

GUÍA EUROPEA PARA LA

# prevención de accidentes en mar y la seguridad de los pescadores

GUÍA EUROPEA PARA LA

# prevención de accidentes en mar y la seguridad de los pescadores



Berechnja



Fiskeriets  
Arbejdsmiljøråd



Queremos agradecer la colaboración de todos los expertos que han contribuido en la redacción de este documento, en particular el Irish Sea Fisheries Board (BIM)

[www.bim.ie](http://www.bim.ie)

**Diseño**  
[www.xlsgraphic.com](http://www.xlsgraphic.com)

**Ilustración**  
Véronique Hariga  
[www.hariga.be](http://www.hariga.be)



Iniciativa de los interlocutores sociales del sector de la pesca marítima  
cofinanciada por la Unión Europea / Mayo de 2007



• Esta guía pertenece a: \_\_\_\_\_

• Teléfono: \_\_\_\_\_

Esta guía contiene los consejos mínimos sobre salud y seguridad de los pescadores embarcados en buques pesqueros. No es un manual de seguridad ni sustituye en ningún caso una formación eficaz; pero es de esperar que consiga sensibilizar en torno a la necesidad de dicha formación, conocimientos y competencias relacionados con la seguridad. El uso de esta guía no exime de cumplir con los reglamentos nacionales y europeos.

¡Atención! Puede que en su barco se sigan procedimientos distintos.

Mayo de 2007

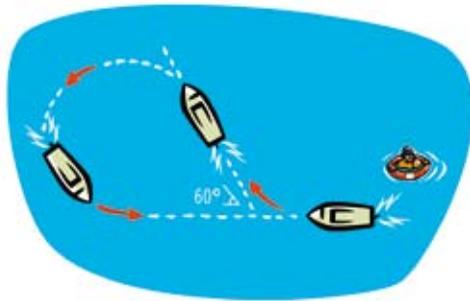
“Eran las 8 de la noche y llevaba la cena de la cocina al puente de mando. El mar estaba agitado. El barco cabeceó violentamente en el hueco de una ola, me solté de la escalerilla y caí al agua. Nadie me vio caer. Estaba oscuro. ¿Cuánto tiempo tardaría el resto de la tripulación en darse cuenta que había desaparecido? ¿Me encontrarían con vida?”

Thior, Agosto 2006

Las situaciones de hombre al agua son frecuentes en los buques de pesca y en demasiadas ocasiones, desembocan en pérdida humana. Es vital estar preparado ante tal eventualidad y saber qué hacer y cómo proceder junto al resto de la tripulación para sacar a alguien del agua. La mejor preparación es ejercitarse y ver juntos cómo hacer frente a estas situaciones.



**DIRIGIR EL BUQUE** hacia donde esté la víctima. Lanzar un salvavidas por la borda y marcar la posición.



Maniobra de Boutakoff o **"WILLIAMSON TURN"** de recuperación de hombre al agua. Se mete todo el timón a la banda por la cual ha caído la víctima hasta añadir 60° a su rumbo inicial, entonces se cambia todo el timón a la banda contraria de modo que el buque vuelva al rumbo contrario. De esta manera, la víctima se avistará delante del buque.

**APOSTE** un vigía para que no pierda de vista a la víctima y pueda guiar al patrón hasta su localización



**MESSA T'ALLARM**

**ITTRA METTI "PAN PAN"**



**RECUPERACIÓN** de una persona caída al agua desde la banda de barlovento, punto más bajo del buque



**ORGANICE** unos medios de recuperación adecuados, red de rescate, escalerilla, cesta, Jason Cradle, eslinga o cuerda de rescate



**OCÚPESE** de la víctima

Choque frío es un término que se utiliza para describir la respuesta inicial de una víctima ante el agua fría tras una inmersión repentina.

## SÍNTOMAS

Fuerte dificultad al respirar inicial.  
Respiración rápida.  
Pánico.  
Aumento de las pulsaciones y la presión arterial.



Controle su respiración

## PELIGROS

Inhalación de agua.  
Ahogo.  
Apoplejía o infarto.

## PREVENCIÓN

Usar equipo de prevención de hombre al agua.  
Llevar chaleco salvavidas convencional.  
Llevar ropa con propiedades aislantes e impermeabilizantes.  
Llevar traje de inmersión (seco/mojado).  
Agarrarse a algún soporte y no intentar nadar hasta que hayan desaparecido los síntomas.  
Salir del agua lo antes posible.

**EVITAR** una mayor pérdida de calor.  
**CONTROLAR** las vías respiratorias, la respiración y la circulación.

**AISLAR** el cuerpo, especialmente la cabeza.

**QUITAR LA ROPA MOJADA** si se dispone de ropa seca de recambio.

**NO DAR A INGERIR ALCOHOL.**

**EVITAR FRICCIÓN** el cuerpo de la víctima.

Mantener a la persona bajo **OBSERVACIÓN CONSTANTE.**



La muerte por hipotermia o ahogo es el mayor riesgo que sufren los individuos que se ven obligados a abandonar el barco o caen al agua accidentalmente. Debido a la temperatura ambiente del mar, las personas pueden tener tanto frío enseguida que son incapaces de ayudarse a mantenerse a flote en el agua. Si no se toman las precauciones de supervivencia necesarias, se puede fallecer de hipotermia incluso una vez subido a una balsa de salvamento.

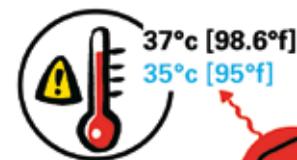
**NO NADE** a menos que se encuentre muy cerca de un lugar seguro.



Si está solo, flote **LO MÁS QUIETO POSIBLE** en el agua con las rodillas encogidas sobre el pecho y las manos metidas bajo el chaleco salvavidas. Lleve un **CHALECO SALVAVIDAS** convencional.



Si hay dos o más personas en el agua, **FORMEN UN CORRILLO** de modo que sus costados estén juntos



• La cabeza y el cuello

Existen **TRES ZONAS CRÍTICAS** en las que el cuerpo **PIERDE CALOR** más rápidamente:

• Los lados del pecho

La temperatura normal del cuerpo es de **37°C**. La hipotermia aparece cuando la temperatura interna desciende por debajo de los **35°C**.

