



INFORMACIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD

Medidas de prevención a adoptar
durante el Torneo de la Amistad

2026

Respetar las normas y señalización de seguridad del Complejo El Collell y otras instalaciones donde acudas.

Está **prohibido fumar** en todo el recinto escolar y sus accesos inmediatos.

- Durante los trayectos, presta atención a escalones, rampas o desniveles. El tránsito por las instalaciones se hará sin correr, especialmente durante el desplazamiento por las escaleras.
- En el uso de ascensor, no sobrepasar el número máximo de ocupantes o la carga máxima tolerada por el ascensor. Cuidado en la apertura y cierre de puertas para evitar atrapamientos.
- Cuando los alumnos realicen juegos de pelotas, presta atención a los mismos y evita permanecer en zonas de riesgo (porterías o canastas).



Conoce los recorridos de evacuación y salidas de emergencia de la zona donde te encuentres.

Revisa regularmente el estado del vallado perimetral o de las barreras de protección utilizadas para delimitar las zonas de trabajo en caso de ser necesarias.



- Mantén el orden y limpieza durante la estancia en las instalaciones asignadas.
- Recoge cualquier líquido derramado, sustancia o material que pueda suponer una situación de riesgo.
- Señaliza la zona de forma adecuada.
- No almacenes ni deposites material fuera de las zonas destinadas a tal fin. No utilices las vías de paso, pasillos o puertas como zonas de almacenamientos temporales.
- Las estanterías y armarios deben estar ancladas para evitar su vuelco.

- Si se requiere el uso de escaleras manuales o medios auxiliares para trabajar en altura, estarán en condiciones apropiadas y se utilizarán correctamente. No se realizará ningún trabajo en altura (riesgo de caída superior a 2 m) a excepción de personal debidamente cualificado y empleando todas las medidas de prevención y protección.
- No utilices soportes o plataformas inestables para acceso a partes altas. En escenarios, evita acercarte al borde y mira donde pisas. Recuerda mantenerlo recogido (cuidado con los cables, material de atrezzo...)



- En las prácticas deportivas, advierte a los participantes sobre el uso correcto del material y la ejecución de tareas.
- Utiliza exclusivamente los equipos para lo que estén diseñados.
- Por razones de seguridad, toda portería o canasta debe estar anclada firmemente.
- Antes de su uso, revisa la estabilidad de los equipamientos deportivos.
- Recuerda realizar técnicas de calentamiento.

- En desplazamientos respeta las normas de seguridad vial.
- Si utilizas vehículo, el carnet debe estar en vigor y el vehículo en perfecto estado (revisiones, ITVs...)
- Si participas en control de vehículos, utiliza chaleco reflectante o ropa de alta visibilidad y no te ubiques en zonas de riesgo.
- Durante la permanencia en exteriores, utiliza ropa de abrigo si es necesario y en caso de altas temperaturas hidrátate, permenece a la sombra (si es posible) o utiliza gorra y protección solar.



- Contribuye al mantenimiento del buen clima del torneo.
- Facilita el **trabajo en equipo**.
- Ante una situación conflictiva, mantén la calma y trata de contener la situación.
- Utiliza técnicas de comunicación, gestión de conflictos, solicita ayuda a compañeros.
- Comunica a través de los canales establecidos cualquier agresión.

- Procura que el calzado tenga suela antideslizante.
- Extrema las precauciones en las zonas húmedas o resbaladizas (también en vestuarios).
- No manipules ningún dispositivo eléctrico con las manos mojadas.



- Recuerda las buenas prácticas higiénicas.
- Mantén las **manos limpias**.
- Si tienes alguna herida en la piel, protégela para evitar la entrada de agentes biológicos.
- Utiliza guantes u otros medios de protección cuando sean requeridos.

- **Cuida la voz**
- Bebe agua a menudo para mejorar la hidratación de las mucosas. Utiliza técnicas respiratorias adecuadas para la fonación.
- Evita gritar o dirigirte a grandes audiencias sin amplificación adecuada. Mantén posturas adecuadas y hábitos saludables.



