



CURSO DE DEFENSA PERSONAL

NORMAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- ✓ Es obligatorio el uso de la mascarilla quirúrgica. Siempre se seguirán las indicaciones del documento elaborado en las Normas de Prevención sobre el uso de mascarillas.
- ✓ Siempre que sea posible se deberá mantener una distancia de seguridad de 1,5 metros.
- ✓ En las prácticas de defensa personal cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad de 1,5 metros y cuando haya contacto físico, se utilizará mascarilla FFP2.
- ✓ En el lugar donde se imparta el curso, deberá haber a disposición de los funcionarios/as, gel hidroalcohólico y guantes de protección, que serán usados siempre que se realicen prácticas con medios coercitivos.
- ✓ Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón líquido o con gel hidroalcohólico, ambas formas protegen igualmente. Al hacer uso del mismo, dejar que se seque por completo antes de tocar cualquier objeto, como mobiliario metálico, o fumar. **El gel o sus vapores pueden inflamarse por electricidad estática o por llama y causar quemaduras. El lavado de manos no presenta este riesgo.**
- ✓ Se efectuará una ventilación periódica de los lugares en donde se lleve a cabo el curso.
- ✓ El material coercitivo, u otro material usado en las prácticas, deberá ser limpiado y desinfectado al finalizar cada jornada. Se procurará no compartir material, en el supuesto que se tenga que compartir, se asegurará una correcta desinfección después de cada uso.
- ✓ Los lugares y espacios que se utilicen para impartir el curso, deberán ser limpiados al finalizar cada jornada. Es importante asegurar una correcta limpieza de todas las superficies y de los espacios. Si se utiliza lejía como desinfectante, debe diluirse como sigue: mezclar 20 ml de lejía con 980 ml de agua (obteniendo un litro), debe utilizarse en el mismo día de la preparación y no debe mezclarse con otros productos. También se pueden usar productos desinfectantes con actividad virucida que se encuentran en el mercado (consultar la lista de productos virucidas publicada por el Ministerio de Sanidad). También se pueden utilizar toallitas desinfectantes.
- ✓ El material utilizado que sea desechable, se introducirá en un contenedor de residuos con tapa y etiquetado con las advertencias precisas.
- ✓ Si aparecen febrícula, fiebre, dolor de cabeza, dolor de garganta y tos seca, deben realizar autoaislamiento en casa. Si no puede autoaislarse con inmediatez, deberá utilizar mascarilla y extremar medidas higiénicas tanto él como las/los compañeros/as.
- ✓ Si tiene síntomas respiratorios debe cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar con un pañuelo desechable y tirarlo inmediatamente en un contenedor de basura con tapa. Si no se tiene pañuelo de papel debe toser o estornudar sobre su brazo en el ángulo interno del codo, con el propósito de no contaminar las manos. Posteriormente se realizará higiene de manos.