

## TEN EN CUENTA ESTAS PROPUESTAS PRÁCTICAS

Frente a los **RIESGOS PSICOSOCIALES** debes conocer cómo actuar:

- ¿Existen protocolos de acoso laboral, de acoso sexual, de igualdad, de violencia en el trabajo, etc., en tu empresa?  
**PÍDELOS, ES SU OBLIGACIÓN Y ES TU DERECHO.**
- Si tu empresa no dispone de ellos, dirígete a tu Delegado/a para asesorarte sobre cómo actuar frente a estas situaciones.
- Ante cualquier indicio o sospecha de estar expuesta a éstos riesgos **ACTÚA**, no le restes importancia.
- En el entorno laboral **NUNCA ASUMAS UN TRATO DIFERENCIADO** con respecto a tus compañeros.

Frente a los **RIESGOS ERGONÓMICOS**, debes conocer cómo actuar:

- Cambia de postura, realiza estiramientos antes y después de la jornada laboral.
- Realiza pausas con frecuencia para relajar musculatura.
- Solicita un medio de apoyo como silla, taburete, etc.
- Propón a tu empresa la realización de cursos prácticos relacionados con TME (Trastornos musculoesqueléticos) como la **Escuela de Espalda** y acude a todos los cursos que te ofrezcan.

## EN SEGURIDAD PRIVADA



## PREVENCIÓN + IGUALDAD = SALUD PARA TODOS

Este tríptico se ha desarrollado en el marco del proyecto "Riesgos específicos de las vigilantes de seguridad. Análisis de la situación actual y propuestas prácticas para trabajadoras del sector desde la perspectiva de género" (AS-0007/2015 y AS-0005/2015), cuyos resultados pueden consultarse en las siguientes páginas web:

- [http://construccionyservicios.ccoo.es/fcs/Areas:Salud\\_Laboral\\_y\\_Medio\\_Ambiente:Proyectos](http://construccionyservicios.ccoo.es/fcs/Areas:Salud_Laboral_y_Medio_Ambiente:Proyectos)
- <http://saludlaboral-medioambiente.fesmcutg.org>

"El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de las entidades ejecutantes y no refleja necesariamente la opinión de la Fundación de Prevención de Riesgos Laborales".

## RIESGOS ESPECÍFICOS DE LAS VIGILANTES DE SEGURIDAD

## PROPUESTAS PRÁCTICAS PARA LAS TRABAJADORAS DEL SECTOR



AS-0007/2015 y AS-0005/2015

Con la financiación de:



FUNDACIÓN  
PARA LA  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES



## LA IMPORTANCIA DE LOS RIESGOS LABORALES DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO

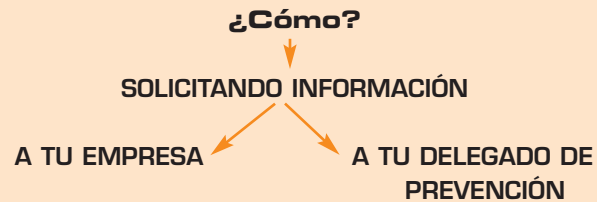


El objetivo principal de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales es la promoción de la seguridad y la salud de los trabajadores y trabajadoras, sin diferenciación de género, para lo que es necesaria la evaluación de riesgos y la aplicación de medidas específicas para su prevención.

Para reducir la discriminación, mejorar la calidad del empleo femenino e integrar la seguridad y salud laboral en los lugares de trabajo en materia de igualdad a todos los niveles, deben identificarse los riesgos específicos que puedan afectar a la mujer trabajadora.

Actualmente el 12% de los puestos de trabajo del sector de seguridad privada está ocupado por mujeres. Desde FeS UGT y CCOO de Construcción y Servicios apostamos porque este porcentaje siga aumentando y lo haga en condiciones de igualdad, calidad y seguridad, motivo por el que hemos llevado a cabo un análisis de la situación de las trabajadoras de este sector junto con una propuesta de medidas preventivas que permitan promover e integrar la dimensión de igualdad entre hombres y mujeres vigilantes de seguridad.

## INFÓRMATE SOBRE LOS RIESGOS A LOS QUE ESTÁS EXPUESTA



## RIESGOS FRECUENTES EN LA ACTIVIDAD DE VIGILANCIA

### ■ Riesgos relacionados con la **SEGURIDAD**

- Caídas al mismo nivel
- Caídas a distinto nivel
- Golpes y choques contra objetos
- Atrapamientos por y entre objetos
- Atropellos y golpes con vehículos
- Disparos accidentales
- Eléctrico
- Incendio/explosión

### ■ Riesgos **HIGIÉNICOS**

- Ruido
- Estrés térmico
- Exposición a radiaciones

### ■ Riesgos **ERGONOMÍCOS**

- Sobreesfuerzo

### ■ Riesgos **PSICOSOCIALES**

- Estrés
- Violencia en el trabajo
- Acoso laboral

Y si eres mujer, algunos riesgos pueden verse agravados



## Riesgos psicosociales

- Acoso Laboral
- Acoso Sexual
- Estrés laboral
- Doble presencia
- Violencia de terceros (Violencia externa)
- Violencia interna

## Riesgos ergonómicos

- Sobreesfuerzos causados por:
  - Bipedestación prolongada (Largas jornadas en pie)
  - Posturas Forzadas
  - Movimientos repetitivos
  - Manipulación manual de cargas