MAS PREVENCIÓN

Información de los riesgos del puesto de trabajo

CLUB DEPORTIVO NATACIÓN VISTA ALEGRE NAVIAL

CENTRO	SECCIÓN	MÁQUINA/PUESTO
CENTROS EXTERNOS	**ACTIVIDADES DEPORTIVAS**	**ADMINISTRACION_RECEPCION**

Fecha: 06/10/2025

CONDICIONES DE SEGURIDAD

RIESGOS	FACTOR DE RIESGO	MEDIDA PREVENTIVA
CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	Espacios y superficies de trabajo -	El suelo permanecerá seco, recogiendo inmediatamente cualquier vertido o derrame que se haya producido de manera accidental. No corras, ni andes demasiado deprisa, presentando atención para evitar el riesgo de tropezar o caer. Mantén el espacio de trabajo lo más limpio y despejado posible, recogiendo de inmediato cualquier elemento caído que pueda provocar resbalones o tropiezos. Mantén en todo momento las zonas de paso del local despejadas y libres de obstáculos tales como papeleras, cajas de materiales, productos apilados, cables de aparatos, etc.
CAÍDAS DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN	Objetos en torno al puesto de trabajo -	Si en la zona de trabajo existe, aunque sea de forma temporal, algún obstáculo que dificulte el paso y que no pueda ser eliminado de forma inmediata, debe señalizarse.
CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES	Espacios y superficies de trabajo -	Analice previamente las dimensiones del lugar de trabajo, y los movimientos que será necesario realizar para tratar de evitar caídas, tropiezos, golpes, etc.
EXPOSICIÓN A CONTACTOS ELÉCTRICOS	Instalación eléctrica -	No conectar varios aparatos juntos a la misma toma-corriente, pues la sobrecarga puede producir cortocircuitos. Procura no utilizar alargaderas. En caso de que sea necesaria su utilización, deberán tener las mismas características, en cuanto a sección, que el que alimenta al equipo. Nunca debes llevar a cabo instalaciones caseras. La instalación eléctrica debe realizarla personal cualificado. Desconecta inmediatamente la corriente eléctrica en caso de fallo o anomalía e informa inmediatamente de ello a tu responsable. Para desconectar cualquier aparato tira del enchufe, nunca del cable. No utilices nunca aparatos eléctricos con las manos mojadas o con el suelo húmedo. En caso de electrocución, no toques al accidentado antes de desconectar la electricidad. No usar nunca cables pelados, deteriorados o sin enchufe.

INCENDIOS	Espacios y superficies de trabajo -	Los equipos de lucha contra incendios y las vías de evacuación deberán estar siempre accesibles y libres de obstáculos. Si observa cualquier deficiencia o anomalía en las instalaciones y medios de lucha y detección de incendios, avise al personal responsable de mantenimiento para que quede subsanada. En el caso de emergencia siga las consignas e instrucciones que hayan previsto para estos casos en el plan de emergencia. No intente apagar el fuego si no está expresamente adiestrado y autorizado para ello. MANEJO EXTINTORES: 1.- Descuelgue el extintor asiéndolo por el asa fija y dejarlo sobre el suelo. 2.- Agarre la boquilla de la manguera del extintor y saque el pasador de seguridad tirando de su anilla. 3.- Presione la palanca de la cabeza del extintor realizando una pequeña descarga de comprobación. 4.- Dirija el chorro a la base de las llamas con movimiento de barrido. 5.- En caso de incendio de líquidos proyecte superficialmente el agente extintor. 6.- Aproxímese lentamente al fuego, a favor del viento, hasta un máximo de un metro.
ACCIDENTES CAUSADOS POR SERES VIVOS	Agresiones de personas (actos de violencia, robo con fuerza, atraco) -	Mantenga la calma, trate de contener la situación: NO responda a las agresiones o provocaciones verbales. Intentar reconducir la situación buscando puntos de acuerdo. Interrumpa la actividad, mientras la situación no sea controlada o no se encuentre en condiciones de reanudarla con las suficientes garantías de seguridad. Establezca una adecuada distancia de seguridad con el posible agresor. Colóquese cerca de la puerta de salida, de modo que le permita huir en caso necesario. Mantenga siempre despejado el trayecto a la salida para garantizar la huida. Una vez esté a salvo llame al 112 solicitando ayuda a los cuerpos y fuerzas de seguridad (Policía Local, Policía nacional o Guardia Civil) y/o a su servicio de seguridad privado si tuviera. En caso de agresión con lesiones físicas o psíquicas solicite ayuda médica de forma inmediata.