• La zona de las ingles



Sepa cómo lanzar la **BALSA DE SALVAMENTO**. Asegúrese de que la boza esté sujeta al barco



**SUELTE** los amarres  
**LANCE** la balsa  
**TIRE** de la boza para inflar la balsa

**ARRIME** la balsa de modo que la tripulación pueda subir sin mojarse



Cuando todo el mundo esté a bordo, **CORTE** la boza

Recoja **A LOS NADADORES**  
Active la **RBLS**



**ALÉJESE** del barco  
**LANCE** el ancla  
**INFLE** el suelo de la balsa  
**APOSTE** vigías



- Racione el agua, trate de no beber durante las primeras 24 horas
- No coma comida que contenga sal
- Trate de no hacer esfuerzos

No beba **NUNCA** agua salada



**GUARDE** las bengalas hasta que esté seguro de atraer ayuda

**NO TRATE** de alejarse de la zona donde se ha hundido el barco.



**LA FORMACIÓN Y LOS CONOCIMIENTOS DE SUPERVIVENCIA EN MAR SON ESENCIALES PARA SOBREVIVIR EN EL AGUA**

El equipo de protección personal (EPP) protege a las personas de daños residuales después de que todos los demás métodos hayan sido utilizados para proteger al miembro de la tripulación de un riesgo. Se utiliza en última instancia. El EPP debe incluir ropa de trabajo para protegerse contra el mal tiempo. El EPP debe conservarse siempre en buenas condiciones de uso y conforme a los criterios apropiados.

## LISTA DE EQUIPO CLÁSICO:



- Chaleco salvavidas
  - Dispositivo de flotación personal
  - Traje húmedo (impermeable)
  - Guantes (varios tipos)
  - Botas de seguridad
  - Casco de protección
  - Arnés de seguridad
  - Protecciones para los oídos
  - Gafas protectoras
- Todo el equipo debe ser adecuado para su uso y llevar la marca CE

## FORMACIÓN

Todos los miembros de la tripulación deben estar correctamente formados sobre cómo colocarse el EPP, así como el chaleco salvavidas de abandono del barco, el dispositivo de flotación personal, las protecciones para los oídos, el arnés de seguridad o el aparato respiratorio autónomo.



## CUIDADO Y MANUTENCIÓN

Los miembros de la tripulación deben cuidar su EPP, mantenerlo en buen estado e informar de cualquier defecto o daño al capitán. El equipo dañado o inexistente debe ser sustituido lo antes posible. Algunas piezas del equipo como el dispositivo de flotación personal requieren una inspección regular, un mantenimiento anual y una renovación del certificado.

## ROPA DE TRABAJO

La ropa de trabajo también forma parte del equipo de protección personal y debe adaptarse a las condiciones de trabajo en mar relativas al entorno de trabajo como por ejemplo la temperatura y el tiempo.



- La ropa de trabajo debe ajustarse al cuerpo, sin cordones o dobladillos sueltos, con pocos bolsillos si los hay.
- Las botas de agua de seguridad deben calzarse en cubierta. En caso de mal tiempo o tiempo húmedo, la ropa debe ser de colores bien visibles.
- Cuando trabaje en bodegas de pesca a temperaturas muy bajas, lleve ropa aislante adecuada.
- Debe llevar cinturones y arneses de seguridad cuando trabaje en altura o por la borda.
- Cuando corte o destripe pescado lleve guantes de protección reforzados.
- Los guantes deben ser adecuados a la tarea que esté realizando dejando libertad de movimiento a los dedos y ceñidos a las muñecas.
- Deberá llevar protectores para los oídos en las zonas de mucho ruido, como la sala de maquinaria o del motor.

Asegúrese antes de hacerse al mar de que dispone a bordo de todo el equipo salvavidas necesario. Puede salvarle la vida. Todos los miembros de la tripulación deben saber dónde se guarda este equipo y cómo usarlo en caso de emergencia.



## FORMACIÓN

Toda la tripulación debe estar adiestrada en procedimientos de supervivencia en el mar, situación de hombre al agua, lucha contra incendios, rescate en helicóptero y abandono del barco, así como saber utilizar todo el equipo de salvamento que se encuentra a bordo del barco.

## LECTURA

Lea atentamente todas las instrucciones incluidas en el equipo como por ejemplo: Unidad de destrinca hidrostática (UDH), lanzamiento de balsa de salvamento, bengalas, radiobaliza de localización de siniestros (RBLs), respondedor (SAR) y lanzacabos. Las RBLs deben estar registradas.

## SERVICIO Y MANTENIMIENTO

El equipo de salvamento requiere un servicio o mantenimiento. Compruebe la fecha de caducidad y todos los detalles en la etiqueta de identificación. Compruebe el diario del barco y actualícelo con regularidad.

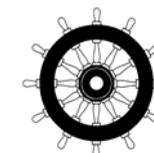
## CHALECOS SALVAVIDAS

Un chaleco salvavidas debe poder mantener a flote una persona, con la cara hacia arriba y la cabeza fuera del agua. Los buques de pesca deben tener a bordo un chaleco salvavidas convencional para cada persona embarcada. Debe ajustarse al convenio SOLAS y disponer de un silbato de señalización, luz, gancho de rescate y banda reflectante. Las instrucciones de uso deben colocarse en un lugar práctico en el puente de mando y en otros lugares visibles. Guarde el chaleco salvavidas en un lugar fresco, bien ventilado y de fácil acceso. Si el interior del chaleco se llena de agua, ya no sirve y tendrá que reponerlo inmediatamente.



**NO ESTROPEE SU CHALECO SALVAVIDAS USÁNDOLO DE COJÍN, DEFENSA O ALMOHADILLA PARA LAS RODILLAS.**

### Tipo y usos recomendados por las marcas



Directiva de Equipos Marinos UE/ OMI SOLAS  
 Uso para abandono de buque.  
 No está destinado para un uso diario ya que suelen ser voluminosos y necesitan conservarse en buenas condiciones de uso en caso de abandono de buque.

## COLOCACIÓN DEL CHALECO SALVAVIDAS

Practique cómo ponerse el chaleco salvavidas antes de que ocurra una situación de emergencia.

Siga las instrucciones de utilización incluidas en el chaleco.

No se ponga nunca otra ropa sobre el chaleco.

Colóquese el chaleco salvavidas cuando vaya a abandonar el barco.

Antes de entrar en el agua, compruebe que el chaleco esté bien sujeto y tire hacia abajo del cuello del mismo con las dos manos.

Métase en el agua empezando por los pies.

## BALSAS DE SALVAMENTO



Como mínimo, la balsa o balsas de salvamento deben tener cabida para todas las personas embarcadas.

### Estiba

- Estibar correctamente, desde donde pueda lanzarse fácilmente, pero pueda flotar libremente en caso de hundimiento del buque antes del lanzamiento.
- Estibar horizontalmente en un alojamiento adecuado, sujeta con un gancho pelicano y punto de enganche o unidad de destrinca hidrostática.
- Evite su exposición a la pintura, gases de escape, chispas, mar gruesa o spray.
- Asegúrese de que el amarre esté sujeto a un punto de enganche o punto de ruptura si se utiliza una unidad de destrinca hidrostática.

### Unidad de destrinca hidrostática

- Siga las instrucciones de instalación del fabricante y compruebe que son correctas.

### LANZAMIENTO MANUAL

- Suelte la correa de sujeción de la balsa
- Suelte el amarre
- Saque la balsa del alojamiento
- Coloque la balsa junto al costado del barco
- Ate el amarre a un punto de enganche
- Asegúrese de que la zona de lanzamiento esté despejada



### THROW raft overboard.

Pull out painter to end and give it a sharp tug.  
Bring raft alongside vessel to disembark.

