MAS PREVENCIÓN

Información de los riesgos del puesto de trabajo

CLUB DEPORTIVO NATACIÓN VISTA ALEGRE NAVIAL

CENTRO	SECCIÓN	MÁQUINA/PUESTO
CENTROS EXTERNOS	ACTIVIDADES DEPORTIVAS	MONITOR/ENTRENADOR

Fecha: 06/10/2025

CONDICIONES DE SEGURIDAD

RIESGOS	FACTOR DE RIESGO	MEDIDA PREVENTIVA
CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	Espacios y superficies de trabajo -	En caso necesario acceda a las torretas de vigilancia mediante la escala dispuesta para ello, con lentitud y precaución, e individualmente; evitar saltar hasta el suelo. Realizar esta acción con especial precaución, agarrando la escalera con las dos manos y subiendo y bajando los escalones de uno en uno sin saltar.
CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	Espacios y superficies de trabajo -	Utilizar calzado sujeto al pié y con suela antideslizante. Tipo calzado de actividades acuaticas. Controlar que el entorno de trabajo no haya materiales innecesarios que obstaculicen posibles intervenciones. Mantener el orden y limpieza en las zonas de trabajo. Evitar caminar descalzo, utilizar siempre calzado sujeto al tobillo que fije firmemente el pie, extremar precauciones en las zonas de suelos mojados - especialmente en las inmediaciones piscina y duchas. Controlar que el entorno de trabajo no haya materiales innecesarios. Evitar dejar el material deportivo en zonas de paso. Limpiar los derrames de líquidos, agua, sudor, etc
GOLPES/CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS	Equipo de trabajo -	Seguir indicaciones de uso del fabricante del equipo. No anular dispositvos de seguridad.
EXPOSICIÓN A CONTACTOS ELÉCTRICOS	Instalación eléctrica -	El material eléctrico debe estar seleccionado en función de las características del local y la instalación eléctrica debe cumplir con el Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión (RD 842/2002). La instalación de equipos eléctricos e interruptores en las zonas de libre acceso se restringirán al máximo, empleando solamente los que sean imprescindibles para las actividades que se desarrollen en la piscina (megafonía o accionamiento de equipos). Las máquinas de la limpieza y mantenimiento emplearán conexiones protegidas y se centralizarán los interruptores en cuadros protegidos fuera del recinto del vaso y del alcance de los usuarios.
ACCIDENTES CAUSADOS POR SERES VIVOS	Picaduras y mordeduras de insectos, reptiles y roedores -	Siempre que sea posible, si las características de la tarea y del terreno lo permiten, mecanice las operaciones. Evite dejar alimentos o bebidas al aire libre y próximos al lugar de trabajo. En caso de ser alérgico a la picadura de algún insecto comuníquelo de inmediato a la empresa para tomar las medidas necesarias. Aplíquese repelente de insectos sobre la piel antes de la realización de las tareas. En caso de que sufra una picadura o mordedura de insecto, reptil o roedor acuda de forma inmediata al centro médico más cercano. Disponer de botiquín con lo necesario en lugar cercano al puesto de trabajo.

