



PREVITEK

**EVALUACIÓN DE RIESGOS DE LA
ACTIVIDAD PREVENTIVA**

UTE MAJORI LEY 19-82

CENTRO DEPORTIVO MAJORI(ORDIZIA)

San Sebastián, Enero 2020

CONTROL DE MODIFICACIONES

Nº de Rev.	Fecha	Motivo del cambio
00	Julio 2014	Evaluación de riesgos inicial
01	Enero 2020	Revisión de la evaluación de riesgos

DESCRIPCIÓN DEL CENTRO DE TRABAJO.....	5
1. INFORME DE EVALUACIÓN DE RIESGOS	6
1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN	6
2. OBJETO DEL INFORME	7
3. EVALUACIÓN DE RIESGOS.....	7
3.1 NIVEL DE PROBABILIDAD	8
3.2 NIVEL DE SEVERIDAD	9
3.3 GRADO DE RIESGO.....	9
4. ESTRUCTURA DEL INFORME.....	11
5. RELACION DE IDENTIFICACIÓN DE LOS CÓDIGOS DE FORMA DE LOS RIESGOS.....	12
6. HOJA DE IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS POR UNIDAD / PUESTO DE TRABAJO.....	19
7. UNIDAD 1: COORDINADOR.....	21
7.1 HERRAMIENTAS, EQUIPOS DE TRABAJO Y PRODUCTOS QUIMICOS UTILIZADOS.....	22
7.2 EPIS DEL PUESTO.....	23
7.3 ESPECIALMENTE SENSIBLES (EE), MATERNIDAD (MA) Y/O MENORES (ME).....	24
7.4 DOCUMENTACIÓN RELACIONADA	26
7.5 EVALUACIÓN.....	27
8. UNIDAD 2: MONITOR	45
8.1 HERRAMIENTAS, EQUIPOS DE TRABAJO Y PRODUCTOS QUIMICOS UTILIZADOS.....	46
8.2 ESPECIALMENTE SENSIBLES (EE), MATERNIDAD (MA) Y/O MENORES (ME).....	47
8.3 DOCUMENTACIÓN RELACIONADA	49
9. UNIDAD 3: LIMPIEZA.....	59
9.1 HERRAMIENTAS, EQUIPOS DE TRABAJO Y PRODUCTOS QUIMICOS UTILIZADOS.....	60
9.2 EPIS DEL PUESTO.....	61
9.3 ESPECIALMENTE SENSIBLES (EE), MATERNIDAD (MA) Y/O MENORES (ME).....	62
9.4 DOCUMENTACIÓN RELACIONADA	64
9.5 EVALUACIÓN.....	65
10. UNIDAD 4: RECEPCIÓN	80
10.1 HERRAMIENTAS, EQUIPOS DE TRABAJO Y PRODUCTOS QUIMICOS UTILIZADOS.....	81
10.2 EPIS DEL PUESTO.....	81
10.3 RECURSO PREVENTIVO	82
10.4 ESPECIALMENTE SENSIBLES (EE), MATERNIDAD (MA) Y/O MENORES (ME).....	83
10.5 DOCUMENTACIÓN RELACIONADA	85
10.6 EVALUACIÓN.....	86
11. UNIDAD 7: MANTENIMIENTO.....	103
11.1 HERRAMIENTAS, EQUIPOS DE TRABAJO Y PRODUCTOS QUIMICOS UTILIZADOS.....	103
11.2 EPIS DEL PUESTO.....	104

11.3 RECURSO PREVENTIVO	105
11.4 ESPECIALMENTE SENSIBLES (EE), MATERNIDAD (MA) Y/O MENORES (ME)	106
11.5 DOCUMENTACIÓN RELACIONADA	108
11.6 EVALUACIÓN	109
12. UNIDAD 6: SOCORRISTA	124
12.1 HERRAMIENTAS, EQUIPOS DE TRABAJO Y PRODUCTOS QUIMICOS UTILIZADOS.....	125
12.2 EPIS DEL PUESTO.....	125
12.3 RECURSO PREVENTIVO	126
12.4 ESPECIALMENTE SENSIBLES (EE), MATERNIDAD (MA) Y/O MENORES (ME)	127
12.5 DOCUMENTACIÓN RELACIONADA	129
2. HOJA DE FIRMAS (EJEMPLAR PARA PREVITEK).....	137
3. HOJA DE FIRMAS (EJEMPLAR PARA EMPRESA).....	138
4. HOJA DE FIRMAS (para los Delegados de Prevención).....	139
ANEXOS	140
13. ANEXO I: RIESGOS Y RECOMENDACIONES BÁSICAS DE ORDEN Y LIMPIEZA	141
14. ANEXO II MANEJO MANUAL DE CARGAS:	142
15. ANEXO III PREVENCIÓN DE INCENDIOS:	143
16. ANEXO IV MEDIDAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA:	144
17. ANEXO V: SEGURIDAD VIAL	145
18. ANEXO VI RUIDO.....	147
19. ANEXO VII USO DE EPIs:	148
20. ANEXO VIII RIESGO ELÉCTRICO	150
21. ANEXO IX TRABAJO CON PVDS:	152
22. ANEXO X HERRAMIENTAS Manejo de herramientas manuales.....	157

DESCRIPCIÓN DEL CENTRO DE TRABAJO

UTE MAJORI LEY 19-82 es la unión temporal de las empresas BPXport Kirol Zerbitzuak, S.L. y Juan Ignacio Moyua, dedicada a la gestión de servicios deportivos e instalaciones deportivas del Polideportivo Majori de Ordizia (Gipuzkoa). Para ello pone a disposición del cliente los servicios de socorrismo en piscinas municipales, monitores para cursillos deportivos, la prestación del servicio de mantenimiento y limpieza y la atención al cliente.

En el momento de la toma de datos, en el centro Majori propiedad del Ayuntamiento de Ordizia y gestionado por la empresa Majori, S.L., UTE MAJORI LEY 19-82 realiza la explotación del polideportivo, piscina cubierta, gimnasio y salas de deporte.

Los socorristas, disponen de título de socorrista acuático y primeros auxilios.

La empresa dispone de la Evaluación de Riesgos de las instalaciones Majori realizada por el Ayuntamiento de Ordizia por lo que se recomienda dar especial importancia a la Coordinación de Actividades Empresariales para ser informados de los riesgos generales de las instalaciones y las medidas de emergencia basadas en el Plan de Autoprotección realizado por el Ayuntamiento.

1. INFORME DE EVALUACIÓN DE RIESGOS

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Empresa:	UTE MAJORI LEY 19-82
Actividad:	GESTIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS
Dirección Centro de trabajo1:	GERNIKAKO ARBOLAREN KALEA 3 20240 ORDIZIA
CIF:	U75091538
Teléfono:	943 672459
Email:	ONINTZAARREGI@BPXPORT.ES
Nº de trabajadores:	2
Persona de contacto:	ONINTZA ARREGUI
Cargo de la persona de contacto:	DIRECCIÓN

2. OBJETO DEL INFORME

Identificar los factores de riesgo y los riesgos de accidente de trabajo y de enfermedad profesional derivados de los mismos, procediendo a su evaluación, de manera que sirva de base para la posterior planificación de la acción preventiva, en la que se determinarán las medidas y acciones necesarias para su corrección. (LPRL. 31/1995, de 8 de Noviembre, sobre “Prevención de Riesgos Laborales”).

Participaron y fueron consultadas las siguientes personas:

NOMBRE:	EN CALIDAD DE:
Onintza Arregui	INTERLOCUTOR SPA
Iñigo García Zabala	COORDINADOR POLIDEPORTIVO MAJORI
Leire Zumarraga Azkarate	TÉC SUP P.R.L

3. EVALUACIÓN DE RIESGOS

Tras el análisis de las características de la empresa y del personal expuesto, se han determinado los riesgos que afectan a los trabajadores que desarrollan la actividad en cada puesto de trabajo. De acuerdo con este criterio el informe queda organizado según se indica en la tabla “ESTRUCTURA DEL INFORME”.

La evaluación de riesgos que presentamos se fundamenta en el método propuesto por PREVITEK, basado en valorar por un lado la probabilidad y por otro la severidad, obteniendo una matriz de grado de riesgos de 5x5, convenientemente adaptado para ser utilizado en la empresa de forma ágil y eficaz. Para ello se han seguido los criterios del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Tal y como se recoge en artículo 4 del capítulo II del reglamento de los Servicios de Prevención, la evaluación se realiza por puesto de trabajo y se valoran todos los riesgos que no hayan sido eliminados. Para ello, se deben tener en cuenta las condiciones de trabajo existentes o previstas, así como la identificación de la posibilidad que el trabajador que lo ocupe o vaya a ocuparlo, por sus características personales o estado biológico conocido, sea especialmente sensible a alguna de dichas condiciones. En dicho caso se podrá optar por reflejarlo en la propia evaluación o en una evaluación específica.

Esta evaluación se actualizará tantas veces como pueda verse afectado el puesto de trabajo por la introducción de nuevas tecnologías, equipos de trabajo, sustancias o preparados químicos, cambio

de las condiciones de trabajo o por la incorporación de un trabajador cuyas características personales lo hagan especialmente sensible a las condiciones del puesto.

La evaluación de los riesgos de accidentes laborales es el proceso dirigido a estimar la magnitud (valorada en este método a partir de la severidad del daño y de la probabilidad de materialización del mismo) de aquellos riesgos que no hayan podido evitarse previamente. Para ello es necesario valorar previamente la severidad de las consecuencias y la probabilidad de que se produzca el riesgo.

Para valorar el resto de riesgos no clasificados como accidentes, es decir los higiénicos, ergonómicos y psicosociales, es preciso cambiar el procedimiento de evaluación anterior. Según criterio técnico, se podrá realizar previamente evaluaciones mediante métodos simplificados reconocidos y en función del resultado obtenido, proceder a identificar los riesgos y a valorarlos por medio de evaluaciones específicas donde se estima la magnitud del riesgo por el método más adecuado. Los resultados de cada uno de ellos formarán parte de un informe posterior que incluirá las medidas preventivas oportunas. Si existe el riesgo pero aparentemente su magnitud es escasa y no se cree necesario realizar su evaluación específica correspondiente, se dictan una serie de recomendaciones a implantar como medida preventiva para controlar dicho riesgo.

3.1 NIVEL DE PROBABILIDAD

Para cada riesgo, se valora la probabilidad de que ocurra el daño, mediante la clasificación MUY BAJA, BAJA, MEDIA, ALTA o MUY ALTA, de acuerdo con el siguiente criterio.

La probabilidad se valora teniendo en cuenta las medidas de prevención existente y su adecuación a los requisitos legales, a las normas técnicas y a los códigos sobre prácticas correctas.

NIVEL DE PROBABILIDAD	SIGNIFICADO
5. Muy Alta (MA)	Situación deficiente con exposición continuada o muy deficiente con exposición frecuente. Normalmente la materialización del riesgo ocurre con frecuencia.
4. Alta (A)	Situación deficiente con exposición frecuente u ocasional o bien situación muy deficiente con exposición ocasional o esporádica. La materialización del riesgo es posible que suceda varias veces en ciclo de vida laboral.
3. Media (M)	Situación deficiente con exposición esporádica o bien situación mejorable con exposición continuada o frecuente. Es posible que suceda el daño alguna vez.
2. Baja (B)	Situación mejorable con exposición ocasional o esporádica No es esperable que se materialice el riesgo aunque puede ser concebible.
1. Muy baja (MB)	Situación muy poco probable.

3.2 NIVEL DE SEVERIDAD

Equivale a la consecuencia del daño más probable y se clasifica en MUY BAJA, BAJA, MEDIA, ALTA, o MUY ALTA de acuerdo con el siguiente criterio.

NIVEL DE SEVERIDAD	SIGNIFICADO
5. Muy alta (MA)	Lesiones muy graves ocurridas a varias o a muchas personas y lesiones mortales.
4. Alta (A)	Amputaciones muy graves (manos, brazos, ojos); cáncer y otras enfermedades crónicas que acorten severamente la vida.
3. Media (M)	Quemaduras, conmociones, torceduras importantes, fracturas amputaciones menos graves (dedos), lesiones múltiples, sordera, dermatitis, asma, trastornos músculo esqueléticos, intoxicaciones previsiblemente no mortales, enfermedades que lleven a incapacidades menores. Lesiones con baja prevista en un intervalo superior a los 10 días.
2. Baja (B)	Daños superficiales (pequeños cortes y magulladuras), irritación de los ojos por polvo; molestias e irritación (dolor de cabeza, discomfort). Lesión Menor que requiere Primeros Auxilios. Lesiones previsiblemente sin baja o con baja inferior a 10 día naturales.
1. Muy baja (MB)	Daños superficiales (pequeños cortes y magulladuras), irritación de los ojos por polvo; molestias e irritación (dolor de cabeza, discomfort). Lesiones previsiblemente sin baja.

3.3 GRADO DE RIESGO

Para la evaluación de los riesgos se utiliza el concepto “Grado de Riesgo” (G) obtenido de la valoración conjunta del nivel de probabilidad (NP) de que se produzca el daño y la severidad (S) de las consecuencias del mismo.

Se han establecido cinco niveles de grado de riesgo obtenidos de las diferentes combinaciones de la probabilidad y de la severidad, que se indican en la tabla siguiente:

		SEVERIDAD				
		1 - MB	2 - B	3 - M	4 - A	5 - MA
P R O B A B I L I D A D	1 MB	1(MB)	2(MB)	3(MB)	4(B)	5(B)
	2 B	2(MB)	4(B)	6(B)	8(M)	10(M)
	3 M	3(MB)	6(B)	9(M)	12(M)	15(A)
	4 A	4(B)	8(M)	12(M)	16(A)	20(A)

	5 MA	5(B)	10(M)	15(A)	20(A)	25(MA)
--	---------	------	-------	-------	-------	--------

RIESGO	VALOR	ACCIÓN Y TEMPORIZACIÓN
Muy bajo (MB)	1-3	No se requiere acción específica.
Bajo (B)	4-7	No se necesita mejorar la acción preventiva. Sin embargo se deben considerar soluciones más rentables o mejoras que no supongan una carga económica importante. Se requieren comprobaciones periódicas para asegurar que se mantiene la eficacia de las medidas de control.
Moderado (M)	8-13	Se deben hacer esfuerzos para reducir el riesgo, determinando las inversiones precisas. Las medidas para reducir el riesgo deben implantarse en un período determinado. Cuando el riesgo moderado está asociado con consecuencias extremadamente dañinas, se precisará una acción posterior para establecer, con más precisión, la probabilidad de daño como base para determinar la necesidad de mejora de las medidas de control.
Alto (A)	14-20	No debe comenzarse el trabajo hasta que se haya reducido el riesgo. Puede que se precisen recursos considerables para controlar el riesgo. Cuando el riesgo corresponda a un trabajo que se está realizando, debe remediarse el problema en un tiempo inferior al de los riesgos moderados.
Muy alto (MA)	21-25	No debe comenzar ni continuar el trabajo hasta que se reduzca el riesgo. Si no es posible reducir el riesgo, incluso con recursos ilimitados, debe prohibirse el trabajo.

4. ESTRUCTURA DEL INFORME

AREAS / PUESTO DE TRABAJO / MAQUINAS	Nº DE UNIDAD
COORDINADOR	01
MONITOR	02
LIMPIEZA	03
RECEPCIÓN	04
SOCORRISTA	05
MANTENIMIENTO	06

A continuación se adjuntan las hojas de evaluación de riesgos de cada una de las áreas, puestos de trabajo y máquinas anteriormente referenciadas.

5. RELACION DE IDENTIFICACIÓN DE LOS CÓDIGOS DE FORMA DE LOS RIESGOS

<u>SEGURIDAD</u> Accidentes (forma en que se producen)		<u>HIGIENE INDUSTRIAL</u> Enfermedades Profesionales del Trabajo
01. Caídas de personas a distinto nivel. 02. Caídas de personas al mismo nivel. 03. Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento. 04. Caídas de objetos en manipulación. 05. Caídas de objetos desprendidos. 06. Pisadas sobre objetos. 07. Choques contra objetos inmóviles. 08. Choques contra objetos móviles. 09. Golpes, cortes y pinchazos con objetos o herramientas. 10. Proyección de fragmentos de partículas. 11. Atrapamiento por o entre objetos. 12. Atrapamiento por vuelco de máquinas, tractores o Vehículos.	13. Sobreesfuerzos, posturas inadecuadas o movimientos repetitivos. 14. Exposición a condiciones climatológicas adversas. 15. Exposición a contactos térmicos. 16. Exposición a contactos eléctricos. 17. Exposición a sustancias nocivas. 18. Contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas. 19. Exposición a radiaciones ionizantes 20. Explosiones. 21. Incendios. 22. Accidentes causados por seres vivos (animales y personas). 23. Atropellos o golpes con vehículos. 24. Ahogamientos y anoxias	25. Por Agentes Químicos. 26. Por Agentes Físicos. 27. Por Agentes Biológicos. 28. Por otros Agentes.
<u>ERGONOMIA/PSICOSOCIOLOGÍA APLICADA</u> Carga de trabajo física y mental Satisfacción laboral		<u>GENERAL</u>
29. Carga física estática o postural 30. Carga física dinámica o esfuerzo de trabajo por manipulación de materiales 31. Mal diseño de puestos trabajo y útiles (PVD,...) 32. Movimientos repetitivos. 33. Condiciones ambientales del aire	34. Carga/fatiga mental 35. Los aspectos psicológicos relativos al trabajo 36. Iluminación inadecuada (fatiga visual) 37. Turnicidad y nocturnidad. 38. otros factores no incluidos en apartados anteriores	39. Riesgos Generales

Cada riesgo aparece explicado en las páginas siguientes:

01- CAIDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL:

Existe el riesgo cuando se realizan trabajos, aunque sea muy ocasionalmente, en zonas elevadas sin protección adecuada, como barandilla, barrera, etc., en los accesos a estas zonas y en huecos existentes en pisos y zonas de trabajo. Ejemplo: escaleras de peldaños, escalas fijas de servicio, escaleras de mano, plataformas, pasarelas, fosos, muelles de carga, andamios, zanjas, aberturas en pisos, huecos en montacargas, cabinas de camión, etc.

02- CAIDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL:

Este riesgo se presenta cuando existe suelo deslizante, obstáculos o sustancias que pueden provocar una caída por tropiezo o resbalón. Ejemplos: Objetos abandonados (tornillos, piezas, herramientas, etc.), cables, tubos y cuerdas cruzando zonas de paso, alfombras o moquetas sueltas, pavimento con desniveles, resbaladizo, etc.

03- CAIDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO:

El riesgo que existe por la posibilidad de desplome o derrumbamiento de: estructuras elevadas, estanterías, pilas de material, tabique, hundimiento de pisos por sobrecarga, tierras en corte o en taludes, zanjas, etc.

04- CAIDA DE OBJETOS EN MANIPULACION:

Posibilidad de caída de objetos o materiales durante la ejecución de trabajos o en operaciones de transporte y elevación de medios manuales o mecánicos. Ejemplos: herramientas manuales, palets de material, tablones, piezas, cajas, bidones, etc. Siempre que el accidentado sea la misma persona que estaba manipulando.

05- CAIDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS:

Posibilidad de caída de objetos que no se están manipulando y se desprenden de su situación. Ejemplos: materiales en estanterías, aparatos suspendidos, conductos, objetos dejados en puntos elevados, barandillas sin rodapié sobre zonas de trabajo o paso, etc. Siempre que el accidentado no estuviera manipulando.

06- PISADAS SOBRE OBJETOS:

Riesgo de lesiones (torceduras, esguinces, pinchazos, etc.) por pisar o tropezar con objetos

abandonados o irregularidades del suelo, sin producir caída.

Ejemplo: herramientas, virutas metálicas, clavos, cables, etc.

07- CHOQUE Y GOLPES CONTRA OBJETOS INMOVILES:

Ejemplos: partes salientes de máquinas, mobiliario, bancos y mesas de trabajo, instalaciones o materiales, estrechamiento de zonas de paso, vigas o conductos a baja altura, etc.

08- CHOQUES O GOLPES CONTRA OBJETOS MOVILES:

Posibilidad de recibir un golpe por partes móviles de maquinaria fija y objetos o materiales en manipulación o transporte. Ejemplos: órganos móviles de aparatos, brazos articulados, mecanismos de pistón, grúas, palets, etc.

09- GOLPES, PINCHAZOS Y CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS:

Posibilidad de lesión producida por objetos cortantes, punzantes o abrasivos, herramientas manuales, cuchillas, destornilladores, martillos, lijas, cepillos metálicos, muelas, ventiladores, taladros, sierras, cizallas, etc.

10- PROYECCION DE FRAGMENTOS O PARTICULAS:

Riesgo de lesiones producidas por piezas, fragmentos, o pequeñas partículas de material proyectadas por una máquina, herramienta, acción mecánica o por fluidos. Ejemplos: virutas, chispas de amolado, soldadura o cortocircuito, astillas etc.

11- ATRAPAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS:

Posibilidad de sufrir una lesión por atrapamiento de cualquier parte del cuerpo por mecanismos de máquinas o entre objetos, piezas o materiales. Ejemplos: engranajes, rodillos, correas de transmisión, ruedas, transportadores, mecanismos en movimiento, cadenas de arrastre, prensas, piezas, etc.

12- ATRAPAMIENTO POR VUELCO DE MAQUINAS O VEHICULOS:

Posibilidad de sufrir una lesión por atrapamiento de cualquier parte del cuerpo por vuelco de máquinas o vehículos. Ejemplos: vuelco de carretillas elevadoras, carros de transporte, hormigoneras, grúas, tractores, etc.

13- SOBRESFUERZOS, POSTURAS INADECUADAS O MOVIMIENTOS REPETITIVOS:

Posibilidad de lesiones músculo-esqueléticas y/o fatiga física al producirse un desequilibrio entre las exigencias de la tarea y la capacidad física del individuo. Ejemplo: manejo de cargas a mano, amasado, lijado manual, mecánicos de mantenimiento, trabajos en cadena, trabajos en asientos inadecuados, etc.

14- CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS ADVERSAS:

Posibilidad de daño por permanencia en condiciones climatológicas adversas. Ejemplos: olas de calor, olas de frío, trabajos en la intemperie, lluvia, viento, etc.

15- EXPOSICIÓN A CONTACTOS TERMICOS:

Riesgo de quemaduras por contacto con superficies o productos calientes o fríos. Ejemplos: hornos, estufas, calderas, tuberías, escapes de vapor, líquidos calientes, llamas, sopletes, metales en fusión, resistencias eléctricas, gases licuados (nitrógeno, extintores de CO₂, etc.), instalaciones frigoríficas, etc.

16- EXPOSICIÓN A CONTACTOS ELECTRICOS:

Riesgo de daños por descarga eléctrica al entrar en contacto con algún elemento sometido a tensión eléctrica. Ejemplos: conexiones, cables y enchufes en mal estado, regletas, cuadros de mando, bornes, transformadores, motores eléctricos, soldadura eléctrica, etc.

17- EXPOSICION A SUSTANCIAS NOCIVAS:

Posibilidad de lesiones o afecciones producidas por la inhalación, contacto o ingestión de sustancias perjudiciales para la salud. Se incluyen las intoxicaciones agudas (accidente).

18- CONTACTO CON SUSTANCIAS CAUSTICAS O CORROSIVAS:

Posibilidad de lesiones producidas por contacto con sustancias agresivas o afecciones motivadas por presencia de éstas en el ambiente. Ejemplos: ácidos, álcalis (sosa cáustica, cal viva, cemento, etc.), sales metálicas, sulfaman, etc.

19- EXPOSICION A RADIACIONES IONIZANTES:

Posibilidad de lesión o afección por la acción de radiaciones. Ejemplos: rayos X, rayos gamma,

rayos ultravioleta, (soldadura, túneles de polimerización, cámaras de selección, etc.)

20- EXPLOSIONES:

Posibilidad de que se produzca una mezcla explosiva en el aire con gases o sustancias combustibles o estallido de recipientes a presión. Ejemplo: butano, propano, hidrógeno (carga de baterías eléctricas), disolventes, polvos, combustibles (serrín, harina, etc.), materiales pirotécnicos, calderas, calderines, aerosoles, botellas de gases comprimidos, hornos, etc.

21- INCENDIOS:

Riesgo de iniciación de incendio por realizar un trabajo que produzca chispa o fuente de calor próxima a sustancias combustibles o de propagación del mismo por no disponer de medios adecuados para su extinción. Ejemplos: depósitos de alcohol, gasolina, plásticos, papel, residuos, productos químicos, butano, aceites, tejidos, maderas. Carencia de extintores y/o mangueras.

22- DAÑOS CAUSADOS POR SERES VIVOS: (animales y personas)

Riesgo de lesiones o afecciones por la acción sobre el organismo de personas y animales, contaminante biológicos y otros seres vivos. Ejemplos: agresiones, coces, mordeduras de animales, picaduras de insectos, etc.

23- ATROPELLOS O GOLPES CON VEHICULOS:

Posibilidad de sufrir una lesión por golpe o atropello por un vehículo (perteneciente o no a la empresa) durante la jornada de trabajo. Incluye los accidentes de tráfico en horas de trabajo. Incluye los accidentes al ir o al volver del trabajo (in itinere). Ejemplos: tractores, carretillas elevadoras, palas excavadoras, vehículos en general.

24- AHOGAMIENTOS Y ANOXIAS:

Existe el riesgo cuando se realizan trabajos, aunque sea muy ocasionalmente, en zonas con atmósferas deficientes de oxígeno, zonas acuáticas, etc... Ejemplo: trabajos de buzo, espacios confinados, etc.

25- AGENTES QUIMICOS:

Están constituidos por materia inerte o no (no viva), están presentes en el aire de formas muy diversas y pueden producir enfermedades Profesionales: polvos, gases, vapores, nieblas, humos, etc.

Pueden afectar de manera inhalatoria, por contacto, digestiva o parenteral.

26- AGENTES FISICOS:

Están constituidos por las diversas manifestaciones de la energía que pueden producir Enfermedades Profesionales: ruido, vibraciones, radiaciones no ionizantes, térmicas, etc.

27- AGENTES BIOLOGICOS:

Seres vivos que pueden producir Enfermedades Profesionales: sida, hepatitis B, virus, bacterias, hongos, etc.

28- OTROS AGENTES:

Exposición a agentes que produzcan cualquier enfermedad no contemplada en los apartados anteriores.

29- CARGA FISICA ESTATICA O POSTURAL:

Requerimientos físicos a los que el trabajador se ve sometido durante la puesta en posición de una o varias articulaciones, mantenidas durante un tiempo más o menos prolongado. Puede desembocar en fatiga y/o lesiones músculo esqueléticas.

30- CARGA FISICA DINAMICA O ESFUERZO DE TRABAJO POR MANIPULACION DE MATERIALES:

Requerimientos físicos a los que el trabajador se ve sometido durante o por la realización de su trabajo dinámico o bien en la manipulación manual de materiales.

31- RIESGOS POR MAL DISEÑO DE PUESTOS DE TRABAJO Y UTILES (PVD, ...):

Requerimientos físicos y fisiológicos a los que se ve sometido un trabajador por desarrollar su trabajo en un puesto de trabajo mal diseñado o durante el empleo de útiles mal diseñados o inadecuados. Por ejemplo puestos de trabajo con PVD...

32- MOVIMIENTOS REPETITIVOS:

Requerimientos físicos a los que el trabajador se ve sometido por la realización de movimientos de parte del cuerpo o de extremidades, de corta duración y de manera repetitiva.

33- CONDICIONES AMBIENTALES DEL AIRE:

Condiciones ambientales (termohigrométricas, corrientes, ruido, renovación de aire insuficiente, etc.) que pueden generar discomfort.

34- CARGA/FATIGA MENTAL:

Cantidad de esfuerzo mental deliberado que debemos realizar para conseguir el resultado esperado y que supera la capacidad del trabajador para llevar a cabo la tarea.

35- LOS ASPECTOS PSICOSOCIOLOGICOS RELATIVOS AL TRABAJO:

Aspectos relativos a las interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de organización por una parte y por otra las capacidades de los trabajadores, sus necesidades, su cultura y su situación personal, todo lo cual puede influir en la salud, el rendimiento y la satisfacción en el trabajo.

36- ILUMINACION INADECUADA (fatiga visual):

Niveles de iluminación inadecuada bien por defecto o exceso y que pueden dar lugar a fatiga visual.

37- TURNICIDAD Y NOCTURNIDAD:

Cualquier riesgo referido a la distribución del tiempo de trabajo a turnos y nocturnidad. Los trabajadores pueden ser más vulnerables al verse alterados algunos sistemas metabólicos del organismo, regulados por los ritmos circadianos.

38- OTROS FACTORES NO INCLUIDOS EN APARTADOS ANTERIORES:

Cualquier otro tipo de factor ergonómico o psicosociológico no incluido en los anteriores apartados y que pueda generar un riesgo para los trabajadores.