Si participas en la colocación de material para eventos o manejas cargas:

- Planifica los desplazamientos. Retira los materiales que entorpezcan el paso y verifica que las puertas por las que tengas que pasar se encuentran abiertas.
- Al levantar la carga, separa los pies y coloca uno en dirección al movimiento. Mantén la espalda recta y flexiona las piernas.
- Coloca la carga pegada al cuerpo y sujétala firmemente.
- Evita giros e inclinaciones y no manejes pesos en altura.
- De manera general, la carga máxima a manipular será de 25 Kg (15 Kg en caso de mujeres y menores).
- En caso de manejar carga de mayor peso o volumen, solicita colaboración de compañeros o ayuda de medios auxiliares.
- Utiliza calzado adecuado y solicita guantes si lo precisas.
- Realiza pausas y ejercicios de estiramiento en momentos de fatiga o tensión.

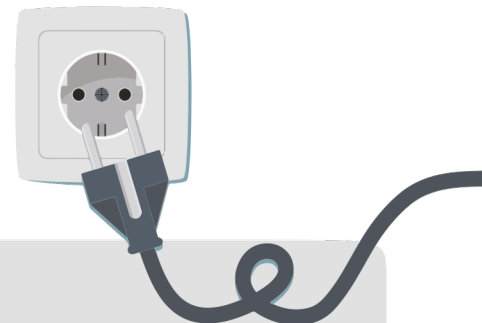


En trabajos de pie se recomienda:

- Llevar los hombros hacia atrás suavemente. Mantener la cabeza alta y el cuello recto. Separar los pies (evitar mantenerlos juntos) para aumentar la base.
- Intentar distribuir el peso entre las dos piernas, alternar posturas (si es posible de pie y sentado o semisentado). Si tienes que permanecer de pie durante un periodo prolongado de tiempo, es importante mantener un pie en alto apoyándolo sobre un reposapiés y alternar un pie tras otro, para reducir la tensión muscular necesaria para mantener el equilibrio.
- Utilizar calzado adecuado, que no sea ni alto ni muy plano.
- Si es preciso agacharse, se debe evitar doblar el tronco, flexionar preferentemente las rodillas.



- Recuerda no sobrecargar enchufes y utilizar conectores y alargadores homologados.
- Se prohíbe de realizar cualquier tipo de manipulación en las instalaciones y equipos eléctricos a no ser que estés autorizado para ello y dispongas de la formación requerida.



OTROS RIESGOS A LOS QUE PUEDES VERTE AFECTADO POR ACCESO O PERMANENCIA:

- Queda prohibido el acceso a personal NO AUTORIZADO a las áreas de cocina, cubiertas, cuartos técnicos y almacenes en general, a zonas que no sean requeridas para el desarrollo de su trabajo y no estén habilitadas para el torneo.
- Cualquier acceso a un área no prevista, se realizará acompañado siempre por un responsable del evento.
- Durante la permanencia estas áreas, se seguirán las instrucciones del mismo.
- Comunica cualquier anomalía que detectes que pueda poner en riesgo la seguridad o salud.
- Notifica cualquier situación de emergencia que se produzca, accidentes o incidentes o situaciones que puedan afectar a otro personal presente en los centros.

Normas generales en caso de emergencia:

EN CASO DE INCENDIO Y EVACUACIÓN

1. PREVENIR:

- Identifica los medios de lucha contra incendios y los recorridos de evacuación de la zona donde se encuentra.
- Mantén despejadas y sin obstáculos las salidas, pasillos y vías de evacuación.
- Verifica que los extintores y las bocas de incendio están accesibles.
- No dejes las puertas cortafuegos abiertas, son mecanismos que permiten limitar el avance de un fuego.
- Si detectas cualquier anomalía en las instalaciones, comunícalo al coordinador designado.



2. SI DESCUBRE UN INCENDIO:

- Mantén la calma.
- Da la alarma inmediatamente a través de tu persona de contacto o activa los pulsadores si lo consideras necesario.
- Si te encuentras fuera del horario habitual, llama inmediatamente al 112 y al coordinador.
- En caso de estar familiarizado con el uso de extintores y, sin poner en riesgo tu seguridad, haz uso de los que se encuentren disponibles en la zona. No intentes apagar el fuego si no estás preparado para ello, abandona la zona de peligro.