### DISPLAY LAUNCHING INSTRUCTIONS

near by and train all crewmembers how to launch correctly.

## BENGALAS

Las bengalas son un medio eficaz para indicar a un avión de paso o barco cercano que tiene problemas y necesita ayuda.



### EXISTEN 3 TIPOS BÁSICOS

- Bengalas de mano rojas para uso nocturno
- Bengalas de humo naranja para uso diurno
- Cohetes con paracaídas de mayor alcance (300 m de altura).



### BENGALAS DE MANO

- Las bengalas son explosivos y deben manejarse con cuidado.
- Almacénelas en un contenedor impermeable
- Compruebe la fecha de caducidad
- Todo el personal a bordo debe saber dónde se almacenan y cómo usarlas
- Todas las bengalas llevan siempre impresas sus instrucciones de uso – ¡léelas antes de lanzarlas!
- No lance bengalas cuando se aproxime un helicóptero de salvamento, siga siempre las instrucciones del piloto.



Se debe tener mucho cuidado cuando se trabaja con helicópteros. Todas las personas que se encuentren en cubierta deben llevar puesto el chaleco salvavidas y ropa bien visible cuando sea posible.



**USE UNA BENGALA DE MANO** para indicar su posición y dirección del viento al helicóptero, pero solamente si se lo piden. No use nunca una bengala con paracaídas.

**ESCUCHE** las instrucciones del piloto por radio – le dirá cuáles son sus intenciones.

**SIGA** todas las instrucciones del piloto.

**LAS OPERACIONES DE IZADA** suelen realizarse desde la popa del barco, asegúrese pues de que esta zona esté despejada.



**APAGUE** el radar cuando el helicóptero esté por encima del barco.

Deje **SIEMPRE** que el cable de izada repose en el agua antes de agarrarlo ya que puede contener una carga estática importante.



**NO SUJETE** el cable de izada al buque.



Si trabaja de noche con helicópteros, ilumine la zona de cubierta. **NO ALUMBRE** el helicóptero con el proyector por la noche ya que los pilotos pueden llevar gafas de visión nocturna y ello podría deslumbrarlos temporalmente.

La formación y los conocimientos son los mejores medios para prevenir o luchar contra un incendio a bordo de un buque. El humo también mata, no sólo las llamas. El humo suele ser muy tóxico debido a la gran cantidad de material sintético.

## Triángulo de fuego

Para que empiece un incendio deben darse 3 elementos: **COMBUSTIBLE, CALOR Y AIRE**



Suprima uno de los lados del triángulo y se extinguirá el fuego.

## ACCIONES A EMPRENDER CUANDO SE DESCUBRE UN INCENDIO

**DAR** la alarma



**REUNIR** a todos los miembros de la tripulación.

Consultar **EL PLAN CONTRA INCENDIOS** (de existir uno a bordo).



**LOCALIZAR** el extintor más cercano.



**INTENTAR APAGAR** el fuego si es posible.

**TRANSMITIR** si se considera grave

**AISLAR EL FUEGO** cerrando puertas, escotillas, ventilaciones, compuertas y ojos de buey.

**EMPEZAR** a refrescar los alrededores.



### Acciones ante **UN INCENDIO EN LA SALA DE MÁQUINAS** :

- Dar la alarma
- Reunir a todos
- Enviar un MAYDAY
- Cerrar las válvulas de combustible de emergencia
- Parar los ventiladores de la sala de máquinas y cerrar los reguladores
- Accionar la bomba contraincendios de emergencia y las mangueras contraincendios
- Accionar el sistema fijo de extinción de incendios
- Empezar a refrescar los alrededores
- Mantener la sala de máquinas cerrada el mayor tiempo posible

Si se descubre un incendio enseguida y se trata de apagar rápidamente se puede controlar y extinguir con un **EXTINTOR PORTÁTIL** :

- Pueden transportarse hasta el lugar del incendio para combatirlo rápidamente
- Si se utilizan correctamente son muy eficaces
- No use extintores de agua o espuma sobre equipos eléctricos conectados
- Si a un extintor le falta la etiqueta de sellado considérela como usado
- No vuelva a colocar nunca en servicio un extintor parcialmente utilizado sin antes recargarlo
- Efectúe como mínimo un servicio de mantenimiento anual de los extintores



TIPO	Tipo de color	A sólidos	B líquidos	C gas	D metales	E Eléctrico
Agua	Rojo	✓	✗	✗	✗	✗
Espuma	Crema	✓	✓	✗	✗	✗
CO <sup>2</sup>	Negro	✓	✓	✗	✗	✓
Polvo seco	Azul	✓	✓	✓	✓	✓

### EJERCICIOS CONTRAINCENDIOS

- Al menos cada 14 días.
- Asegurarse de que la tripulación está familiarizada con su cometido.
- Solamente los equipos formados en lucha contraincendios pueden llevar los aparatos respiratorios autónomos.

### PREVENCIÓN DE INCENDIOS

La limpieza, el sentido común y una buena higiene personal son las mejores formas de evitar que se declare un incendio a bordo de un buque de pesca.

- Asegúrese de que las puertas cortafuegos puedan cerrarse sin obstáculos
- Respete las señales de Prohibido Fumar en todo momento
- No utilice nunca una luz desnuda en los lugares señalizados con Prohibido Fumar
- No fume en la zona dormitorio
- Apague cuidadosamente las colillas
- Apague los aparatos eléctricos cuando no se estén usando
- No seque nunca ropa o tejidos sobre un hornillo

### AL ENROLARSE EN UN BARCO DE PESCA POR PRIMERA VEZ, TIENE QUE ENTERARSE DE

- La localización del punto de reunión
- La localización de los equipos contraincendios y salvavidas
- Las vías de evacuación de la zona dormitorio y las zonas bajo cubierta
- Cuáles son sus obligaciones en caso de emergencia

LA FORMACIÓN Y LOS EJERCICIOS AUMENTARÁN SUS CONOCIMIENTOS Y PERMITIRÁN QUE PUEDA USTED HACER FRENTE A UN INCENDIO A BORDO.

**¡RECUERDE! CUANDO SE DECLARA UN INCENDIO EN EL MAR TODO DEPENDE DE USTED.**

La estabilidad del buque se refiere a su capacidad de mantenerse derecho en el agua. Es importante que los pesos adicionales necesarios sean los menos posibles en el buque.

## EN PUERTO ANTES DE HACERSE AL MAR

- Asegúrese de que el buque esté en la posición más derecha posible antes de su partida.
- Identifique cualquier elemento empotrado o estibado encima de la cubierta principal que sea innecesario y se pueda desembarcar.
- Todo lo que no pueda desembarcarse, deberá, si es posible, estibarse más abajo.
- Compruebe los niveles en los pocetes de sentina y achique cuando se haga a la mar.
- Compruebe que los puntos de succión de los pocetes de sentina no estén obstruidos.
- Compruebe que las portas de desagüe de cubierta funcionen correctamente y los drenajes de cubierta estén despejados.
- Instale una alarma de nivel de sentina en todas las zonas de agua.
- Evite maniobrar un buque con escora.