39- RIESGOS GENERALES:

Cualquier tipo de factor que afecte con carácter general o no incluido en ninguno de los apartados anteriores.

6. HOJA DE IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS POR UNIDAD / PUESTO DE TRABAJO

IDENTIFICACION DEL RIESGO																																							G E N E R A L		
Ley 31/1995																																									
Nº DE UNIDAD	Seguridad																								Higiene Industrial				Ergonomía y psicología aplicada												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39		
1	X	X		x			X		X							X				X	X		X					X			X			X	X				X		
2	X	X	X										X			X							X					x	X	X	x			x						X	
3	X	X		X	x			x	X	x	x		x	X		X	X	x					x				X		X			X			x					X	
4	x	x		x			x		x					x		x					x		x						x			x		x	x	x					x
5	x	x		x				x	x	x	x		x	x		x	x	x		x	x		x	x			x		x	x				x							x
6	x	x																					x					x					x	x	x	x					x

NIVEL DE ILUMINACIÓN

La guía del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo que desarrolla el R.D. 486/97 sobre Lugares de Trabajo establece que los trabajos de lectura, escritura, mecanografía, proceso de datos y dibujo asistido por ordenador tienen exigencias visuales altas que se corresponden con un nivel de iluminación mínimo de 500 lux. Las tareas que se llevan a cabo en la oficina y en recepción, implican unas exigencias visuales altas.

Siempre que sea posible, los lugares de trabajo tendrán una iluminación natural, que deberá complementarse con una iluminación artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas. En tales casos se utilizará preferentemente la iluminación artificial general, complementada a su vez con una localizada cuando en zonas concretas se requieran niveles de iluminación elevados.

Las tareas que se llevan a cabo en la oficina/recepción implican unas exigencias visuales altas. Según el R.D. 486/97 sobre Lugares de Trabajo, las áreas de trabajo con este tipo de exigencias visuales deben tener un nivel de iluminación mínimo de 500 lux.

Se han realizado mediciones de la iluminación en los diferentes puestos que existen actualmente, habiéndose obtenido los siguientes resultados:

Lugar	Nº de mediciones	Nivel de iluminación mínimo exigido	Nivel medio de iluminación obtenido
PVD Oficina Coordinador	3	500 luxes	550 luxes
Recepción	3	500 luxes	285 luxes

Las mediciones fueron efectuadas en un día de trabajo normal a las 09.00 h, de un día soleado con el mismo nivel de iluminación que suele haber habitualmente. Se empleó un luxómetro TESTO 545.

A la vista de los resultados de las mediciones se puede concluir que los niveles de iluminación son adecuados a las tareas que realizan en oficinas, pero en recepción se debería aumentar el nivel de iluminación.

7. UNIDAD 1: COORDINADOR

Este puesto de Coordinador comprende las tareas propias de un puesto de gerencia para el centro de trabajo asignado: gestión de los trabajadores del centro, comunicación con el ayuntamiento, control del correcto funcionamiento de las instalaciones, gestión de las actividades ofertadas y comunicación con la gerente de la empresa. Se consideran usuarios de PVD (Pantallas de Visualización de Datos) debido a que prácticamente toda la jornada hacen uso de las mismas utilizando tanto ordenador de sobremesa como equipos portátiles.

En el caso de que el/la trabajador/a realice o vaya a realizar alguna tarea perteneciente a otro puesto de trabajo que no sea el suyo utilizando equipos, herramientas, instalaciones o permaneciendo en otras zonas del centro diferentes; se le deberá informar de los riesgos recogidos en dicho puesto.

OBSERVACIONES: Al margen de los riesgos propios de las instalaciones donde se lleve a cabo la actividad, a continuación se evaluarán los riesgos derivados del trabajo de COORDINADOR.

7.1 HERRAMIENTAS, EQUIPOS DE TRABAJO Y PRODUCTOS QUIMICOS UTILIZADOS

HERRAMIENTAS/ EQUIPOS DE TRABAJO	PRODUCTOS QUIMICOS
MATERIAL OFICINA	

7.2 EPIS DEL PUESTO

NO SE REQUIEREN EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL EN EL PUESTO.

7.3 ESPECIALMENTE SENSIBLES (EE), MATERNIDAD (MA) Y/O MENORES (ME)

REFERENCIA DE LA EXISTENCIA DE ESPECIALMENTE SENSIBLES, MATERNIDAD Y/O MENORES

Antes de que se produzca la contratación, la incorporación al puesto de trabajo o una vez se tenga conocimiento de la existencia de una mujer embarazada o en periodo de lactancia, especialmente sensible y/o menor, se deberá comunicar dicha incidencia al Servicio Concertado de Prevención con el fin de organizar las actuaciones correspondientes para analizar la situación y proponer las soluciones más adecuadas.

En el caso de que haya una comunicación de algunos de estos supuestos, se realizará una Evaluación específica por cada trabajador referida a los riesgos que afectan por dicha condición.

ESPECIALMENTE SENSIBLES - EE

SITUACIÓN DETECTADA EN EL PUESTO	DESACONSEJADO	PROHIBIDO
Movilidad reducida	X manipulación manual de cargas por encima de los 10kg.	
Capacidad sensorial limitada		
Otros. En caso de evacuación		x. No permanecer solo/a

MATERNIDAD - LACTANCIA - MA

SITUACIÓN DETECTADA EN EL PUESTO	DESACONSEJADO	PROHIBIDO
Manipulación manual de cargas, posturas forzadas, bipedestación, ...	Manipular cargas, realizar trabajos que requieran esfuerzo físico, adoptar posturas forzadas, etc. Postura continuada: sentado sin cambios	Subir /bajar escaleras más de 4 veces al día desde semana 28. Manejar mas de 10 kg, mas de 12 veces al día desde semana 24 Bipedestación mantenida mas de 4horas/jornada desde semana 22 Bipedestación intermitente mas de 30m/hora desde semana 30 Nada de lo anterior afecta a la lactancia
Factores organizativos de trabajo, horarios, horas extra, carga de trabajo	X. Factor con riesgo alto carga de trabajo. Se recomienda no prolongar la jornada.	X. trabajo nocturno
Otros. Actuación en caso de evacuación		x. permanecer sola

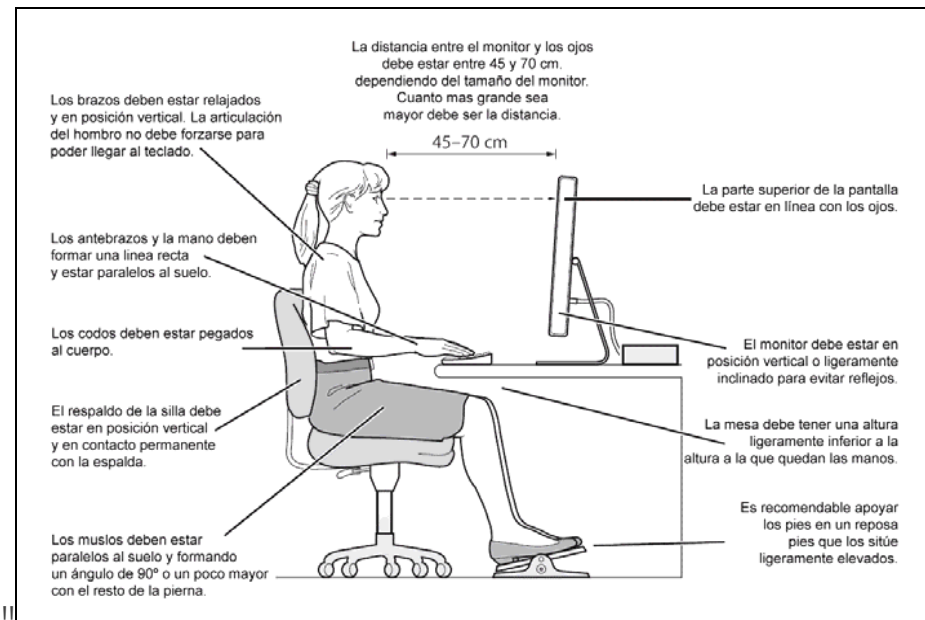
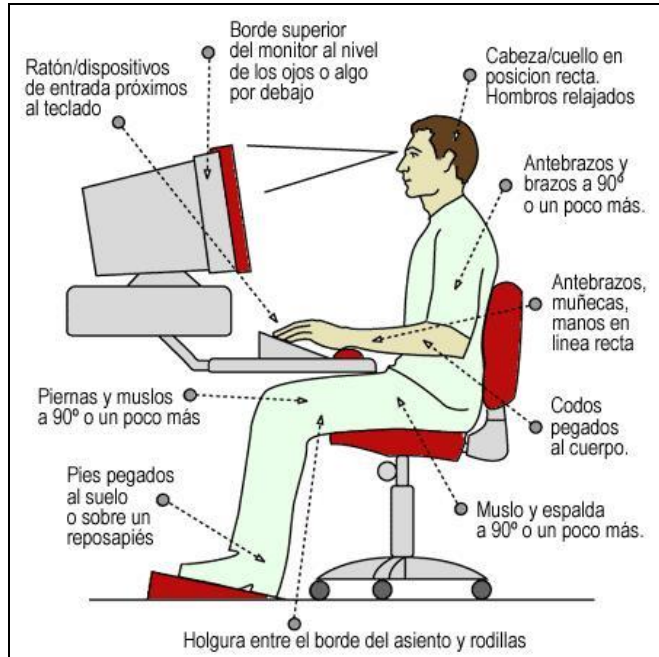
Hay que informar a las trabajadoras de los posibles factores de riesgo existentes en sus puestos de trabajo. Se debe informar de las medidas legales que

existen a las que se puede acoger la mujer embarazada.		
MENORES - ME		
SITUACIÓN DETECTADA EN EL PUESTO	DESACONSEJADO	PROHIBIDO
Trabajos especialmente peligrosos identificados en el Anexo I RD 39/1977 y Anexo II RD 1627	No procede	No procede
Trabajos identificados en el RD 26 de julio de 1957 (artículo primero)	No procede	No procede
Manipulación manual de cargas	X	Mujeres hasta 18 años: peso máximo permitido 8 kg. Varones de 16 a 18 años: 20 kg
Organización del trabajo y pausas de descanso		X horas extras
Otros. Tareas con responsabilidad indicados en factor riesgo 38 en la evaluación del riesgo	X	
Otros. Actuación en caso de evacuación		X. permanecer solo/a
La empresa Informará no sólo a estos jóvenes, sino también a sus padres o tutores, que hayan completado su voluntad, contractual, conforme a lo dispuesto en el artículo 7 del Estatuto de los Trabajadores, tanto de los posibles riesgos existentes en su puesto de trabajo, como de las medidas adoptadas para la prevención de su seguridad y salud.		

7.4 DOCUMENTACIÓN RELACIONADA

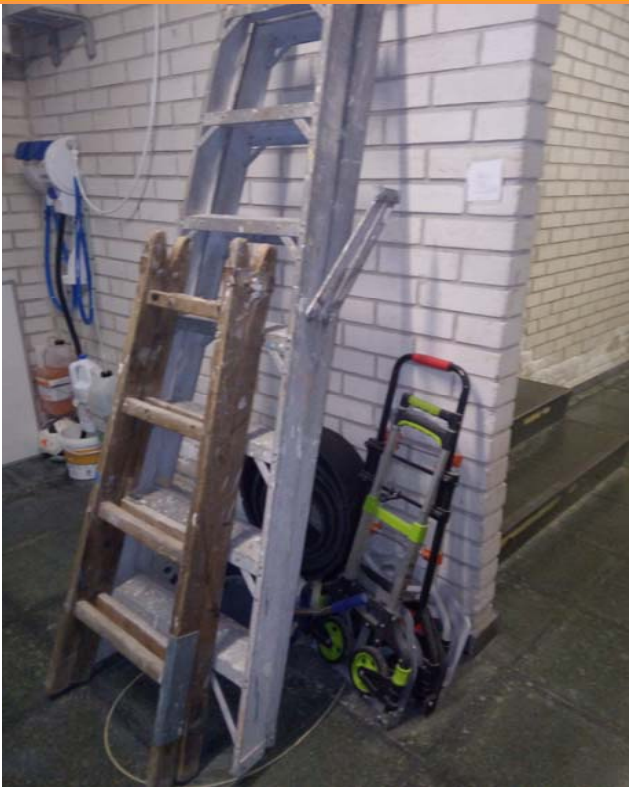
DOCUMENTACIÓN RELACIONADA (INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD - PROCEDIMIENTOS - EVALUACIONES ESPECÍFICAS,...)
▪ EVALUACIÓN DE RIESGOS DEL CENTRO DE TRABAJO
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO I - ORDEN Y LIMPIEZA
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO II - MANEJO MANUAL DE CARGAS
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO III - PREVENCIÓN DE INCENDIOS
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO IV - ACTUACIÓN MEDIDAS DE EMERGENCIA
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO V - SEGURIDAD VIAL
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO VIII - RIESGO ELÉCTRICO
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO IX-USO DE PVD'S

7.5 EVALUACIÓN



Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
01	RIESGO				
01.1	Caídas de personas a distinto nivel Escaleras del edificio	3M	2B	6B	- Evitar la presencia de obstáculos que interfieran la libre movilidad en el ámbito de trabajo. Orden y limpieza. - No correr, saltar o precipitarse. Utilizar todos los escalones. - No ir desarrollando otras actividades cuando se suban o bajen escaleras. - Intentar utilizar siempre el calzado más adecuado - Cuando se observe algún desperfecto que resulte peligroso, llamar al técnico para que arregle la escalera. - El suelo de la escalera deberá ser antideslizante y de un material resistente al uso, para reforzar la seguridad frente a los resbalones. - Utilizar siempre los pasamanos y/o barandillas. - Mantener las escaleras en perfecto estado de uso reparando desperfectos y limpiando cualquier sustancia resbaladiza. - No deje, aunque sea por poco tiempo, ningún tipo de objeto en las escaleras. Éstas deberán permanecer siempre totalmente despejadas. - La barandilla de la escalera debe tener una altura mínima de 90 cm. - La anchura mínima de una escalera de servicio es de 55 cm. - Los escalones de las escaleras de servicio tendrán una huella mínima de 15 cm. y una contrahuella máxima de 25 cm. - Información a los trabajadores sobre la obligación de mantener los lugares de trabajo en correcto estado de orden y limpieza, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "RIESGOS Y RECOMENDACIONES BASICAS DE ORDEN Y LIMPIEZA".

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
01	RIESGO				
02.1	Caída de personas al mismo nivel. Resbalón por suelos mojados, tropiezos,...	3M	2B	6B	- Información a los trabajadores sobre la obligación de mantener los lugares de trabajo en correcto estado de orden y limpieza, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "RIESGOS Y RECOMENDACIONES BASICAS DE ORDEN Y LIMPIEZA". - En el acceso a la oficina, el coordinador, debe pasar por sitio que se utiliza para almacenar contenedores, y desechos: -habilitar zona específica para contenedores de basura, en un lugar que no es de acceso al puesto de trabajo, ni entorpezca el paso. -tirar los objetos inservibles.
					 
04.1	Caídas de objetos en manipulación.	3M	2B	6B	Evitar toda manipulación manual. Utilizar los carros manuales

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
01	RIESGO				
					 ▪ En caso de manipulación manual y cuando el objeto no presenta un agarre fácil, utilizar guantes antideslizantes y realizar la manipulación entre dos o más personas. ▪ Antes de realizar la manipulación asegurar que la zona de tránsito y el punto de destino estén despejados y en buenas condiciones de paso.
07.1	Choques y golpes contra objetos inmóviles.	3M	2B	6B	▪ Información a los trabajadores sobre la obligación de mantener los lugares de trabajo en correcto estado de orden y limpieza, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "RECOMENDACIONES BASICAS DE

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
01	RIESGO				
	Mesas, cajones, puertas etc., Mobiliario, objetos con aristas, mesas, etc.				ORDEN Y LIMPIEZA, Y RECOMENDACIONES BASICAS DE SEGURIDAD EN TRABAJOS DE OFICINA". - Se recomienda retirar todo el material que no sea de uso de oficinas y mejorar el orden en la oficina. - Arreglar la puerta para que se pueda cerrar.
					

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
01	RIESGO				
09.1	Golpes, cortes y pinchazos con objetos o herramientas. Cutter, tijeras, etc.	3M	2B	6B	Información a los trabajadores sobre prevención en trabajos de oficina, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "RECOMENDACIONES BASICAS DE SEGURIDAD EN TRABAJOS DE OFICINA".
16.1	Exposición a contactos eléctricos. Instalación y equipos eléctricos	3M	2B	6B	- Arreglar botón de arranque del ordenador  - Información a los trabajadores sobre riesgo eléctrico, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "Normas y recomendaciones de seguridad frente a riesgos eléctricos en Baja Tensión". - No realizar manipulaciones en equipos y/o aparatos eléctricos en tensión. - Para desconectar un equipo tire de la clavija y nunca del cable. - No utilizar los equipos eléctricos con las manos húmedas o mojadas. - Evitar limpiar con líquidos cualquier equipo conectado a la corriente eléctrica. - Los equipos y/o aparatos eléctricos deben ser desconectados durante los periodos prolongados de no

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
01	RIESGO				utilización. - En caso de AVERÍA, informe de la misma a su jefe inmediato, no intente arreglarlo usted mismo. Deje de utilizar el aparato e impida que los demás también lo empleen, CORTAR LA CORRIENTE como 1ª medida. - En caso de ACCIDENTE, y si resultara imposible cortar la corriente o se tardara demasiado tiempo, trate de desenganchar a la persona electrizada mediante cualquier elemento de MATERIAL NO CONDUCTOR (tablas o listones de madera, cuerda, cinturón de cuero, etc.). - Realizar inspecciones periódicas del estado de los cables de los equipos eléctricos. En caso de que se aprecien deterioros, proceder a su reparación.
20.1	Explosión Presencia de compresor dentro de oficina para rellenar botellones de aire de uso de actividades deportivas	4A	3M	12A	- Disponer de un sitio habilitado para colocar el compresor. Sacarlo de la oficina. - Realizar las inspecciones reglamentarias del mismo. 

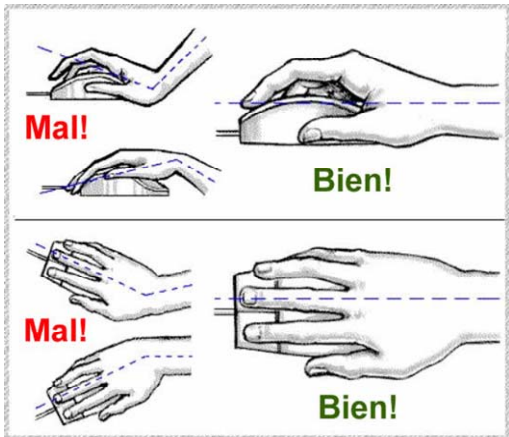
Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
01	RIESGO				
21.1	Incendios Falta de recursos materiales	3M	3M	9M	- Disponer de algún extintor en la oficina del coordinador. - Colocar dispositivo de alumbrado de emergencia encima de la puerta y señalar las salidas de emergencia y recorridos de evacuación. 

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
01	RIESGO				
23.1	Atropellos o golpes con vehículos	4A	2B	8M	- Formación/Información a los trabajadores sobre "Seguridad Vial". - Se deben observar y cumplir rigurosamente los preceptos del Código de Circulación. - Revise y mantenga el vehículo en buen estado, preste especial atención a los puntos críticos para la seguridad (los frenos, la dirección, las ruedas, las luces, el nivel de aceite, etc.). - Salga de casa con el tiempo suficiente, con ello evitará la tentación de comportarse de manera temeraria. - Respete siempre los límites de velocidad establecidos. Además tenga en cuenta otras circunstancias que puedan presentarse; estado de la vía o del vehículo, condiciones meteorológicas, estado físico o psíquico, etc. - Nunca conduzca después de haber consumido alcohol. - Mantenga la distancia de seguridad con el vehículo que circula delante.
29.1	Carga física estática o postural. Carga postural causada por el trabajo en las oficinas.	3M	2B	6B	POSTURA DE TRABAJO: - El trabajador debe disponer de un espacio libre de 70 x 70 cm. por debajo de la mesa y de una distancia libre de 80 cm. entra la mesa y cualquier obstáculo detrás de ella. - El asiento estará colocado a una altura comprendida entre los 38 y los 50 cm. - Los muslos se apoyarán horizontalmente en toda su extensión, formando ángulo recto con las piernas y los pies apoyados perfectamente en el suelo. - De precisarse, disponer de reposapiés. - Antebrazos en posición horizontal formando ángulo recto con el brazo. - Delante del teclado del ordenador debe dejarse espacio suficiente para que las manos puedan reposar sobre la mesa. - La mirada debe quedar a la altura del borde superior de la pantalla manteniendo la espalda recta apoyada en el respaldo, por lo que se deberá bajar la altura de la pantalla.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
01	RIESGO				- Disponer las cosas más utilizadas próximas al puesto de trabajo: teléfonos, agenda, calculadoras, etc. - Se recomienda utilizar un sistema de manos libres -sistema auricular- que mejore la ergonomía del puesto para un uso continuo del teléfono.  Dimensiones en milímetros - El trabajador que lo desea tiene reposapiés a su disposición. - Cambiar la silla del trabajador; la silla debe ser ergonómica, debe disponer de 5 ruedas, deberá ser posible regular la altura del respaldo de la silla y ajustarlo de manera que la prominencia del respalda quede a la altura de la zona lumbar, en la parte baja de la espalda. 
29.2	Carga física estática o postural.	3M	2B	6B	Se recomienda proporcionar formación sobre recomendaciones ergonómicas a la hora de sentarse y posturas correctas para trabajar delante de PVDs.

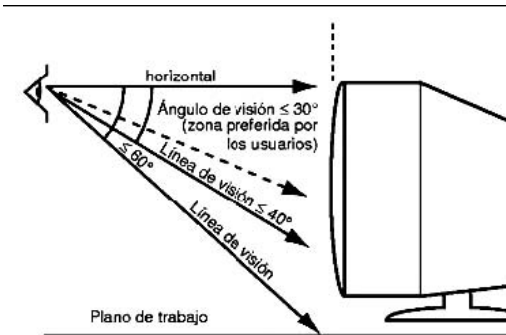
Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
01	RIESGO				
	Fatiga postural causada por las sillas				COMO SENTARSE: - Ajustar la altura del asiento de manera que los codos queden aproximadamente a la altura de la superficie en la que vas a trabajar. Sabremos que la altura de la silla es correcta cuando, tras apoyar las manos en el teclado, brazo y antebrazo formen un ángulo de 90°, es decir, un ángulo recto. - Comprobar que los pies están bien apoyados en el suelo. - Ajustar la altura del asiento de manera que los codos queden aproximadamente a la altura de la superficie en la que vas a trabajar. Sabremos que la altura de la silla es correcta cuando, tras apoyar las manos en el teclado, brazo y antebrazo formen un ángulo de 90°, es decir, un ángulo recto.  - La postura que se ha indicado es la única donde el peso de la parte superior del cuerpo es soportado por el respaldo de la silla. Otras posturas (por ejemplo sentado con la espalda sin estar apoyada en el respaldo), harían que el peso de la parte superior del cuerpo fuese sostenido por la musculatura de la espalda (sobre todo de la zona lumbar), provocando agotamiento, cansancio, pinchazos y sensación de calor en la zona. Para evitar el malestar físico asociado al estatismo postural, se recomienda realizar ejercicios de estiramiento y relajación. - Bajar la altura de la pantalla para que el borde superior quede al nivel de los ojos.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
01	RIESGO				
32.1	Movimientos repetitivos: Uso del ratón	3M	2B	6B	Colocación ▪ Situar el ratón justo al lado del teclado dejando los cables libres para manejarlo con comodidad. ▪ Colocararlo a la derecha o a la izquierda, según sea diestro o zurdo. En este último caso, cambia el accionamiento de los botones en el menú de configuración del ordenador ▪ Cerciorarse de tener sitio suficiente para poder manejarlo cómodamente. Usos del ratón: Para usar el ratón informático es conveniente encontrar la manera de que se adapte mejor a las características del trabajador. Son dos los usos recomendados: ▪ Apoyando la muñeca en un reposamuñecas de gel (Apoyando la muñeca en la parte de gel de la alfombrilla. De esta manera se logra que la mano, muñeca y antebrazo estén alineados) - Llevar el ratón hacia los lados y hacia arriba y abajo, realizando movimientos suaves de la mano y los dedos. - Es importante que evitar realizar gestos bruscos y flexiones de los dedos sobre el ratón que puedan dañar las articulaciones y los tendones. ▪ Apoyando el antebrazo y la muñeca directamente sobre la mesa: - El ratón se coge de forma que la mano descansa totalmente sobre él, y la muñeca y el antebrazo estén en contacto con la mesa. - Se desplaza el ratón sobre la mesa descansando toda la mano sobre él, generando el movimiento con el codo y el hombro, no con los dedos ni con la muñeca.

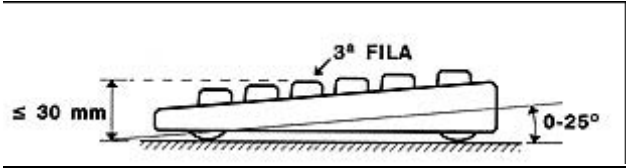
Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
01	RIESGO				
					
35.1	Riesgo por factores psicosociales u organizativos : Carga mental (demanda intelectual y emocional en el trabajo, estrés, conflictos,...)	3M	2B	6B	- Desvincularse emocionalmente de los problemas. Distanciamiento mental del trabajo fuera del horario laboral. Hacer ejercicio físico o algún deporte, practicar yoga o relajación, adquirir compromisos ideológicos. - Tomar pequeños momentos de descanso durante el trabajo. Tales descansos sirven como respiros emocionales que facilitan la relajación del sujeto y su distanciamiento psicológico de un problema. - Evitar la excesiva implicación con el trabajo y con las personas hacia las que se dirigen los servicios. - Encontrar tiempo para uno mismo. Usar el tiempo libre para hacer tareas que diviertan y enriquezcan interiormente. - Fortalecer los vínculos interpersonales de los trabajadores, tanto en lo personal como en lo profesional, ofreciendo el apoyo necesario y fomentando sistemas de trabajo en equipo. - Entender que el empleado es un ser humano, con sus virtudes y debilidades, y que para rendir al máximo necesita un apoyo constante, buena comunicación, honestidad. El empleado es una persona, no una máquina, y por ello hay que tener en cuenta su situación, su conducta, sus pensamientos y sus

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
01	RIESGO				vivencias. Poder contar con los compañeros y compañeras y con los jefes para poder hacer frente al trabajo y sus circunstancias
35.2	Riesgo por factores psicosociales u organizativos : Carga mental (demanda intelectual y emocional en el trabajo, estrés,...)	3M	2B	6B	MEDIDAS CONTRA EL ESTRÉS LABORAL : PREVENTIVA • ORGANIZACIÓN (rediseño) - Sistemas de trabajo - Sistemas de información y comunicación - Sistemas de regulación de conflictos - Estilos de mando • INDIVIDUO (adaptación) - Formación sobre el funcionamiento interno, ejecución del trabajo, resolución de conflictos... TERAPÉUTICA Servicios de apoyo: médico, psicológico - Desde el punto de vista individual: Hacer ejercicio, evitar la ingesta de excitantes como el tabaco, el café o el alcohol, y evitar comunicaciones de tipo pasivo o agresivo, desarrollando tolerancia y respetando a los demás. - Desde el punto de vista organizacional: mejorar la comunicación, aumentar la participación de los trabajadores en las decisiones respecto al trabajo, mejorar las condiciones ambientales. El trabajo debe ir de acuerdo con las habilidades y los recursos de los trabajadores. Se debe permitir que el trabajador use sus habilidades para solucionar problemas. Se deben establecer correctamente las funciones, tareas y responsabilidades de cada uno de los trabajadores para evitar la ambigüedad. Se debe involucrar a los trabajadores para que participen en la toma de decisiones, ya que mejora la comunicación en la organización. Se tiene que apoyar la interacción social entre los trabajadores fuera del trabajo: celebraciones, juegos, etc. Evitar al trabajador sensaciones de urgencia y apremio de

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
01	RIESGO				
					tiempo. Mejorar el trato entre los compañeros. Mejorar el trato de los superiores respecto del trabajador. Favorecer el contacto entre los trabajadores atendiendo a la organización de los espacios y lugares de trabajo. Conceder importancia al apoyo social.
36.1	Fatiga visual. Causada por el trabajo ante el ordenador	3M	2B	6B	▪ Establecer pausas breves y frecuentes cuando se esté de forma continuada frente a pantallas de ordenador. La recomendación del I.N.S.H.T. es hacer una pausa de 10 min. por cada 2 horas de trabajo continuado ante la pantalla. ▪ Los caracteres de la pantalla deberán estar bien definidos y configurados de forma clara y tener una dimensión suficiente disponiendo de un espacio adecuado entre los caracteres y los renglones. ▪ El usuario de terminales con pantalla deberá poder ajustar fácilmente la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla y adaptarlos fácilmente a las condiciones del entorno. ▪ La pantalla deberá ser orientable e inclinable a voluntad con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario. Podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla. ▪ El ángulo de visión estará entre 0 y 20° por debajo de la horizontal de la visión. ▪ La distancia a la pantalla será de entre 60 y 80 cm. ▪ El eje normal de la mirada estará situado a la altura del borde superior de la pantalla. ▪ Se recomienda desviar la vista de la pantalla de visualización de datos con regularidad y enfocar objetos que estén situadas a diferentes distancias, sobre todo las situadas a mayor distancia. Debe evitarse mantener la vista fija y de forma constante en la pantalla.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
01	RIESGO				
36.2	Fatiga visual : Causada por el trabajo ante el ordenador	2B	3M	6B	PANTALLA - Tienen que ser regulables en altura e inclinación - Debe colocarse en frente del operador - Deberán situarse a una distancia acorde con la agudeza visual del operador (entre 35-50cm) - La imagen de la pantalla deberá ser estable, sin destellos, centelleos u otras formas de inestabilidad. - La pantalla deberá ser orientable e inclinable a voluntad, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario. - La pantalla deberá ser orientable e inclinable a voluntad con facilidad, para adaptarse a las necesidades del usuario. Podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla. - El ángulo de visión estará entre 0 y 20° por debajo de la horizontal de la visión. - La distancia a la pantalla será de entre 60 y 80 cm. - El eje normal de la mirada estará situado a la altura del borde superior de la pantalla.  DOCUMENTOS - Se utilizarán aquellos que tengan el fondo claro y el carácter (escritura), oscuro, al igual que en las pantallas de ordenador (es lo que se conoce como polaridad positiva).

