencia al Hospital de la Red Pública Sanitaria más cercano con soporte vital avanzado.	Aviso inmediato al **112 / SAMUR-Protección Civil**. Concierto complementario con **Ambulancias Santa Sofía** (Teléfono oficial de urgencia: **91 311 28 75**).
Urgencia Oftalmológica	Lavado ocular inmediato con solución salina estéril y traslado urgente a centro oftalmológico.	Traslado urgente en taxi concertado (código 810) o ambulancia médica.
Fallecimiento en Accidente	Preservar el escenario sin alterar indicios ni manipular vehículos hasta intervención judicial.	Comunicación inmediata al **Servicio de Prevención de Riesgos Laborales** (Teléfono directo: **91 406 88 43 / ext. 884**).

3. ERGONOMÍA BIOMECÁNICA DEL PUESTO DE CONDUCCIÓN (CAP. 5 Y ANEXO 3)

La adopción de pautas ergonómicas correctas previene los trastornos musculoesqueléticos (lumbalgias, cervicalgias, fatiga postural) derivados de las vibraciones de baja frecuencia y la posición sedente prolongada. La secuencia milimétrica de reglaje antes de iniciar la marcha es de obligado cumplimiento:

• **Acceso Seguro y Posicionamiento Inicial:** Antes de sentarse, empujar el asiento hacia atrás y abatir el volante a su posición vertical para contar con espacio amplio. Entrar de lado, sentarse y luego pivotar el cuerpo introduciendo conjuntamente el tronco y las piernas (prohibido torsionar la columna lumbar cargando el peso sobre una pierna).

• **1. Regulación en Altura de la Banqueta (Asiento):** Ajustar la amortiguación neumática de modo que las caderas y las rodillas formen un **ángulo de flexión de 90°**, con las plantas de los pies apoyadas de manera plana en el suelo o reposapiés. *Criterio médico de examen:* La banqueta nunca debe presionar la parte posterior de los muslos o el hueco poplíteo para asegurar el retorno venoso.

• **2. Ajuste Longitudinal de Distancia a Pedales:** Desplazar el asiento horizontalmente hasta que, pisando a fondo los pedales de freno y acelerador, las piernas mantengan una ligera flexión de seguridad (nunca totalmente estiradas ni hiperflexionadas).

• **3. Regulación del Respaldo Lumbar:** El respaldo debe ajustarse con una **inclinación hacia atrás de entre 0° y 20°** respecto a la vertical, garantizando el apoyo continuo de toda la columna vertebral. Accionar el soporte lumbar neumático adaptándolo a la curvatura de la espalda.

• **4. Regulación de la Columna de Dirección (Volante):** El volante se ajustará con una **inclinación de entre 15° y 50°** respecto al plano vertical. La distancia entre la corona del volante y el pecho del conductor debe ser **superior a 20 centímetros (> 20 cm)**. Con los brazos extendidos hacia la parte superior del volante, las muñecas deben apoyarse holgadamente sobre el aro sin despegar la espalda del respaldo.

• **5. Ajuste de Espejos Retrovisores:** Se regularán *después* de haber fijado la posición definitiva del asiento y volante, minimizando los ángulos muertos.

• **Operativa en Cabina y Validadora:** Para interactuar con la consola de billetaje, validadora o atender al usuario, girar el cuerpo en bloque sobre el asiento neumático, evitando torsiones forzadas de cuello y columna.

• **Régimen de Mampara:** Queda rotundamente prohibido circular o prestar servicio con la mampara de protección abierta. Si presenta avería, se avisará a central.

