

FICHA DE INFORMACIÓN DE PUESTO

Monitor seco

**AQA WELLNESS, S.L.****AV/ DE LOS PRUNOS, nº98, MADRID (MADRID)**



NOMBRE DEL PUESTO	Monitor seco
DESCRIPCIÓN	Personal encargado de dirigir las clases de tierra de los socios.

Secciones que le afectan
No se han asociado Secciones

Elementos Estructurales que le afectan
No se han asociado Estructurales

Equipos que utiliza
No se han asociado Equipos

Actividades que realiza
· Tareas de monitor

Instalaciones que le afectan
No se han asociado Instalaciones

Observación: Además de los riesgos derivados de la actividad de su puesto cada trabajador está expuesto a los riesgos derivados de las condiciones de su entorno que en su caso estarán contemplados en la correspondiente ficha de riesgos generales de este centro de trabajo o bien deberá ser aportada por la empresa titular del centro donde desarrolle su actividad y los controles asociados a las entidades definidas

PERFIL FORMATIVO DEL PUESTO
· Prevención de trastornos musculoesqueléticos · Ries.Asoc. al uso de la voz

CONSIDERACIÓN PARA LA OCUPACION DEL PUESTO POR PARTE DEL COLECTIVO		
EMBARAZADAS, LACTANCIA		
Causa*	Localización	Observaciones
Puede influir negativamente	Movimientos y posturas, Carga física estática Tareas de monitor	Requiere adaptación del puesto al estado de gestación

* Cuando la causa de la prohibición sea la producción de vapores o emanaciones tóxicos o de polvos perjudiciales, o bien el peligro de incendio o de explosión , se entenderá en general que no sólo se prohíbe el trabajo activo, sino también la simple permanencia en los locales en que aquel se ejecute.

RIESGOS DERIVADOS: Monitor seco				
Tareas de monitor				
Riesgo	Causa	PR	CO	NR
Carga mental/factores psicosociales	Trato con el cliente, ritmo de trabajo, ...	B	D	Tolerable
Exposición a ambiente interior	No se dispone de micrófonos para los docentes que los necesitan o son inadecuados.	M	D	Moderado
Carga física	Actividades deportivas y/o ejercicio físico de alta intensidad y continuo. Posturas forzadas. lesiones,...	B	D	Tolerable
Choques contra objetos inmóviles	Por una distribución inadecuada de los aparatos en sala de musculación, pasillos insuficientes, ...	B	LD	Trivial
Caída de personas al mismo nivel	Tropiezos con el material utilizado para impartir las clases. Por distracciones y/o descuidos... Por utilización de calzado inadecuado.	M	LD	Tolerable
Riesgos diversos	Afonías por esfuerzo mantenido de la voz, por elevar el tono por encima de la música para dirigir las clases, por cambios bruscos de temperaturas, corrientes de aire, ...	M	LD	Tolerable
Exposición a ruido	Ruido generado por los equipos musicales.	M	LD	Tolerable
Caída de objetos en manipulación	Por utilización de pesas, mancuernas, barras, ... en la impartición de las actividades dirigidas.	M	LD	Tolerable
Riesgos diversos	En función de la materia enseñada: productos de laboratorio, herramientas,	B	D	Tolerable



RIESGOS DERIVADOS: Monitor seco

PR (B: Bajo | M: Medio | A: Alto)
CO (LD: Ligeramente Dañino | D: Dañino | ED:
Extremadamente Dañino)

Tareas de monitor

Riesgo	Causa	PR	CO	NR
	tijeras, pegamento, pintura, aparatos de gimnasia, etc.			