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
01	RIESGO				- Los caracteres deben ser lo suficientemente grandes para ser leídos con comodidad (por ejemplo con un tamaño de letra a 11). Es muy frecuente imprimir documentos intentando disminuir el número de hojas con las que se va a trabajar, especialmente cuando se trata de listados, sin embargo es necesario tener en cuenta que la lectura de los caracteres muy reducidos provoca gran fatiga visual. - No es adecuado trabajar con documentos que estén dentro de transparencias de protección, debido a los brillos que genera el plástico. ATRILES - Cuando existe una visualización muy frecuente del documento, éste se colocará sobre atriles o portadocumentos. MEDIDAS DE PREVENCIÓN RESPECTO A LOS TECLADOS: - Deben ser independientes de la pantalla - Deben ser regulables en inclinación: se aconseja entre 5° y 15° - De poco tamaño y altura: la 2ª fila deberá tener una altura menor de 3,5 cm

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
01	RIESGO				
					- Deberán ser adherentes a la superficie para que no resbalen mientras se está tecleando - Deben permitir el apoyo de las manos en su borde inferior (o al menos en la mesa). 
36.3	Fatiga visual Causada por deslumbramientos	2B	3M	6B	- Para evitar el deslumbramiento molesto es necesario controlar todas las fuentes luminosas existentes dentro del campo visual. Esto conlleva la utilización de persianas o cortinas en las ventanas, así como el empleo de luminarias con difusores o pantallas que impidan la visión del cuerpo brillante de las lámparas, por lo que se deberá colocar protectores en las lámparas y cortinas/estores en la puerta. - Información a los trabajadores sobre prevención en fatiga postural y visual, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "RECOMENDACIONES BASICAS DE SEGURIDAD EN TRABAJOS CON P.V.D."
39.1	Riesgos generales: Formación	3M	3M	9M	Para evitar en general todos los riesgos detectados en esta unidad, se deberá realizar un curso de formación en recomendaciones básicas de seguridad en el puesto de trabajo.
39.2	Riesgos generales: Información	3M	3M	9M	- Remitirse a las <u>fichas de seguridad</u> que se anexan para <u>informar</u> a los trabajadores sobre los riesgos detectados en esta evaluación. - Informar así mismo de los riesgos de cada puesto de trabajo a cada trabajador.

8. UNIDAD 2: MONITOR

Este puesto de monitor abarca, las funciones tanto de monitor/a de actividades deportivas como aerobio, spinning, etc

En el caso de que el/la trabajador/a realice o vaya a realizar alguna tarea perteneciente a otro puesto de trabajo que no sea el suyo utilizando equipos, herramientas, instalaciones o permaneciendo en otras zonas del centro diferentes; se le deberá informar de los riesgos recogidos en dicho puesto.

OBSERVACIONES: Al margen de los riesgos propios de las instalaciones donde se lleve a cabo la actividad, a continuación se evaluarán los riesgos derivados del trabajo de MONITOR.

8.1 HERRAMIENTAS, EQUIPOS DE TRABAJO Y PRODUCTOS QUIMICOS UTILIZADOS

HERRAMIENTAS/ EQUIPOS DE TRABAJO	PRODUCTOS QUIMICOS
NO HAY	NO HAY

8.2 ESPECIALMENTE SENSIBLES (EE), MATERNIDAD (MA) Y/O MENORES (ME)

REFERENCIA DE LA EXISTENCIA DE ESPECIALMENTE SENSIBLES, MATERNIDAD Y/O MENORES

Antes de que se produzca la contratación, la incorporación al puesto de trabajo o una vez se tenga conocimiento de la existencia de una mujer embarazada o en periodo de lactancia, especialmente sensible y/o menor, se deberá comunicar dicha incidencia al Servicio Concertado de Prevención con el fin de organizar las actuaciones correspondientes para analizar la situación y proponer las soluciones más adecuadas.

En el caso de que haya una comunicación de algunos de estos supuestos, se realizará una Evaluación específica por cada trabajador referida a los riesgos que afectan por dicha condición.

ESPECIALMENTE SENSIBLES - EE

SITUACIÓN DETECTADA EN EL PUESTO	DESACONSEJADO	PROHIBIDO
Movilidad reducida	X. manipulación manual de cargas por encima de los 10kg.	
Capacidad sensorial limitada		
Otros. En caso de evacuación		x. No permanecer solo/a

MATERNIDAD - LACTANCIA - MA

SITUACIÓN DETECTADA EN EL PUESTO	DESACONSEJADO	PROHIBIDO
Manipulación manual de cargas, posturas forzadas, bipedestación, ...	Manipular cargas, realizar trabajos que requieran esfuerzo físico, adoptar posturas forzadas, etc.	Bipedestación de forma prolongada, VER SEMANA ESTABLECIDA POR MUTUA para cada actividad Manipulación manual cargas: (4 o más veces/turno) >10kg: VER SEMANA ESTABLECIDA POR MUTUA 5 a 10kg: VER SEMANA ESTABLECIDA POR MUTUA <5kg: VER SEMANA ESTABLECIDA POR MUTUA Trabajo en cuclillas más del 50% de la jornada desde VER SEMANA ESTABLECIDA POR MUTUA Nada de lo anterior afecta a la lactancia
Otros. Actuación en caso de evacuación		x. permanecer sola

Hay que informar a las trabajadoras de los posibles factores de riesgo existentes en sus puestos de trabajo. Se debe informar de las medidas legales que existen a las que se puede acoger la mujer embarazada.

MENORES - ME

SITUACIÓN DETECTADA EN EL PUESTO	DESACONSEJADO	PROHIBIDO
Trabajos especialmente peligrosos identificados en el Anexo I RD 39/1977 y Anexo II RD 1627	No procede	No procede
Trabajos identificados en el RD 26 de julio de 1957 (artículo primero)	No procede	No procede
Manipulación manual de cargas	X	Mujeres hasta 18 años: peso máximo permitido 8 kg. Varones de 16 a 18 años: 20 kg
Organización del trabajo y pausas de descanso		X. horas extras
Otros. Actuación en caso de evacuación		x. permanecer solo/a
La empresa Informará no sólo a estos jóvenes, sino también a sus padres o tutores, que hayan completado su voluntad, contractual, conforme a lo dispuesto en el artículo 7 del Estatuto de los Trabajadores, tanto de los posibles riesgos existentes en su puesto de trabajo, como de las medidas adoptadas para la prevención de su seguridad y salud.		

8.3 DOCUMENTACIÓN RELACIONADA

DOCUMENTACIÓN RELACIONADA (INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD - PROCEDIMIENTOS - EVALUACIONES ESPECÍFICAS,...)
▪ EVALUACIÓN DE RIESGOS DE LAS INSTALACIONES GENERALES
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO I – ORDEN Y LIMPIEZA
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO II- MANEJO MANUAL DE CARGAS
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO III - PREVENCIÓN DE INCENDIOS
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO IV - ACTUACIÓN MEDIDAS DE EMERGENCIA
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO V – SEGURIDAD VIAL
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO VI – RUIDO
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO VIII – RIESGO ELÉCTRICO

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
02	RIESGO				
01.1	Caídas de personas a distinto nivel Escaleras del edificio	3M	2B	6B	- Evitar la presencia de obstáculos que interfieran la libre movilidad en el ámbito de trabajo. Orden y limpieza. - No correr, saltar o precipitarse. Utilizar todos los escalones. - No ir desarrollando otras actividades cuando se suban o bajen escaleras. - Intentar utilizar siempre el calzado más adecuado - Cuando se observe algún desperfecto que resulte peligroso, llamar al técnico para que arregle la escalera. - El suelo de la escalera deberá ser antideslizante y de un material resistente al uso, para reforzar la seguridad frente a los resbalones. - Utilizar siempre los pasamanos y/o barandillas. - Mantener las escaleras en perfecto estado de uso reparando desperfectos y limpiando cualquier sustancia resbaladiza. - No deje, aunque sea por poco tiempo, ningún tipo de objeto en las escaleras. Éstas deberán permanecer siempre totalmente despejadas. - La barandilla de la escalera debe tener una altura mínima de 90 cm. - La anchura mínima de una escalera de servicio es de 55 cm. - Los escalones de las escaleras de servicio tendrán una huella mínima de 15 cm. y una contrahuella máxima de 25 cm. - Información a los trabajadores sobre la obligación de mantener los lugares de trabajo en correcto estado de orden y limpieza, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "RIESGOS Y RECOMENDACIONES BASICAS DE ORDEN Y LIMPIEZA".
02.1	Caída de personas al mismo nivel: Resbalón,	3M	2B	6B	- Mantener el orden y limpieza. - Se utilizará calzado con suela antideslizante sobre superficies resbaladizas y con riesgo de caídas al mismo nivel - Cuando el suelo esté húmedo o mojado por derrame, limpieza, etc. señalar el riesgo de caída a mismo nivel.

N°	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
02	RIESGO				
	tropiezos...				
02.2	Caída de personas a mismo nivel: Tropiezos con objetos diversos (Estabilizadores de máquinas, pesas, etc.)	2B	3M	6B	- Evitar la presencia de cables o disponerlos de tal forma en el puesto de spinning para evitar enganches y tropiezos. - Mantener los objetos fuera de zonas de paso, retirando las pesas que no se estén utilizando, prestar atención a los estabilizadores entre el paso de máquinas en la sala de máquinas o gimnasio.
02.3	Caída de personas al mismo nivel: Pequeño desnivel en la entrada a vestuarios				Señalizar riesgo de caída permanente a la entrada de vestuarios, mediante franjas amarillas y negras. 
03.1	Caída de objetos por desplome,	2B	2B	4MB	Despejar los lugares de paso respetando distancias mínimas entre equipos deportivos, máquinas, etc.

N°	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
02	RIESGO				
	derrumbamiento o desprendidos:				- Establecer normas adecuadas de almacenamiento del material deportivo, de manera que se evite posibles caídas de los mismos así como pisadas sobre ellos que pudieran producir lesiones como esguinces, luxaciones u otro tipo de lesiones provocadas por la caída. Una vez finalizada su utilización volver a guardar en el lugar previsto al efecto. - Las estanterías y soportes de almacenamiento deberán mantenerse en buenas condiciones.
13.1	Sobreesfuerzos, manipulación de cargas y posturas forzadas: durante la sesión deportiva	3M	3M	9M	- Calentar antes de hacer cualquier tipo de ejercicio. - Levantar las cargas de la forma correcta: - Apoyar los pies firmemente. - Separar los pies una distancia Aproximada de 50 cms. Uno del otro. - Doblar la cadera y las rodillas para coger la carga. - Mantener la espalda recta. - Coger la carga manteniéndola lo más cerca del cuerpo, levantándola gradualmente, estirando las piernas y manteniendo la espalda recta. - La cabeza debe permanecer levantada. - La carga debe distribuirse entre las dos manos, dentro de lo posible. - Evitar movimientos bruscos, y efectuar descansos cuando esté sometido durante un largo periodo de tiempo a una postura incómoda - Utilizar medios adecuados para el transporte, manipulación y almacenaje de pesas, discos, etc, movimiento de bicis, etc. Durante la manipulación se tendrán en cuenta las siguientes recomendaciones: - Evitar cargar la carga estáticamente y girar el tronco - Evitar mover cargas por encima de los hombros. - Aprovechar la inercia de la carga y limitarnos a controlar y frenar la carga, por supuesto siempre doblando las piernas. - Emplear el peso del cuerpo para la manipulación de cargas pesadas.

N°	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
02	RIESGO				
					- La carga máxima que puede levantarse está estipulado en 25 Kg. Para cargas más pesadas utilizar medio mecánico. - Pedir ayuda a un compañero cuando la situación lo aconseje. Por ejemplo cargas voluminosas, etc. - Trabajar procurando siempre mantener la espalda recta y realizando los trabajos manuales a la altura del codo del monitor. - Organizar el tiempo de reposo en función de las sesiones y tareas realizadas
13.2	Sobreesfuerzos manipulación de cargas y posturas forzadas Manipulación de material deportivo para dar clases	3M	3M	9M	- Debido al reducido espacio y a las salas polivalentes, es necesario mover material deportivo como pueden ser pesas, bicis, etc. para dar diferentes actividades en un única sala. Para ello: - Facilitar mediante medios auxiliares: equipos con ruedas, plataformas para transportar, carros manuales etc. de tal forma que facilite la manipulación y el movimiento evitando que el sobreesfuerzo sea MMC sin ayuda. - Una vez finalizada la sesión almacenar los equipos de forma ordenada y limpia.
16.1	Exposición a contactos eléctricos: instalación, equipos y herramientas eléctricas	4A	2B	8M	- No realizar manipulaciones en equipos y/o aparatos eléctricos en tensión. - Para desconectar un equipo tire de la clavija y nunca del cable. - No utilizar los equipos eléctricos con las manos húmedas o mojadas. - Evitar limpiar con líquidos cualquier equipo conectado a la corriente eléctrica. - Los equipos y/o aparatos eléctricos deben ser desconectados durante los periodos prolongados de no utilización. - En caso de AVERÍA, informe de la misma a su jefe inmediato, no intente arreglarlo usted mismo. Deje de utilizar el aparato e impida que los demás también lo empleen, CORTAR LA CORRIENTE como 1ª medida. - En caso de ACCIDENTE, y si resultara imposible cortar la corriente o se tardara demasiado tiempo, trate de desenganchar a la persona electrizada mediante cualquier elemento de MATERIAL NO CONDUCTOR (tablas o listones de madera, cuerda, cinturón de cuero, etc.).

N°	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
02	RIESGO				
					Realizar inspecciones periódicas del estado de los cables de los equipos eléctricos. En caso de que se aprecien deterioros, proceder a su reparación.
23.1	Atropellos o golpes con vehículos	4A	2B	8M	- Formación/Información a los trabajadores sobre “Seguridad Vial”. - Se deben observar y cumplir rigurosamente los preceptos del Código de Circulación. - Revise y mantenga el vehículo en buen estado, preste especial atención a los puntos críticos para la seguridad (los frenos, la dirección, las ruedas, las luces, el nivel de aceite, etc.). - Salga de casa con el tiempo suficiente, con ello evitará la tentación de comportarse de manera temeraria. - Respete siempre los límites de velocidad establecidos. Además tenga en cuenta otras circunstancias que puedan presentarse; estado de la vía o del vehículo, condiciones meteorológicas, estado físico o psíquico, etc. - Nunca conduzca después de haber consumido alcohol. - Mantenga la distancia de seguridad con el vehículo que circula delante.
28.1	Higiene Industrial Otros: discomfort ambiental	2B	2B	4MB	- La temperatura deberá mantenerse entre 14° y 25° - La humedad relativa se mantendrá entre el 50-70%. - La renovación periódica del aire en la sala o gimnasio ayuda a mantener un ambiente más limpio y confortable por lo que se recomienda mantener encendidos los aparatos de climatización. - Utilizar ropa que facilite la transpiración. - Cuando se trabaje al aire libre, se tomarán las medidas necesarias para protegerse de las inclemencias del tiempo. Utilizar ropa y calzado adecuado y protectores solares cuando sea necesario. - Se obligará al uso de toallas en máquinas de musculación. - Controlar el nivel de ruido existente, evitando los ruidos generados gratuitamente por los alumnos, música, etc.
29.1	Posturas inadecuadas en la realización de	3M	2B	6B	- Información y formación para la adopción de posturas ergonómicamente correctas durante la realización de la tarea. - Siempre que sea posible, tratar de alternar la postura de pie con la de sentado, para reducir la fatiga que se

N°	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
02	RIESGO				
	trabajos de pie: fatiga postural, trastornos musculo- esqueléticos				produce al mantener una posición prolongada ; si ello no es posible, se recomiendan períodos de descanso con el fin de evitar sobrecargas o tensión muscular. - No utilizar calzado totalmente plano o con tacones mayores de 5 cm de altura. - Se deberá favorecer la alternancia de posturas y descansos. Conviene apoyar una pierna en una banqueta, barra, etc, alternando las dos piernas para mantener la espalda más descansada.
30.1	Carga física por realización de ejercicio físico de alta intensidad de manera continuada	3M	2B	6B	- Planificación adecuada de las clases, intercalar periodos de descansos entre clases, o intercalar actividades de alta y baja intensidad física. - Limitar el número de clases de elevada intensidad por monitor. - Adecuación de la intensidad de trabajo a las capacidades. - Planificación de ejercicios de calentamiento y estiramiento.
31.1	Otros: disfonía funcional. Riesgo debido a la fonación excesiva. Laringitis, lesiones de las cuerda vocales, afonías, etc.	2B	3M	6B	- Información sobre las recomendaciones y medidas preventivas para cuidado de la voz. - Realización de reconocimientos médicos teniendo en cuenta la exposición de este riesgo y las consecuencias específicas que se puedan dar. RECOMENDACIONES: - Aprender a respirar bien: La respiración deberá ser siempre costo-diafragmática-abdominal. El sonido ha de apoyarse siempre sobre el aire y éste sobre el diafragma y los músculos abdominales. - Las inspiraciones deben ser nasales y dilatando las alas de la nariz, no bucales. - Procurar que la emisión afónica sea simultánea con la emisión fónica. - No contener la respiración mientras se piensa lo que se va a decir. Respirar siempre antes de iniciar una conversación, utilizar el flujo de aire para iniciar una frase. - Mantener una postura erguida de manera que el diafragma y los pulmones tengan una posición correcta. - Utilizar el timbre de la voz claro y puro: Ni gangoso ni nasal. - Evitar en la medida de lo posible el abuso del habla. - Reposar la voz en la medida de lo posible.

N°	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
02	RIESGO				▪ No hablar mucho y no gritar. ▪ No hablar deprisa, ni con ritmo monótono. Buscar el ritmo de emisión vocal adecuado. ▪ Suprimir en la medida de lo posible, los factores como: el tabaco, altera la voz, produce lesiones laríngicas por irritación favoreciendo infecciones y es la primera causa de cáncer de laringe. El tabaco inflama las cuerdas vocales, incluso si se aspira de forma pasiva. ▪ Reducir el café y el té al máximo ya que al ser excitantes, aumentan el nerviosismo y por tanto influyen en el ritmo respiratorio. ▪ Evitar la tos brusca, carraspeo llanto o risa exagerada. ▪ Mejorar, en la medida de lo posible, la ventilación, grado de humedad y temperatura del local y disminuir los niveles de ruido. ▪ Utilizar medios auxiliares, como micrófonos o similares en sesiones deportivas para evitar el grito. ▪ No poner la música a un volumen elevado. ▪ Evitar las comidas copiosas antes de impartir una clase, limitar las comidas picantes o excesivamente condimentadas. Seguir una alimentación rica en vitaminas y escasa en fritos, salsas y dulces ya que éstos espesan la saliva y producen reflujo ácido. ▪ Durante la clase, no utilizar ropa que oprima el cuello ni la zona abdominal; la ropa no debe impedir los movimientos respiratorios. ▪ La garganta al igual que el resto de nuestro cuerpo necesita estar hidratada, para ello es aconsejable beber regularmente durante el día, especialmente durante la clase. No tomar bebidas excesivamente frías o calientes ya que ambas perjudican. ▪ Como primer calentamiento de las cuerdas vocales es recomendable beber un vaso de agua a temperatura ambiente nada más levantarse y a continuación pronunciar los fonemas /p/ y /b/ varias veces porque no hacen vibrar las cuerdas vocales y hace pasar el aire. ▪ Si se tiene irritada la garganta, no tomar caramelos de menta, mejor tomar caramelos cítricos, de malvavisco, de regaliz o de miel natural. ▪ Para relajar las cuerdas vocales realizar bostezos exagerados con fonación vocálica (especialmente u, i).

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
02	RIESGO				
					- Hacer reposo vocal durante la jornada: No se aconseja hacer una fonación seguida durante más de 90 minutos. Procurar descansar la voz entre clase y clase. La fonación máxima aconsejable por jornada laboral es de 5 horas. - Tratar enseguida catarros y alergias. - Evitar el estrés ya que algunas afecciones de la garganta pueden ser una manifestación psicósomática del mismo. - Los estados de estrés, enfado, tensión emocional, preocupación producen rigidez de las cuerdas vocales, por tanto evítalos en la medida de lo posible.
34.1	Fatiga mental	2B	3M	6B	- Dimensionar la carga de trabajo adecuadamente. - Formación orientada al trato con el cliente - Estabilidad laboral - Programas de reciclaje y evolución profesional
39.1	Otros : ampollas, callos, deformaciones huesos de los dedos del pie, esguinces, contusiones, distensiones musculares,...	3M	2B	6B	- Cuidado e higiene de los pies - Uso de protectores, esparadrapo,... - Saber cómo caer después de los saltos - Ejercicios de calentamiento y estiramientos previos a los espectáculos, ejercicios preventivos para evitar lesiones traumáticas. - Adecuada nutrición - Fisioterapia en caso necesario - Entrenamiento adecuado - En caso de lesión, seguir las indicaciones del médico y hacer reposo de la zona lesionada
39.2	Otros Formación	3M	3M	9M	Para evitar en general todos los riesgos detectados en esta unidad, se deberá realizar un curso de formación en recomendaciones básicas de seguridad en el puesto de trabajo.
39.3	Riesgos	3M	3M	9M	Remitirse a las fichas de seguridad que se anexan para informar a los trabajadores sobre los riesgos

N°	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
02	RIESGO				
	generales:				detectados en esta evaluación.
	Información				Informar así mismo de los riesgos de cada puesto de trabajo a cada trabajador.

9. UNIDAD 3: LIMPIEZA

En el caso de que el/la trabajador/a realice o vaya a realizar alguna tarea perteneciente a otro puesto de trabajo que no sea el suyo utilizando equipos, herramientas, instalaciones o permaneciendo en otras zonas del centro diferentes; se le deberá informar de los riesgos recogidos en dicho puesto.

La actividad que realiza en el polideportivo, incluye la limpieza de todo tipo de suelos (madera, baldosa, piedra, hormigón...), mobiliario, aseos, ventanas y cristalerías. Las zonas a limpiar son todas las instalaciones del polideportivo Majori de Ordizia.

Para la utilización y manipulación de los productos químicos en la limpieza deben estudiarse las fichas de seguridad de los mismos. En las fichas se indica cómo deben utilizarse de una manera segura, qué hacer en caso de emergencia, los equipos de protección individual que deben utilizarse en su caso, etc. Las fichas de seguridad deben requerirse al proveedor del producto y deben mantenerse actualizadas. Los trabajadores deben tener acceso a las mismas para conocer los riesgos a los cuales están expuestos y las pautas de seguridad y los medios de protección que deben adoptar durante su utilización, manipulación y almacenamiento. Todos los trabajadores disponen de ropa de trabajo de algodón y guantes de látex.

Se observa que la empresa ya dispone de fichas resúmenes informativos de todas las sustancias utilizadas pero deben ponerse a disposición de los trabajadores.

OBSERVACIONES: Al margen de los riesgos propios de las instalaciones donde se lleve a cabo la actividad, a continuación se evaluarán los riesgos derivados del trabajo de LIMPIEZA.

9.1 HERRAMIENTAS, EQUIPOS DE TRABAJO Y PRODUCTOS QUIMICOS UTILIZADOS

HERRAMIENTAS/ EQUIPOS DE TRABAJO	PRODUCTOS QUIMICOS
MA01 – FREGADORA DE SUELOS	PQ01 – PRODUCTOS DE LIMPIEZA
MA02-ASPIRADORA	

9.2 EPIS DEL PUESTO

PARTE PROTEGIDA	EPI'S	OBJETIVO DE PROTECCIÓN DEL EPI
PIES	Calzado de trabajo (EN 20347).	Calzado de uso profesional.
MANOS	Guantes de protección frente a agentes químicos y microorganismos (EN374).	Proteger las manos cuando exista contacto con los productos de limpieza que lo requieran y contacto con microorganismos. Los guantes de protección química han de ser fabricados a partir de materiales poliméricos “impermeables”. Ejemplos de este tipo de materiales son: látex, PVC, nitrilo, neopreno, polietileno, vitón, butilo, PVA.
	Guantes de protección frente a cortes y pinchazos de cuchillos (EN 1082).	Proteger las manos cuando exista contacto con cuchillos y riesgo de corte o pinchazos.
CARA	Utilización de mascarilla en la manipulación de productos tóxicos por inhalación. EN-140	Proteger sistema respiratorio de inhalación.
	Usar gafas para agentes químicos. EN-166	Donde el contacto con la cara pueda ser un problema, usar protección de la misma para agentes químicos.

9.3 ESPECIALMENTE SENSIBLES (EE), MATERNIDAD (MA) Y/O MENORES (ME)

REFERENCIA DE LA EXISTENCIA DE ESPECIALMENTE SENSIBLES, MATERNIDAD Y/O MENORES

Antes de que se produzca la contratación, la incorporación al puesto de trabajo o una vez se tenga conocimiento de la existencia de una mujer embarazada o en periodo de lactancia, especialmente sensible y/o menor, se deberá comunicar dicha incidencia al Servicio Concertado de Prevención con el fin de organizar las actuaciones correspondientes para analizar la situación y proponer las soluciones más adecuadas.
En el caso de que haya una comunicación de algunos de estos supuestos, se realizará una Evaluación específica por cada trabajador referida a los riesgos que afectan por dicha condición.

ESPECIALMENTE SENSIBLES - EE

SITUACIÓN DETECTADA EN EL PUESTO	DESACONSEJADO	PROHIBIDO
Movilidad reducida.	X	
Capacidad sensorial limitada.	X	
Otros.		X. Permanecer solo/a

MATERNIDAD - LACTANCIA - MA

SITUACIÓN DETECTADA EN EL PUESTO	DESACONSEJADO	PROHIBIDO
Manipulación manual de cargas, posturas forzadas, bipedestación, ...	Manipular cargas, realizar trabajos que requieran esfuerzo físico, adoptar posturas forzadas, etc.	Bipedestación de forma prolongada, a partir de la semana 20/22 Manipulación manual cargas: (4 o más veces/turno) >10kg: semana 18 5 a 10kg: semana 20 <5kg: semana 26 Trabajo en cuclillas más del 50% de la jornada desde la semana 20. Nada de lo anterior afecta a la lactancia
Caída a distinto nivel, uso de escaleras	Uso de escaleras de mano	Usar escaleras de mano a partir del segundo trimestre por encima de 2 metros (trabajos en altura). Usar escaleras de mano (4 o más veces por turno) desde la semana 28. No afecta a la lactancia.