4. SEGURIDAD EN COCHERAS, REPOSTADO, FOSOS Y TÚNELES DE LAVADO

Los Centros de Operaciones (Fuencarral, Carabanchel, Sanchinarro, Entrevías y La Elipa) concentran intensos movimientos de flota pesada, trabajos en altura, fosos abiertos y suministro de combustibles presurizados e inflamables.

https://garcalia.com/

4.1. Tránsito Peatonal y Normas en Viales de Cochera (Capítulo 4)

• **Calzado de Seguridad:** Calzado homologado con puntera reforzada de acero y suela antideslizante, perfectamente abrochado en todo momento.
• **Chaleco Reflectante de Alta Visibilidad:** Uso obligatorio siempre que se descienda del autobús o se camine por viales y pistas operativas.
• **Pasos Peatonales y Aceras:** Caminar exclusivamente por las zonas reservadas a viandantes. Prohibido usar auriculares o teléfonos caminando.
• **Suelo Deslizante o Hielo:** Caminar a pasos cortos, sin correr y sujetándose con firmeza a barandillas.
• **Prohibición Taxativa en Talleres:** Prohibido caminar o permanecer bajo cargas suspendidas por puentes grúa o gatos elevadores. Prohibido saltar fosos.
• **Regla de los 3 Puntos de Apoyo:** Al subir o bajar de cabina o estribos, mantener siempre 3 puntos de contacto corporal simultáneo (dos manos y un pie, o dos pies y una mano). Jamás saltar.

4.2. Maniobras y Velocidades Límite (Capítulo 6)

• **Velocidades Oficiales:** Velocidad máxima general en viales de cochera: **10 km/h**. Velocidad al encarar surtidores y túneles de lavado: **inferior a 5 km/h (< 5 km/h)**.
• **Comprobación Previa:** Verificar retrovisores desplegados, presión de calderines y ausencia de personas en las proximidades del autobús.
• **Maniobra de Marcha Atrás:** Siempre a velocidad mínima. En talleres y fosos: **toque preceptivo de claxon previo a la marcha y mantenimiento ininterrumpido del avisador acústico durante toda la maniobra**.

4.3. Protocolos de Repostado y Estaciones de Suministro (Capítulo 7)

• **Órdenes de Servicio:** Obligación de acatar rigurosamente las indicaciones de los operarios de repostado y habituallamiento.
• **Secuencia de Entrada al Surtidor:** Aproximación a menos de 5 km/h, frenado suave, palanca en punto muerto (N), accionar freno de mano neumático, apagar motor, apagar luces y alumbrado interior, y abrir puertas.
• **Autobuses Diésel con Avería de Parada:** *Pregunta clásica de examen:* Si por avería mecánica en el bombín o estrangulador el motor no se apaga, **queda terminantemente prohibido repostar el autobús**; se retirará inmediatamente de la línea de surtidores para su traslado a taller.
• **Repostado de Gas Natural Comprimido (GNC):** En recintos de GNC rige la restricción de **acceso exclusivo para el autobús a repostar**. Prohibida la permanencia de vehículos no autorizados en el radio de seguridad. El conductor debe apagar el motor, echar el freno de estacionamiento, desconectar el interruptor general eléctrico y descender de la cabina mientras el personal técnico conecta el boquerel presurizado.

4.4. Entrada y Operativa en Túneles de Lavado (Anexo 2)

• **Acondicionamiento Obligatorio del Vehículo:** Antes de ingresar al túnel mecánico: cerrar herméticamente el tercio interior de las ventanillas correderas, abatir claraboyas de techo, replegar las escobillas limpiaparabrisas y **plegar obligatoriamente los espejos retrovisores exteriores** para evitar que los rodillos los arranquen.
• **Avance dentro del Túnel:** Avance en línea recta a velocidad constante estrictamente inferior a 5 km/h, sin frenar bruscamente ni manipular el volante dentro del radio de los cepillos rotativos.