## MODIFICACIÓN DEL BUQUE

**NO CAMBIE LA ESTRUCTURA DE UN BUQUE**, maquinaria o arte de pesca sin solicitar primero consejo a un experto en cuanto al efecto que puede tener sobre la estabilidad.

**AÑADIR O QUITAR UN LASTRE** NO coloque ni quite NUNCA un lastre sin pedir consejo a un profesional.



## ESTIBA

En cubierta se debe estibar lo menos posible y siempre debe estar sujeto. El pescado suelto en cubierta tiene el mismo efecto que el agua. Estibe la captura debajo de la cubierta. El agua retenida en cubierta crea un efecto de carena líquida y añade un peso importante al buque. Mantenga despejadas las portas de desagüe.



## MANEJO DEL BUQUE

Cuando se opere con artes de arrastre o dragas, las pastecas están mejor situadas **LO MÁS BAJO POSIBLE** y cerca del eje longitudinal del buque. Si su buque no está equipado con un punto de arrastre situado más bajo, deberá considerar su instalación.

**NO ICE NASAS, REDES, COPOS, ETC.** desde puntos innecesariamente elevados.

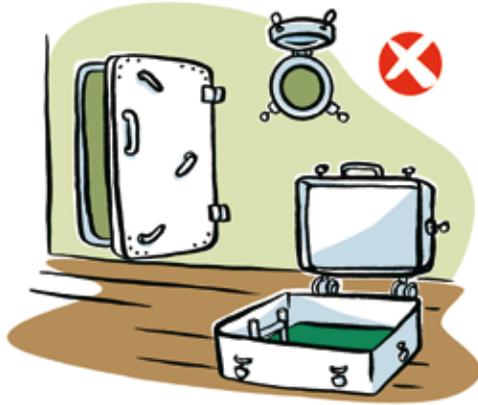
Una carga izada fuera del agua tiene el mismo efecto sobre el centro de gravedad del barco que si el peso estuviese en la cabeza del mástil de carga. El buque escorará.

**¡TODAS ESTAS MANIOBRAS DEBEN REALIZARSE CON MUCHA PRECAUCIÓN!**



## FRANCOBORDO

Francobordo es esencial para la estabilidad. Francobordo es la distancia entre el agua y la cubierta de trabajo. Un buque sobrecargado tendrá poco o ningún francobordo. La sobrecarga es la principal causa de zozobra.



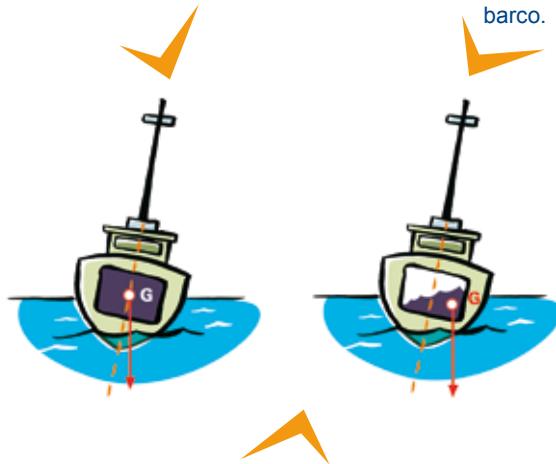
**ASEGURE LAS TAPAS DE ESCOTILLA**, escalas y mantenga cerradas incluso las puertas y ventanas del puente de mando siempre que haya riesgo de inundaciones accidentales.

**LA SALA DE MÁQUINAS O LAS ESCOTILLAS** no deberían dejarse nunca abiertas para la ventilación y cualquier escotilla que deba abrirse por necesidades de acceso deberá cerrarse lo antes posible.

### EFEECTO DE SUPERFICIE LIBRE

Cuando un buque con el tanque lleno escora, el contenido del tanque no se traslada. El centro de gravedad del tanque no cambia por lo que no afecta la estabilidad del buque.

En un buque con un tanque o bodega de pesca parcialmente llenos, el contenido se trasladará con el movimiento del barco.



ESTE EFECTO DE "SUPERFICIE LIBRE" AUMENTA EL RIESGO DE ZOZOBRA. El centro de gravedad se mueve hacia el lado, haciendo que el buque pierda estabilidad. Para evitar este efecto de superficie libre, trate de tener cuantos menos tanques y compartimientos parcialmente llenos mejor.

Para más información sobre la estabilidad, consulte el libro sobre la estabilidad del buque o cualquier texto autorizado sobre estabilidad.

El peligro de resbalones, tropezones y caídas es frecuente y muchas veces ni siquiera nos damos cuenta ni pensamos en las consecuencias de tal peligro para la salud y la seguridad. Es responsabilidad de todos y cada uno de los embarcados el cuidar de sí mismos y de sus compañeros. Es su obligación informar de cualquier peligro, riesgo, accidente o choque.



### PREVENCIÓN

- Mantenga ordenadas todas las zonas de trabajo
- Si vierte algo, límpielo enseguida
- Informe de cualquier riesgo potencial
- Mantenga en buen estado las superficies del suelo
- Coloque señales de advertencia en las zonas de peligro
- Ajuste el alumbrado a las necesidades de trabajo
- Retire cualquier obstáculo que haya en el suelo



### POSIBLES CAUSAS DE RESBALONES, TROPEZONES Y CAÍDAS

- Calzado incorrecto
- Ajetreo
- Cubierta o suelo desigual o con desniveles
- Superficie del suelo suelta o desgastada
- Suelos resbaladizos
- Vertidos de aceite, grasa, agua, polvos, granulados y geles
- Escaso alumbrado

Los primeros auxilios son la atención inmediata y temporal que se presta a una víctima por accidente o enfermedad repentina. Se aconseja a los miembros de la tripulación a seguir un cursillo de primeros auxilios y todos los buques de pesca deben llevar a bordo un botiquín de primeros auxilios adecuado.

## EMERGENCIA EN EL MAR

Solicite ayuda si es necesario enviando un mensaje Pan Pan o Mayday por VHF lo antes posible.

## TRANSMIT A "PAN PAN"



## ANTES DE HACERSE AL MAR

Asegúrese de que haya a bordo al menos una persona capacitada para prestar los primeros auxilios.

Compruebe que el botiquín de **PRIMEROS AUXILIOS ESTÉ CONVENIENTEMENTE ALMACENADO** y estibado en un lugar seco y seguro.

Asegúrese de que dispone de un equipo de comunicaciones adecuado y que usted y los miembros de su tripulación saben cómo utilizarlo en caso de emergencia.



## VÍAS RESPIRATORIAS

Compruebe que las vías respiratorias estén abiertas.

Incline la cabeza hacia atrás y levante la barbilla.