Exposición a agentes físicos (vibraciones, ruido, temperaturas extremas...).	Condiciones de trabajo: la temperatura sea mayor de 28 °C o menor de 10 °C.	Trabajos con temperatura superiores a 36°C e inferiores a 0°C Exposición a ruido desde semana 22. Exposición a vibraciones desde que se conoce la situación de embarazo. No afecta a lactancia
Exposición a productos químicos identificados con riesgo para embarazo y/o lactancia.		Ver fichas de seguridad. A día de la evaluación de riesgos con las fichas de seguridad facilitadas por la empresa no se identifica ningún riesgo.
Trabajo a turnos (noche).	X. trabajo a turnos: Factor con riesgo alto carga de trabajo. Actuar con acciones correctoras	Turno de noche (22.00 horas a 06.00 horas)
Hay que informar a las trabajadoras de los posibles factores de riesgo existentes en sus puestos de trabajo. Se debe informar de las medidas legales que existen a las que se puede acoger la mujer embarazada.		
MENORES - ME		
SITUACIÓN DETECTADA EN EL PUESTO	DESACONSEJADO	PROHIBIDO
Trabajos especialmente peligrosos identificados en el Anexo I RD 39/1977 y Anexo II RD 1627	No procede	No procede
Trabajos identificados en el RD 26 de julio de 1957 (artículo primero)	No procede	No procede
Manipulación manual de cargas	X	Mujeres hasta 18 años: peso máximo permitido 8 kg. Varones de 16 a 18 años: 20 kg
Trabajo nocturno		X. horario : 22.00 horas - 06.00 horas
Organización del trabajo y pausas de descanso		X. horas extras
Otros. Actuación en caso de evacuación		x. permanecer solo/a
La empresa Informará no sólo a estos jóvenes, sino también a sus padres o tutores, que hayan completado su voluntad, contractual, conforme a lo dispuesto en el artículo 7 del Estatuto de los Trabajadores, tanto de los posibles riesgos existentes en su puesto de trabajo, como de las medidas adoptadas para la prevención de su seguridad y salud.		

9.4 DOCUMENTACIÓN RELACIONADA

DOCUMENTACIÓN RELACIONADA (INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD - PROCEDIMIENTOS - EVALUACIONES ESPECÍFICAS,...)
▪ RIESGOS GENERALES DEL POLIDEPORTIVO MAJORI
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO I- ORDEN Y LIMPIEZA
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO II – MANEJO MANUAL DE CARGAS
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO III - PREVENCIÓN DE INCENDIOS
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO IV - ACTUACIÓN MEDIDAS DE EMERGENCIA
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO V – SEGURIDAD VIAL
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO VII - USO DE EPIS
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO VIII – RIESGO ELÉCTRICO

9.5 EVALUACIÓN

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo		Medidas Preventivas / Correctoras	
		S	P		
03	RIESGO			G	
01.1	Caídas de personas a distinto nivel Escaleras del edificio	3M	2B	6B	- Evitar la presencia de obstáculos que interfieran la libre movilidad en el ámbito de trabajo. Orden y limpieza. - No correr, saltar o precipitarse. Utilizar todos los escalones. - No ir desarrollando otras actividades cuando se suban o bajen escaleras. - Intentar utilizar siempre el calzado más adecuado - Cuando se observe algún desperfecto que resulte peligroso, llamar al técnico para que arregle la escalera. - El suelo de la escalera deberá ser antideslizante y de un material resistente al uso, para reforzar la seguridad frente a los resbalones. - Utilizar siempre los pasamanos y/o barandillas. - Mantener las escaleras en perfecto estado de uso reparando desperfectos y limpiando cualquier sustancia resbaladiza. - No deje, aunque sea por poco tiempo, ningún tipo de objeto en las escaleras. Éstas deberán permanecer siempre totalmente despejadas. - La barandilla de la escalera debe tener una altura mínima de 90 cm. - La anchura mínima de una escalera de servicio es de 55 cm. - Los escalones de las escaleras de servicio tendrán una huella mínima de 15 cm. y una contrahuella máxima de 25 cm. - Información a los trabajadores sobre la obligación de mantener los lugares de trabajo en correcto estado de orden y limpieza, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "RIESGOS Y RECOMENDACIONES BASICAS DE ORDEN Y LIMPIEZA".

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo		Medidas Preventivas / Correctoras	
		S	P		
03	RIESGO			G	
01.2	Caída de personas a distinto nivel Trabajo sobre escaleras de mano	4A	2B	8M	- Antes de acceder a la escalera es preciso asegurarse de que tanto la suela de los zapatos, como los peldaños, están limpios, en especial de grasa, aceite o cualquier otra sustancia deslizante. - Durante la utilización de las escaleras se mantendrá siempre el cuerpo dentro de los largueros de la escalera. No se tratará de alcanzar puntos alejados que obliguen al operario a estirarse. La escalera sólo será utilizada por un trabajador. - En la utilización de escaleras de mano de tijera no se debe pasar de un lado a otro por la parte superior, ni tampoco trabajar a "caballo". - El ascenso y descenso de la escalera se debe hacer siempre de cara a la misma teniendo libres las manos y utilizándolas para subir o bajar los escalones. Cualquier objeto a transportar se debe llevar colgando al cuerpo o cintura. - Las escaleras de mano simples se colocarán, en la medida de lo posible, formando un ángulo aproximado de 75° con la horizontal, es decir, la distancia de la base de la escalera a la pared de apoyo será la correspondiente a la cuarta parte de la longitud total de la escalera. - En los trabajos con escaleras extensibles, hay que asegurarse de que las abrazaderas sujetan firmemente. - En los trabajos con escaleras de tijera, el tensor ha de estar completamente extendido. El ángulo máximo de apertura será de 30°.
01.3	Caída a distinto nivel Trabajo de limpieza en altura, (vigas de cancha, cristales,...)	4A	2B	8M	- Cuando se realizan tareas de limpieza y exista riesgo de caída a distinto nivel de 2 o más metros de altura, se recomienda utilizar plataformas elevadoras fabricados para este tipo de tarea. Si esto no fuera posible debe utilizarse un arnés de seguridad anti-caída anclado a un punto seguro de sujeción o un medio de seguridad homologado y con marcado CE que ofrezca garantías suficientes de seguridad conforme al trabajo que se va a realizar y los riesgos que en el se generen. - Los trabajadores deben recibir la formación necesaria, tanto para manejar una plataforma elevadora para personas como para el uso de arneses de seguridad anti-caída. - Será obligatorio utilizar arnés de seguridad siempre que se utilice plataforma elevadora, anclado a la parte interna y baja de la cesta de la plataforma.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
03	RIESGO				
					- Utilizar calzado de seguridad con suela antideslizante homologado y marcado CE. - En los trabajos en altura donde no existan medios de protección anticaída colectivos y técnicamente no puedan instalarse, debe utilizarse arnés de seguridad para proteger al trabajador. El arnés de seguridad debe ir anclado, a su vez, a una base que confiera la seguridad y resistencia suficiente; ejemplo: línea de vida, etc. No obstante, no siempre se dispone de un elemento donde anclar el arnés. En estos casos se debe instalar un anclaje que sirva de base para el arnés de seguridad. Deben estudiarse los distintos sistemas anticaídas homologados, y adecuados al trabajo a realizar, disponibles en el mercado que puedan solventar estos problemas técnicos y asegurar la seguridad de los trabajadores
02.1	Caída al mismo nivel Suelos resbaladizos durante el trabajo de limpieza	3M	2B	6B	- Limpiar inmediatamente cualquier resto de agua, cera u otra sustancia deslizante que aparezca en el suelo. - Utilizar calzado con suela antideslizante. - Mantener la superficie limpia de cualquier sustancia resbaladiza. Cuando ésta se halle húmeda, deberá procederse a señalar la zona y proceder a su limpieza inmediatamente. 
04.1	Caída de objetos en manipulación Cubos, manipulación de objetos para limpiar	3M	2B	6B	- Preparar la carga antes de cogerla, sopesándola antes de levantarla. - Nunca deben cogerse cargas pesadas estando en situación inestable o desequilibrada. - Agarrar firmemente el objeto para levantarlo y transportarlo. El objeto ha de ser cogido con la palma de la mano y la base de los dedos; así la superficie de agarre es mayor con lo que se reduce el esfuerzo y la fatiga y

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
03	RIESGO				
					 en consecuencia el riesgo de caída del objeto.
05.1	Caída de objetos desprendidos Permanencia y organización del material en el almacén	2B	2B	4B	▪ Cada objeto, equipo, etc. debe tener su lugar correspondiente de almacenamiento. El cual, debe aportar el nivel suficiente de estabilidad y seguridad para el objeto almacenado. ▪ Realizar inspecciones verificando el correcto estado del almacenamiento y de las estanterías. ▪ Asegurar la estabilidad de las estanterías, notificar cualquier incidencia detectada para su revisión por proveedor homologado. ▪ No almacenar objetos o maquinaria que sobresalga de la estantería.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
03	RIESGO				
					
08.1	Choques o golpes contra objetos móviles Máquinas fregadoras, aspiradora	4A	2B	8M	- Estas máquinas deberán ser manejadas ÚNICAMENTE por personal formado. - Deben seguirse rigurosamente las normas de conservación y mantenimiento que indica el fabricante. - Antes de su puesta en marcha el trabajador comprobará que están montados y preparados todos los accesorios y medidas para realizar el trabajo con estas máquinas: cepillos, lanas minerales, depósitos de agua y productos de limpieza, depósitos de residuos vacíos, etc. - Conducir estas máquinas sin forzar su propio régimen de funcionamiento, y mirar en dirección a la marcha, para tener una buena visibilidad del recorrido. - Prestar especial cuidado en las zonas donde estén trabajando simultáneamente otros operarios. - En cualquier maniobra con estos equipos vigilar las manos, que suelen ser la parte del cuerpo más afectada por golpes, choques, erosiones, etc. cuando se llevan sobre la empuñadura de estos equipos. - Los equipos de trabajo deben disponer de marcado CE, declaración CE de conformidad e instrucciones en el lugar de uso. Los equipos de trabajo anteriores a 1995 deben cumplir el REAL DECRETO 1215/1997, de 18 de

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
03	RIESGO				
					julio por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.
09.1	Golpes, pinchazos y cortes por objetos o herramientas Aristas, superficies erosivas, objetos cortantes en bolsas de basura	2B	3M	6B	- Utilizar guantes de protección durante las tareas de limpieza y durante la recogida de bolsas de basura. - Inspeccionar previamente los objetos que se van a recoger o utilizar para detectar bordes cortantes, clavos, astillas, etc. - No introducir la mano ni presionar el interior de las papeleras para evitar cortes y pinchazos por objetos punzantes (cristales, jeringuillas, etc.). - Vaciar las papeleras volteándolas sobre otro recipiente o bolsa de basura. - No transportar las bolsas a la espalda ni arrastrarlas junto a las piernas. Usar un carro. - Para depositar las bolsas dentro del contenedor, se cogerán de la parte superior y una de las esquinas inferiores
09.2	Golpes y cortes por objetos o herramientas Utensilios (espátulas, tijeras, etc.)	2B	3M	6B	- Seleccionar herramientas de buena calidad. - Antes de utilizar cualquier herramienta debe comprobarse que está en condiciones seguras. - Cada herramienta tiene definido su modo de empleo, el cual debe respetarse. - Las tijeras deberán ir siempre en sus bolsas o fundas protectoras, nunca en los bolsillos.
10.1	Proyección de fragmentos o partículas Trasvases líquidos, utilización de sprays	3M	2B	6B	- Utilizar gafas de seguridad durante la realización de los trasvases de recipientes grandes a recipientes pequeños más manejables. - Realizar la tarea en condiciones de seguridad. - Utilizar los recipientes en spray de forma que el contenido no pueda dirigirse a los ojos.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
03	RIESGO				
11.1	Atrapamiento por o entre objetos Máquinas fregadoras	3M	2B	6B	- Estas máquinas deberán ser manejadas ÚNICAMENTE por personal formado. - Deben seguirse rigurosamente las normas de conservación y mantenimiento que indica el fabricante. - Antes de su puesta en marcha el trabajador comprobará que están montados y preparados todos los accesorios y medidas para realizar el trabajo con estas máquinas: cepillos, lanas minerales, depósitos de agua y productos de limpieza, depósitos de residuos vacíos, etc. - Conducir estas máquinas sin forzar su propio régimen de funcionamiento, y mirar en dirección a la marcha, para tener una buena visibilidad del recorrido. - Prestar especial cuidado en las zonas donde estén trabajando simultáneamente otros operarios. - En cualquier maniobra con estos equipos vigilar las manos, que suelen ser la parte del cuerpo más afectada por golpes, choques, erosiones, etc. cuando se llevan sobre la empuñadura de estos equipos. - Los equipos de trabajo deben disponer de marcado CE, declaración CE de conformidad e instrucciones en el lugar de uso. Los equipos de trabajo anteriores a 1995 deben cumplir el REAL DECRETO 1215/1997, de 18 de julio por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.
13.1	Sobreesfuerzos, posturas inadecuadas o movimientos repetitivos: Al levantar objetos pesados, posturas de trabajo, ...	3M	2B	6B	Utilizar medios de transporte o equipos de elevación auxiliares (p.e. carros) como forma de evitar o reducir la

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
03	RIESGO				 manipulación manual de cargas. ▪ Utilizar guantes de protección homologados en el caso de que la superficie de la carga tenga elementos que puedan generar riesgos (bordes cortantes, astillas, superficie resbaladiza, etc.). ▪ Si la manipulación manual de objetos pesados fuera inevitable, se realizará adoptando las precauciones siguientes: ✓ Separar y fijar firmemente los pies. ✓ Situar un pie más adelantado que el otro (mejor estabilidad). ✓ Aproximarse a la carga lo máximo posible. ✓ Doblar siempre las piernas, nunca arquear el tronco. ✓ Asegurar bien el agarre de la carga.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
03	RIESGO				
					✓ Levantar la carga repartiendo el esfuerzo entre los brazos y las piernas. ✓ Durante el desplazamiento, acercar la carga al cuerpo y estirar totalmente los brazos. ✓ Nunca realizar giros del tronco con la carga levantada. Se han de mover los pies.
14.1	Condiciones climatológicas adversas Posible realización de trabajos a la intemperie	3M	2B	6B	▪ En caso de realizar trabajos a la intemperie se entregará a la trabajadora ropa de abrigo para protegerla de las bajas temperaturas. ▪ Hacer un uso adecuado de los sistemas de calefacción/aire acondicionado disponible en las zonas de trabajo (en caso de disponer de ello). ▪ Realizar descansos en zonas calurosas durante la realización de tareas prolongadas a la intemperie o a bajas temperaturas
16.1	Exposición a contactos eléctricos Cableado en las zonas a limpiar	3M	2B	6B	▪ No tocar los cables con la fregona mojada con agua. ▪ Los cables deben estar bien recogidos. ▪ Antes de limpiar el aparato, hay que desenchufarlo. ▪ No manipular las conexiones reglamentarias, ni intentar reparar los equipos eléctricos, acudir a la persona encargada del mantenimiento. ▪ Utilizar clavijas y tomas normalizadas. ▪ Reemplazar todo cable estropeado. ▪ Para desenchufar un cable tirar siempre de la clavija, nunca del cable. ▪ No colocar cables sobre aristas vivas que estropeen su aislamiento. ▪ No sobrecargar los enchufes conectando muchos equipos eléctricos utilizando ladrones. ▪ Toda instalación eléctrica posee tensión hasta que no se comprueba lo contrario. ▪ Solicitar información a la empresa principal en caso de necesitar manipular instalaciones eléctricas.
17.1	Exposición a sustancias nocivas	3M	2B	6B	▪ Debe estudiarse cada ficha de seguridad de cada producto utilizado, con el fin de: - Conocer y seguir las instrucciones de manipulación y almacenamiento seguro.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
03	RIESGO				
	En la manipulación de productos de limpieza				- Medidas de primeros auxilios. - Medidas lucha contra incendios. - Utilizar los equipos de protección individuales indicados, por ejemplo: - Productos irritantes y/o nocivos: guantes de protección y gafas de seguridad. ▪ Los trabajadores que manipulen, entren en contacto o almacenen los productos químicos deben disponer de las fichas de seguridad. ▪ Se recomienda realizar fichas resumen con la información de las fichas de seguridad de los productos manipulados para informar sobre los riesgos específicos a los trabajadores. ▪ Mantener alejado el producto de fuentes de encendido. No comer, beber o fumar mientras se estén utilizando estos productos. ▪ No almacenar los productos en contenedores distintos a los suministrados por el proveedor. ▪ Deben respetarse y conservarse las etiquetas de los productos químicos que se utilicen. ▪ Almacenar los recipientes de estos productos herméticamente cerrados
18.1	Exposición a sustancias corrosivas Aplicando productos químicos de limpieza clasificados como CORROSIVOS (C)	3M	2B	6B	▪ Conocer y seguir las instrucciones de manipulación y almacenamiento que aparecen en la Ficha de Seguridad del fabricante del producto. ▪ Solicitar todas las fichas de seguridad de los productos y ponerlas a disposición de los trabajadores. ▪ Deben respetarse y conservarse las etiquetas de los productos químicos que se utilicen. ▪ Los trasvases deberán hacerse siempre sobre la pila del almacén a recipientes perfectamente etiquetados y nunca a aquellos usualmente destinados a contener productos alimenticios. ▪ Procurar una buena ventilación del lugar donde se van a aplicar estos productos evitando, en la medida de lo posible, que el viento o la corriente lleven los vapores o partículas a zonas ocupadas por terceras personas. Mantener alejado el producto de fuentes de encendido. No comer, beber o fumar mientras se estén utilizando estos productos. ▪ Utilizar guantes de protección homologados para sustancias corrosivas.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
03	RIESGO				
					- Se recomienda la utilización de ropa de trabajo y de un delantal durante la aplicación de estos productos. - Almacenar los recipientes de estos productos herméticamente cerrados.
23.1	Atropellos o golpes con vehículos Desplazamientos a los lugares de trabajo / accidentes "In Itinere"	4A	2B	8M	- Información y formación a las trabajadoras sobre "Seguridad Vial". - Se deben observar y cumplir rigurosamente los preceptos del Código de Circulación. - Respete siempre las señales de tráfico. - Se debe reducir la velocidad al menor síntoma de peligro (niebla, lluvia, viento, etc). - Revise y mantenga el vehículo en buen estado, preste especial atención a los puntos críticos para la seguridad (los frenos, la dirección, las ruedas, las luces, el nivel de aceite, etc.). - Salga de casa con el tiempo suficiente, con ello evitará la tentación de comportarse de manera temeraria. - Avise siempre con antelación suficiente antes de realizar una maniobra. - Respete siempre los límites de velocidad establecidos. Además tenga en cuenta otras circunstancias que puedan presentarse; estado de la vía o del vehículo, condiciones meteorológicas, estado físico o psíquico, etc. - Nunca arriesgue en los adelantamientos; compruebe que otro vehículo no haya iniciado la maniobra, estime si dispone de espacio y tiempo suficiente y señalice su intención de adelantar. - Nunca conduzca después de haber consumido alcohol. Cuando le entre sueño detenga el vehículo y descanse. - Mantenga la distancia de seguridad con el vehículo que circula delante suyo.
27.1	Agentes biológicos Cortes y pinchazos con objetos en las basuras Por bacterias, hongos,... en la	3M	2B	6B	- Utilizar guantes homologados de acuerdo al RD 773/97 - Para evitar cortes y pinchazos no introducir las manos dentro de las papeleras sin ver lo que hay dentro. - Coger las bolsas de los carros y papeleras por el borde, sin apretar el interior, para evitar también cortes y pinchazos. - Si durante las mencionadas tareas cae algo al suelo, utilizar la escoba y el recogedor; nunca recogerlo con las manos. - No comer, beber o fumar en el puesto de trabajo.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
03	RIESGO				
	limpieza de aseos				- Ir correctamente equipados con guantes, de uso continuo y obligatorio. - No introducir las manos en cisternas, papeleras, recipientes que claramente no se vea su interior. - Lavado frecuente de manos, aunque se usen guantes.
29.1	Carga física estática o postural Fatiga postural. Trastornos musculoesqueléticos	3M	2B	6B	- Información y formación para la adopción de posturas ergonómicamente correctas durante la realización de la tarea. - Siempre que sea posible, tratar de alternar la postura de pie con la de sentado, para reducir la fatiga que se produce al mantener una posición prolongada; si ello no es posible, se recomiendan períodos de descanso con el fin de evitar sobrecargas o tensión muscular. - No utilizar calzado totalmente plano o con tacones mayores de 5 cm de altura. - Se deberá favorecer la alternancia de posturas y descansos. Conviene apoyar una pierna en una banqueta, barra, etc., alternando las dos piernas para mantener la espalda más descansada. - En la medida de lo posible, variar la actividad de la jornada alternando entre los trabajos a realizar en postura de pie y los que se pueden llevar a cabo en posición sentada.
29.2	Carga física estática o postural Posturas forzadas en movimientos propios de la limpieza	3M	2B	6B	- Correcta manipulación de los utensilios de limpieza. - No forzar los movimientos mano – brazo. - Realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento tras la realización de tareas que requieran la adopción de posturas forzadas.
32.1	Movimientos repetitivos Trabajos repetitivos durante	3M	2B	6B	- Información y formación a los trabajadores en la prevención de lesiones durante la realización de las tareas como consecuencia de la realización de movimientos repetitivos. - Durante la realización de las tareas propias, los trabajadores deberán disponer de tiempo de reposo en el trabajo. - Realizar las tareas evitando las posturas incómodas del cuerpo y de la mano y mantener, en lo posible, la mano

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
03	RIESGO				alineada con el antebrazo, la espalda recta y los hombros en posición de reposo:  - Evitar los esfuerzos prolongados y la aplicación de una fuerza manual excesiva, sobre todo en movimientos de flexo-extensión y rotación. - Utilizar herramientas manuales de diseño ergonómico que cuando se sujetan permitan que la muñeca permanezca recta con el antebrazo. - Reducir la fuerza que se emplea en ciertas tareas. - Favorecer la alternancia o el cambio de tareas para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares y al mismo tiempo, se disminuya la monotonía del trabajo. - Hacer pausas frecuentes sin acumular los periodos de descanso. Son mejores las pausas cortas y frecuentes que las más largas y espaciadas. - Durante el descanso es preferible cambiar de postura y alejarse del puesto de trabajo y, si es posible hacer calentamientos musculares. En general, se recomienda producir un descanso de 10 ó 15 minutos cada 1 ó 2 horas de trabajo continuado. - Regular los movimientos de flexión y extensión de los brazos y manos cuando limpie superficies planas en las que se tiende, por el apoyo que brinda, a forzar el movimiento de extensión de la mano.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
03	RIESGO				
					Regular la fuerza de agarre a los palos de las escobas y fregonas en las tareas de fregar y barrer y usar la postura adecuada.
35.1	Aspectos psicosociológicos relativos al trabajo Trabajos en solitario	3M	2B	6B	- Formación e información a los trabajadores sobre riesgos psicosociales. - Realizar una instrucción de trabajo sobre el modo de actuación en caso de sufrir una agresión psicosocial, accidente ya que la actividad de la empresa conlleva la realización de las tareas en solitario. - Minimizar los riesgos de seguridad, de cara a evitar cualquier tipo de lesión por esta circunstancia, procurar un auxilio rápido para el caso de accidente o alteración puntual de la salud, y favorecer la comunicación interpersonal (cada trabajador lleva su móvil).
39.1	Riesgos generales Se recuerda la importancia de la utilización de los equipos de protección individual.	3M	3M	9M	- Proporcionar a los trabajadores los equipos de protección individual que necesitan. - Vigilar el cumplimiento de la obligatoriedad de utilizar equipos de protección individual. - Respeto de los trabajadores por las normas de uso y mantenimiento de los mismos. - Información y formación a los trabajadores sobre la utilización y mantenimiento de los Equipos de Protección Individual. - Elaborar un procedimiento de control de caducidad de EPIS.
39.2	Riesgos generales Agravamiento de enfermedades y accidentes derivados de su no detección				- Informar a todos los trabajadores de su derecho a la vigilancia de la salud. - Proporcionar a los trabajadores un reconocimiento médico específico con una periodicidad establecida por el servicio médico o la establecida por Convenio Colectivo.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo				Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P			
03	RIESGO					
39.3	Riesgos generales Coordinación de actividades empresariales, desempeño de trabajos en centros ajenos					▪ Cumplir con el <u>Procedimiento de Coordinación de actividades</u> empresariales con los centros en los que se realicen trabajos: - Solicitar información de los riesgos específicos y medidas de emergencia de los centros de trabajo a los que se destina a los limpiadores. - Transmitir la información obtenida a las trabajadoras puestas a disposición.
39.4	Riesgos generales Formación	3M	3M	9M		▪ Para evitar en general todos los riesgos detectados en esta unidad, se deberá realizar un curso de formación en recomendaciones básicas de seguridad en el puesto de trabajo a los nuevos trabajadores.
39.5	Riesgos generales Información	3M	3M	9M		▪ Remitirse a las <u>fichas de seguridad</u> que se anexan para <u>informar</u> a los trabajadores sobre los riesgos detectados en esta evaluación.

10. UNIDAD 4: RECEPCIÓN

El puesto de RECEPCIÓN se considera como puesto de PVD ya que se utiliza más de 4 horas al día. Entre las tareas del puesto se encuentra la de administración en cuanto a gestión de documentación, abonados, entradas, etc. atención telefónica, atención al abonado, gestión de reclamaciones, etc,

En el caso de que el/la trabajador/a realice o vaya a realizar alguna tarea perteneciente a otro puesto de trabajo que no sea el suyo utilizando equipos, herramientas, instalaciones o permaneciendo en otras zonas del centro diferentes; se le deberá informar de los riesgos recogidos en dicho puesto.

OBSERVACIONES: Al margen de los riesgos propios de las instalaciones donde se lleve a cabo la actividad, a continuación se evaluarán los riesgos derivados del trabajo de RECEPCIÓN.

10.1 HERRAMIENTAS, EQUIPOS DE TRABAJO Y PRODUCTOS QUIMICOS UTILIZADOS

HERRAMIENTAS/ EQUIPOS DE TRABAJO	MAQUINAS	PRODUCTOS QUIMICOS
PVD		
Teléfono		

10.2 EPIS DEL PUESTO

PARTE PROTEGIDA	EPI'S	OBJETIVO DE PROTECCIÓN DEL EPI
	No requiere EPis para este puesto de trabajo	

10.3 RECURSO PREVENTIVO

IDENTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD DE PRESENCIA DE RECURSO PREVENTIVO

Identificación de trabajos que implican la exposición de los trabajadores a riesgos que requieren la presencia de RP

- ☒ No necesaria la presencia de Recurso Preventivo
- ☐ Necesaria la presencia de recurso preventivo. Causa de la necesidad de presencia de Recurso Preventivo
 - ☐ Los riesgos pueden verse agravados o modificados en el desarrollo del proceso o la actividad, por la concurrencia de operaciones diversas que se desarrollan sucesiva o simultáneamente y que hagan preciso el control de la correcta aplicación de los métodos de trabajo. (Para la aplicación de este supuesto es necesario que se den tres requisitos: 1. Concurrencia simultánea o sucesiva de operaciones o actividades. 2. Posibilidad de que los riesgos se agraven o modifiquen por dicha concurrencia. 3. Necesidad de que se controle la aplicación correcta de los métodos de trabajo).
 - ☐ Se realizan actividades o procesos que reglamentariamente sean considerados como peligrosos o con riesgos especiales.
 - ☐ Trabajos con riesgos especialmente graves de caída desde altura,, por las particulares características de la actividad desarrollada, los procedimientos aplicados, o el entorno del puesto de trabajo. (tránsito por centros de trabajo donde pueden existir zonas con riesgo de caída en altura (escalas verticales, depósitos, cubiertas, ...)
 - ☐ Trabajos con riesgo de sepultamiento o hundimiento.
 - ☐ Actividades en las que se utilicen máquinas que carezcan de declaración CE de conformidad por ser su fecha de comercialización anterior a la exigencia de tal declaración con carácter obligatorio, que sean del mismo tipo que aquellas para las que la normativa sobre comercialización de maquinas requiere la intervención de un organismo notificado en el procedimiento de certificación, cuando la protección del trabajador no esté suficientemente garantizada no obstante haberse adoptado las medidas reglamentarias de aplicación.
 - ☐ Trabajos en espacios confinados.
 - ☐ Trabajos con riesgo de ahogamiento por inmersión, salvo lo dispuesto en el apartado 8.a de este artículo, referido a los trabajos en inmersión con equipo subacuático.
 - ☐ Los trabajos indicados en el Anexo I del R.D. 39/1997 que desarrolla el Reglamento de los Servicios de Prevención.
 - ☐ Los trabajos indicados en el Anexo II del R.D. 1627/1997 de obras de construcción
 - ☐ Necesidad de presencia de Recurso Preventivo sea requerida por la Inspección de Trabajo y la Seguridad Social, si las circunstancias del caso así lo exigieran debido a las condiciones de trabajo detectadas_ trabajos en emplazamientos con riesgo de incendio o explosión.

La forma de llevar a cabo la presencia de los RP está indicada en la Planificación de la Actividad Preventiva del puesto de trabajo. Durante la ejecución de los trabajos que motiven la presencia de RP nunca podrán realizarse trabajos en solitario, tiene que haber dos personas (ambos de la empresa concurrente o uno de la empresa titular junto con el de la empresa concurrente). También podrá requerirse la presencia de RP, en el caso de trabajos realizados por trabajadores especialmente sensibles o por trabajadores de reciente incorporación durante la fase inicial de adiestramiento, debido a que, por las características de dichos trabajadores o por su falta de experiencia en el puesto de trabajo a desempeñar, puedan verse agravados los riesgos específicos de la actividad que desarrollan y poner en peligro la seguridad y salud de estos trabajadores o de terceros, si bien también en estos casos

habrá que estar a las circunstancias del caso concreto que deberán ser valoradas en todo caso por el Director de Delegación o Jefe de Sección técnico responsable de la ejecución del trabajo a la hora de exigir la presencia de un RP.