4.5. Actuación ante Fugas o Incendio en Estaciones de GNC (Anexo 9)

Ante detección de fuga gaseosa (olor característico o detector óptico-acústico) o conato de llama en la estación de compresión de GNC, se ejecutará el protocolo estricto de 6 pasos:
1. Accionar de inmediato la **Seta de Parada de Emergencia** más cercana (corta el suministro general y bloquea electroválvulas).
2. Dar aviso verbal y por interfono al mando superior o encargado de cochera.
3. Cerrar manualmente las válvulas de sectorización y válvulas de botellas si no hay riesgo térmico.
4. *Principio crítico contra explosiones:* **ENFRIAR CON AGUA CIRCUNDANTE SIN APAGAR LA LLAMA DE GAS**. Si se apaga la llama pero continúa la fuga de gas, se formará una bolsa confinada altamente explosiva. Se debe dejar consumir la antorcha mientras se refrigeran las estructuras adyacentes.
5. Notificación inmediata a los Servicios de Bomberos (112) facilitando el parte técnico de GNC.
6. Evacuación ordenada de todo el personal hacia el **Punto de Encuentro Oficial en la Puerta Principal del Centro de Operaciones**.

5. PREVENCIÓN DE RIESGOS ELÉCTRICOS E INCENDIOS (CAPS. 11 Y 26)

5.1. Seguridad Eléctrica y Equipos Portátiles (Capítulo 11)

• Prohibición absoluta de utilizar cables con funda cuarteada, conexiones peladas o clavijas deterioradas.
• **Obligación estricta:** Desconectar de la red eléctrica los cables, prolongadores y cargadores al término de su uso, enrollándolos en sus soportes para evitar tropiezos de compañeros.
• Prohibido conectar varios aparatos de gran potencia a una misma base múltiple (riesgo de sobrecarga térmica e incendio).
• Bloqueo de armarios eléctricos y manipulación de cuadros reservada exclusivamente a electricistas autorizados.

5.2. Prevención y Extinción de Incendios (Capítulo 26)

• **Pauta de Oro de Actuación:** No exponerse inútilmente. Evacuar al pasaje hacia una zona segura y alejada del peligro.
• **Uso del Extintor Portátil:** Utilizar el extintor más cercano (adecuado a la clase de fuego). Colocarse siempre **de espaldas al viento**, dirigir el chorro hacia la base de las llamas, en zigzag y en descargas cortas (evitar vaciarlo de golpe).
• **Control del Aire:** Prohibido abrir puertas y ventanas indiscriminadamente (evitar el 'efecto tiro' que aporta oxígeno y aviva el fuego).
• **Evacuación de Edificios:** Caminar con calma sin correr y jamás utilizar ascensores.
• **Fuego con Bombonas de Gas (GNC/GLP):** Cerrar válvula si es seguro, enfriar con agua y mantener las botellas siempre en **posición vertical**.

https://garcalia.com/

6. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE AGRESIONES EN SERVICIO (ANEXO 1)

El Anexo 1 del Manual de PRL regula la protección del personal frente a situaciones de conflicto o violencia física y verbal:

TIPO DE SITUACIÓN	PAUTA DE CONDUCTA DEL CONDUCTOR/A	INTERVENCIÓN DE LA EMPRESA (EMT)
Conflicto o Agresión Verbal	Mantener la serenidad y la calma dentro de la mampara sin entrar en provocaciones, insultos o discusiones. Intentar desescalar el conflicto sin alzar la voz. Recabar datos de testigos (nombre, DNI y teléfono) para el informe.	Comunicación interna al Centro de Control de Explotación mediante SAE o teléfono. Tramitación de informe interno de seguridad.
Agresión Física / Violencia Inminente	**REGLA DE ORO FUNDAMENTAL: ¡JAMÁS ABANDONAR LA MAMPARA DE PROTECCIÓN!** Mantenerse resguardado dentro del habitáculo protegido. Accionar de inmediato el **Pisón de Alarma de Emergencia Silencioso** (situado en el suelo bajo el pie) o botón específico en consola SAE.	La Central Receptora de Alarmas (CRA de Cerro de la Plata) activa de inmediato la **grabación en tiempo real de audio en cabina y cámaras de circuito cerrado (CCTV)** en alta definición. Movilización simultánea y coordinada de Policía Municipal, SAMUR-Protección Civil e Inspectores de Línea.
Asistencia y Apoyo Posterior	Reconocimiento médico en urgencias y parte de lesiones si procede. Solicitud de asistencia psicológica especializada si existe trauma.	Acompañamiento ininterrumpido de Inspectores de la EMT. **Asistencia jurídica gratuita integral** prestada por los Letrados de la EMT para formular la denuncia judicial. Comunicación preceptiva al Comité de Seguridad y Salud.