Compruebe visualmente si hay cuerpos extraños en la boca y extráigalos.



## LA VÍCTIMA NO RESPONDE



## RESPIRACIÓN

Mire si sube y baja el pecho u oye respirar por la boca.



## CIRCULACIÓN

Si no hay circulación, tendrá que realizar una reanimación cardiopulmonar (RCP) con una relación 30:2 (30 compresiones / 2 respiraciones de rescate).



## BOCA A BOCA

Si la víctima no respira con normalidad, el boca a boca es la mejor solución para inflar los pulmones.



## HEMORRAGIA GRAVE

- Póngase guantes para evitar una infección cruzada
- Presione directamente la herida
- Levante y sujete la zona herida (salvo si está rota)
- Coloque un vendaje y sujételo bien en su sitio

## HUESOS ROTOS

- Si sospecha que hay algún hueso roto, sujete el miembro al cuerpo mediante vendajes triangulares

## LESIONES OCULARES

- Todas las lesiones oculares son potencialmente graves. Si hay algo en el ojo, lávelo con agua clara o líquido estéril de un frasco sellado para eliminar el cuerpo extraño. No trate de extraer nada que esté incrustado en el ojo.

## ASFIXIA

**Sofocación debida a falta de oxígeno provocada por:**

- Ahogo (con agua)
- Obstrucción
- Estrangulación
- Asfixia con gas
- Líquido en las vías respiratorias
- Aplastamiento del pecho

## TRATAMIENTO

**Aleje a la víctima de la causa o elimine la causa de la víctima.**

## REGISTRO

**Es conveniente que lleve un registro de los incidentes con heridas o enfermedades que haya tratado.**



**Incluya los siguientes datos en el registro:**

- Fecha, hora y lugar del incidente
- Nombre y puesto de la persona herida o enferma
- Detalles de la lesión/enfermedad y cualquier atención de primeros auxilios prestada
- Qué ocurrió con la víctima inmediatamente después (por ej. Regresó al puesto de trabajo, regresó a casa o fue hospitalizada)
- Nombre y firma de la persona que se ha hecho cargo del incidente.

## BOTIQUÍN BÁSICO DE PRIMEROS AUXILIOS

**Si desea una lista exhaustiva de los componentes necesarios en su categoría de buque, consulte la página Web: [www.refope.org](http://www.refope.org)**

**Hasta cinco personas, el botiquín básico de primeros auxilios debería contener como mínimo: zumindest folgenden umfassen:**

- 1 botella de 60 ml de solución antiséptica o un paquete de 10 compresas antisépticas:
- 1 caja de 10 aplicadores desechables (no necesaria si se utilizan compresas antisépticas)
- 1 bolsa desechable para mareos impermeable
- 12 bandas adhesivas
- 2 trozos de gasa para vendaje de 2,5 cm x 4,5 m (no necesarias si la venda lleva sistema de atado)

- 2 vendas triangulares plegadas de 100 cm y 2 impermeables
- 2 vendajes de gasa estériles, de aproximadamente 7,5 cm x 12 cm
- 4 trozos de gasa estéril de 7,5 cm x 7,5 cm
- 1 fórceps astillas
- 1 almohadilla ocular con concha protectora o cinta
- 1 Registro de primeros auxilios
- 1 par de tijeras de 10 cm
- 1 rollo de esparadrapo quirúrgico, 1,2 cm x 4,6 m (no necesario si la venda lleva sistema de atado)
- 1 botella de loción antiprurítica o un paquete de 10 compresas antipruríticas
- 1 venda elástica, 7,5 cm x 5 m
- 1 manta para emergencias de bolsillo
- 1 bote de limpiador de manos o paquete de toallitas limpiadoras
- 1 tablilla acolchada
- 1 apósito para quemaduras de 10 cm x 10 cm
- 1 libro de primeros auxilios actualizado

## LLAMADA DE AYUDA

**SI NECESITA ASISTENCIA MÉDICA PÓNGASE EN CONTACTO CON LA ESTACIÓN DE RADIO MARÍTIMA MÁS CERCANA A TRAVÉS DEL CANAL 16 VHF Ó 2182 MF**

Si está en dificultades, envíe un mensaje de socorro Pan Pan:

**Seleccione el Canal 16 ó 2182 MF**

**Pulse el botón de transmitir, y diga lentamente y con claridad:**

**Pan Pan, Pan Pan, Pan Pan.**

**Todas las Estaciones** (repita 3 veces)

**Aquí el ...** (repita el nombre del barco 3 veces)

**Mi posición es...** (use latitud y longitud, o demora y distancia desde un punto conocido.....si no sabe, no trate de adivinar.)

**Necesito** (describa el tipo de asistencia necesaria – por ej. “Necesito asistencia médica”).

**Cambio** – esto significa por favor contesten

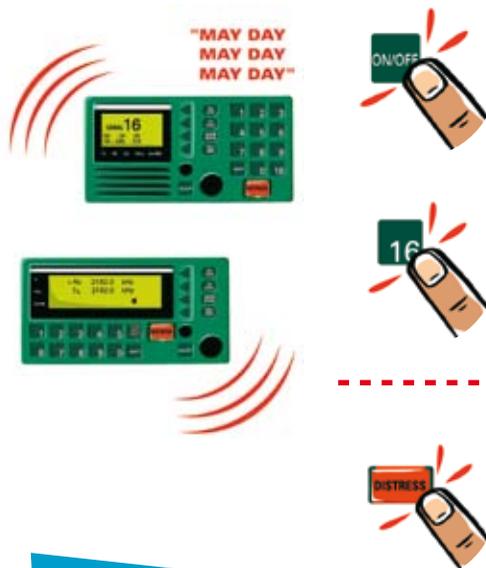
**Suelte ahora el botón de transmisión** y espere una respuesta

Siga esperando instrucciones en el Canal 16 ó 2182 MF

Si no recibe nada repita la llamada.

## PROCEDIMIENTO MAYDAY

Utilizado cuando la embarcación esté en «peligro grave e inminente»



**COMPRUEBE** que su radio está encendida y está seleccionada la posición alta potencia

**SELECCIONE EL CANAL 16** y hable claro y despacio

Active el **“BOTÓN SOCORRO”** en DSC

### AQUÍ EL

(Repita el nombre de la embarcación 3 veces)

### SITUACIÓN

coordenadas o demora y distancia desde un punto conocido

### MOTIVO

Señale el problema (por ejemplo hundimiento, incendio, etc.)

### NECESITO AYUDA URGENTE

### INFORMACIÓN ADICIONAL

Número de personas a bordo, acciones realizadas, lista de equipo disponible, tales como RBLs, respondedor SAR, bengalas

### CAMBIO

- Suelte el botón de transmisión y espere una respuesta
- Siga escuchando el Canal 16
- Si no oye nada repita la llamada de socorro



Antes de levantar o mover cualquier carga, tenga en cuenta si se puede hacer utilizando un medio mecánico como por ejemplo una grúa, una grúa de brazo móvil, una carretilla u otros medios. Si se debe levantar manualmente, siga los siguientes pasos.