ACCIDENTE IN ITINERE/MISIÓN	Desplazamientos -	SI SE DESPLAZA A PIE: Camine siempre por las aceras, evitando atajos en malas condiciones. Evite pasar por debajo de lugares que ofrezcan peligro de caída de objetos. Al cruzar las calles se deberá evitar hacerlo de forma distraída y siempre por los pasos señalizados. Siempre deberá mirar a los lados para comprobar que la vía está libre. Respete la señalización (semáforos, policía, etc.), así como las barreras y pasos a nivel. Cuando circule por carretera, debe caminar siempre por el arcén izquierdo, en sentido contrario a la circulación de vehículos. Si se circula de noche, se debe ser visible para los vehículos, para ello use ropa reflectante y/o una linterna. SI SE DESPLAZA EN BICICLETA: Si existe una pista habilitada para los ciclistas, circule por ella. Se debe circular siempre por el lado derecho, en el sentido de la marcha, lo más pegado posible al arcén o a las aceras. Cuando se circule en grupo, se debe circular en fila, un ciclista detrás de otro, nunca formando un pelotón. Por la noche es obligatorio el uso de una luz amarilla o blanca en la parte delantera y una roja o reflectante en la trasera. Se debe indicar con antelación cualquier maniobra o cambio de dirección. Respete la señalización (semáforos, policía, etc.), así como las barreras y pasos a nivel. Es necesario un mantenimiento adecuado de la bicicleta, prestando especial atención a las ruedas, frenos y luces. SI SE DESPLAZA EN MOTOCICLETA: El uso del casco es obligatorio, tanto para el conductor como el pasajero. Use ropa adecuada y resistente. El mantenimiento adecuado del vehículo es indispensable para unos niveles de seguridad óptimos. No se debe serpentear entre el tráfico. La motocicleta es un vehículo más pequeño que el automóvil y mucho más frágil, por lo que el conductor de ésta debe estar alerta ante los cambios repentinos del tráfico. SI SE DESPLAZA EN COCHE: Se debe respetar el código de circulación en la conducción de vehículos. Disponer de la ITV vigente del vehículo, así como seguro, permiso de circulación y carné de conducir correspondiente. Se cumplirá con la normativa vigente: Tráfico y seguridad vial, Inspección técnica de vehículos ITV, Ordenación de transportes terrestres, y Formación y revisiones médicas periódicas de los conductores. No conduzca si se está sometido a tratamientos hipnóticos, sedantes o antihistamínicos. Disponga de elementos de seguridad que marcan las normas de circulación. Si se detiene el vehículo en vías urbanas para realizar tareas de carga / descarga se asegurará la inmovilización del vehículo, se realizarán
GENERAL	Instalaciones del cliente -	Cumplir normas de seguridad en los centros de trabajo donde se desarrollen los trabajos. Coordinacion de actividades empresariales.