7. PROTECCIÓN DE LA MATERNIDAD Y SALUD LABORAL INTEGRAL

Conforme a la Ley 31/1995 de PRL, la Ley Orgánica 3/2007 de Igualdad y los acuerdos vigentes entre EMT y RLT, la protección de la mujer trabajadora durante la gestación y la lactancia natural goza de tutela reforzada:

• **Conductoras de Autobús:** Debido a la exposición ineludible a vibraciones mecánicas de cuerpo entero, postura sedente continuada y estrés del tráfico, está estipulado el **CESE PRECEPTIVO DE LA CONDUCCIÓN AL INICIO DEL TERCER (3.er) MES DE EMBARAZO**.

• **Cobertura Económica por Riesgo durante el Embarazo:** Al no existir puestos compatibles de conducción exentos de riesgo, se tramita la suspensión del contrato por riesgo durante el embarazo, con **abono del 100% de la base reguladora garantizado por la Mutua colaboradora (FREMAP)** y mantenimiento íntegro de la antigüedad y derechos laborales.

• **Personal Femenino de Taller:** Exención inmediata y absoluta de manejo manual de cargas pesadas, exposición a disolventes, hidrocarburos, pinturas, radiaciones o posturas forzadas en fosos.

• **Garantía Absoluta sobre Vacaciones (Art. 58 LO 3/2007):** Si las vacaciones anuales coinciden total o parcialmente con una incapacidad temporal derivada del embarazo, parto, lactancia natural o permiso de maternidad/paternidad, **se garantiza su disfrute en fecha distinta, sea cual sea el año y aunque haya concluido el año natural** a que correspondan.

8. TABLA MNEMOTÉCNICA DE PARÁMETROS CRÍTICOS PARA EXAMEN

Resumen de las cifras, ángulos, tiempos y velocidades que constituyen el núcleo de las preguntas tipo test de la EMT:

PARÁMETRO / CONCEPTO	VALOR EXACTO / NORMA	RELEVANCIA EN EXAMEN
Ángulo de Flexión de Rodillas	**90°** (con planta apoyada)	Reglaje de altura de la banqueta; asegura flujo venoso.
Inclinación del Respaldo Lumbar	**Entre 0° y 20°** hacia atrás	Apoyo total de la columna con soporte neumático activo.
Inclinación de Columna de Dirección	**Entre 15° y 50°** respecto a la vertical	Ajuste ergonómico del volante.
Distancia Tórax a Corona de Volante	**Mayor a 20 cm (> 20 cm)**	Distancia de seguridad para evitar lesiones con el volante.
Velocidad General en Cocheras	**Máximo 10 km/h**	Velocidad máxima autorizada en viales de talleres.
Velocidad en Surtidores y Lavado	**Inferior a 5 km/h (< 5 km/h)**	Aproximación a repostado y avance dentro del túnel.
Cese de Conducción por Maternidad	**Al inicio del 3.er mes** de embarazo	Suspensión por riesgo con abono del 100% de la mutua.
Código de Taxi Concertado (AGAM)	**Código de Cliente EMT: 810**	Traslado por accidente laboral leve en vía pública a Ruber.
Teléfono Ambulancias Concertadas	**91 311 28 75** (Santa Sofía)	Traslado urgente en accidentes de trabajo graves.
Teléfono de Salud Laboral / Prevención	**91 406 88 43 / ext. 884**	Comunicación obligatoria de accidentes y fallecimientos.
Compresión Directa en Hemorragias	**Mínimo 10 minutos**	Primeros Auxilios: presión directa sin retirar apósitos empapados.
Lavado de Quemaduras	**15 a 20 minutos**	Primeros Auxilios: agua corriente fría; prohibido reventar ampollas.

https://garcalia.com/