¿Necesita ayuda con la carga?

**RETIRE** cualquier obstáculo/impedimento en su camino



**PIES SEPARADOS**

**DEPOSITE LA CARGA,** luego ajuste su posición



- Agarre con fuerza la carga
- Mantenga la carga pegada al tronco
- No se gire o se incline
- Mantenga la cabeza hacia arriba
- Hombros y cadera en la misma dirección
- Mire hacia delante, no hacia abajo hacia la carga, una vez que la tenga bien sujeta

**¡No levante o manipule nunca MÁS DE LO QUE SE PUEDA MANIPULAR FÁCILMENTE!**

El espacio es muy limitado a bordo de cualquier buque pesquero, por lo que es esencial tener bien ordenada la sala de máquinas para poder trabajar, acceder y salir de manera segura. Las salas de máquinas pueden ser tripuladas o automatizadas. Antes de entrar e inmediatamente después de salir de una sala de máquinas automatizada, informe al vigilante. Procure que se realicen comprobaciones regulares en la sala de máquinas y en su equipo.

## ACCESO A LA SALA DE MÁQUINAS

- Las escaleras deben estar en buen estado y tener una barandilla segura
- Baje siempre la escalera de la sala de máquinas hacia atrás.
- No almacene bidones de aceite de plástico o basura al pie de la escalera, pues presentan un riesgo de incendio y caída.
- Mantenga las pasarelas despejadas y en orden.
- Las rejillas o placas de cubierta de la sala de máquinas deben ser seguras
- Las barandillas y los dispositivos de seguridad deben ser seguros y estar situados en áreas en las que haya riesgo de caída accidental en una maquinaria rotatoria peligrosa.

## VÍAS DE EVACUACIÓN

- Debe comprobarse regularmente que todas las salidas y vías de evacuación están despejadas.
- Deben probarse las grapas y bisagras de las escotillas de evacuación para asegurarse de que se abren fácilmente.
- Compruebe que nada bloquea la apertura de la escotilla de evacuación hacia la cubierta.
- Compruebe que cualquier dispositivo de cierre portuario está retirado cuando el buque es tripulado.

## HIGIENE

- Lleve un equipo de protección personal adecuado como por ejemplo, protección para los oídos, los ojos, la cabeza, los pies y las manos (señales obligatorias).
- Utilice jabón para las manos y cremas de protección para el cuidado de la piel y la prevención de dermatitis.
- Limpie inmediatamente cualquier derrame de aceite para impedir resbalones o incendios.
- Cualquier artículo que esté suelto debe guardarse en lugar seguro.
- Impida que las puertas y escotillas se balanceen.
- Exponga señales y letreros en lugares visibles.

## RUIDO

- Cuando esté funcionando la maquinaria lleve siempre protectores para los oídos con el fin de evitar problemas auditivos.

## ALARMAS

- Debe conocer el sonido de todas las alarmas/señales de la sala de máquinas y lo que significan.
- Compruebe regularmente el funcionamiento de las alarmas.

- Asegúrese de que las alarmas pueden oírse con el ruido normal de la maquinaria y los protectores para los oídos.

## ILUMINACIÓN

- Ilumine todas las áreas de trabajo de manera adecuada, incluyendo las pasarelas y las áreas detrás de la maquinaria donde se lleva a cabo el mantenimiento.
- Compruebe las luces de emergencia regularmente.

## ALTURA LIBRE

- Deben ponerse señales de advertencia en lugares con tuberías elevadas a poca altura.
- Preste atención cuando se pasee para evitar lesiones en la cabeza y el cuello.
- Las tuberías y los bordes afilados deben acolcharse para evitar lesiones.

## MAQUINARIA MÓVIL Y SUPERFICIES CALIENTES

- La maquinaria móvil o rotatoria debe estar protegida para evitar el contacto accidental.
- Vuelva a colocar todos los dispositivos de seguridad de la maquinaria después de haber realizado el trabajo y antes de la puesta en marcha.
- Las superficies calientes y tuberías deben estar protegidas o revestidas con aislantes.
- Recuerde que la maquinaria se puede activar a distancia o por arranque automático.

## ELECTRICIDAD

- Antes de trabajar con equipo eléctrico aislelo, retire los fusibles, párelo y coloque las señales de advertencia.
- Las baterías deben estar en una caja de baterías que tenga en su parte superior un conducto de ventilación que esté conectado con la cubierta exterior.
- Utilice linternas de 24V para la inspección.

## EMERGENCIAS EN LA SALA DE MÁQUINAS

### Inundación

- Compruebe regularmente las alarmas de sentina.
- Compruebe regularmente la seguridad y el estado de todos los conductos de agua.
- Compruebe los conductos y las válvulas de sentina y cierre las válvulas cuando no estén en funcionamiento.
- Compruebe que la válvula de succión de mar del conducto de sentina está cerrada.
- Simule una respuesta de emergencia en caso de inundación.

### INCENDIO

- Realice un simulacro de procedimientos de emergencia en caso de incendio.
- Si está instalado un sistema fijo de extinción de incendios, aprenda su funcionamiento.

### FUGA DE REFRIGERACIÓN

- Aprenda a aislar una fuga de refrigerante.
- Los gases refrigerantes pueden provocar asfixia.

La cocina es la zona común de reunión en un buque pesquero y es un lugar muy transitado que presenta peligros tales como incendios, quemaduras, escaldaduras, resbalones y caídas, y posibles envenenamientos alimenticios.

### PREVENCIÓN

- Cocinar con cocina de gas: tenga siempre cuidado cuando cocine en cocinas con hornillos abiertos.
- No ponga nunca a secar trapos o ropa encima de la cocina.
- No deje nunca una cocina de gas desatendida.
- Las bombonas de gas no deben almacenarse en la cocina, sino en una zona bien ventilada o fuera, sobre la cubierta. Compruebe que los botones de control están apagados cuando los aparatos de gas no están funcionando. El gas es más pesado que el aire y se almacenaría en la parte de debajo de la cocina o en el fondo del barco.
- Ponga barras protectoras alrededor de los hornillos y utilice trampillas o protectores encima para evitar que las cacerolas resbalen.
- Debe saber dónde se encuentra y cómo se utiliza una manta protectora de llamas y un extintor.
- Los extintores de la cocina no deben ser de agua.
- No utilice nunca una freidora a bordo de un buque pesquero.
- No vierta agua sobre grasa caliente, el agua explotaría en forma de vapor y la grasa salpicaría fuera de la sartén, pudiendo provocar quemaduras.
- Utilice sólo alfombrillas antideslizantes sobre el suelo de la cocina.
- El equipo eléctrico debe estar en perfectas condiciones y las averías deben repararse inmediatamente.
- Utilice guantes de cocina para sacar recipientes calientes del horno.
- Utilice un abrelatas únicamente para abrir comida en lata.