10.4 ESPECIALMENTE SENSIBLES (EE), MATERNIDAD (MA) Y/O MENORES (ME)

REFERENCIA DE LA EXISTENCIA DE ESPECIALMENTE SENSIBLES, MATERNIDAD Y/O MENORES

Antes de que se produzca la contratación, la incorporación al puesto de trabajo o una vez se tenga conocimiento de la existencia de una mujer embarazada o en periodo de lactancia, especialmente sensible y/o menor, se deberá comunicar dicha incidencia al Servicio Concertado de Prevención con el fin de organizar las actuaciones correspondientes para analizar la situación y proponer las soluciones más adecuadas.

ESPECIALMENTE SENSIBLES - EE

SITUACIÓN DETECTADA EN EL PUESTO	DESACONSEJADO	PROHIBIDO
Movilidad reducida	X manipulación manual de cargas por encima de los 10kg.	
Capacidad sensorial limitada		
Otros. En caso de evacuación		x. No permanecer solo/a

MATERNIDAD - LACTANCIA - MA

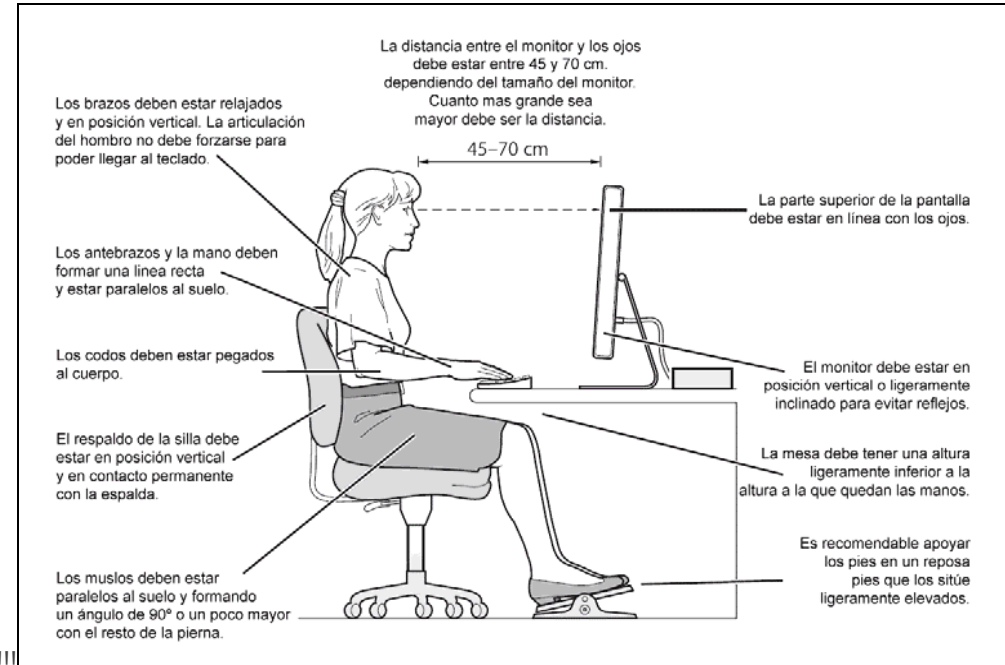
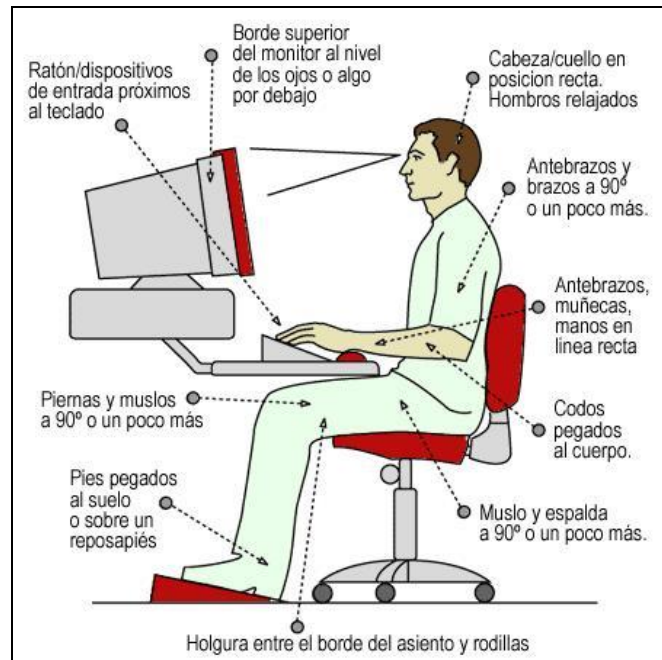
SITUACIÓN DETECTADA EN EL PUESTO	DESACONSEJADO	PROHIBIDO
Manipulación manual de cargas, posturas forzadas, bipedestación,...	Manipulación manual de cargas Postura continuada; sentada sin cambios de postura.	Subir /bajar escaleras más de 4 veces al día desde semana 28. Manejar mas de 10 kg, mas de 12 veces al día desde semana 24 Bipedestación mantenida mas de 4horas/jornada desde semana 22 Bipedestación intermitente mas de 30m/hora desde semana 30 Nada de lo anterior afecta a la lactancia
Factores organizativos de trabajo, horarios, horas extra, carga de trabajo	X. Factor con riesgo alto carga de trabajo. Se recomienda no prolongar la jornada.	X. trabajo nocturno 22.00 horas - 06.00 horas

Otros. Actuación en caso de evacuación		x. permanecer sola
Hay que informar a las trabajadoras de los posibles factores de riesgo existentes en sus puestos de trabajo. Se debe informar de las medidas legales que existen a las que se puede acoger la mujer embarazada.		
MENORES - ME		
SITUACIÓN DETECTADA EN EL PUESTO	DESACONSEJADO	PROHIBIDO
Trabajos especialmente peligrosos identificados en el Anexo I RD 39/1977 y Anexo II RD 1627	No procede	No procede
Trabajos identificados en el RD 26 de julio de 1957 (artículo primero)	No procede	No procede
Manipulación manual de cargas	X	Mujeres hasta 18 años: peso máximo permitido 8 kg. Varones de 16 a 18 años: 20 kg
Trabajo nocturno		X. horario : 22.00 horas - 06.00 horas
Organización del trabajo y pausas de descanso	Ver ER	X horas extras
Otros. Actuación en caso de evacuación		x. permanecer solo/a
La empresa Informará no sólo a estos jóvenes, sino también a sus padres o tutores, que hayan completado su voluntad, contractual, conforme a lo dispuesto en el artículo 7 del Estatuto de los Trabajadores, tanto de los posibles riesgos existentes en su puesto de trabajo, como de las medidas adoptadas para la prevención de su seguridad y salud.		

10.5 DOCUMENTACIÓN RELACIONADA

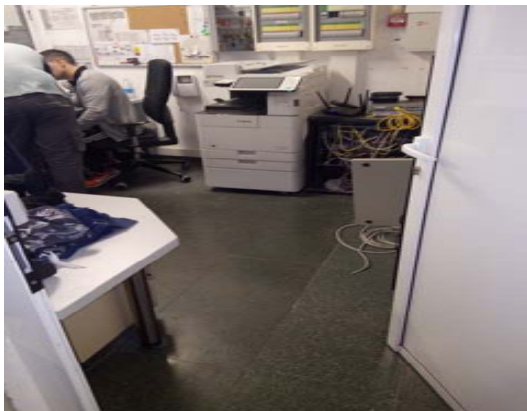
DOCUMENTACIÓN RELACIONADA (INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD - PROCEDIMIENTOS - EVALUACIONES ESPECÍFICAS,...)
▪ DIAGNÓSTICO DE FORMACIÓN VIGENTE
▪ EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES DE LAS INSTALACIONES GENERALES
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO I - ORDEN Y LIMPIEZA
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO II - MANEJO MANUAL DE CARGAS
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO III - PREVENCIÓN DE INCENDIOS
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO IV - ACTUACIÓN MEDIDAS DE EMERGENCIA
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO V - SEGURIDAD VIAL
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO VI - RUIDO
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO VII - USO DE EPIS
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO VIII - RIESGO ELÉCTRICO
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO IX - USO PVD'S

10.6 EVALUACIÓN



Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
01.1	Caídas de personas a distinto nivel Escaleras del edificio	3M	2B	6B	- Evitar la presencia de obstáculos que interfieran la libre movilidad en el ámbito de trabajo. Orden y limpieza. - No correr, saltar o precipitarse. Utilizar todos los escalones. - No ir desarrollando otras actividades cuando se suban o bajen escaleras. - Intentar utilizar siempre el calzado más adecuado - Cuando se observe algún desperfecto que resulte peligroso, llamar al técnico para que arregle la escalera. - El suelo de la escalera deberá ser antideslizante y de un material resistente al uso, para reforzar la seguridad frente a los resbalones. - Utilizar siempre los pasamanos y/o barandillas. - Mantener las escaleras en perfecto estado de uso reparando desperfectos y limpiando cualquier sustancia resbaladiza. - No deje, aunque sea por poco tiempo, ningún tipo de objeto en las escaleras. Éstas deberán permanecer siempre totalmente despejadas. - La barandilla de la escalera debe tener una altura mínima de 90 cm. - La anchura mínima de una escalera de servicio es de 55 cm. - Los escalones de las escaleras de servicio tendrán una huella mínima de 15 cm. y una contrahuella máxima de 25 cm. - Información a los trabajadores sobre la obligación de mantener los lugares de trabajo en correcto estado de orden y limpieza, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "RIESGOS Y RECOMENDACIONES BASICAS DE ORDEN Y LIMPIEZA".

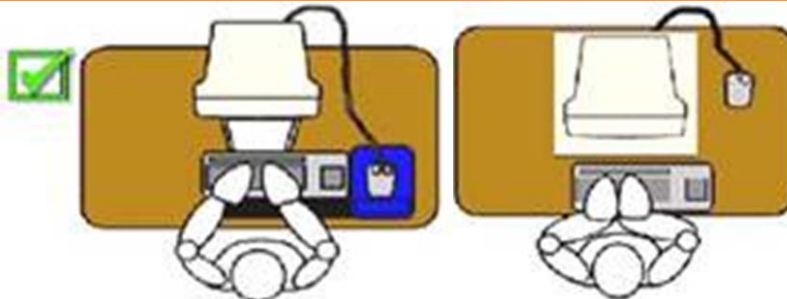
Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
02.1	Caída de personas al mismo nivel Tropezones con objetos por el suelo, cables resbalones ...	2B	2B	4B	- No almacenar ningún objeto en los pasos aunque sea por poco tiempo. - Trabajar de una forma ordenada y almacenar cada cosa en su lugar correspondiente. - Mantener el suelo limpio para evitar resbalones. - Ordenar los elementos de cada puesto. - Recoger cables sueltos o colocar en canaletas para meter cables.
04.1	Caídas de objetos en manipulación	3M	2B	6B	- Evitar toda manipulación manual. Utilizar los carros manuales plegables - En caso de manipulación manual y cuando el objeto no presenta un agarre fácil, utilizar guantes antideslizantes y realizar la manipulación entre dos o más personas. - Antes de realizar la manipulación asegurar que la zona de tránsito y el punto de destino estén despejados y en buenas condiciones de paso - Proporcionar a los trabajadores formación e información adecuada para conocer y poder utilizar las técnicas seguras de levantamiento y manipulación de cargas pesadas y de manejo difícil.

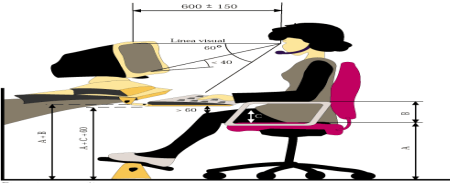
Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
07.1	Choque y golpes contra objetos inmóviles Mesas, sillas, cajones, aparatos eléctricos, elementos estructurales,...	2B	2B	4B	- El mobiliario se distribuirá de forma que no se obstaculicen las zonas de paso, salidas, etc. y que se garantice la libertad de movimientos necesaria para ejecutar el trabajo.  - Evitar que cantos o aristas pronunciadas del mobiliario y aparatos eléctricos queden próximos a zonas habituales de tránsito. - Mantener los cajones u otros elementos del mobiliario cerrados mientras no se estén utilizando. - Información a los trabajadores sobre la obligación de mantener los lugares de trabajo en correcto estado de orden y limpieza, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "RIESGOS Y RECOMENDACIONES BASICAS DE ORDEN Y LIMPIEZA"
09.1	Golpes, cortes y pinchazos con objetos o herramientas. Cutter, tijeras, etc.	3M	2B	6B	Información a los trabajadores sobre prevención en trabajos de oficina, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "RECOMENDACIONES BASICAS DE SEGURIDAD EN TRABAJOS DE OFICINA".

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
14.1	Disconfort térmico: Temperatura baja en invierno en la zona de recepción, por que el sistema instalado no calienta la zona	2B	2B	4M	- En épocas de bajas temperaturas, los trabajos en las zonas más frías deberán planificarse en las horas centrales y más cálidas del día, controlando la exposición directa a las corrientes de aire y la humedad. - La organización del trabajo deberá permitir el descanso en lugar caliente y seco (invierno) o fresco y sombreado (verano). Teniendo en cuenta las limitaciones o condicionantes que puedan imponer, en cada caso, las características particulares del lugar de trabajo, de los procesos u operaciones que se desarrollen en él y del clima de la zona, la exposición a las condiciones ambientales de los lugares de trabajo no debe suponer un riesgo ni, a ser posible, una fuente de incomodidad o molestia para los trabajadores. A tal efecto, deberán evitarse las temperaturas y las humedades extremas, los cambios bruscos de temperatura, las corrientes de aire molestas, los olores desagradables, la irradiación excesiva, la radiación solar a través de ventanas, luces o tabiques acristalados y el resto de condiciones recogidas en el RD 486/1997. - Cuando sea necesario, hacer uso de protección individual: Haciendo uso de prendas de abrigo adecuadas, combinando diferentes capas en lugar de una sola y tratando de no dificultar la capacidad de movimiento del trabajador. - Colocar sistemas de calefacción (estufas, radiadores eléctricos, calefactores... etc).
16.1	Exposición a contactos eléctricos	3M	2B	6B	- No realizar manipulaciones en equipos y/o aparatos eléctricos en tensión. - Para desconectar un equipo tire de la clavija y nunca del cable. - No utilizar los equipos eléctricos con las manos húmedas o mojadas. - Evitar limpiar con líquidos cualquier equipo conectado a la corriente eléctrica. - Los equipos y/o aparatos eléctricos deben ser desconectados durante los periodos prolongados de no utilización. - En caso de AVERÍA, deje de utilizar el aparato e impida que los demás también lo empleen, CORTAR LA CORRIENTE como 1ª medida. - Realizar inspecciones periódicas del estado de los cables de los equipos eléctricos. En caso de que se aprecien deterioros, proceder a su reparación.

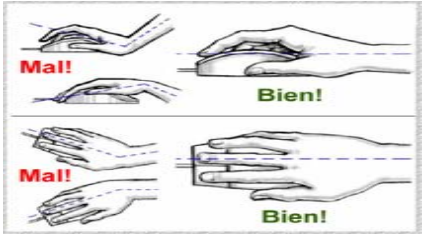
Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
21.1	Incendios	4A	2B	8M	▪ Remitirse al informe de MEDIDAS DE EMERGENCIA o a las Fichas de Seguridad de "PREVENCIÓN DE INCENDIOS y MEDIDAS DE EMERGENCIA" en las cuales se proponen una serie de medidas de lucha contra incendios. ▪ Conocer el modo de empleo de los extintores (remitirse a la Ficha de Seguridad de Medidas de Emergencia). ▪ No depositar materiales combustibles próximos a fuentes de calor (estufas, aparatos eléctricos).

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
23.1	Atropellos o golpes con vehículos: Accidentes in itinere (de casa al trabajo y viceversa)				- Se deben observar y cumplir rigurosamente los preceptos del Código de Circulación. - Se debe reducir la velocidad al menor síntoma de peligro (niebla, lluvia, etc). - Respetar siempre las señales de tráfico. - Revisar y mantenga el vehículo en buen estado, preste especial atención a los puntos críticos para la seguridad (los frenos, la dirección, las ruedas, las luces, el nivel de aceite, etc.). - Salir de casa con el tiempo suficiente, con ello evitará la tentación de comportarse de manera temeraria. - Avisar siempre con antelación suficiente antes de realizar una maniobra. - Respetar siempre los límites de velocidad establecidos. Además tener en cuenta otras circunstancias que puedan presentarse; estado de la vía o del vehículo, condiciones meteorológicas, estado físico o psíquico, etc. - Nunca arriesgar en los adelantamientos; comprobar que otro vehículo no haya iniciado la maniobra, estime si dispone de espacio y tiempo suficiente y señalice su intención de adelantar. - Nunca conducir después de haber consumido alcohol. Cuando le entre sueño detenga el vehículo y descanse. - Mantener la distancia de seguridad con el vehículo que circula delante suyo. - y extremar la precaución. - Esperar el turno en la parada sin salir a la calzada. - Subir y bajar del vehículo de forma ordenada y cuando se encuentre detenido. Nunca con el vehículo en marcha ni fuera del lugar destinado para ello. - Agarrarse bien a las barras o al respaldo de los asientos, si se viaja de pie, para no caerse en algún frenazo. - Evitar apoyarse en las puertas, pues se pueden abrir de forma brusca o inesperada. - Cruzar por detrás y alejado del autobús, nunca por delante y próximo a él.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
29.1	Carga estática postural o física	2B	2B	4B	 ▪ Ubicarse a una distancia optima del monitor (40 cm.) ▪ Dejar espacio entre el teclado y la mesa. ▪ Ubicarse frente al monitor, de forma que no sea necesario girar la cabeza.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
29.2	Carga física o postural. Carga postural causada por el trabajo en las oficinas.	3M	2B	6B	POSTURA DE TRABAJO: - El trabajador debe disponer de un espacio libre de 70 x 70 cm. por debajo de la mesa y de una distancia libre de 80 cm. entra la mesa y cualquier obstáculo detrás de ella. - El asiento estará colocado a una altura comprendida entre los 38 y los 50 cm. - Los muslos se apoyarán horizontalmente en toda su extensión, formando ángulo recto con las piernas y los pies apoyados perfectamente en el suelo. - De precisarse, disponer de reposapiés. - Antebrazos en posición horizontal formando ángulo recto con el brazo. - Delante del teclado del ordenador debe dejarse espacio suficiente para que las manos puedan reposar sobre la mesa. - La mirada debe quedar a la altura del borde superior de la pantalla manteniendo la espalda recta apoyada en el respaldo, por lo que se deberá bajar la altura de la pantalla. - Disponer las cosas más utilizadas próximas al puesto de trabajo: teléfonos, agenda, calculadoras, etc. - Se recomienda utilizar un sistema de manos libres -sistema auricular- que mejore la ergonomía del puesto para un uso continuo del teléfono.  - El trabajador que lo desea tiene reposapiés a su disposición.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
29.3	Carga física o estática postural. Fatiga postural causada por las sillas	3M	2B	6B	- Se recomienda proporcionar formación sobre recomendaciones ergonómicas a la hora de sentarse y posturas correctas para trabajar delante de PVDs. COMO SENTARSE: - Ajustar la altura del asiento de manera que los codos queden aproximadamente a la altura de la superficie en la que vas a trabajar. Sabremos que la altura de la silla es correcta cuando, tras apoyar las manos en el teclado, brazo y antebrazo formen un ángulo de 90°, es decir, un ángulo recto. - Comprobar que los pies están bien apoyados en el suelo. - Ajustar la altura del asiento de manera que los codos queden aproximadamente a la altura de la superficie en la que vas a trabajar. Sabremos que la altura de la silla es correcta cuando, tras apoyar las manos en el teclado, brazo y antebrazo formen un ángulo de 90°, es decir, un ángulo recto.  - La postura que se ha indicado es la única donde el peso de la parte superior del cuerpo es soportado por el respaldo de la silla. Otras posturas (por ejemplo sentado con la espalda sin estar apoyada en el respaldo), harían que el peso de la parte superior del cuerpo fuese sostenido por la musculatura de la espalda (sobre todo de la zona lumbar), provocando agotamiento, cansancio, pinchazos y sensación de calor en la zona. Para evitar el malestar físico asociado al estatismo postural, se recomienda realizar ejercicios de estiramiento y relajación. - Bajar la altura de la pantalla para que el borde superior quede al nivel de los ojos.

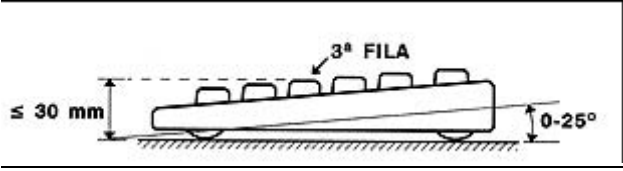
Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
32.1	Movimientos repetitivos Uso del ratón	2B	2B	4B	Colocación - Situar el ratón justo al lado del teclado dejando los cables libres para manejarlo con comodidad. - Colocarlo a la derecha o a la izquierda, según sea diestro o zurdo. En este último caso, cambia el accionamiento de los botones en el menú de configuración del ordenador. - Cerciorarse de tener sitio suficiente para poder manejarlo cómodamente. Usos del ratón - Para usar el ratón informático es conveniente encontrar la manera de que se adapte mejor a las características del trabajador. Son dos los usos recomendados: 1. Apoyando la muñeca en un reposamuñecas de gel (Apoyando la muñeca en la parte de gel de la alfombrilla. De esta manera se logra que la mano, muñeca y antebrazo estén alineados). - Llevar el ratón hacia los lados y hacia arriba y abajo, realizando movimientos suaves de la mano y los dedos. - Es importante que evitar realizar gestos bruscos y flexiones de los dedos sobre el ratón que puedan dañar las articulaciones y los tendones.  2. Apoyando el antebrazo y la muñeca directamente sobre la mesa: - El ratón se coge de forma que la mano descansa totalmente sobre él, y la muñeca y el antebrazo estén en contacto con la mesa (ver fotografías siguientes). - Se desplaza el ratón sobre la mesa descansando toda la mano sobre él, generando el movimiento con el codo y el hombro, no con los dedos ni con la muñeca.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
34.1	Carga / fatiga mental	3M	2B	6B	▪ Dar la formación / información para poder desempeñar las tareas en el puesto de trabajo. ▪ Dar las indicaciones necesarias y lo que se espera de cada trabajador de forma clara y sencilla. ▪ Establecer pausas de trabajo en aquellos puestos en los que requiera una exigencia mental. Las pausas a establecer pueden ser desde la parada de la actividad hasta la rotación de puesto o simplemente un cambio de tarea. Organizar dichas pausas en función de la necesidad. Es importante gestionar esta medida teniendo en cuenta la producción y la autonomía temporal del trabajador. ▪ Para reducir la repetitividad o monotonía, permitir mediante formación, adquisición de capacidades y polivalencia la oportunidad de poder gestionar el trabajo rotando ciertas tareas.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
35.1	Los aspectos psicosociológicos relativos al trabajo	2B	2B	4B	Condiciones para un trabajo satisfactorio: - La organización del trabajo y el diseño del puesto de trabajo deberían: - Ofrecer oportunidades de aprender. - Favorecer las expectativas laborales del trabajador/a. - Permitir la contribución del trabajador/a en las decisiones que afecten a sus trabajos. - Asegurar claridad en los objetivos y en lo que se espera del trabajador/a. - Suponer un cierto reto o estímulo. - Proporcionar formación e información suficientes para conseguir un nivel aceptable de realización del trabajo. - Las tareas deberían: - Combinarse de tal forma que constituyan un trabajo coherente. - Hacer claramente visible la aportación de cada trabajador/a. - Tener una variedad suficiente en pasos, métodos, localización y habilidades. - Posibilitar volver sobre algunos aspectos del propio trabajo bien directamente o a través de otros. - Permitir un determinado grado de flexibilidad para llevar a cabo las sucesivas operaciones. - Asumir responsabilidades sobre resultados y especialmente en el control del propio trabajo. - Las tareas no deberían: - Requerir una finalización en un tiempo determinado para cada trabajador/a sino para la máquina o el sistema. - Ser de ciclo corto y crear pérdidas sociales.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
35.2	Riesgo por factores psicosociales u organizativos Alteración del equilibrio biológico; Alteración de los hábitos alimentarios; Alteraciones del sueño; Alteraciones de la vida social; Incidencia en la actividad profesional.	4A	2B	8M	- Los turnos de tarde nunca serán más largos que los de mañana, preferiblemente serán más cortos. - Realizar ciclos cortos en cada turno (2 ó 3 días), puesto que así los ritmos circadianos apenas llegan a alterarse. Al cambiar los ciclos vigilia/sueño, estos ritmos se desequilibran, pero se recuperan al volver a un horario normal. - Establecer un sistema de vigilancia médica que detecte la falta de adaptación de los trabajadores al trabajo a turnos y que pueda prevenir problemas irreversibles de salud. - Debe cumplirse el Real Decreto 1561/1995, de 21 de septiembre, sobre jornadas especiales de trabajo.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
36.1	Iluminación inadecuada (fatiga visual) Causada por el trabajo ante el ordenador	2B	2B	4B	▪ Aumentar los niveles de iluminación en recepción. ▪ Establecer pausas breves y frecuentes cuando se esté de forma continuada frente a pantallas de ordenador. La recomendación del I.N.S.H.T. es hacer una pausa de 10 min. por cada 2 horas de trabajo continuado ante la pantalla. ▪ Los caracteres de la pantalla deberán estar bien definidos y configurados de forma clara y tener una dimensión suficiente disponiendo de un espacio adecuado entre los caracteres y los renglones. ▪ La imagen de la pantalla deberá ser estable, sin fenómenos de destellos, centelleos u otras formas de inestabilidad. ▪ El usuario de terminales con pantalla deberá poder ajustar fácilmente la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla y adaptarlos fácilmente a las condiciones del entorno. ▪ La pantalla deberá ser orientable e inclinable a voluntad con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario. Podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla. ▪ El ángulo de visión estará entre 0 y 20° por debajo de la horizontal de la visión. ▪ La distancia a la pantalla será de entre 60 y 80 cm. ▪ El eje normal de la mirada estará situado a la altura del borde superior de la pantalla.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
36.2	Iluminación inadecuada (fatiga visual) Causada por el trabajo ante el ordenador	2B	2B	4B	PANTALLA - Tienen que ser regulables en altura e inclinación - Debe colocarse en frente del operador - Deberán situarse a una distancia acorde con la agudeza visual del operador (entre 35-50cm) - La imagen de la pantalla deberá ser estable, sin destellos, centelleos u otras formas de inestabilidad. - La pantalla deberá ser orientable e inclinable a voluntad, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario <u>TECLADOS:</u> - Deben ser independientes de la pantalla - Deben ser regulables en inclinación: se aconseja entre 5° y 15° - De poco tamaño y altura: la 2ª fila deberá tener una altura menor de 3,5 cm - Deberán ser adherentes a la superficie para que no resbalen mientras se está tecleando - Deben permitir el apoyo de las manos en su borde inferior (o al menos en la mesa).  - Se utilizarán aquellos que tengan el fondo claro y el carácter (escritura), oscuro, al igual que en las pantallas de ordenador, (es lo que se conoce como polaridad positiva).  - Los caracteres deben ser lo suficientemente grandes para ser leídos con comodidad (por ejemplo con un tamaño de letra a 11). Es muy frecuente imprimir documentos intentando disminuir el número de hojas con las que se va a trabajar, especialmente cuando se trata de listados, sin embargo es necesario tener en cuenta que la lectura de los caracteres muy reducidos provoca gran fatiga visual.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
39.1	Otros : Violencia física: Riesgo de lesiones y agresiones físicas.	2B	2B	4B	- Los trabajadores de recepción están expuestos a agresiones físicas derivadas de intentos de atracos. - Se aconseja lo siguiente: - No intente luchar. Coloque sus manos visibles y obedezca lo que le ordenen. - No haga movimientos equívocos de ataque o huida ni lleve imprudentemente sus manos a los bolsillos, cinturón o interior de la chaqueta. - No intente nunca apresar o desarmar a un agresor.
39.2	Riesgos generales Agravamiento de enfermedades y accidentes derivados de su no detección	3M	3M	9M	- Informar a todos los trabajadores de su derecho a la vigilancia de la salud. - Proporcionar a los trabajadores un reconocimiento médico específico con una periodicidad establecida por el servicio médico o la establecida por Convenio Colectivo.
39.3	Riesgos generales Formación	3M	3M	9M	Para evitar en general todos los riesgos detectados en esta unidad, se deberá realizar un curso de formación en recomendaciones básicas de seguridad en el puesto de trabajo a los nuevos trabajadores.
39.4	Riesgos generales Información	3M	3M	9M	Remitirse a las <u>fichas de seguridad</u> que se anexan para <u>informar</u> a los trabajadores sobre los riesgos detectados en esta evaluación.

