

## Recuerde

- No manipule las instalaciones ni los aparatos eléctricos.
- No conecte los aparatos a la red eléctrica sin clavija.
- No utilice aparatos eléctricos con manos o pies húmedos.

## "Las cinco Reglas de Oro"

1. Desconecte la parte de la instalación en la que va a trabajar.
2. Prevenga cualquier posible realimentación.
3. Verifique la ausencia de tensión en todos los circuitos a manipular.
4. Ponga a tierra y en cortocircuito todos los accesos eléctricos a la zona de trabajo. En baja tensión, solo será necesaria la Puesta a Tierra si por inducción u otras razones, pueda ponerse accidentalmente en tensión.
5. Proteja la zona de trabajo y señalice.

## Normas y recomendaciones de seguridad frente a riesgos eléctricos en baja tensión

## Normas y recomendaciones de seguridad frente a riesgos eléctricos en baja tensión

## Normas y recomendaciones de seguridad frente a riesgos eléctricos en baja tensión

Los accidentes producidos por la electricidad son generalmente debidos a:

- Contactos directos con una parte de la instalación habitualmente en tensión.
- Contactos indirectos con partes o elementos metálicos puestos en tensión accidentalmente.
- Quemaduras por arco eléctrico producidas por la unión de un punto en tensión con el accidentado a través del aire.

### Normas generales de seguridad

- **No manipule** la instalación eléctrica sino está autorizado para ello y tiene formación específica.
- **Respete las señalizaciones.**
- Utilice y mantenga las instalaciones eléctricas de forma adecuada.
- Revise los equipos eléctricos antes de utilizarlos.
- **Evite el paso de personas y equipos** sobre alargaderas o cables eléctricos.
- En caso de avería o mal funcionamiento de un equipo, póngalo fuera de servicio, desconéctelo y señálicelo. Después, notifíquelo a su superior para repararlo.

### Nunca:

- Desconecte los equipos tirando de los cables.
- Conecte cables sin clavija homologada.
- Utilice aparatos eléctricos con las manos o los pies húmedos.
- Utilice herramientas eléctricas mojadas.
- Puentee las protecciones: interruptores diferenciales, magnetotérmicos, etc.
- Acceda a recintos de servicio y envolventes de material eléctrico salvo que esté autorizado para ello.

### Ante una persona electrocutada:

- Corte la tensión.
- Aparte al electrocutado de la fuente utilizando elementos aislantes: pértigas, maderas, sillas de madera, guantes aislantes...
- Avise a las personas más próximas o a su inmediato superior para iniciar las actuaciones de emergencia.
- Si está capacitado, proporcione los primeros auxilios y avise a la asistencia sanitaria externa.



### Normas para el personal encargado de manipular la instalación eléctrica

- Como trabajador que manipula una instalación eléctrica en Baja Tensión debe tener formación específica y haber sido autorizado por el empresario.
- Antes de comenzar los trabajos, las personas afectadas por la instalación a manipular deben estar informadas.
- En instalaciones complejas, se debe disponer de documentación referente a las mismas. Se actualizará en caso de modificación.
- Siempre que sea posible se realizará el trabajo sin tensión a excepción de las operaciones elementales (conexión y desconexión de aparatos, accionamiento de diferenciales, etc.) y los trabajos en instalaciones con tensiones de seguridad.
- Recuerde que en el momento en que se suprime una de las medidas adoptadas para realizar el trabajo sin tensión, se considerará en tensión la parte de la instalación afectada.

### Trabajos en tensión:

- Los trabajos en tensión deberán seguir un procedimiento que garantice la seguridad del trabajador autorizado.
- No realizar trabajos a la intemperie con climatología adversa (tormentas, lluvia, nieve, vientos fuertes, etc).
- No lleve objetos metálicos cuando vaya a realizar un trabajo en tensión: anillos, pulseras, relojes, cremalleras.
- Al finalizar el trabajo, coloque las protecciones retiradas y restablezca el servicio tras comprobar que no queda nadie trabajando en la instalación y que no existe peligro alguno.
- Los trabajadores autorizados utilizarán, además del equipo de protección personal habitual, guantes Clase 00, banquetas o alfombrillas aislantes y pantalla facial. Las herramientas estarán certificadas y se deberá señalar la zona de trabajo.