### CUCHILLOS

- Mantenga todos los cuchillos, cortadores y sierras afilados y limpios.
  - Compruebe que sus asas son seguras y no tienen grasa.
  - Guárdelos en un estante o en un cajón específico.
- No los deje nunca sobre bancos o sumergidos en fregaderos donde se corra el peligro de agarrarlos por la hoja.



### HIGIENE

- Lávese siempre las manos antes de preparar o comer comida.
- Los alimentos cocinados deben conservarse en un frigorífico.
- Debe ser cuidadoso con el orden y la limpieza para evitar la presencia de animales (ratas, ratones) o insectos (moscas, cucarachas), que podrían estropear la comida o hacer peligrar la salud de la tripulación. Tire los residuos de cocina cuando esté en puerto.
- Las cámaras frías deben estar equipadas con dispositivos de apertura y alarmas que se puedan activar desde dentro. Las personas que accedan a ellas deben estar suficientemente familiarizados con ellas para poder encontrar la puerta o la alarma en la oscuridad.



El abuso de alcohol, medicina y drogas a bordo de un buque pesquero puede causar problemas graves. Es ilegal introducir drogas controladas a bordo de un buque pesquero y su posesión o uso a bordo no debe consentirse o permitirse. Si se permite el consumo de alcohol a bordo, introduzca una política para controlar su acceso y consumo.



## EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS AFECTA

- La capacidad de tomar las decisiones adecuadas
- La coordinación personal
- La motricidad y el juicio
- La concentración y la vigilancia

## CONTROL DE ALCOHOL, MEDICINA Y DROGAS

- No introduzca drogas ilegales a bordo
- No utilice drogas ilegales a bordo
- Si se permite el consumo de alcohol a bordo, no beba demasiado o poco antes de cuando tenga que estar preparado para trabajar
- No ponga en funcionamiento maquinaria ni haga vigilancia si está bajo los efectos de las drogas o el alcohol.

## FATIGA

- La fatiga es un cansancio físico o mental intenso que le impide hacer su trabajo de manera adecuada y segura, poniendo así su vida y las de su tripulación en peligro.

## PREVENCIÓN DE LA FATIGA

- Procure que toda la tripulación tenga periodos de descanso adecuados.
- Procure que el personal de la guardia de noche tenga varias actividades para que se mantengan activos.
- Instale alarmas para el vigilante si lo considera necesario

## ¡LEA LAS ETIQUETAS! LEA LAS ETIQUETAS POR SU SALUD Y SEGURIDAD.

Se utilizan productos químicos en materiales de uso diario tales como carburante, aceites, detergentes, pinturas, adhesivos, lejía, productos de limpieza y desinfectantes. Son esenciales en nuestra vida diaria pero pueden ser peligrosos.

Si no se utilizan correctamente pueden:

- Prender fuego
- Causar quemaduras
- Dañar su salud
- Causar daños medioambientales



## SEÑALES DE PELIGRO

 E - Explosive	 O - Oxidising	 F+ - Extremely Flammable	 F - Highly Flammable	 T+ - Very Toxic
 T - Toxic	 Xn - Harmful	 C - Corrosive	 Xi - Irritant	 Dangerous for the Environment

Para recibir más información sobre un producto químico en particular, contacte al proveedor para recibir una ficha de datos de seguridad (SDS). Las fichas de datos de seguridad proporcionan información más técnica y detallada sobre los productos químicos y cómo utilizarlos de manera segura, tales como su almacenamiento, las precauciones antiincendio, los primeros auxilios, EPI, eliminación de residuos, etc.

¡RECUERDE! ELIMINE LOS RECIPIENTES VACÍOS CON SEGURIDAD

Se utilizan señales de seguridad a bordo para ayudarle a tomar decisiones adecuadas y seguras e informarle sobre temas de seguridad. El objetivo de las señales y alarmas es llamar la atención sobre algo sin suprimir el peligro.

## LAS SEÑALES SE DIVIDEN EN GRUPOS:

SEÑAL	GRUPO	EJEMPLO DE USO
	Señales de prohibición	Señales de Stop Señales de prohibición (prohibida la entrada)
	Señales de advertencia o peligro	Identificación de peligros (superficie caliente, incendio, explosión, peligros eléctricos, químicos, etc.) Identificación de escalones, pasajes peligrosos, obstáculos
	Señales obligatorias	Obligación de llevar equipo de seguridad individual tales como protectores de oídos
	Señales de emergencia	Identificación de vías de evacuación y salidas de emergencia, puntos de encuentro, aspersores de seguridad, centros de primeros auxilios y puntos de rescate
	Señales de equipo contra incendios	Señales de equipo de lucha contra incendios

En caso de fallo de alimentación, las vías de evacuación indicadas por señales fotoluminiscentes le guiarán durante una evacuación de emergencia.

## VEA EJEMPLOS DE SEÑALES DE EVACUACIÓN, INCENDIO Y SEGURIDAD UTILIZADAS A BORDO DE LOS BARCOS.



¡APRENDA A CONOCER LAS SEÑALES DE SEGURIDAD A BORDO DE SU BARCO!

## SEÑALES E INSTRUCCIÓN

¡Atención! Compruebe siempre su interpretación de las señales en las hojas de control con respecto a la dirección del movimiento o rotación de las grúas de cubierta o maquinaria antes de utilizarlas.

## SEÑALES PARA LLAMAR LA ATENCIÓN

## DIRIGIR EL FUNCIONAMIENTO DE UN CABESTRANTE O GRÚA



Los propietarios y empleadores de embarcaciones deben evaluar los riesgos de seguridad y salud y tomar acciones para mejorar el nivel de protección dado a los trabajadores en un proceso llamado evaluación de riesgos. Ésta se puede desglosar en una serie de pasos. El objetivo de hacer una evaluación de riesgos es ayudarle, en su calidad de propietario/operador, a identificar cualquier área o actividad que pueda poner en riesgo la salud y seguridad de los demás. Le ayudará a decidir qué mejoras o precauciones se pueden tomar. La evaluación de riesgos no es sólo un ejercicio escrito, es su propia comprobación de seguridad.

**NO SE TRATA DE UNA PRUEBA PARA VER LO SEGURA QUE ES SU EMBARCACIÓN**

## TÉRMINOS EXPLICADOS

- Peligro** Cualquier cosa que pueda causar daño.  
**Riesgo** La posibilidad de que se causen daños.  
**Accidente** Un acontecimiento imprevisto que causa daños a personas, equipos o al entorno, daños a la propiedad o pérdida de productos.