11. UNIDAD 7: MANTENIMIENTO

Las tareas del puesto son: control de las instalaciones, seguimiento de las revisiones de las instalaciones realizadas por las subcontratas, registro de consumos de luz y agua, organización del material del gimnasio, mediciones del estado de la piscina y reparaciones varias en función de las solicitudes que realicen los trabajadores. Cloración del agua de la piscina y su control diario.

En el caso de que el/la trabajador/a realice o vaya a realizar alguna tarea perteneciente a otro puesto de trabajo que no sea el suyo utilizando equipos, herramientas, instalaciones o permaneciendo en otras zonas del centro diferentes; se le deberá informar de los riesgos recogidos en dicho puesto.

OBSERVACIONES: Al margen de los riesgos propios de las instalaciones donde se lleve a cabo la actividad, a continuación se evaluarán los riesgos derivados del trabajo de MANTENIMIENTO.

11.1 HERRAMIENTAS, EQUIPOS DE TRABAJO Y PRODUCTOS QUIMICOS UTILIZADOS

HERRAMIENTAS/ EQUIPOS DE TRABAJO AUXILIARES	MAQUINAS	PRODUCTOS QUIMICOS
HE01-HERRAMIENTAS MANUALES		
HE02-HERRAMIENTAS ELECTRICAS		

11.2 EPIS DEL PUESTO

PARTE PROTEGIDA	EPI'S	OBJETIVO DE PROTECCIÓN DEL EPI
PIES	Calzado de seguridad con puntera (EN345 - clase I S3).	Destinado a la protección frente a caídas de objetos manipulados, aplastamientos.
GUANTES	Guantes de protección frente a riesgos mecánicos (EN388).	Proteger las manos frente a trabajos con riesgo de abrasión, rasgado, pinchazo o cortes en las manos, por transporte y manipulación de materiales o herramientas.
	Guantes de protección frente a agentes químicos (EN374).	Proteger las manos cuando exista contacto con sustancias cáusticas y/o corrosivas como el cemento, yesos, cales, etc.
OJOS Y CARA	Gafas de protección antiproyecciones (EN166)	De los ojos, en visita a taller, etc, donde se pueda generar proyecciones
OIDO	Protección auditiva (EN 352)	Protección de los oídos. Cuando el nivel diario equivalente sea superior a 85 Db, en que es obligatoria la entrega por la Empresa, y es obligatorio por el trabajador o trabajadores afectados. Ver en el manual de los equipos de trabajo, los niveles de ruido y vibraciones.

11.3 RECURSO PREVENTIVO

IDENTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD DE PRESENCIA DE RECURSO PREVENTIVO

Identificación de trabajos que implican la exposición de los trabajadores a riesgos que requieren la presencia de RP

- ☐ No necesaria la presencia de Recurso Preventivo
- ☒ Necesaria la presencia de recurso preventivo. Causa de la necesidad de presencia de Recurso Preventivo
 - ☐ Los riesgos pueden verse agravados o modificados en el desarrollo del proceso o la actividad, por la concurrencia de operaciones diversas que se desarrollan sucesiva o simultáneamente y que hagan preciso el control de la correcta aplicación de los métodos de trabajo. (Para la aplicación de este supuesto es necesario que se den tres requisitos: 1. Concurrencia simultánea o sucesiva de operaciones o actividades. 2. Posibilidad de que los riesgos se agraven o modifiquen por dicha concurrencia. 3. Necesidad de que se controle la aplicación correcta de los métodos de trabajo).
 - ☐ Se realizan actividades o procesos que reglamentariamente sean considerados como peligrosos o con riesgos especiales.
 - ☒ Trabajos con riesgos especialmente graves de caída desde altura, por las particulares características de la actividad desarrollada, los procedimientos aplicados, o el entorno del puesto de trabajo. (tránsito por centros de trabajo donde pueden existir zonas con riesgo de caída en altura (escalas verticales, depósitos, cubiertas, ...). Uso de PEMP
 - ☐ Trabajos con riesgo de sepultamiento o hundimiento.
 - ☐ Actividades en las que se utilicen máquinas que carezcan de declaración CE de conformidad por ser su fecha de comercialización anterior a la exigencia de tal declaración con carácter obligatorio, que sean del mismo tipo que aquellas para las que la normativa sobre comercialización de máquinas requiere la intervención de un organismo notificado en el procedimiento de certificación, cuando la protección del trabajador no esté suficientemente garantizada no obstante haberse adoptado las medidas reglamentarias de aplicación.
 - ☐ Trabajos en espacios confinados.
 - ☐ Trabajos con riesgo de ahogamiento por inmersión, salvo lo dispuesto en el apartado 8.a de este artículo, referido a los trabajos en inmersión con equipo subacuático.
 - ☐ Los trabajos indicados en el Anexo I del R.D. 39/1997 que desarrolla el Reglamento de los Servicios de Prevención.
 - ☐ Los trabajos indicados en el Anexo II del R.D. 1627/1997 de obras de construcción
 - ☐ Necesidad de presencia de Recurso Preventivo sea requerida por la Inspección de Trabajo y la Seguridad Social, si las circunstancias del caso así lo exigieran debido a las condiciones de trabajo detectadas_ trabajos en emplazamientos con riesgo de incendio o explosión.

La forma de llevar a cabo la presencia de los RP está indicada en la Planificación de la Actividad Preventiva del puesto de trabajo. Durante la ejecución de los trabajos que motiven la presencia de RP nunca podrán realizarse trabajos en solitario, tiene que haber dos personas (ambos de la empresa concurrente o uno de la empresa titular junto con el de la empresa concurrente). También podrá requerirse la presencia de RP, en el caso de trabajos realizados por trabajadores especialmente sensibles o por trabajadores de reciente incorporación durante la fase inicial de adiestramiento, debido a que, por las características de dichos trabajadores o por su falta de experiencia en el puesto de trabajo a desempeñar, puedan verse agravados los riesgos específicos de la actividad que desarrollan y poner en peligro la seguridad y salud de estos trabajadores o de terceros, si bien también en estos casos

habrá que estar a las circunstancias del caso concreto que deberán ser valoradas en todo caso por el Director de Delegación o Jefe de Sección técnico responsable de la ejecución del trabajo a la hora de exigir la presencia de un RP.

11.4 ESPECIALMENTE SENSIBLES (EE), MATERNIDAD (MA) Y/O MENORES (ME)

REFERENCIA DE LA EXISTENCIA DE ESPECIALMENTE SENSIBLES, MATERNIDAD Y/O MENORES

Antes de que se produzca la contratación, la incorporación al puesto de trabajo o una vez se tenga conocimiento de la existencia de una mujer embarazada o en periodo de lactancia, especialmente sensible y/o menor, se deberá comunicar dicha incidencia al Servicio concertado de Prevención con el fin de organizar las actuaciones correspondientes para analizar la situación y proponer las soluciones más adecuadas.

En el caso de que haya una comunicación de algunos de estos supuestos, se realizará una Evaluación específica por cada trabajador referida a los riesgos que afectan por dicha condición.

MATERNIDAD - LACTANCIA - MA

SITUACIÓN DETECTADA EN EL PUESTO	DESACONSEJADO	PROHIBIDO
Manipulación manual de cargas, posturas forzadas, bipedestación	Manipular cargas, realizar trabajos que requieran esfuerzo físico, adoptar posturas forzadas, etc.	Manejar más de 10kg y más de 12 veces/ día, desde la semana 24. Subir / bajar escaleras fijas más de 4 veces al día desde la semana 28. Bipedestación mantenida más de 4 horas / jornada desde la semana 22 Bipedestación intermitente más de 30m/hora desde semana 30. Trabajo en cuclillas más del 50% de la jornada desde la semana 20. Nada de lo anterior afecta a la lactancia
Caída a distinto nivel, uso de escaleras	Uso de escaleras de mano	Usar escaleras de mano a partir del segundo trimestre por encima de 2 metros (trabajos en altura). Usar escaleras de mano (4 o más

		veces por turno) desde la semana 28. No afecta a la lactancia.
Exposición a agentes físicos (vibraciones: carretilla elevadora, taladro, etc., ruido, temperatura...)	Condiciones de trabajo: la temperatura sea mayor de 28 °C o menor de 10 °C.	Exposición a ruido desde semana 22. Exposición a vibraciones desde que se conoce la situación de embarazo. No afecta a lactancia
Exposición a productos químicos identificados con riesgo para embarazo y/o lactancia		Exposición durante la prueba de grietas en calidad, y en expediciones debido al poliuretano
Trabajo a turnos (y nocturno). A día de hoy no se trabaja en horario nocturno, pero en la empresa se ha trabajado en este horario alguna vez.	X. trabajo a turnos: Factor con riesgo alto carga de trabajo. Actuar con acciones correctoras	Trabajar en horario nocturno.
Otros	X viajes prolongados, destinos con riesgos de tipo sanitario o con situaciones de violencia en el país de destino	Volar a partir de la semana 28 excepto si se dispone de autorización médica.
ESPECIALMENTE SENSIBLES - EE		
SITUACIÓN DETECTADA EN EL PUESTO	DESACONSEJADO	PROHIBIDO
Movilidad reducida		
Capacidad sensorial limitada		
Otros		
MENORES - ME		
SITUACIÓN DETECTADA EN EL PUESTO	DESACONSEJADO	PROHIBIDO
Trabajos especialmente peligrosos identificados en el Anexo I RD 39/1977 y Anexo II RD 1627		
Trabajos identificados en el RD 26 de julio de 1957		

Manipulación manual de cargas		
Trabajo nocturno		
Otros		

11.5 DOCUMENTACIÓN RELACIONADA

DOCUMENTACIÓN RELACIONADA (INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD - PROCEDIMIENTOS - EVALUACIONES ESPECÍFICAS,...)
▪ RIESGOS GENERALES DEL POLIDEPORTIVO MAJORI
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO I- ORDEN Y LIMPIEZA
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO II - MANEJO MANUAL DE CARGAS
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO III - PREVENCIÓN DE INCENDIOS
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO IV - ACTUACIÓN MEDIDAS DE EMERGENCIA
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO V - SEGURIDAD VIAL
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO VI- RUIDO
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO VII - USO DE EPIS
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO VIII - RIESGO ELÉCTRICO
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO X - MANEJO DE HERRAMIENTAS MANUALES
▪

11.6 EVALUACIÓN

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
05	RIESGO				
01.1	Caídas de personas a distinto nivel Escaleras del edificio	3M	2B	6B	- Evitar la presencia de obstáculos que interfieran la libre movilidad en el ámbito de trabajo. Orden y limpieza. - No correr, saltar o precipitarse. Utilizar todos los escalones. - No ir desarrollando otras actividades cuando se suban o bajen escaleras. - Intentar utilizar siempre el calzado más adecuado - Cuando se observe algún desperfecto que resulte peligroso, llamar al técnico para que arregle la escalera. - El suelo de la escalera deberá ser antideslizante y de un material resistente al uso, para reforzar la seguridad frente a los resbalones. - Utilizar siempre los pasamanos y/o barandillas. - Mantener las escaleras en perfecto estado de uso reparando desperfectos y limpiando cualquier sustancia resbaladiza. - No deje, aunque sea por poco tiempo, ningún tipo de objeto en las escaleras. Éstas deberán permanecer siempre totalmente despejadas. - La barandilla de la escalera debe tener una altura mínima de 90 cm. - La anchura mínima de una escalera de servicio es de 55 cm. - Los escalones de las escaleras de servicio tendrán una huella mínima de 15 cm. y una contrahuella máxima de 25 cm. - Información a los trabajadores sobre la obligación de mantener los lugares de trabajo en correcto estado de orden y limpieza, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "RIESGOS Y RECOMENDACIONES BASICAS DE ORDEN Y LIMPIEZA".

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
05	RIESGO				
01.2	Caídas de personas a distinto nivel Escaleras de mano	4A	2B	8(M)	- Se deben dar instrucciones a los trabajadores que vayan a utilizar escaleras de mano acerca de cuáles son las normas que deben seguir. Éstas son: - Los trabajos a más de 3'5 metros de altura, desde el punto de operación al suelo, que requieran movimientos o esfuerzos peligrosos para la estabilidad del trabajador, sólo se efectuarán si se utiliza cinturón de seguridad o se adoptan las medidas de protección alternativas. - Se apoyaran en superficies planas y sólidas, y en su defecto, sobre placas horizontales de suficiente resistencia y fijeza. - Estarán provistas de zapatas, puntas de hierro, grapas u otro mecanismo antideslizante en su pie o de ganchos de sujeción en la parte superior. - El ascenso y descenso y trabajo se hará siempre de frente a las mismas. - No se utilizarán simultáneamente por dos trabajadores. - Se prohíbe sobre la misma el transporte a brazo de pesos superiores a 25 Kilogramos. - La distancia entre los pies y la vertical de su punto superior de apoyo será la cuarta parte de la longitud de la escalera hasta tal punto de apoyo. - Se deberán utilizar escaleras de mano que estén construidas de acuerdo a la NORMA UNE 131, con certificado y manual de instrucciones.
01.3	Caídas de persona a distinto nivel Espacios confinados: arquetas, etc	4A	2B	8(M)	- Las personas que accedan a espacios confinados deben entrar con un dispositivo de seguridad que permita sacarlos del mismo desde el exterior. Por ejemplo para accesos a arquetas es posible el uso de un trípode colocado en la zona de acceso y fijar la persona a la misma mediante un arnés de seguridad.  DESCRIPCIÓN - Todo trabajo en espacio confinado debe estar supervisado por un recurso preventivo.
02.1	Caída de personas al mismo nivel Resbalón,	3M	2B	6(B)	- Utilizar calzado de seguridad con suela antideslizante homologado (EN 345). - Información a los trabajadores sobre la obligación de mantener los lugares de trabajo en correcto estado de orden y limpieza, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "RIESGOS Y RECOMENDACIONES BASICAS DE

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
05	RIESGO				
	tropiezo por aceite, etc				ORDEN Y LIMPIEZA".
04.1	Caída de objetos en manipulación Tránsito en polideportivo, manejo manual de carga	4A	2B	8(M)	Utilizar calzado de seguridad con puntera reforzada de acero homologado (EN 345).
08.3	Choques contra objetos móviles Acceso a zonas de corte, partes móviles de máquina, etc por ausencia de protección integrada en maquina	4A	2B	8(M)	- Todas las operaciones que requieran la entrada de uno o varios trabajadores en la zona de riesgo, serán controladas por dichos empleados mediante el uso de uno o varios mandos sensitivos, dotados de pulsadores sensibles de marcha y paro de los principales controles y que además, deberán actuar de manera solidaria. - Mientras siga habiendo acceso a partes móviles y falta de protecciones en la máquina, y hasta que estas deficiencias no se corrijan, el personal de MANTENIMIENTO ELECTRICO deberá evitar en la medida que sea posible la entrada a zonas con riesgo de atrapamiento. - No se pondrá el equipo en funcionamiento sin comprobar que todas las protecciones de seguridad, tanto mecánicas como eléctricas, están correctamente colocadas y en perfecto funcionamiento. - No se quitará o desconectará ningún tipo de protección de seguridad, hasta que el equipo este totalmente parado y todos los movimientos de inercias, totalmente detenidos.
09.1	Golpes y cortes con objetos o herramientas Herramientas de mano, palancas, etc	3M	2B	6(B)	- Las herramientas manuales se mantendrán debidamente afiladas y carentes de bordes o cabezas metálicas defectuosas. Durante su uso estarán libres de grasa, aceites, etc. - Guardar las herramientas en lugar seguro, colocándolas en los paneles o caja de herramientas cuando no estén empleándose. - Seleccionar la herramienta correcta para el trabajo a realizar, manteniéndolas en buen estado. - Utilizar guantes de seguridad homologados frente a riesgos mecánicos (EN388) en la manipulación herramientas, eliminación de virutas, etc.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
05	RIESGO				
09.2	Golpes y cortes por objetos o herramientas Herramienta eléctrica portátil	3M	2B	6(B)	- Comprobar que las herramientas no carece de alguna de las piezas constituyentes de su carcasa de protección. En caso de anomalía, se avisará al responsable para que se proceda a su reparación. - Realizar un mantenimiento adecuado de las herramientas, de acuerdo a las instrucciones del fabricante. - Desconectar de la red eléctrica, cuando se tenga que sustituir la herramienta (disco, broca, etc.). - Es recomendable que los trabajadores lleven colocadas los EPIs (calzado de seguridad, ropa de trabajo con refuerzos, guantes de dorso reforzado) adecuadas a su puesto de trabajo. - No llevar el pelo suelto, ropas holgadas, anillos, cadenas u otros objetos que puedan producir un enganche o atrapamiento.
10.1	Proyección de partículas Tránsito en fabrica, uso de herramientas, soplado, etc	2B	1MB	2(MB)	Se recomienda utilizar gafas de seguridad homologada (EN 166).
10.2	Proyección de fragmentos o partículas: Taladro de columna	2B	3M	6B	- No se dejará ninguna herramienta o pieza sobre la máquina, la mesa de apoyo o lugares similares. - Taladrando sobre materiales quebradizos hay que protegerse con gafas de seguridad, homologadas. (Marcado CE). - Toda pieza ha de sujetarse con firmeza y seguridad en la mesa del taladro antes de ponerlo en marcha. - Antes de poner en marcha asegurarse de que se han retirado todas las herramientas, materiales sueltos y, sobre todo, la llave de apriete del portabrocas. - Se deberá realizar un mantenimiento periódico de la máquina de acuerdo a las indicaciones de fabricante. - Se deberá adecuar el taladro al RD 1215/1997 sobre "disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización por los trabajadores de equipos de trabajo". - Colocar seta o botón de parada de emergencia. - Colocar pantalla de protección contra proyecciones
10.3	Proyección de fragmentos o partículas:	4B	3M	12M	- Colocar las pantallas de protección de las muelas y utilizarlas durante los mecanizados. - Para que en el caso de la rotura de piedra no pueden salir proyectadas las piezas, debe utilizarse una

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
05	RIESGO				
	Esmeriles				carcasa de protección. - Se deberá realizar un mantenimiento periódico de la máquina de acuerdo a las indicaciones de fabricante. - Durante la operación se deberá utilizar gafas de seguridad. - Evitar ropas no sujetas al cuerpo del trabajador, en particular a la altura de muñecas, codos y cintura, que podrían dar lugar a atrapamientos y pérdida de control de la máquina. En el caso de llevar cabellos sueltos se deberá llevar una gorra. - Colocar pantalla de protección contra proyecciones y utilizarlas durante el mecanizado.
11.1	Atrapamiento por o entre objetos Acceso a zonas de corte, partes móviles de máquina, etc por ausencia de protección integrada en maquina	4A	2B	8(M)	- Evitar ropas no sujetas al cuerpo del trabajador, en particular a la altura de muñecas, codos y cintura, que podrían dar lugar a atrapamientos. En el caso de llevar cabellos sueltos se deberá llevar una gorra. - Todas las operaciones que requieran la entrada de uno o varios trabajadores en la zona de riesgo, serán controladas por dichos empleados mediante el uso de uno o varios mandos sensitivos, dotados de pulsadores sensibles de marcha y paro de los principales controles y que además, deberán actuar de manera solidaria. - Mientras sigan habiendo acceso a partes móviles y falta de protecciones en la maquina, y hasta que estas deficiencias no se corrijan, el personal de MANTENIMIENTO ELECTRICO deberá evitar en la medida que sea posible la entrada a zonas con riesgo de atrapamiento. - No se pondrá el equipo en funcionamiento sin comprobar que todas las protecciones de seguridad, tanto mecánicas como eléctricas, están correctamente colocadas y en perfecto funcionamiento. - No se quitara o desconectara ningún tipo de protección de seguridad, hasta que el equipo este totalmente parado y todos los movimientos de inercias, totalmente detenidos.
13.1	Sobreesfuerzos, posturas inadecuadas,	4A	2B	8(M)	Información a los trabajadores sobre prevención en sobreesfuerzos, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "PREVENCIÓN DE LESIONES DORSOLUMBARES EN EL MANEJO MANUAL DE CARGA"
13.2	Sobreesfuerzos, posturas inadecuadas, etc	4A	2B	8(M)	Utilizar siempre que sea posible y razonable equipos de transporte auxiliares (carros, etc.) como forma de evitar o reducir la manipulación manual de cargas o solicitar la ayuda de un compañero.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
05	RIESGO				
	Manejo manual de cargas				
14.1	Exposición a temperaturas extremas Temperaturas bajas en invierno y calor en verano	2B	2B	4(B)	- Utilizar ropa de trabajo adecuada en época de invierno como chalecos, ropa interior térmica, etc. - Beber mucho líquido (agua o similar) en días de mucho calor para evitar deshidrataciones.
16.1	Contactos eléctricos Uso instalación eléctrica, etc	5MA	2B	10(B)	Información a los trabajadores sobre riesgo eléctrico, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "Normas y recomendaciones de seguridad frente a riesgos eléctricos en Baja Tensión".

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
05	RIESGO				
16.2	Exposición a contactos eléctricos. Operaciones de instalación, reparación y/o sustitución de elementos eléctricos sin tensión	4A	2B	8(M)	TRABAJOS SIN TENSIÓN - Utilizar herramientas manuales aislantes con marcado CE. - Seccionar la parte de la instalación donde se va a trabajar, separándola de cualquier posible alimentación, mediante la apertura de los aparatos de corte más próximos a la zona de trabajo. - Bloquear en posición de apertura, si es posible, cada uno de los aparatos de seccionamiento citados. En cualquier caso colocar en el mando de éstos aparatos un letrero con "PROHIBIDO ACCIONAR, HOMBRES TRABAJANDO". El letrero ha de ser de material aislante, con una zona en donde pueda figurar el nombre del operario que realiza los trabajos y quién se ocupará de retirarlo. - Comprobar, mediante verificador de tensión, la ausencia de tensión en cada una de las partes eléctricamente separadas de la instalación (fases, ambos extremos de fusibles, etc), comprobándose antes y después si el verificador de tensión funciona correctamente cuando se encuentre en tensión (advertencia acústica u óptica). Esta operación debe considerarse un trabajo en tensión por la posibilidad de equivocación. - Al finalizar los trabajos no se restablecerá el servicio sin que el responsable de los mismos compruebe personalmente que no existe peligro alguno. La señalización únicamente será retirada por el operario que la colocó. - Siempre que sea posible, los trabajos en Baja Tensión, se realizarán mediante el correspondiente "PERMISO DE TRABAJO" por parte del responsable de la instalación. - Todas las actuaciones de comprobación de ausencia de tensión, conexión de fusibles, cortes de corriente, descargas, y puestas a tierras, se considerarán como trabajos en tensión.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
05	RIESGO				
16.3	Exposición a contactos eléctricos. Operaciones de instalación, reparación y/o sustitución de elementos eléctricos con tensión	4A	2B	8(M)	- El operario se colocará sobre accesorios aislantes, (banqueta, alfombra, etc.) que garanticen su aislamiento respecto a tierra. - Utilizará accesorios aislantes, tales como telas vinílicas, capuchones, pantallas, cubiertas, alfombras, etc para cubrir los conductores cuyo aislamiento es defectuoso o insuficiente, los aisladores, las masas. - Las prendas de protección personal a utilizar deberán estar certificadas de conformidad a normas europeas, debiendo presentar grabada la marca CE. El equipo de protección estará compuesto de Casco con pantalla facial, en su caso, gafas protectoras, Guantes aislantes para Baja Tensión, Alfombra aislante, Calzado de seguridad de suela aislante, sin elementos metálicos, Cuando la visibilidad no se vea perjudicada, gafas de protección inactiva, Ropa con tratamiento térmico, frente a la llama, sin accesorios (cremallera, botones, etc) metálicos que cubra totalmente las piernas, brazos y tórax del operario. - Ningún operario podrá participar en un trabajo en tensión si no dispone, en el lugar de trabajo, de la dotación personal y del equipo necesario para el desarrollo del mismo con total seguridad. - La correcta iluminación del puesto de trabajo es decisiva, por lo que se utilizarán lámparas eléctricas portátiles o lámparas de apoyo situadas en el casco del operario. - Antes de cada trabajo el operario encargado de llevar a cabo la operación deberá comprobar con carácter sistemático el buen estado de las herramientas, materiales y EPIs. - La especial peligrosidad de los trabajos en tensión hace conveniente que cuando se deban llevar a cabo operaciones de este tipo NO SE TRABAJE SOLO, existiendo al menos dos personas con los conocimientos adecuados para aplicar los primeros auxilios en caso de descarga eléctrica.
16.4	Contacto eléctrico Reparación de maquina	5MA	2B	10(M)	El mantenimiento y la reparación de las máquinas de trabajo competen al departamento de mantenimiento. El responsable del equipo autorizará a una persona con formación, experiencia y capacitación necesaria para realizar cada trabajo de reparación y mantenimiento de acuerdo al manual de instrucciones.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
05	RIESGO				
16.5	Exposición a contactos eléctricos Instalación eléctrica: mangueras, cuadros eléctricos	4A	2B	8(M)	• Quedará terminantemente prohibido realizar conexiones de cualquier tipo con los conductores desnudos directamente a las tomas. • No sobrecargar las bases de los enchufes, ni las líneas eléctricas. • Los cables y elementos integrantes de la instalación eléctrica que presenten algún defecto de aislamiento deberán repararse o sustituirse para evitar posibles contactos eléctricos directos. • No utilizar equipos o instalaciones cuando estén mojados, cuando sea usted quién está mojado o en presencia de agua o humedad. Los equipos eléctricos se depositarán en lugares secos y nunca deberán mojarse. • Los conductores, si van por el suelo, no serán pisados ni se colocarán materiales acopiados sobre ellos. • El tendido de los cables y mangueras se efectuará a una altura mínima de 2 m en los lugares peatonales y de 5 m en los de vehículos, medidos sobre el pavimento. • Se garantizará que no se superan las tensiones de seguridad de 50 V en locales secos y 24 V en los restantes. • En caso de incidentes o avería, desconectar la corriente. No tocar directamente a una persona electrizada, desconectar la corriente y en caso de que no fuera posible, desengancharla con un elemento aislante.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
05	RIESGO				
16.6	Exposición a contactos eléctricos. Herramientas eléctricas.	4A	2B	8(M)	Antes de conectar una herramienta eléctrica debe comprobarse: - El estado del cable de alimentación (si existen daños en el aislamiento) - Que la carcasa de la herramienta no tiene grietas ni daños aparentes. Al realizar la conexión: - Evitar que se dañen los cables protegiéndolos especialmente contra quemaduras, contactos con productos corrosivos, daños producidos por el paso de vehículos, etc. Desconecte la máquina en caso de anomalía. - Los equipos se conectarán a un cuadro que disponga de interruptor diferencial de corte, de alta sensibilidad, y dispositivos de protección contra sobre intensidades. Durante el trabajo: - Si se observa alguna anomalía durante el trabajo no trate de repararla, desconecte la herramienta. - Para desconectar la clavija de enchufe tirar siempre de ella y no del cable de alimentación. Guardar y enrollar convenientemente los cables prolongadores. - No use herramientas eléctricas, cuando accidentalmente se encuentran MOJADAS o si es el operario el que tiene las manos o los pies MOJADOS.
17.2	Contacto con sustancias cáusticas o corrosivas Productos químicos	3M	2B	6(B)	- Informar al personal sobre los riesgos e indicar instrucciones de uso de los diferentes productos teniendo en cuenta la ficha de seguridad del producto (Solicitar al fabricante/distribuidor las fichas de seguridad en caso de no disponer de ellas). - Utilizar los EPI recomendados en las fichas de seguridad de los productos, especialmente el tipo de guantes de seguridad.
18.1	Exposición a sustancias nocivas Productos químicos	3M	2B	6(B)	- Informar al personal sobre los riesgos e indicar instrucciones de uso de los diferentes productos teniendo en cuenta la ficha de seguridad del producto (Solicitar al fabricante/distribuidor las fichas de seguridad en caso de no disponer de ellas). - Utilizar los EPI recomendados en las fichas de seguridad de los productos, especialmente el tipo de mascarilla.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
05	RIESGO				
20.1	Explosiones Espacios confinados: arquetas, etc	4A	2B	8(M)	- Es necesaria desarrollar y seguir un procedimiento de trabajo específico para cada trabajo en espacios confinados, por escrito, que incluya todos los pasos que deban desarrollarse y que especifique cómo deben desarrollarse. Ejemplos: ➤ Medición en el interior de concentración por riesgo por atmósfera explosiva, etc. antes de entrar y durante el transcurso del trabajo. ➤ Medidas de emergencia y equipos de salvamento. - Prohibición de FUMAR, encender FUEGO, realizar tareas que generen CHISPAS o crear cualquier fuente de ignición en las proximidades e interiores de los espacios confinados. - Tan solo se accederá a aquellos lugares a los cuales la empresa ha indicado que debe accederse y previo a cualquier entrada debe asegurarse el lugar mediante mediciones del nivel de atmósfera explosiva. siempre realizadas desde el exterior y que abarquen todo el espacio interior.
21.1	Incendios Incendios	3M	2B	6(B)	Información a los trabajadores sobre prevención de incendios, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "PREVENCIÓN DE INCENDIOS y MEDIDAS DE EMERGENCIA".
21.2	Incendios Espacios confinados: vaso agua, etc	4A	2B	8(M)	- Es necesaria desarrollar y seguir un procedimiento de trabajo específico para cada trabajo en espacios confinados, por escrito, que incluya todos los pasos que deban desarrollarse y que especifique cómo deben desarrollarse. Ejemplos: ➤ Medidas de emergencia y equipos de salvamento. - Prohibición de FUMAR, encender FUEGO, realizar tareas que generen CHISPAS o crear cualquier fuente de ignición en las proximidades e interiores de los espacios confinados.
23.1	Atropellos o golpes con vehículos	4A	2B	8M	- Formación/Información a los trabajadores sobre "Seguridad Vial". - Se deben observar y cumplir rigurosamente los preceptos del Código de Circulación. - Revise y mantenga el vehículo en buen estado, preste especial atención a los puntos críticos para la seguridad (los frenos, la dirección, las ruedas, las luces, el nivel de aceite, etc.). - Salga de casa con el tiempo suficiente, con ello evitará la tentación de comportarse de manera temeraria. - Respete siempre los límites de velocidad establecidos. Además tenga en cuenta otras circunstancias que

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
05	RIESGO				
					puedan presentarse; estado de la vía o del vehículo, condiciones meteorológicas, estado físico o psíquico, etc. - Nunca conduzca después de haber consumido alcohol. - Mantenga la distancia de seguridad con el vehículo que circula delante.
24.1	Ahogamientos y anoxias Espacios confinados: arquetas, etc	4A	2B	8(M)	- Nunca se accederá a este tipo de espacio sin una autorización explícita. - Tan solo se accederá a aquellos lugares a los cuales la empresa ha indicado que debe accederse y previo a cualquier entrada debe asegurarse el lugar mediante mediciones del nivel de oxígeno, siempre realizadas desde el exterior y que abarquen todo el espacio interior. - En caso de falta de oxígeno se procederá a ventilar adecuadamente el lugar y no se accederá al mismo hasta que el nivel de oxígeno sea el adecuado y se mantenga de forma constante y en todo el recinto. Si no puede asegurarse el nivel suficiente de oxígeno en todo el recinto, en espacios confinados no hay lugar para las dudas y debe actuarse con extrema prudencia, debe utilizarse un sistema de respiración autónomo. El equipo autónomo debe estar en perfectas condiciones de uso y el usuario debe conocer perfectamente su utilización, riesgos y limitaciones.
26.1	Agentes físicos Ruido	3M	2B	6(B)	- Utilización de protección auditiva homologada (EN 352) cuando los niveles de ruido sean altos y en zonas señalizadas obligatorias por ser niveles de ruido alto por las mediciones de ruido realizadas. - Información a los trabajadores sobre ruido, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "RECOMENDACIONES BÁSICAS DE PROTECCIÓN FRENTE AL RUIDO".
29.1	Carga física o postural Bipedestación	3M	2B	6B	- Seleccionar el calzado de seguridad teniendo en cuenta la postura prolongada de bipedestación. - Información al trabajador para que evite la postura estática (que deambule o cambie el peso corporal y la postura frecuentemente).