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.
CORTES	Espacios y superficies de trabajo -	Evitar caminar descalzo, utilizar siempre calzado sujeto al tobillo que fije firmemente el pie, extremar precauciones en las zonas de suelos mojados - especialmente en las inmediaciones piscina y duchas. Controlar que el entorno de trabajo no haya materiales innecesarios. Evitar dejar el material deportivo en zonas de paso.
ASFIXIA O AHOGAMIENTO	Espacios y superficies de trabajo -	Uso cuando proceda, y control de la disponibilidad de flotadores.
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
EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS	Contaminantes biológicos -	Disponibilidad y uso de guantes de látex o nitrilo. Utilizar calzado con el objeto de evitar el contacto con posibles agentes infecciosos y lesiones. Se recomienda curar a los heridos con guantes y lavarse las manos al finalizar, aparte de contar con una pauta de vacunación preventiva.
EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS	Contaminantes químicos -	Solamente el personal de mantenimiento del centro manipularás las sustancias para la desinfeccion de las piscinas. Respetar normas de uso en las piscinas. El cloro es un gas irritante de las mucosas y del aparato respiratorio que puede producir hiperreactividad bronquial en individuos susceptibles. Las piscinas cubiertas dispondrán de las instalaciones que aseguren la renovación constante del aire en el recinto, una temperatura superior de 2º a 4ºC a la del agua de la piscina y una humedad relativa del 60% al 70%. La ventilación debe permitir mantener las concentraciones de cloro en aire al nivel más bajo posible, de cara a evitar disconfort olfativo y, obviamente, efectos adversos en la salud de los usuarios y trabajadores. La concentración máxima de cloro en el aire permisible para evitar efectos irritantes está fijada en 0,5 ppm (1,5 mg/m3).
ESTRÉS TÉRMICO	Temperatura -	Consumo de agua fresca y sales minerales ante situaciones de calor excesivo. Procurar mantenerse a la sombra, y emplear parasol, sombrilla, o similar, y utilizar gorra, para prevenir insolaciones.
DISFONÍA	Esfuerzos de la voz -	Cuando existe un problema en las cuerdas vocales, la vibración es defectuosa y la voz sale alterada (ronca, rasposa, apagada, entrecortada, etc.). Este cambio de voz anormal se conoce como disfonía. Si se usa la voz de forma profesional es conveniente recibir entrenamiento, apoyo especializado (correcta respiración nasal y relajación muscular) y buena higiene vocal.No forzar la intensidad de la voz. Respirar correctamente. Evitar el tabaco, que provoca una irritación inmediata de las mucosas. Beber abundante agua No exponerse a factores irritantes de las cuerdas vocales como el alcohol, ambientes secos y calientes, cambios bruscos de temperatura. En caso de convivir clases de enseñanza con otras que requieran de música, estudiar la posibilidad de reubicar altavoces, regular la intensidad del volúmen, etc. a fin de evitar que el monitor tenga que elevar la voz
EXPOSICIÓN A RADIACIONES	Radiaciones no ionizantes -	Utilizar gorra y prendas de vestir adecuadas a la temperatura ambiente y con objeto de proteger las zonas sensibles a la exposición solar, así como cremas protectoras solares en las zonas más expuestas al sol: cara, nariz, orejas, labios, brazos, hombros, pies y piernas. Utilizar gafas de sol, en especial en los momentos de vigilancia y observación hacia láminas de agua. Colocar parasoles o sombrillas en la zona de vigilancia. Utilizar una sombrilla, ponerse gorra, camiseta y gafas de sol, aplicarse protección solar, especialmente en las horas centrales del día e hidratarse con frecuencia bebiendo agua.
ALTAS TEMPERATURAS	Trabajos al aire libre incluidos aquellos que por la actividad desarrollada no puedan quedar cerrados -	Procure vestir con ropa de tejido ligero, transpirable y colores claros. Proteja la cabeza con gorra o sombrero. Haga uso de cremas de protección solar. Beba agua con frecuencia, aunque no se tenga sed, para reponer líquidos y sales perdidas en la sudoración. Realice un consumo adecuado de sal en las comidas. Evite comidas copiosas y con grasa. No tome alcohol -cerveza, vino etc.- ni drogas. Evite bebidas con cafeína (café, refrescos de cola, etc.). y también las bebidas muy azucaradas (superior al 6%). Informe a la empresa de todo problema que detecte y pueda suponer un aumento de riesgo: Fallos del abastecimiento de agua, de los sistemas de climatización. Uso de ropa de trabajo inadecuada... Utilice siempre que sea posible ayudas mecánicas. Solicite consejo médico si ha tenido alguna vez problemas con el calor o sobre enfermedades crónicas que puedan padecer o sobre la medicación que este tomando. Dúchese y refrésquese al finalizar el trabajo. Duerma suficiente número de horas (7 a 8 h) para recuperarse bien.

CONDICIONES DE ERGONOMíA Y PSICOSOCIOLOGÍA		
RIESGOS	**FACTOR DE RIESGO**	**MEDIDA PREVENTIVA**
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.
ESTRÉS	Nocturnidad -	Desarrollar estrategias de adaptación, consiguiendo el soporte de la familia y amigos. Intentar conseguir espacios oscuros y silenciosos para dormir. Mantener un horario regular de comidas. Evitar ingerir comidas pesadas antes de acostarse. Evitar tomar alcohol, cafeína y estimulantes en general dos o tres horas antes de acostarse. Practicar algún deporte o practicar alguna actividad física entre moderada e intensa de forma regular.
FATIGA POSTURAL	Sedestación -	En la medida de lo posible, durante la realización de su trabajo alterne la posición sentado con la posición de pie, aprovechando los cambios de actividad o descanso.
FATIGA POSTURAL	Posturas -	Evitar mantener la misma postura de forma estática, ya sea de pie o sentado. Se recomienda alternar tareas
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. Rotación de tareas: en la medida de lo posible, alternar actividades que requieran alta concentración con tareas menos exigentes cognitivamente. Carga de trabajo equilibrada: Evitar la sobrecarga de tareas que pueda comprometer la atención sostenida.

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.

EQUIPOS DE PROTECCIÓN

Guantes médicos para un solo uso. UNE-EN 455

Gafas de protección de la radiación solar para uso laboral. UNE-EN 172

Calzado con resistencia al deslizamiento. (tipo calzado antideslizante para actividades acuáticas)

PROCEDIMIENTOS OBLIGATORIOS