3. EVACUACIÓN:

- Cuando escuches la señal de evacuación (sonora o a través de otra persona), deja lo que estés haciendo en las mejores condiciones de seguridad. Si es posible (instalaciones de gases cerradas, máquinas desconectadas y ventanas cerradas). No pierdas el tiempo en recoger objetos personales. Sigue las instrucciones del equipo de emergencias que esté presente y las indicaciones del recorrido de evacuación. Mantén la calma, sal ordenadamente y con rapidez, pero sin correr. La última persona cerrará las puertas que vaya atravesando.
- No utilices nunca los ascensores. No abras puertas calientes o por las que observes humo, busca otra salida.
- Baja las escaleras en fila, pegado a la pared y dejando espacio libre para los equipos de emergencia.
- Nunca retrocedas ni regreses. Cuando la emergencia concluya te lo harán saber.
- Una vez en el Punto de Reunión, permanece allí hasta recibir nuevas instrucciones.



4. OTRAS RECOMENDACIONES:

- Nunca intentes atravesar el humo si no estás seguro de poder alcanzar la salida. En caso de humo, camina agachado y procura utilizar un trapo húmedo tapando boca y nariz.
- Si la salida es peligrosa, intenta localizar alguna sala con ventana exterior y cierra la puerta. Si dispones de trapos o similar (mojados si es posible), colócalos en las rendijas de las puertas para evitar la entrada de humos. Las ventanas permanecerán cerradas y solo si es imprescindible se abrirá una pequeña rendija para entrada de aire fresco, con mucha precaución ya que se podría avivar el incendio.
- Intenta hacer ver que estás allí desde las ventanas o, si tienes teléfono, úsalo para indicar la ubicación.
- En caso de que se prenda la ropa, tumbate en el suelo y gira sobre ti mismo.

5. INSTRUCCIONES PARA PERSONAL DOCENTE -EDUCADORES Y OTROS PARTICIPANTES QUE ATIENDAN ALUMNADO

- Conoce cuántos alumnos están en el grupo. Dirige la evacuación de los alumnos de forma ordenada hasta el punto de reunión asignado.
- Controla que ningún alumno vuelve atrás o permanece escondido por miedo.
- Si es posible, cierra las ventanas y deja un elemento indicativo de que la zona ha sido evacuada (delante de la puerta cerrada y que no entorpezca el camino).
- Da indicaciones, evitando situaciones de pánico.
- Respeta el orden de evacuación, empezando por las zonas más próximas a la escalera o salida y primero las plantas inferiores.
- En el punto de encuentro, haz el recuento de los alumnos y traslada la información cualquier incidencia al personal de emergencias.





EN CASO DE ACCIDENTE O MALESTAR:

- Informa al coordinador y al personal encargado de primeros auxilios.
- Analiza la situación y si es posible elimina los peligros que puedan agravar la emergencia.
- Procede a socorrer al accidentado, siempre que estés capacitado para ello. Existirá ambulancia para la atención de cualquier suceso.

• SI DESCUBRES UN PAQUETE SOSPECHOSO:

- Mantén la calma.
 - No muevas, toques o perfores el objeto. No aproximes objetos metálicos ni emplees emisoras de radio en las proximidades del paquete.
- Informa inmediatamente al coordinador.



EN CASO DE CONFINAMIENTO POR EMERGENCIA EXTERIOR

- Permanece en el interior del centro hasta que los cuerpos de seguridad, emergencia o protección civil indiquen lo contrario.
- Si puedes elegir un lugar de confinamiento seguro, que sea lo más próximo a la salida para facilitar una evacuación y que disponga de cobertura móvil.
- Retírate de las ventanas, tabiques o cristaleras y objetos que puedan caerse y golpearte.