CONDICIONES DE HIGIENE		
RIESGOS	**FACTOR DE RIESGO**	**MEDIDA PREVENTIVA**

CONDICIONES DE ERGONOMíA Y PSICOSOCIOLOGÍA		
RIESGOS	**FACTOR DE RIESGO**	**MEDIDA PREVENTIVA**

FATIGA VISUAL	Iluminación -	Mantenimiento de luminarias para conseguir valor minimo de iluminacion en puestos con PVD de 500 lux. Utiliza la luz natural (ventanas) siempre que sea posible. Utiliza iluminación auxiliar artificial, incluso de día, cuando los niveles de iluminación no sean los adecuados. Evita la presencia de las lámparas fluorescentes deterioradas ya que pueden producir parpadeos muy acusados. Si observa cualquier deficiencia o anomalía en las luminarias avisa a tu responsable. En general, la pantalla, el teclado, los documentos y portadocumentos, deben colocarse de manera que puedan ser vistos de forma simultánea sin excesivos cambios de acomodación en el ojo. La parte superior del monitor debe quedar a la altura de la línea de visión horizontal. La distancia de visión entre ojo y pantalla será superior de 40 cm; si bien, tampoco debe ser excesiva. Una distancia aconsejable es entre 50 y 60 cm. Es recomendable alternar el trabajo con PVD y otras tareas menos fatigosas para la vista, como gestión, labores de archivo, hablar por teléfono, etc. Debes seguir tu propio ritmo de trabajo y hacer pausas de forma espontánea para relajar la vista. Las pausas las harán antes de que llegue la fatiga. Es recomendable hacer una pausa de 5 a 10 minutos por cada hora de trabajo. Durante las pausas tiende a mirar de lejos para relajar la vista. Si tienes molestias debes graduarte la vista, y en caso de padecer algún error de refracción usa la corrección apropiada. Para prevenir la aparición de fatiga es recomendable hacer unos ejercicios durante las pausas. - La mejor forma de descansar la vista es mirar de lejos. Lo mejor es mirar por una ventana tan lejos como sea posible. Si no disponemos de ventana, miraremos al fondo de un pasillo, o a un cuadro o dibujo situado al otro lado de la habitación. Después, ir fijando la mirada en objetos situados a diferentes distancias, cada vez más cercanos a la pantalla. - La oscuridad también sirve para descansar la vista. Sentados, con los codos apoyados en la mesa, tapamos los ojos con las palmas de las manos, sin presionarlos, pero de forma que no entre nada de luz. Permanecemos así de 15 a 30 segundos mientras respiramos profundamente.
DISCONFORT	Temperatura y humedad -	Regula la temperatura a niveles confortables (calefacción / aire acondicionado). Evita corrientes de aire.
ESTRÉS	Aspectos organizacionales -	Emplear algo de tiempo en planificar el trabajo, con objeto de tener bajo control las demandas(objetivos, prioridades, etc.) Ser realistas a la hora de calcular o estimar los tiempos para realizar las actividades. Filtrar las demandas recibidas y aprender a decir "no". Intentar anticipar tareas para evitar posteriores aglomeraciones. Aprender alguna técnica de relajación para poder hacer frente a situaciones estresantes. Practicar de manera regular ejercicio físico moderado, evitando realizarlo en las horas cercanas al momento de irse a dormir. Realizar comidas equilibradas y regulares (momentos adecuados de la jornada). La cantidad y calidad del sueño deben ser adecuadas para aumentar la capacidad de resistencia del organismo al estrés. Establecer descansos regulares y programados: Aunque el trabajador no pueda elegir los momentos de descanso, se pueden establecer descansos fijos, adecuados en frecuencia y duración, que permitan la recuperación mental y física.
ESTRÉS	Trabajo a turnos -	Desarrollar estrategias de adaptación, consiguiendo el soporte de la familia y amigos. Mantener un horario regular de comidas. Practicar algún deporte o practicar alguna actividad física entre moderada e intensa de forma regular.