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
05	RIESGO				
30.1	Carga física dinámica o esfuerzo de trabajo por manipulación de materiales Manejo manual de cargas	3M	2B	6(B)	• Eliminar la necesidad de manipulación manual de cargas pesadas ➢ Utilizar los medios mecánicos de que se disponga • Disminuir las demandas de trabajo ➢ Disminuir peso de la carga manipulada, es decir, no coger demasiada carga de una vez. ➢ Pedir ayuda a otros trabajadores si la carga no se puede dividir y es muy pesada. ➢ Utilizar carretillas en lo posible. ➢ Cambiar el tipo de manipulación manual: bajar mejor que levantar, empujar mejor que tirar, tirar mejor que sostener. ➢ Se reducirá la frecuencia de los levantamientos, para ello se realizarán pausas o se alternar con tareas que no supongan manipulación manual de cargas. • Reducir los movimientos que causan estrés postural ➢ Reducir los movimientos de inclinación y de giro: para ello la fábrica estará limpia y ordenada, dejando al trabajador espacio para moverse libremente, colocando los materiales al alcance de los brazos. No se utilizarán contenedores y cajas profundas que obliguen a inclinarse demasiado para coger el material que contienen. ➢ Reducir fuerzas excesivas. Se proporcionará mejor acceso a los objetos, en especial si estos son muy pesados

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
05	RIESGO				
34.1	Carga / fatiga mental	3M	2B	6B	▪ Dar la formación / información para poder desempeñar las tareas en el puesto de trabajo. ▪ Dar las indicaciones necesarias y lo que se espera de cada trabajador de forma clara y sencilla. ▪ Establecer pausas de trabajo en aquellos puestos en los que requiera una exigencia mental. Las pausas a establecer pueden ser desde la parada de la actividad hasta la rotación de puesto o simplemente un cambio de tarea. Organizar dichas pausas en función de la necesidad. Es importante gestionar esta medida teniendo en cuenta la producción y la autonomía temporal del trabajador. ▪ Para reducir la repetitividad o monotonía, permitir mediante formación, adquisición de capacidades y polivalencia la oportunidad de poder gestionar el trabajo rotando ciertas tareas.
39.1	Otros agentes EPIs	3M	2B	6B	▪ Información a los trabajadores sobre utilización de EPIs, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "UTILIZACIÓN DE EPIs".
39.2	Riesgos generales Agravamiento de enfermedades y accidentes derivados de su no detección	3M	3M	9M	▪ Informar a todos los trabajadores de su derecho a la vigilancia de la salud. ▪ Proporcionar a los trabajadores un reconocimiento médico específico con una periodicidad establecida por el servicio médico o la establecida por Convenio Colectivo.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
05	RIESGO				
39.3	Riesgos generales Formación	3M	3M	9M	Para evitar en general todos los riesgos detectados en esta unidad, se deberá realizar un curso de formación en recomendaciones básicas de seguridad en el puesto de trabajo a los nuevos trabajadores.
39.4	Riesgos generales Información	3M	3M	9M	Remitirse a las <u>fichas de seguridad</u> que se anexan para <u>informar</u> a los trabajadores sobre los riesgos detectados en esta evaluación.

12. UNIDAD 6: SOCORRISTA

Este puesto de socorrista abarca, las funciones tanto a los trabajadores que realizan las tareas en la piscina interior como a los que realizan las tareas en la piscina exterior durante los meses de junio a septiembre. Las tareas del puesto son el control de las piscinas, asistencia en caso de accidentes o consultas de los usuarios, control de material del botiquín y en ocasiones colaboración en las mediciones realizadas por el personal de mantenimiento.

OBSERVACIONES: Al margen de los riesgos propios de las instalaciones donde se lleve a cabo la actividad, a continuación se evaluarán los riesgos derivados del trabajo de SOCORRISTA

En el caso de que el/la trabajador/a realice o vaya a realizar alguna tarea perteneciente a otro puesto de trabajo que no sea el suyo utilizando equipos, herramientas, instalaciones o permaneciendo en otras zonas del centro diferentes; se le deberá informar de los riesgos recogidos en dicho puesto.

12.1 HERRAMIENTAS, EQUIPOS DE TRABAJO Y PRODUCTOS QUIMICOS UTILIZADOS

HERRAMIENTAS/ EQUIPOS DE TRABAJO	MAQUINAS	PRODUCTOS QUIMICOS
PVD		
Teléfono		

12.2 EPIS DEL PUESTO

PARTE PROTEGIDA	EPI'S	OBJETIVO DE PROTECCIÓN DEL EPI
	No requiere EPis para este puesto de trabajo	

12.3 RECURSO PREVENTIVO

IDENTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD DE PRESENCIA DE RECURSO PREVENTIVO

Identificación de trabajos que impliquen la exposición de los trabajadores a riesgos que requieren la presencia de RP

- ☒ No necesaria la presencia de Recurso Preventivo
 - ☐ Necesaria la presencia de recurso preventivo. Causa de la necesidad de presencia de Recurso Preventivo
 - ☐ Los riesgos pueden verse agravados o modificados en el desarrollo del proceso o la actividad, por la concurrencia de operaciones diversas que se desarrollan sucesiva o simultáneamente y que hagan preciso el control de la correcta aplicación de los métodos de trabajo. (Para la aplicación de este supuesto es necesario que se den tres requisitos: 1. Concurrencia simultánea o sucesiva de operaciones o actividades. 2. Posibilidad de que los riesgos se agraven o modifiquen por dicha concurrencia. 3. Necesidad de que se controle la aplicación correcta de los métodos de trabajo).
 - ☐ Se realizan actividades o procesos que reglamentariamente sean considerados como peligrosos o con riesgos especiales.
 - ☐ Trabajos con riesgos especialmente graves de caída desde altura,, por las particulares características de la actividad desarrollada, los procedimientos aplicados, o el entorno del puesto de trabajo. (tránsito por centros de trabajo donde pueden existir zonas con riesgo de caída en altura (escalas verticales, depósitos, cubiertas, ...)
 - ☐ Trabajos con riesgo de sepultamiento o hundimiento.
 - ☐ Actividades en las que se utilicen máquinas que carezcan de declaración CE de conformidad por ser su fecha de comercialización anterior a la exigencia de tal declaración con carácter obligatorio, que sean del mismo tipo que aquellas para las que la normativa sobre comercialización de maquinas requiere la intervención de un organismo notificado en el procedimiento de certificación, cuando la protección del trabajador no esté suficientemente garantizada no obstante haberse adoptado las medidas reglamentarias de aplicación.
 - ☐ Trabajos en espacios confinados.
 - ☐ Trabajos con riesgo de ahogamiento por inmersión, salvo lo dispuesto en el apartado 8.a de este artículo, referido a los trabajos en inmersión con equipo subacuático.
 - ☐ Los trabajos indicados en el Anexo I del R.D. 39/1997 que desarrolla el Reglamento de los Servicios de Prevención.
 - ☐ Los trabajos indicados en el Anexo II del R.D. 1627/1997 de obras de construcción
 - ☐ Necesidad de presencia de Recurso Preventivo sea requerida por la Inspección de Trabajo y la Seguridad Social, si las circunstancias del caso así lo exigieran debido a las condiciones de trabajo detectadas_ trabajos en emplazamientos con riesgo de incendio o explosión.
- La forma de llevar a cabo la presencia de los RP está indicada en la Planificación de la Actividad Preventiva del puesto de trabajo. Durante la ejecución de los trabajos que motiven la presencia de RP nunca podrán realizarse trabajos en solitario, tiene que haber dos personas (ambos de la empresa concurrente o uno de la empresa titular junto con el de la empresa concurrente). También podrá requerirse la presencia de RP, en el caso de trabajos realizados por trabajadores especialmente sensibles o por trabajadores de reciente incorporación durante la fase inicial de adiestramiento, debido a que, por las características de dichos trabajadores o por su falta de experiencia en el puesto de trabajo a desempeñar, puedan verse agravados los riesgos específicos de la

actividad que desarrollan y poner en peligro la seguridad y salud de estos trabajadores o de terceros, si bien también en estos casos habrá que estar a las circunstancias del caso concreto que deberán ser valoradas en todo caso por el Director de Delegación o Jefe de Sección técnico responsable de la ejecución del trabajo a la hora de exigir la presencia de un RP.

12.4 ESPECIALMENTE SENSIBLES (EE), MATERNIDAD (MA) Y/O MENORES (ME)

REFERENCIA DE LA EXISTENCIA DE ESPECIALMENTE SENSIBLES, MATERNIDAD Y/O MENORES

Antes de que se produzca la contratación, la incorporación al puesto de trabajo o una vez se tenga conocimiento de la existencia de una mujer embarazada o en periodo de lactancia, especialmente sensible y/o menor, se deberá comunicar dicha incidencia al Servicio Concertado de Prevención con el fin de organizar las actuaciones correspondientes para analizar la situación y proponer las soluciones más adecuadas.

ESPECIALMENTE SENSIBLES - EE

SITUACIÓN DETECTADA EN EL PUESTO	DESACONSEJADO	PROHIBIDO
Movilidad reducida	X manipulación manual de cargas por encima de los 10kg.	
Capacidad sensorial limitada		x
Otros. En caso de evacuación		x. No permanecer solo/a

MATERNIDAD – LACTANCIA - MA

SITUACIÓN DETECTADA EN EL PUESTO	DESACONSEJADO	PROHIBIDO
Manipulación manual de cargas, posturas forzadas, bipedestación,...	Manipulación manual de cargas	Manejar más de 10kg más de 12 veces día desde la semana 24. Bipedestación mantenida más de 4horas / jornada desde la semana 22 Bipedestación intermitente más de 30m/hora desde semana 30. Nada de lo anterior afecta a la lactancia
Factores organizativos de trabajo, horarios, horas extra, carga de trabajo	X. Factor con riesgo alto carga de trabajo. Se recomienda no prolongar la jornada.	X. trabajo nocturno 22.00 horas - 06.00 horas
Otros. Actuación en caso de evacuación		x. permanecer sola

Hay que informar a las trabajadoras de los posibles factores de riesgo existentes en sus puestos de trabajo. Se debe informar de las medidas legales que existen a las que se puede acoger la mujer embarazada.

MENORES - ME

SITUACIÓN DETECTADA EN EL PUESTO	DESACONSEJADO	PROHIBIDO
Trabajos especialmente peligrosos identificados en el Anexo I RD 39/1977 y Anexo II RD 1627	No procede	No procede
Trabajos identificados en el RD 26 de julio de 1957 (artículo primero)	No procede	No procede
Manipulación manual de cargas	X	Mujeres hasta 18 años: peso máximo permitido 8 kg. Varones de 16 a 18 años: 20 kg
Trabajo nocturno		X. horario : 22.00 horas - 06.00 horas
		x
Otros. Actuación en caso de evacuación		x. permanecer solo/a

La empresa Informará no sólo a estos jóvenes, sino también a sus padres o tutores, que hayan completado su voluntad, contractual, conforme a lo dispuesto en el artículo 7 del Estatuto de los Trabajadores, tanto de los posibles riesgos existentes en su puesto de trabajo, como de las medidas adoptadas para la prevención de su seguridad y salud.

12.5 DOCUMENTACIÓN RELACIONADA

DOCUMENTACIÓN RELACIONADA (INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD - PROCEDIMIENTOS - EVALUACIONES ESPECÍFICAS,...)

- RIESGOS GENERALES DEL POLIDEPORTIVO MAJORI
- RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO I- ORDEN Y LIMPIEZA
- RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO II – MANEJO MANUAL DE CARGAS
- RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO III - PREVENCION DE INCENDIOS
- RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO IV - ACTUACION MEDIDAS DE EMERGENCIA
- RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO V – SEGURIDAD VIAL

N°	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
06	RIESGO				
01.1	Caídas de personas a distinto nivel Escaleras del edificio	3M	2B	6B	- Evitar la presencia de obstáculos que interfieran la libre movilidad en el ámbito de trabajo. Orden y limpieza. - No correr, saltar o precipitarse. Utilizar todos los escalones. - No ir desarrollando otras actividades cuando se suban o bajen escaleras. - Intentar utilizar siempre el calzado más adecuado - Cuando se observe algún desperfecto que resulte peligroso, llamar al técnico para que arregle la escalera. - El suelo de la escalera deberá ser antideslizante y de un material resistente al uso, para reforzar la seguridad frente a los resbalones. - Utilizar siempre los pasamanos y/o barandillas. - Mantener las escaleras en perfecto estado de uso reparando desperfectos y limpiando cualquier sustancia resbaladiza. - No deje, aunque sea por poco tiempo, ningún tipo de objeto en las escaleras. Éstas deberán permanecer siempre totalmente despejadas. - La barandilla de la escalera debe tener una altura mínima de 90 cm. - La anchura mínima de una escalera de servicio es de 55 cm. - Los escalones de las escaleras de servicio tendrán una huella mínima de 15 cm. y una contrahuella máxima de 25 cm. - Información a los trabajadores sobre la obligación de mantener los lugares de trabajo en correcto estado de orden y limpieza, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "RIESGOS Y RECOMENDACIONES BASICAS DE ORDEN Y LIMPIEZA".

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
06	RIESGO				
02.1	Caídas de personas al mismo nivel: superficies resbaladizas, zonas húmedas en las inmediaciones de piscina	3M	2B	6B	- Utilizar calzado con suela antideslizante. Emplear calzado de piscina adecuado para evitar resbalones y a su vez permita que el pie pueda secarse y permanecer seco la mayor parte del tiempo. - Se recomienda disponer de suelo antideslizante en las piscinas. - Se señalizarán las zonas u objetos que puedan conllevar riesgos. - La iluminación en lugares de riesgo de caídas o tropiezos será la adecuada. - Evitar la formación de charcos. Limpiar las zonas de derrames y sucias cuanto antes. - Eliminar obstáculos en accesos y zonas de paso.
23.1	Atropellos o golpes con vehículos	4A	2B	8M	- Formación/Información a los trabajadores sobre “Seguridad Vial”. - Se deben observar y cumplir rigurosamente los preceptos del Código de Circulación. - Revise y mantenga el vehículo en buen estado, preste especial atención a los puntos críticos para la seguridad (los frenos, la dirección, las ruedas, las luces, el nivel de aceite, etc.). - Salga de casa con el tiempo suficiente, con ello evitará la tentación de comportarse de manera temeraria. - Respete siempre los límites de velocidad establecidos. Además tenga en cuenta otras circunstancias que puedan presentarse; estado de la vía o del vehículo, condiciones meteorológicas, estado físico o psíquico, etc. - Nunca conduzca después de haber consumido alcohol. - Mantenga la distancia de seguridad con el vehículo que circula delante.
27.1	Riesgo biológico: protozoos, hongos, bacterias (salmonela,				- Eliminación de zonas sucias que sirven de alimento a la bacteria, mediante desinfección periódica. - La desinfección puede hacerse por vía química, inyectando cloro al agua, o bien por vía térmica, calentando el agua hasta 70° C - Control adecuado de la temperatura del agua - Legionella: su control y análisis será responsabilidad del titular de la instalación. La Coordinación de

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
06	RIESGO				
	legionella, estreptococos...) y virus presentes en la piscina Toma de muestras de agua				Actividades Empresariales, debe garantizar la seguridad de todos los trabajadores de empresas concurrentes: Uso de mascarilla en operaciones que supongan la generación de aerosoles contaminados con legionella.
29.1	Sobreesfuerzos puntualmente puede haber manipulación manual de cargas.	3M	2B	6B	- La manipulación de accidentando se realizarán según las técnicas pertinentes. - Formación / información acerca de movilización de pacientes.
33.1	Condiciones ambientales: humedad y temperatura elevadas	4A	2B	8M	PISCINAS CUBIERTAS Humedad La normativa específica de seguridad y salud en lugares de trabajo, el R.D. 486/97 establece que la humedad de los lugares de trabajo debe estar comprendida entre 30 y 70 %. Ventilación - Renovación del aire En una piscina cubierta, la ventilación es necesaria para la renovación del aire. El objetivo es mantener las concentraciones de cloro al nivel más bajo posible. La contrapartida es que se pueden crear corrientes de aire perjudiciales para el trabajador. Según el R.D. 486/97 los trabajadores no deben estar expuestos de forma frecuente o continuada a corrientes de aire cuya velocidad exceda los siguientes límites: - Trabajos en ambientes no calurosos: 0,25 m/s. - Trabajos sedentarios en ambientes calurosos: 0,5 m/s. - Trabajos no sedentarios en ambientes calurosos: 0,75 m/s.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
06	RIESGO				Temperatura Los riesgos a los que están sometidos los trabajadores de piscinas cubiertas se relacionan con temperaturas elevadas y con cambios bruscos de temperatura, unido a la presencia de corrientes de aire. En el Real Decreto 486/1997 de Lugares de Trabajo se establece que la temperatura adecuada para trabajos en locales cerrados estará comprendida entre: ▪ Para trabajos sedentarios entre 17º C y 27º C. ▪ Para trabajos ligeros entre 14º C y 25º C. MEDIDAS PREVENTIVAS ▪ Habilitar zonas de descanso climatizadas. ▪ Disponer de un sistema de ventilación o renovación del aire adecuado. ▪ Realizar un mantenimiento periódico para asegurar el buen funcionamiento de los sistemas de ventilación. ▪ Garantizar una humedad máxima del 70%. ▪ Permitir hidratación del trabajador de manera frecuente, preferiblemente bebiendo agua. ▪ Dotar de ropa de trabajo adecuada. PISCINAS EXTERIORES (de junio a septiembre) ▪ Habilitar zonas de descanso climatizadas. ▪ Permitir hidratación del trabajador de manera frecuente, preferiblemente bebiendo agua. ▪ Será obligatorio la utilización de camiseta y gafas de sol y la protección de la piel utilizando crema solar.
34.1	Fatiga mental Monotonía	2B	3M	6B	▪ Dimensionar la carga de trabajo adecuadamente. ▪ Formación orientada al trato con gente ▪ Estabilidad laboral

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
06	RIESGO				
					Programas de reciclaje y evolución profesional
35.1	Psicosocial: responsabilidad, el cuidado de personas. atención constante, enfrentamientos con los usuarios, y presión por las exigencias del “público”.	2B	3M	6B	- Establecer pausas - Definir bien las tareas y competencias, de forma que no haya sobrecargas innecesarias - La misma persona no debe realizar a la vez tareas de monitor y de socorrista - Formación periódica en materia de primeros auxilios - Formación en riesgos psicosociales y medidas de prevención aplicables - No prolongar jornadas de trabajo
36.1	Iluminación: exceso o defecto de luz	2B	2B	4B	- Mantener un nivel adecuado de iluminación. - Los niveles de referencia son: 200 lux 400 lux (piscinas de competición)
39.1	Riesgos generales Agravamiento de enfermedades y accidentes derivados de su no detección	3M	3M	9M	- Informar a todos los trabajadores de su derecho a la vigilancia de la salud. - Proporcionar a los trabajadores un reconocimiento médico específico con una periodicidad establecida por el servicio médico o la establecida por Convenio Colectivo.
39.2	Riesgos generales Formación	3M	3M	9M	Para evitar en general todos los riesgos detectados en esta unidad, se deberá realizar un curso de formación en recomendaciones básicas de seguridad en el puesto de trabajo a los nuevos trabajadores.

N°	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
06	RIESGO				
39.3	Riesgos generales Información	3M	3M	9M	Remitirse a las <u>fichas de seguridad</u> que se anexan para <u>informar</u> a los trabajadores sobre los riesgos detectados en esta evaluación.

Evaluación de Riesgos realizada por los Técnicos Superiores en Prevención de Riesgos Laborales de PREVITEK (Servicio de Prevención de Riesgos Laborales acreditado con el nº 01.0078.50.01.06.01.)

Fdo.:



**Leire Zumarraga Azkarate
Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales
PREVITEK**

2. HOJA DE FIRMAS (EJEMPLAR PARA PREVITEK)

La presente inspección Evaluación de Riesgos:

Empresa: UTE MAJORI LEY 19-82
Centro: POLIDEPORTIVO MAJORI ORDIZIA

Será válida mientras se mantengan las condiciones bajo las que ha sido realizada. Conforme lo establecido en el Art. 6 del Reglamento de los Servicios de Prevención (R.D. 39/97), la evaluación inicial de riesgos deberá ser revisada periódicamente en los supuestos siguientes:

- La elección de equipos de trabajo, sustancias o preparados químicos, la introducción de nuevas tecnologías o la modificación en el acondicionamiento de los lugares de trabajo.
- Cambio en las condiciones de trabajo.
- La incorporación de un trabajador cuyas características personales o estado biológico conocido lo hagan especialmente sensible a las condiciones del puesto.
- Detección de daños a la salud del trabajador.
- Sin perjuicio de lo señalado anteriormente, se deberá revisar la evaluación inicial de riesgos con la periodicidad que se acuerde entre la dirección de la Empresa y los representantes de los trabajadores.

Los abajo firmantes ratifican que el resultado de este documento está basado en la información facilitada por la empresa, no habiéndose ocultado información intencionadamente o dispuesto de información falsa.

En San Sebastián, a Febrero de 2020

Fdo. Técnico de Previtek LEIRE ZUMARRAGA AZKARATE	Fecha, firma y sello de la Empresa.
 Empresa Acred. Nº 01.0078.50 01.06.01	

3. HOJA DE FIRMAS (EJEMPLAR PARA EMPRESA)

La presente inspección Evaluación de Riesgos:

Empresa: UTE MAJORI LEY 19-82

Centro: POLIDEPORTIVO MAJORI ORDIZIA

Será válida mientras se mantengan las condiciones bajo las que ha sido realizada. Conforme lo establecido en el Art. 6 del Reglamento de los Servicios de Prevención (R.D. 39/97), la evaluación inicial de riesgos deberá ser revisada periódicamente en los supuestos siguientes:

- La elección de equipos de trabajo, sustancias o preparados químicos, la introducción de nuevas tecnologías o la modificación en el acondicionamiento de los lugares de trabajo.
- Cambio en las condiciones de trabajo.
- La incorporación de un trabajador cuyas características personales o estado biológico conocido lo hagan especialmente sensible a las condiciones del puesto.
- Detección de daños a la salud del trabajador.
- Sin perjuicio de lo señalado anteriormente, se deberá revisar la evaluación inicial de riesgos con la periodicidad que se acuerde entre la dirección de la Empresa y los representantes de los trabajadores.

Los abajo firmantes ratifican que el resultado de este documento está basado en la información facilitada por la empresa, no habiéndose ocultado información intencionadamente o dispuesto de información falsa.

En San Sebastián, a Febrero de 2020

Fdo. Técnico de Previtek LEIRE ZUMARRAGA AZKARATE	Fecha, firma y sello de la Empresa.
 Empresa Acred. Nº 01.0078.50 01.06.01	

4. HOJA DE FIRMAS (para los Delegados de Prevención)

El presente documento define la evaluación de riesgos realizada en el concierto con Previtek:

En cumplimiento del derecho de participación de los trabajadores a través de sus representantes en el Comité de Seguridad y Salud, conforme indica en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales en su Art. 39, párrafo 2d) y Art. 36 d) sobre competencias de los delegados de prevención, los abajo firmantes tienen conocimiento e información sobre el contenido del presente informe de valoración de la eficacia de la integración.

Ena.....de..... 20.....

Nombre y firma de los Delegados de Prevención:

ANEXOS

13. ANEXO I: RIESGOS Y RECOMENDACIONES BÁSICAS DE ORDEN Y LIMPIEZA

- ✖ Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deberán permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.
- ✖ Los lugares de trabajo, incluidos los locales de servicio, y sus respectivos equipos e instalaciones, se limpiarán periódicamente y siempre que sea necesario para mantenerlos en todo momento en condiciones higiénicas adecuadas. A tal fin, las características de los suelos, techos y paredes serán tales que permitan dicha limpieza y mantenimiento.
- ✖ Se eliminarán con rapidez los desperdicios, las manchas de grasa, los residuos de sustancias peligrosas y demás productos residuales que puedan originar accidentes o contaminar el ambiente de trabajo.
- ✖ Las operaciones de limpieza no deberán constituir por si mismas una fuente de riesgo para los trabajadores que las efectúen o para terceros, realizándose a tal fin en los momentos, de la forma y con los medios más adecuados.
- ✖ Los lugares de trabajo y, en particular, sus instalaciones, deberán ser objeto de un mantenimiento periódico, de forma que sus condiciones de funcionamiento satisfagan siempre las especificaciones del proyecto, subsanándose con rapidez las deficiencias que puedan afectar a la seguridad y salud de los trabajadores.
- ✖ Si se utiliza una instalación de ventilación, deberá mantenerse en buen estado de funcionamiento y un sistema de control deberá indicar toda avería siempre que sea necesario para la salud de los trabajadores. En el caso de las instalaciones de protección, el mantenimiento deberá incluir el control de su funcionamiento



14. ANEXO II MANEJO MANUAL DE CARGAS:

¿POR QUÉ SE PRODUCEN LESIONES?

- Los huesos, músculos y articulaciones de la espalda pueden dañarse si se someten a esfuerzos superiores a los que en principio están preparados para resistir o si estos esfuerzos son repetitivos.
- El esfuerzo de un levantamiento no es sólo el resultado del peso del objeto manipulado, si no que depende también de la posición y forma en que se ejecuta.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITAR ESTOS SOBRESFUERZOS? Utilizar la técnica correcta de trincaje/elevación y transporte.