TELÉFONO DE EMERGENCIAS:

112

Casa de Colònies de Santa María del Col·lel
 CODI: 45AQ17/29957
 Sant Ferriol
 X: 471708 / Y: 4666584

TELÉFONO BOMBEROS:

085

TELÉFONOS EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO- PERSONAL LABORAL:

- MUTUA FREMAP (EVEREST, H. BARCELONA, H. ENCINAR, H.FRESNOS, H.SEVILLA)
900 61 00 61
- MUTUA ASEPEYO (CUMBRES)
900 151 000
- MUTUA UNIVERSAL (SANTA ISABEL)
900 203 203



PARA LA ATENCIÓN DEBES SOLICITAR EL PARTE DE ASISTENCIA CUMPLIMENTADO A TU COORDINADOR.

• COMPLEJO LÚDICO DEPORTIVO EL COLLELL: PUNTOS DE ENCUENTRO



PUNTOS DE ENCUENTRO

- **PLANO RECINTO ABIERTO DEL COMPLEJO DEPORTIVO LÚDICO DEPORTIVO EL COLLEL**

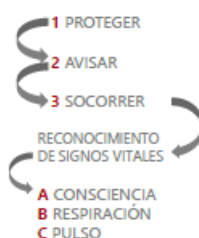


• ¿QUÉ HACER ANTE UN ACCIDENTE?

ANTE UN ACCIDENTE, ¿QUÉ DEBEMOS HACER?



PRINCIPIOS GENERALES



RECUERDA QUE AL ACCIDENTADO HAY QUE **TRATARLE** CON URGENCIA.
NO **TRASLADARLE** CON URGENCIA

POSICIÓN DE SEGURIDAD



GOLPES Y CONTUSIONES

- Inmoviliza la zona afectada: la mejor manera de inmovilizar es "no mover".
- Calma el dolor: aplica frío local a intervalos regulares. Además, retrasarás la aparición de la inflamación inicial.
- Solicita traslado a un centro médico.



QUEMADURAS

- Aplica agua fría abundante sobre la zona quemada durante un tiempo aproximado de 15 minutos.
- Si la zona quemada está descubierta, tápala con una gasa estéril húmeda y solicita asistencia médica.



TÓXICOS

Pautas básicas:

- Recaba información del producto (ficha de seguridad etiqueta) y llama al (servicio de información Toxicológica) (91 562 04 20).

En caso de ingestión:

- Si está consciente, provócale el vómito salvo que la información del producto no lo aconseje (sustancias corrosivas, hidrocarburos).

En caso de inhalación:

- Aleja a la víctima de ese lugar y trasládala a una zona ventilada.
- Aflojale la ropa.
- Si se produce por permanecer en espacios confinados (pozos, alcantarillas, tanques, silos...), el rescate sólo puede efectuarse por personal especializado. En su defecto, solicita ayuda de emergencia (112).



**TELÉFONO DEL SERVICIO DE
INFORMACIÓN TOXICOLÓGICA**
91 562 04 20

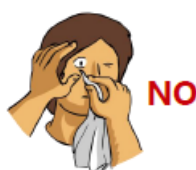
LIPOTIMIA

- Traslada al afectado a una zona más fresca.
- Acuéstale con la cabeza ladeada para evitar aspiraciones y con las piernas elevadas para aumentar el flujo de sangre al cerebro, además aflojale la ropa para que esté más cómodo, abanicándole constantemente.
- Si se recupera, siéntale unos minutos antes de incorporarle totalmente.
- En caso de que no se recupere, avisa a los servicios de urgencia (112).



CUERPO EXTRAÑO EN LOS OJOS

- Nunca frotar el ojo afectado.
- Si es por salpicaduras, lava el ojo con agua fría abundante.
- Cuando se deba a partículas, no intentes extraerlas y cubre el ojo sin presionar.
- Solicita asistencia médica.



112

ACCIDENTE DE TRABAJO

FREMAP 900 61 00 61

Everest, H. Barcelona,
H. Encinar, H. Fresnos y
H. Sevilla

ASEPEYO 900 151 00

Cumbres

MUTUA UNIVERSAL

900 203 203
Santa Isabel