Tareas de monitor

Normas procedimientos

- Alterne posturas. Se recomienda la realización de pausas y ejercicios de relajación. Uso de un asiento siempre que sea posible.
- Evite cambios bruscos de temperatura, como puede ser estar próximos a salidas del aire acondicionado.
- Lea y comprenda los manuales de instrucciones de los equipos utilizados.
- Modere el volumen de la música, disminuya el volumen de la música entre clase y clase. Realice pausas en zonas con bajo nivel de ruido ambiental...
- Procure evitar los movimientos bruscos, los giros de columna vertebral y los movimientos forzados.
- Realice los ejercicios teniendo conocimientos suficientes para evitar malas posturas.
- Tenga siempre a mano un botella de agua y beba pequeños sorbos de vez en cuando.
- Un procedimiento ordenado de trabajo es indispensable para la seguridad. Deben de utilizarse calzado cómodo y ropa deportiva.
- Utilice los micrófonos para impartir las clases. No fuerce la voz, ni la eleve por encima del ruido ambiental. Evite hablar muy deprisa, gritar, carraspear, etc...No se exponga a factores irritantes de las cuerdas vocales como el alcohol, ambientes secos y calurosos o cambios bruscos de temperatura. Evite el uso de la voz en estados de agotamiento, estando acatarrado. Evite la voz monótona y grave, así como realizar gestos vocales inadecuados mientras se habla: hombros hacia delante, mandíbula levantada, abrir poco la boca y mover poco los labios, agotar el aire hasta el final de la frase.
- Utilice siempre calzado de trabajo cómodo, cerrado, ergonómico para posturas prolongadas de pie, transpirable, con suela antideslizante,...

*Requiere Evaluación Complementaria/Estudio Específico para su valoración definitiva. Ver anexos de la evaluación de riesgos.
Una vez realizados los Estudios Específicos, consultar el documento correspondiente para conocer la valoración definitiva del nivel de riesgo.



AQA WELLNESS, S.L.

AV/ DE LOS PRUNOS, nº98, MADRID (MADRID)

Concierto: 246432 / R1

FICHA DE INFORMACIÓN DE PUESTO

Código IDCi: 10009090000001615

Código EPRL: 20180730145415



MEDIOS HUMANOS: EQUIPOS DE EMERGENCIA





MEDIOS HUMANOS: EQUIPOS DE EMERGENCIA

JEFE DE EMERGENCIAS		OBSERVACIONES
TITULAR:		
SUSTITUTO:		
JEFE DE INTERVENCIÓN		OBSERVACIONES
TITULAR:		
SUSTITUTO:		
EQUIPO DE INTERVENCIÓN		OBSERVACIONES
TITULAR:		
SUSTITUTO:		
EQUIPO DE ALARMA Y EVACUACIÓN		OBSERVACIONES
TITULAR:		
SUSTITUTO:		
EQUIPO DE PRIMEROS AUXILIOS		OBSERVACIONES
TITULAR:		
SUSTITUTO:		
RESPONSABLE DE EMERGENCIAS		OBSERVACIONES
TITULAR:		
SUSTITUTO:		

TELÉFONOS DE URGENCIA

Ambulancias	061	Bomberos	080
Centro de coordinación de Emergencias	112	Cuerpo nacional de policía	091
Guardia civil	062	Policía autonómica	088
Policía municipal	092	Urgencias toxicológicas	915 620 420

PUNTO DE CONCENTRACIÓN

--





AQA WELLNESS, S.L.
AV/ DE LOS PRUNOS, nº98, MADRID (MADRID)
Concierto: 246432 / R1

FICHA DE INFORMACIÓN DE PUESTO

Código IDCI: 10009090000001615
Código EPRL: 20180730145415



REGISTRO DE ENTREGA DE INFORMACION

NOMBRE DEL TRABAJADOR	
PUESTO DE TRABAJO	Monitor seco

Tal y como indica la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales y, en cumplimiento de su artículo 18, hacemos entrega, al trabajador arriba mencionado de la siguiente información; además ponemos en su conocimiento que tiene a su disposición el plan de prevención de riesgos laborales

Información entregada

Actividades	
- Tareas de monitor	

Fecha de entrega	
Firma	