- Aproximarse a la carga.
- Asegurar un buen apoyo de los pies manteniéndolos separados.
- Mantener la espalda recta. Doblar las rodillas, no la espalda.
- Utilizar los músculos más fuertes y mejor preparados
- Mantener la carga tan próxima al cuerpo como sea posible. Llevar la carga equilibrada.

POSICIONES Y MOVIMIENTOS PELIGROSOS PARA LA ESPALDA.

- No girar nunca la cintura cuando se tiene una carga entre las manos.
- El levantamiento y transporte de cargas, empujar, etc., deberá hacerse sin brusquedades y evitando siempre el encorvamiento de la espalda hacia atrás.
- Controlar el levantamiento de cargas pesadas, cuando se hace por encima de los hombros. Emplear medios mecánicos o hacerlo entre varias personas.
- Comprobar previamente el recorrido por donde se ha de transportar la carga; para que no existan obstáculos, desniveles, productos resbaladizos, etc., que nos puedan desequilibrar cuando vayamos cargados.

TRABAJO CON HERRAMIENTAS.

- Cuando trabajemos con herramientas pesadas, mantener una posición equilibrada y hacer pausas suficientes para recuperar la fuerza.

GUÍA PARA CONSERVAR LA ESPALDA SANA.

- Evite siempre el ir encorvado.
- No se agache sin doblar las rodillas para levantar un objeto, aunque este sea de poco peso. Sostenga los objetos lo más cerca posible del cuerpo.
- No adopte una posición laxa cuando esté sentado o conduciendo.
- Manténgase físicamente en forma. Haga ejercicios regularmente. Caminar y nadar son buenos ejercicios.

15. ANEXO III PREVENCIÓN DE INCENDIOS:

- Siempre que sea posible, mantener una zona de seguridad (sin combustibles) alrededor de los aparatos eléctricos.
- No sobrecargar los enchufes. De utilizar "ladrones", "regletas", o alargaderas para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red, consulte previamente a personal cualificado.
- Si detecta cualquier anomalía en las instalaciones eléctricas o de protección contra incendios, comuníquelo al responsable del área afectada.
- No aproximar focos de calor intensos a materiales combustibles.
- De efectuar operaciones "en caliente" (con llamas abiertas, objetos calientes, chispas mecánicas, arcos eléctricos, normalmente por operaciones de mantenimiento mecánico y soldadura, ...), consulte a los responsables del área donde vayan a realizarse los trabajos. Puede ser necesario tomar precauciones especiales e incluso que sea una zona donde esté prohibido efectuar estos trabajos, por existir riesgo alto de incendio y / o explosión.
- No obstaculizar en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como el acceso extintor, bocas de incendio, salidas de emergencia, cuadros eléctricos, pulsadores de alarma. Estos equipos deben estar siempre accesibles para su rápida utilización en caso de emergencia.
- Fíjese en la señalización, compruebe las salidas disponibles, vías a utilizar y la localización del pulsador de alarma y del extintor más próximo. En caso de observar anomalías, comuníquelo a los responsables.
- La suciedad, los derrames de líquidos y materiales como virutas, papeles y cartones pueden originar fácilmente incendios.
- Ante cualquier olor sospechoso o superficie excesivamente caliente, avisar al responsable de zona o conforme a las instrucciones del plan de emergencia.
- Dejar libre de materiales una distancia de 1 metro por debajo de los detectores de incendio.
- Recordar siempre que la prevención de incendios se basa en impedir la presencia simultánea de focos de ignición y materiales combustibles.
- Inspeccionar su lugar de trabajo al final de la jornada laboral. Si es posible desconectar los aparatos eléctricos que no se necesiten mantener conectados.

MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS INFLAMABLES

- De manipular productos inflamables, extreme las precauciones, lea y aplique las instrucciones de la etiqueta y de la ficha de seguridad del producto.
- Mantenga los recipientes cerrados, no improvise almacenamientos. Los locales donde se utilicen o almacenen estos productos deberán tener una buena ventilación, o incluso disponer sistemas de ventilación especiales.
- De efectuar trasvase de productos utilice recipientes adecuados y garantice que se mantenga el etiquetado del envase.

16. ANEXO IV MEDIDAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA:

Se establecen 2 posibles situaciones de emergencia en el centro de trabajo de la empresa:

CONATO DE EMERGENCIA: Accidentes que pueden ser controlados y dominados de forma sencilla y rápida por el personal que los descubre, con las medidas de protección del local

- ☞ Toda persona que detecte una situación de emergencia, si puede controlarla por sí misma, tratará de hacerlo con los medios a su alcance (extintores), siempre que tenga conocimiento de su manejo y siempre sin arriesgarse. Una vez controlado el conato de emergencia, asegurándose de que ésta no se va a reactivar, informará inmediatamente de lo sucedido a la Responsable de Emergencias.
- ☞ En caso de no saber cómo controlar la situación, o de no poder hacerlo porque ésta le supera, avisará de inmediato a la Responsable de Emergencias, que se hará cargo de la situación con la ayuda del personal que estime oportuno.

EMERGENCIA GENERAL: Accidentes que precisan de la actuación de todos los equipos y medios de protección de la propia instalación y la ayuda de medios exteriores de socorro y salvamento. Comporta la evacuación de personas a determinadas áreas no afectadas, o fuera del local. La Responsable de Emergencias ordenará que se requiera la presencia de los bomberos e inmediatamente hará saber a todo el personal la situación de emergencia general comunicando la obligación de desalojar el área de trabajo.



ABANDONE EL EDIFICIO UTILIZANDO LA VÍA DE EVACUACIÓN O SALIDA DE EMERGENCIA
MÁS PRÓXIMA



DIRÍJASE HACIA AL PUNTO DE REUNIÓN PARA PROCEDER AL RECuento

- Mantenga la calma, sin correr ni gritar para no provocar pánico.
- Aunque haya olvidado algo, no vuelva al puesto de trabajo hasta que se lo indiquen.

NO CORRA RIESGOS INNECESARIOS.

17. ANEXO V: SEGURIDAD VIAL

VÍAS DE CIRCULACIÓN.

- Respete en todo momento las señales de circulación, aun conociendo la carretera.
- Extreme las precauciones cuando se encuentre: Un cruce de carreteras, cambios de rasante, curvas con escasa visibilidad y pasos a nivel.
- Si se encuentra con un banco de niebla, circule lentamente, utilizando las luces antiniebla (traseras y delanteras) y sin hacer uso de las "largas", ya que éstas pueden deslumbrarle.
- Cuando el viento sople con fuerza, modere su velocidad, agarre el volante con ambas manos de forma firme y evite movimientos bruscos.
- En caso de lluvia, reduzca la velocidad y emplee los frenos lo menos posible. Si la lluvia es muy fuerte y el limpiaparabrisas no garantiza una buena visibilidad, detenga el coche en lugar seguro y espere hasta que amaine.
- Si debe circular sobre hielo, utilice el embrague y el freno de forma suave, mantenga la dirección firme y en caso necesario haga uso de las cadenas.

VEHÍCULOS.

- Cuide en todo momento el estado de su vehículo, no sólo cuando deba realizar largos desplazamientos.
- Recuerde pasar la ITV obligatoria o voluntariamente, ya sea por la edad del automóvil o por haber sufrido un accidente que haya podido afectar al motor, transmisión o bastidor.
- En cualquier caso, preste siempre atención a: El estado de los neumáticos (deformaciones, desgaste y presión), la efectividad de los frenos (discos, pastillas, tambores, zapatas, latiguillos, bombines y líquido), el correcto funcionamiento, reglaje y limpieza de todas las lámparas que conforman el alumbrado, el posible deterioro de los limpiaparabrisas y el estado y correcto funcionamiento de los cinturones de seguridad, airbag, chasis y carrocería.

EN RELACIÓN AL FACTOR HUMANO

- Cuando deba maniobrar, señalice con suficiente antelación su intención y compruebe que los demás se han percatado de su advertencia.
- Los adelantamientos son la maniobra de mayor peligrosidad: avise de su intención y cerciórese que puede hacerlo con total seguridad y en el menor tiempo posible.
- Si va a ser adelantado, no incremente su velocidad y facilite el adelantamiento.
- No se detenga de forma repentina. Señálcelo con antelación y no dificulte la circulación.
- Cuando conduzca de noche, realice correctamente los cambios de luces, procurando no deslumbrar a los demás.
- No olvide que el cinturón de seguridad no es una opción voluntaria. Habitúese a utilizarlo en cualquier trayecto.
- El alcohol, incluso ingerido en pequeñas cantidades, influye negativamente en la conducción. Recuerde que el mayor peligro de accidente grave se da cuando el grado de alcoholemia es intermedio, debido al estado de euforia en el que se encuentra el conductor.

- Muchos medicamentos pueden ser peligrosos a la hora de conducir. No se automedique y lea siempre los prospectos.
- En caso de viajes largos, descanse cada dos horas aproximadamente, tome bebidas refrescantes y comidas ligeras que no favorezcan el sueño.
- No lance ningún objeto por la ventanilla, puede provocar un accidente o un incendio si se trata de colillas.

18. ANEXO VI RUIDO

¿QUE EFECTOS PRODUCE EL RUIDO?

- Si bien es conocido que el ruido puede producir diversos efectos: nerviosos, falta de concentración etc., el más importante y conocido es el de sordera profesional, la cual presenta un carácter irreversible y tiene una incidencia significativa en la capacidad de comunicación y en las relaciones sociales de la persona afectada.

¿DE QUÉ DEPENDE EL DAÑO PRODUCIDO POR EL RUIDO EN EL OÍDO?

- El daño que el ruido produce en el oído depende del nivel de ruido y del tiempo de exposición.
- Efectuando un estudio y valoración de todas las fuentes de ruido presentes en la industria.
- Estableciendo un programa de control, cuyo objetivo sea conseguir un nivel de ruido lo más bajo posible en los puestos de trabajo.
- Un control audiométrico que, realizado de forma periódica, permite una detección precoz del daño auditivo antes de que sea importante.
- La utilización de material de protección personal.

¿QUE MEDIDAS DEPENDEN DIRECTAMENTE DEL TRABAJADOR?

- El uso correcto de los protectores auditivos.
- El mantenimiento de los mismos en perfecto estado para mantener su eficacia.

¿QUE SE DEBE TENER PRESENTE EN EL USO DE PROTECTORES AUDITIVOS?

- Los protectores podrán ser indistintamente tapones u orejeras, ambos resultan igualmente válidos para amortiguar el ruido.
- Para su utilización deben ajustarse adecuadamente, por ello, las orejeras ejercerán siempre una cierta presión.
- Cualquiera que sea el protector elegido, es necesario mantener una higiene adecuada en el uso y manipulación del mismo, para evitar posibles infecciones auditivas.

19. ANEXO VII USO DE EPIS:

¿QUÉ SON LOS E.P.I.?

"Cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin

CLASIFICACIÓN

☞ En función de la gravedad de los riesgos frente a los que protegen, los E.P.I. se dividen en:

- Categoría I: Protegen frente a riesgos mínimos (guantes de jardinero, dedos, etc.).
- Categoría II: Los no incluidos en las categorías I ó III (Muchos tipos de calzado de seguridad).
- Categoría III: Protegen de un peligro mortal o que puede dañar seriamente la salud (protecciones respiratorias filtrantes que protegen de gases tóxicos, etc.).

CRITERIOS PARA SU EMPLEO

- Los E.P.I. se utilizarán cuando los riesgos no hayan podido evitarse o limitarse suficientemente por medios técnicos (protección colectiva, procedimientos o métodos de organización del trabajo) y queden aún una serie de riesgos de cuantía significativa.

CONDICIONES QUE DEBEN REUNIR:

- Ser adecuados a las condiciones existentes en el lugar de trabajo: temperatura, humedad ambiental, concentración de oxígeno, etc.
- Tener en cuenta las condiciones anatómicas, fisiológicas y de salud del trabajador: que no reduzcan la capacidad visual, auditiva, respiratoria.
- Adaptarse al trabajador tras los ajustes necesarios: si tiene barba, utiliza gafas, tiene algún defecto facial, etc.
- Si se utilizan varios E.P.I. simultáneamente, deberán ser compatibles entre sí y mantener la eficacia que tenían por separado.
- Deben ir acompañados de un folleto informativo sobre sus características, modo de empleo, modo de almacenamiento, correcto mantenimiento, accesorios y piezas de repuesto adecuadas y fecha de caducidad.
- Cumplir con la legislación en lo relativo a su diseño y fabricación. Los E.P.I.'s de las categorías I y II deben llevar marcadas las siglas CE. En los de categoría III aparecerá a continuación del marcado CE un número de cuatro cifras que indica el "organismo notificado" que le ha concedido el marcado.

ELECCIÓN DE LOS E.P.I.

- Analizar y evaluar los riesgos que no puedan evitarse o limitarse suficientemente por otros medios.
- Definir las características que deben reunir los E.P.I. en función tanto de la naturaleza y magnitud del riesgo, como de las condiciones ambientales del lugar y de las características del trabajador.

- Comparar las características de los E.P.I. existentes en el mercado con las señaladas en el apartado anterior.
- Consultar a los trabajadores y escoger de entre todos los E.P.I. que reúnen las características buscadas el que mejor se adapta a sus necesidades.

UTILIZACIÓN Y MANTENIMIENTO

- La utilización, mantenimiento, limpieza, almacenamiento y reparación de los E.P.I. se efectuará según lo especificado por el fabricante. El manual de instrucciones, estará a disposición de los trabajadores.
- El trabajador debe informar inmediatamente a su superior jerárquico directo de cualquier defecto o daño apreciado en su equipo que pueda entrañar una pérdida de su eficacia. Cualquier equipo defectuoso, dañado o caducado será retirado y sustituido inmediatamente por otro nuevo.
- En aquellas zonas en las que la utilización de un E.P.I. es obligatoria deberá colocarse la correspondiente señal de uso obligatorio.
- **RECUERDE:**
- Proteger la integridad física del trabajador en su puesto de trabajo es un derecho y deber que todos tenemos, y el uso correcto de los E.P.I. contribuye a ello.
- El uso de E.P.I. no certificados, modificados de forma no prevista por el fabricante, caducados o en mal estado equivale a no llevar nada, es decir, a estar expuesto al riesgo.

20. ANEXO VIII RIESGO ELÉCTRICO

- No manipule las instalaciones eléctricas si no está formado y autorizado para ello. Sólo el personal autorizado y cualificado podrá operar en los equipos eléctricos, sean cuadros de maniobra, de puesta en marcha de motores, de transformadores, máquinas en general, ordenadores, etc.
- Toda instalación eléctrica o equipo de trabajo defectuoso se notificará a su superior, para su reparación.
- En caso de avería o mal funcionamiento de un equipo eléctrico: ponerlo fuera de servicio, desconectarlo de la red eléctrica (desenchufar), señalar la anomalía y comunicar la incidencia para su reparación mediante los cauces establecidos.
- Todo equipo de trabajo con tensión superior a 24 V., que carezca de características de doble aislamiento, estará conectado a tierra y protegido mediante un interruptor diferencial (o protegido mediante alguno de los sistemas admitidos por la instrucción del Reglamento Electrotécnico de baja tensión MIE BT 021).
- No utilizar herramientas eléctricas con las manos o pies húmedos. Las herramientas eléctricas que se encuentren húmedas o mojadas, jamás deben usarse. No utilice agua para apagar fuegos donde es posible que exista tensión eléctrica.
- Ante una persona electrocutada:
 - En todos los casos, procure cortar la tensión. Aparte al electrocutado de la fuente de tensión, sin mantener un contacto directo con el mismo, utilizando para ello elementos aislantes: pértigas, maderas, sillas todas de madera, guantes aislantes, etc.
 - Advierta de esta situación a su inmediato superior o las personas más próximas para iniciar las actividades de actuación en caso de emergencia.
 - En todos los casos, si está capacitado, proporcione de inmediato los primeros auxilios y avise a la asistencia sanitaria externa.

NORMAS PARA EL PERSONAL ENCARGADO DE MANIPULAR INSTALACIONES ELÉCTRICAS

- Todo trabajador que manipule una instalación eléctrica en Baja Tensión deberá tener formación específica y haber sido autorizado por el empresario.
- Antes de comenzar los trabajos, informar a las personas afectadas por la instalación a reparar.
- En instalaciones complejas, se debe disponer de la documentación referente a las mismas (planos, esquemas,...). Si se modifica una instalación se deben actualizar la documentación, indicando la fecha de realización.

- Siempre que sea posible, realizar los trabajos de tipo eléctrico sin tensión. Únicamente se realizarán con tensión las operaciones elementales (accionamiento de diferenciales, automáticos, etc.) y los trabajos en instalaciones con tensiones de seguridad.
- Los trabajos en tensión sólo podrán ser realizados, siguiendo un procedimiento que garantice que el trabajador cualificado no pueda contactar accidentalmente con cualquier otro elemento a potencial diferente del suyo.
- No realizar trabajos a la intemperie en situaciones climatológicas adversas (lluvia, nieve, tormentas, viento fuerte, etc.).
- Al iniciar los trabajos, los trabajadores estarán desprovistos de anillos, pulseras, relojes y demás objetos metálicos.
- Al finalizar las reparaciones: se dejarán colocadas las protecciones que puedan haberse retirado y no se restablecerá el servicio de la instalación eléctrica, hasta que se tenga completa seguridad de que no queda nadie trabajando en ella y no existe peligro alguno.

LAS CINCO REGLAS DE ORO

- 1.- Desconectar la parte de la instalación en la que se va a trabajar aislándola de todas las posibles fuentes de tensión.
- 2.- Prevenir cualquier posible realimentación, preferiblemente por bloqueo del mecanismo de maniobra.
- 3.- Verificar la ausencia de tensión en todos los elementos activos de la zona de trabajo.
- 4.- Poner a tierra y en cortocircuito todas las posibles fuentes de tensión. En instalaciones de Baja Tensión sólo será obligatorio si por inducción u otras razones, pueden ponerse accidentalmente en tensión.
- 5.- Proteger la zona de trabajo frente a los elementos próximos en tensión y establecer una señalización de seguridad para delimitarla.

21. ANEXO IX TRABAJO CON PVDS:

Determinados problemas como las molestias musculares en la zona del cuello y la espalda, la fatiga y alteraciones visuales o el estrés, son los problemas manifestados con mayor frecuencia. Estos problemas son relativamente fáciles de resolver.

RECOMENDACIONES PARA LAS PANTALLAS:

- Regulables en altura, giro e inclinación.
- La distancia de la pantalla con los ojos del usuario no debe ser menor de 50 cm.
- La pantalla debe colocarse de manera que su área útil pueda ser vista bajo ángulos comprendidos entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60° bajo la horizontal.
- En el plano horizontal, la pantalla debe estar colocada dentro del ángulo de 120° del campo de visión del usuario, si bien es aconsejable situarla dentro de un ángulo de 70°
- Siempre situadas por debajo de la línea horizontal de visión.
- Situadas a una distancia acorde a su agudeza visual
- Los documentos, cuando exista una visualización muy frecuente deben estar situados sobre atriles o porta documentos.
- Los atriles deben ser regulables en giro, inclinación, altura y estar situados junto a la pantalla.

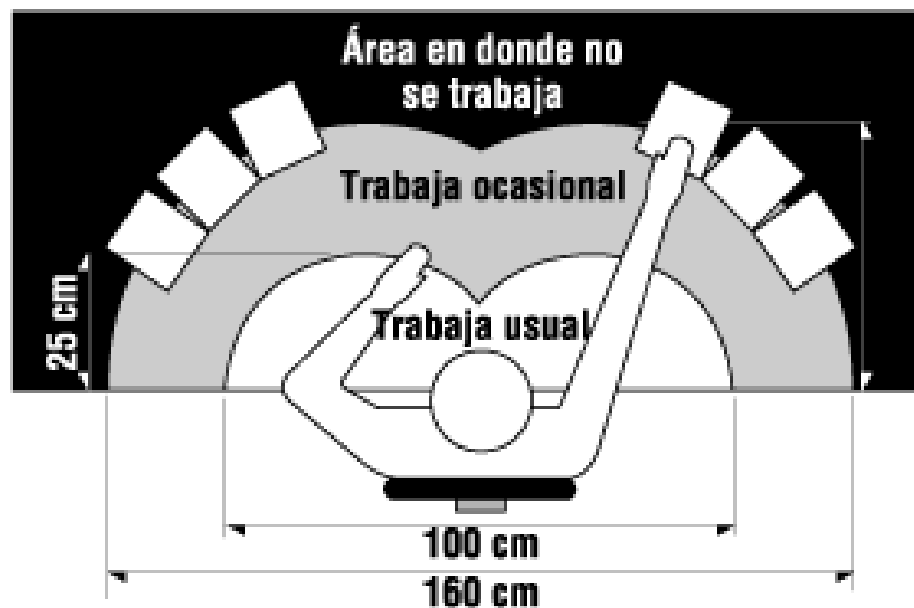
TECLADOS:

- Colocar el teclado de forma que no esté justo en el borde de la mesa. Entre el teclado y el borde de la mesa debe quedar un espacio de al menos 10cm, para apoyar las muñecas.
- El teclado será independiente de la pantalla.
- Tendrá poca inclinación (5° - 15°), y será regulable.
- Cumplirá con que no se deslice en la mesa al teclear.



MESAS DE TRABAJO:

- Tendrán espacio adecuado para moverse con comodidad.
- Es muy importante dejar libre todo el espacio posible debajo de la mesa, con un espacio suficiente para el alojamiento de las piernas. Por ello las mesas con bloques de cajones móviles resultan más funcionales que las que tienen cajones fijos.
- Se puede mejorar el aprovechamiento de su mesa de trabajo, colocando una base giratoria para el monitor. Este tipo de bases permite cambiar de forma cómoda la posición y orientación del monitor: cuando use el ordenador podrá colocar la pantalla de frente, apartándola para dejar libre zona de trabajo cuando realice otro tipo de tareas.



SILLAS:

- La silla permitirá un buen apoyo de la zona lumbar en el respaldo.
- La silla tendrá asientos y respaldos (por separado) en altura e inclinación.
- Los apoyabrazos permitirán apoyar los brazos en determinadas tareas, aliviando la tensión muscular en los hombros.

REPOSAPIÉS:

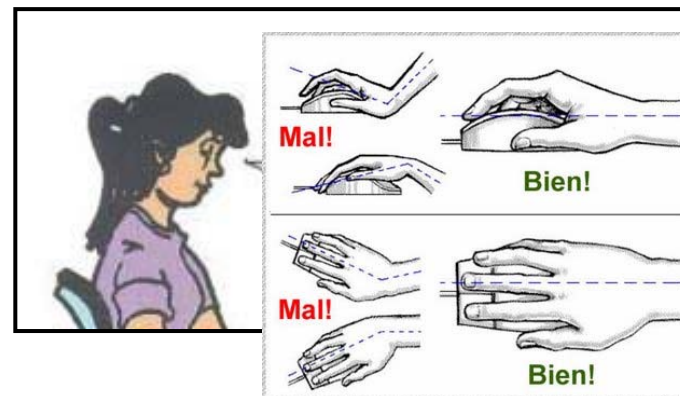
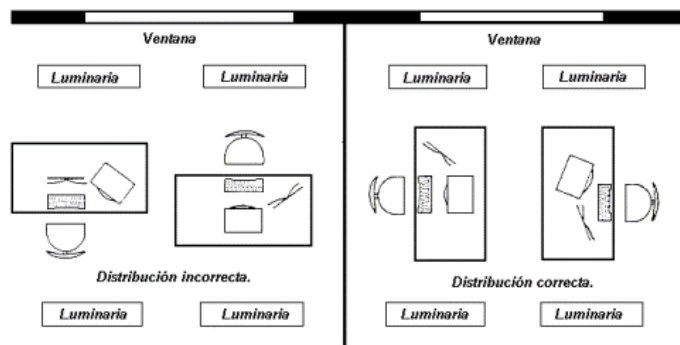
- Regulables. Imprescindibles cuando los pies no apoyen bien en el suelo.

COLOCACIÓN DEL ORDENADOR:

- Si el trabajo es esencialmente informático, el ordenador debe ocupar la posición principal.



- Colocar el ordenador de tal manera que sea posible sentarse de frente a la pantalla, evitando giros del cuello.
- Retrasar la pantalla todo lo que se pueda, la distancia mínima entre los ojos y pantalla debe ser de 50cm.



Las lesiones por movimientos repetidos se producen por:

- Los movimientos frecuentes o repetitivos (escribiendo por períodos prolongados).
- Las posturas incómodas durante períodos prolongados (Ej.: sostener la cabeza inclinada para evitar los reflejos en la pantalla).
- Verifica tu postura antes de comenzar a trabajar y ajusta el mobiliario para mantener una buena postura.
- Acude al Servicio de Prevención cuando notes las primeras molestias y comunícaselo al Delegado/a de Prevención.

La Postura

Una buena postura es aquella en la que te sientes cómodo/a y bien apoyado/a. Esto reduce la tensión muscular y la fatiga:

El ratón

Muchos programas requieren el uso del ratón. Tienen la ventaja de reducir el número de los golpes de tecla requeridos, sin embargo, su uso prolongado puede ocasionar malestar en los brazos y hombros.

- Utiliza el ratón tan cerca del lado del teclado como sea posible.
- Si es zurdo, coloque el ratón a la izquierda y cambie de accionamiento de los botones en el menú de configuración de su ordenador.

RIESGO POSTURAL (cuida tu espalda)

Las lesiones de espalda constituye en torno al 20% de los accidentes registrados.

Con una lesión de espalda, nuevos incidentes como caídas, torsiones, etc. reagravan el problema.

El tratamiento no está todavía claro y el dolor, incluso con tratamiento, puede volver a aparecer en cualquier momento.

Los factores de riesgo más importantes son:

- **Malas posturas**
- **Movimientos corporales inadecuados**
- **Manejo incorrecto de cargas**
- **Trabajo físico exigente**

Nuestro cuerpo está hecho para moverse y flexionarse y nuestra postura cambia para adecuarse a la tarea.

La postura estática mantenida mucho tiempo provoca problemas. Cuando adoptas una postura confortable, tu cuerpo encuentra su equilibrio.



22. ANEXO X HERRAMIENTAS Manejo de herramientas manuales

- Antes de usarlas, inspeccionar cuidadosamente mangos, filos, zonas de ajuste, partes móviles, cortantes y susceptibles de proyección.
- Cualquier defecto o anomalía será comunicado lo antes posible a su inmediato superior.
- Se utilizarán exclusivamente para la función que fueron diseñadas.

MARTILLOS y MAZAS.

- Se inspeccionará antes de su uso, rechazando aquellos que tengan el mango defectuoso.
- Se usarán exclusivamente para golpear y sólo con la cabeza.
- Las cabezas estarán bien fijadas a los mangos, sin holgura alguna.
- No se usarán martillos y mazas cuyas cabezas tengan rebabas.
- Cuando se golpeen piezas que tengan materiales que puedan salir proyectados, el operario empleará gafas contra impacto.
- Sujetar el mango por el extremo.
- Se debe golpear la superficie de impacto con toda la cara del martillo.
- No golpear con un lado de la cabeza del martillo sobre un escoplo o herramienta auxiliar.

ALICATES Y MORDAZAS

- Para cortar alambres gruesos, se girará la herramienta en un plano perpendicular al alambre, sujetando uno de los extremos del mismo; emplear gafas contra impacto.
- No se usarán para aflojar o soltar tornillos.
- Nunca se usarán para sujetar piezas pequeñas a taladrar.
- Se evitará su uso como martillo.

DESTORNILLADORES.

- Utilizar solo para apretar y aflojar tornillos y no en lugar de punzones, cuñas, palancas o similares.
- La punta del destornillador debe de tener los lados paralelos y afilados.
- No debe sujetarse con las manos la pieza a trabajar sobre todo si es pequeña. En su lugar debe utilizarse un banco o superficie plana o sujetarla con un tornillo de banco
- Utilizar destornilladores cuyo espesor anchura y forma estén ajustadas a la cabeza del tornillo.
- Se transportarán en fundas adecuadas, nunca sueltos en los bolsillos.
- Hoja y cabeza estarán bien sujetas.
- El vástago se mantendrá siempre perpendicular a la superficie del tornillo.

LLAVES.

- Se utilizarán únicamente para las operaciones que fueron diseñadas. Nunca se usarán para martillar, remachar o como palanca.
- Para apretar o aflojar con llave inglesa, hacerlo de forma que la quijada que soporte el esfuerzo sea la fija.
- Evitar el uso de tubos para prolongar el brazo de la llave.

- Efectuar la torsión girando hacia el trabajador, nunca empujando.
- Al girar, asegurarse que los nudillos no se golpean contra algún objeto.
- Utilizar una llave de dimensiones adecuadas al perno o tuerca a apretar o desapretar.
- Utilizar la llave de forma que esté completamente abrazada y asentada a la tuerca y formando ángulo recto con el eje del tornillo que aprieta.