FATIGA MENTAL	Carga mental -	Desarrollar estrategias de afrontamiento individual que permita hacer frente a la sensación de fatiga cuando no es posible el descanso. Estrategias: ralentizar el ritmo de trabajo, realizar comprobaciones del trabajo con mayor detalle, utilizar recordatorios para ayudar a la memoria, etc. Dieta equilibrada y regularidad en la ingesta (en horario y en cantidades), evitando así problemas de sueño, masticación y digestión. La calidad y cantidad del sueño deben ser adecuadas para aumentar la capacidad de resistencia del organismo a la fatiga. Practicar de manera regular ejercicio físico moderado, contribuyendo este a afrontar las tensiones emocionales de cada día. Pausas activas y descanso visual: Implementar descansos regulares para reducir la fatiga mental y la tensión ocular. Formación y capacitación: Brindar formación continua sobre gestión del tiempo y uso eficiente de herramientas digitales. Definición clara de funciones: Establecer límites de responsabilidad para evitar la ambigüedad en las tareas.
TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS	Levantamiento manual de cargas -	Cuando la manipulación manual no es posible evitarla, se debería procurar: Distribuir la carga de forma simétrica. Manipular las cargas cerca del tronco y con la espalda derecha. Evitar giros e inclinaciones. Colocar las manos en el centro de gravedad del objeto. Agacharse no flexionando en exceso las rodillas, mantener la espalda recta y el mentón metido. Evitar giros de tronco y posturas forzadas. Es preferible mover los pies. Sujeción firme del objeto con una posición neutral de la muñeca. Agarre adecuado (asas o ranuras). Colocar los pies separados y adelantar uno en la dirección del movimiento. Se procurarán levantamientos suaves, por extensión de las piernas. No dar tirones de la carga, ni moverla de forma rápida o brusca.
TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS	Transporte manual de cargas -	La carga se transportará con el cuerpo erguido y lo más cerca posible del tronco.
VIOLENCIA	Factores organizativos -	Cualquier persona que forme parte de la organización colaborará con la empresa, informando de una posible situación de conflicto grave en la misma. Cualquier persona que forme parte de la organización colaborará con la empresa, informando de una posible situación de acoso en la misma. EN SUS RELACIONES INTERPERSONALES CON LAS PERSONAS EN PLANTILLA: Mantenga una comunicación responsable con los demás. Propicie el diálogo con la persona. Si su nivel de tensión es muy elevado, se recomienda posponer el diálogo hasta que éste haya disminuido a niveles que faciliten la conversación. Se recomienda pensar qué queremos decir y cómo lo vamos a hacer, y anticiparnos a las reacciones de la otra persona. Utilice el canal adecuado en función del mensaje que quiera transmitir, hay información que es mejor decirla en persona. Busque un lugar adecuado, y escoja un momento en el que ambas estén calmadas. Comience la conversación por algo agradable, no directamente por la situación que ha originado el conflicto. Practique la escucha activa, la asertividad y la empatía. Planteé peticiones, preguntas o sugerencias, mejor que órdenes. Pida ayuda si no sabe resolver una situación conflictiva. Si el comportamiento, de naturaleza sexual o sexista, de un compañero o de una compañera, le hace sentir incómodo o incómoda, hágaselo saber, y si no cesa, póngalo en conocimiento de la persona responsable. Analice cuanto antes el incidente o comportamiento ocurrido, tome nota de la fecha, lugares, testigos, sucesos, etc., e informe a la persona responsable de su organización. No se culpe, el acoso nunca es merecido. Actúe adecuadamente frente a comportamientos o actitudes degradantes, humillantes u ofensivos, no ignorándolos, no tolerándolos, manifestando su desacuerdo, impidiendo que se repitan o se agraven, comunicándolos a las personas designadas al efecto, así como prestando apoyo a las personas que los sufren.