## 5 PASOS ESENCIALES PARA LA EVALUACIÓN DE RIESGOS

### PASO 1: Busque los peligros que pueda haber en su embarcación

- Paséese y haga una lista de los peligros a bordo
- Haga que la tripulación participe en la identificación de los peligros

### PASO 2: Establezca quién podría resultar dañado y cómo

- Considere a los diversos miembros de su tripulación tales como: ingeniero, marinero de cubierta, trabajador joven y sin experiencia, trabajador en solitario

### PASO 3: Evalúe los riesgos y decida si las precauciones existentes son adecuadas o si se deberían tomar más, consúltelo con su tripulación y considere si los controles:

- Cumplen la norma o cualquier otro requisito legal nacional
- Cumplen con una norma industrial reconocida
- Reflejan buenas prácticas
- Reducen los riesgos de peligro en la medida de lo posible

### PASO 4: Anote sus conclusiones

- La evaluación de riesgos debe hacerse por escrito
- Y comunicarse a todos los miembros de la tripulación

### PASO 5: Revise su evaluación y cámbiela si es necesario

- Al menos anualmente o si hubiese algún cambio,
- Después de cualquier cambio de procedimiento, equipo o sistema de trabajo.

Siga estos pasos para cada peligro identificado en el paso 1

**SEIEN SIE NICHT ZU KOMPLIZIERT !!!**

**LA EVALUACIÓN DE RIESGOS** ES UNA OBLIGACIÓN DE LA UNIÓN EUROPEA EN TODOS LOS LUGARES DE TRABAJO INCLUYENDO LA PESCA. LA EVALUACIÓN DE RIESGOS DEBE HACERSE POR ESCRITO Y HAY MUCHOS FORMATOS DISPONIBLES.

Los resultados de la «evaluación de riesgos» deberían proporcionarle un sistema de trabajo seguro y ayudarle a identificar las necesidades de formación y de uso de equipo de protección personal.

DATOS NOMBRE	EVALUACIÓN DE RIESGOS	REVISIÓN DE LA EVALUACIÓN DE RIESGOS
Nombre	Por	Fecha
Nº de registro	Fecha	
Eslora total	Firma	

PASO 1	PASO 2	PASO 3
Enumere los peligros importantes	Enumere las personas o grupos de personas que corran estos riesgos	Enumere los controles existentes. Identifique controles adicionales necesarios llegado el caso y cualquier otra acción necesaria.
Ejemplo: Caerse por la borda	Miembro de la tripulación	1 Trabaje de manera segura cuando esté en cubierta 2 Lleve su DFP cuando esté en cubierta 3 No se incline cuando trabaje cerca de las barandas laterales 4 Ponga un amarre de amés cuando esté trabajando/alcanzando algo por la borda

**CONSULTE EL SITIO WEB SIGUIENTE PARA RECIBIR MÁS INFORMACIÓN EN SU PROPIO IDIOMA**

- «EU Risk Assessment Essentials» (Puntos esenciales de la evaluación de riesgos de la UE) y la hoja informativa Fact Sheet nº38 de la UE sobre Pesca:

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo  
<http://osha.europa.eu>

Todos los accidentes y lesiones deben registrarse en el diario de a bordo del buque o en un libro de notificación de accidentes. Los accidentes deben anotarse tan pronto como sea posible y se debe incluir información pertinente tal y como se indica más abajo. Los informes deben enviarse por el medio más rápido disponible, incluyendo teléfono, fax, o e-mail al ministerio nacional o la autoridad nacional donde esté registrado el buque.

### EL CAPITÁN DEL BARCO ES RESPONSABLE DE DOCUMENTAR Y NOTIFICAR LOS ACCIDENTES

#### ACCIDENTES O INCIDENTES QUE DEBEN NOTIFICARSE

- Fallecimiento o enfermedad
- Accidente de trabajo grave o serio
- Situaciones de cuasi accidente
- Avería del buque
- Colisión del buque
- Encalladura del buque
- Incendio del buque

#### INFORMACIÓN NECESARIA EN LOS INFORMES

Los informes iniciales de accidentes deben incluir el máximo de elementos siguientes posible:

- Nombre del buque e OMI, número oficial o de buque de pesca
- Nombre y dirección de los propietarios
- Nombre del patrón, capitán o persona a cargo
- Fecha y hora del accidente
- Procedencia y destino
- Latitud y longitud o posición geográfica en la que tuvo lugar el accidente
- Parte del buque donde ocurrió el accidente, si fue a bordo
- Condiciones climáticas
- Nombre y puerto de registro de cualquier otro buque implicado
- Número de personas fallecidas o lesionadas con sus nombres, direcciones y sexo
- Detalles breves del accidente, incluyendo la secuencia de acontecimientos que condujo al accidente
- Alcance de los daños y si el accidente causó contaminación o peligro para la navegación

#### CUALQUIERA DE LAS SIGUIENTES PUEDE CONSIDERARSE UNA LESIÓN PROFESIONAL GRAVE:

- Cualquier fractura
- La pérdida de una extremidad o parte de ella
- Luxación del hombro, la cadera, la rodilla o la columna
- Pérdida de visión (sea temporal o permanente)
- Lesión penetrante en el ojo
- Cualquier otra lesión:
  - que provoque hipotermia o pérdida del conocimiento
  - que requiera reanimación
  - que requiera ingreso en el hospital o similar durante más de 24 horas
  - que, si ocurre en el mar, requiera guardar cama durante más de 24 horas

Se considera «Lesión profesional grave» cualquier lesión que le ocurra a una persona a bordo de un buque pesquero y que cause:

- incapacidad durante más de 3 días consecutivos, excluyendo el día del accidente
- o,
- la persona afectada tenga que ser desembarcada.

## INSTITUCIONES Y ORGANIZACIONES EUROPEAS

- Unión Europea  
<http://europa.eu>
- EUR-LEX (legislación europea)  
<http://eur-lex.europa.eu>
- Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo  
<http://osha.europa.eu>
- REFOPE (Red Europea para la Formación Profesional y el Empleo en el sector marítimo pesquero)  
[www.refope.org](http://www.refope.org)
- Europêche (Asociación de las Organizaciones Nacionales de Empresas de Pesca en la UE)  
[www.europeche.org](http://www.europeche.org)
- Confederación General de la Cooperación Agrícola de la UE (COGECA)  
[www.copa-cogeca.be](http://www.copa-cogeca.be)
- Federación Europea de Trabajadores del Transporte (ETF)  
[www.etf-europe.org](http://www.etf-europe.org)

## INTERNATIONAL ORGANISATIONS

- Organización Internacional del Trabajo (OIT)  
[www.ilo.org](http://www.ilo.org)
- Organización Mundial de la Salud (OMS)  
[www.who.int](http://www.who.int)
- Organización Marítima Internacional (OMI)  
[www.imo.org](http://www.imo.org)
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)  
[www.fao.org](http://www.fao.org)

Esta guía puede descargarse gratuitamente en distintos idiomas a partir de los siguientes enlaces:

<http://www.europeche.org>  
<http://www.etf-europe.org>  
<http://www.refope.org>

No duden en enviarnos sus comentarios para ayudarnos a mejorar las futuras ediciones de esta guía: [europeche@europeche.org](mailto:europeche@europeche.org)

Esperamos que esta guía les haya resultado informativa e útil.  
Francisca Martínez Toledo  
Directora de Proyectos  
Europêche