FATIGA VISUAL	Pantallas de visualización - Pvd equipo informatico, equipo multifuncion, material oficimatico	Disponer estratégicamente el mobiliario de forma que se impida la existencia de reflejos o deslumbramientos en la pantalla (debido la a la luz natural o artificial) . Evitar la existencia de corrientes de aire y un ambiente seco que puedan producir irritación ocular. Disponer de un grado de iluminación adecuado entre 600-1000 lux (como mínimo 500 lux) en el caso de las oficinas se recomienda poder regular el numero de pantallas de tubos fluorescentes que se encienden de forma que no se tenga un nivel de iluminación excesivo. Disponer de estores o tratamiento de los cristales en aquellas zonas donde el valor de la iluminación sea excesiva. Se deberán practicar reconocimientos médicos a los trabajadores que se consideren usuarios de equipos con pantallas de visualización de datos (superan las 4h diarias o 20 semanales de trabajo efectivo con dichos equipos) en cumplimiento del deber de vigilancia de la salud, según lo establecido en el RD 488/97, sobre disposiciones mínimas de Seguridad y Salud practicados con carácter inicial, periódico y con motivo de la aparición de trastornos que puedan deberse al trabajo con pantallas de visualización de datos.
DISCONFORT	Temperatura y humedad - Pvd equipo informatico, equipo multifuncion, material oficimatico	Documentar las operaciones de mantenimiento efectuadas, de forma que quede garantizada la eficacia del equipo de aire frío y caliente. Realizar la limpieza periódica de los filtros de aire y drenaje de la bandeja que aseguren su perfecto funcionamiento y calidad del aire. Se recomienda en cumplimiento con el RD 488/97 que con los equipos de calefacción y climatización se consiga una temperatura dentro del rango: época de verano: 23 º a 26 º y en época de invierno 20º a 24º. Según el criterio de la Guía técnica del RD 488/97 se recomienda que los valores estén entre 45-65 %. Se deberá evitar la impulsión directa de aire sobre los puestos de trabajo, en el caso de encontrar molestias en los ojos o nariz por el ambiente, se recomienda disponer de un sistema de humidificación del aire que permita mantener unas condiciones adecuadas.
FATIGA POSTURAL	Pantallas de visualización - Pvd equipo informatico, equipo multifuncion, material oficimatico	Fatiga por INADECUACIÓN DE HÁBITOS POSTURALES: -En el caso de empleo de portátiles se deberá utilizar teclado y ratón independiente que permita mantener una postura más adecuada. En relación a criterios de confort postural (distancias recomendadas con respecto a la pantalla y teclado, alternancia de posturas y tareas, etc.) se recomienda una distancia entre 50 y 60 cm entre la pantalla y el trabajador. Fatiga por INADECUACIÓN DE HÁBITOS POSTURALES: -En el caso de empleo de portátiles se deberá utilizar un soporte para la pantalla que permita elevarla o en su defecto se empleara otra pantalla independiente. Fatiga por INADECUACIÓN DE HÁBITOS POSTURALES: - No inclinar o girar excesivamente la cabeza y se aconseja alternar tareas y posturas Altura de la MESA: - El ángulo formado entre el brazo y el antebrazo sobre la superficie de trabajo debe ser de 90º y debe existir espacio suficiente debajo de la mesa para poder mover las extremidades inferiores, evitando colocar la CPU debajo de la mesa. En el caso de permanecer de forma continuada en el empleo del teléfono se recomienda hacer uso del sistema de manos libres o pinganillo. Cuando sea necesario trabajar de manera habitual con documentos impresos se recomienda la utilización de un atril, con el objeto de reducir los esfuerzos de acomodación visual y los movimientos de giro de cabeza. Se pondrá a disposición del trabajador, si así lo requiriese, de reposamuñecas o de un reposapiés dado que , contribuyen a una mejor redistribución de la carga postural y permite un adecuado comportamiento postural. Uso del TECLADO: Las muñecas permanecerán rectas durante la utilización del teclado, se aconseja colocar el teclado a 10 cm del borde de la mesa así como disponer de reposamuñecas.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN	PROCEDIMIENTOS OBLIGATORIOS