MAS PREVENCIÓN

Información de los riesgos del puesto de trabajo

CLUB DEPORTIVO NATACIÓN VISTA ALEGRE NAVIAL

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

Fecha: 03/12/2025

CONDICIONES DE SEGURIDAD

RIESGOS	FACTOR DE RIESGO	MEDIDA PREVENTIVA
CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	Limpieza y servicio de higiene -	Utilizar útiles tipo pertiga para limpieza de cristales y zonas elevadas. Realizar limpieza desde el suelo. No acceder a zonas elevadas que no dispongan de elementos de proteccion. Comunicar cualquier deficiencia observada durante el trabajo. Mantener peldañeado de las escaleras fijas de las instalaciones en adecuado estado de conservación.
CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	Espacios y superficies de trabajo -	Usa siempre calzado cerrado con suela antideslizante. Establecer norma de recoger inmediatamente cualquier demarre o situación de piso mojado o resbaladizo, evitar caminar por superficies mojadas sin calzado adecuado con suela antideslizante. Evitar tareas de limpieza con superficies resbaladizas en coincidencia por horario con otros trabajadores. Coloque señales de suelo resbaladizo cuando las superficies estén recién fregadas o se encuentren húmedas o resbaladizas. Extreme la precaución al transitar por suelos recién fregados.
CAÍDAS DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO	Almacenamiento de materiales -	Mantener los almacenamientos en correctas condiciones de estabilidad y perfectamente almacenados.
CAÍDAS DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN	Limpieza y servicio de higiene -	Mantener en perfecto estado de conservación el asidero de los cubos de limpieza.
CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES	Espacios y superficies de trabajo -	Evite dejar materiales y útiles por el suelo.
GOLPES/CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS	Herramientas manuales -	Una vez que haya sido utilizada la rasqueta, guardela colocando su correspondiente funda de protección.

EXPOSICIÓN A CONTACTOS ELÉCTRICOS	Instalación eléctrica -	No manipule las instalaciones eléctricas si no se está debidamente preparado y autorizado para ello. En caso de que se observe algún cable, instalación, etc que presente mal estado avisar a mantenimiento. Revise el equipo eléctrico antes de utilizarlo. No trabaje con equipos que presenten defectos en cables o enchufes. Conecte los aparatos eléctricos con las clavijas correctas. No desconecte los aparatos tirando del cable. No se apoye, ni pise cables eléctricos. No use agua para apagar fuegos de origen eléctrico. Ante una persona electrizada, no la toque directamente, quite la corriente. Antes de realizar la limpieza con trapos húmedos, asegurarse de que no existen interruptores ni cuadros eléctricos de conexión con cables sin proteger. No pasar la fregona por las bases multiconexión ni tocar los cables con la fregona. Comprobar, antes de pasar la fregona, que no existen cables al descubierto. Mantener en perfecto estado de conservación el cableado eléctrico de los equipos de trabajo.
INCENDIOS	Espacios y superficies de trabajo -	Cumplir indicaciones de seguridad de los centros de trabajo donde se desarrollen los trabajos. Mantener perfectamente ubicados, libres de obstaculos, señalizados y revisados los medios de extinción. No se intentara apagar el fuego si no está expresamente adiestrado y autorizado para ello. MANEJO EXTINTORES: 1.- Descolgar el extintor asiéndolo por el asa fija y dejarlo sobre el suelo. 2.- Asir la boquilla de la manguera del extintor y sacar el pasador de seguridad tirando de su anilla. 3.- Presionar la palanca de la cabeza del extintor realizando una pequeña descarga de comprobación. 4.- Dirigir el chorro a la base de las llamas con movimiento de barrido. En caso de incendio de líquidos proyectar superficialmente el agente extintor. Aproximarse lentamente al fuego, a favor del viento, hasta un máximo de un metro
ACCIDENTES CAUSADOS POR SERES VIVOS	Picaduras y mordeduras de insectos, reptiles y roedores -	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.
MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS	Sustancias y/o productos utilizados -	Utilizar y almacenar las sustancias químicas según indicaciones y con los equipos de protección individual, que figuren en las etiquetas y/o las fichas de seguridad de las mismas, y en zonas bien ventiladas. En caso de no contar con información suficiente en el etiquetado, el trabajador debe solicitar para su consulta y aplicación, las fichas de seguridad. Utilizar los medios de protección individua, que recomiende el fabricante o distribuidor en las fichas de seguridad o etiquetas. Los productos químicos deben emplearse en sus recipientes originales; en caso de que sea imprescindible trasvasarlos sólo podrá hacerlo personal autorizado: identificar y señalizar los recipientes de líquidos trasvasados de la misma forma que los envases originales; utilice gafas de protección durante el trasvase. Prohibido fumar, comer y/o beber durante la manipulación de productos y/o sustancias químicas. No realice trasvases de productos químicos a envases que hayan contenido líquidos ingeribles (botellas de agua, de refrescos, etc.) No mezcle nunca amoníaco y lejía. No utilice sosa cáustica sobre metales como el aluminio, cobre, latón, bronce o estaño. No mezcle vinagre con amoníaco o con productos de limpieza de baños. No añada amoníaco sobre cloro, flúor o calcio.

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.
EXPOSICIÓN A CONTACTOS ELÉCTRICOS	Máquinas - Aspiradora	El trabajador deberá informar de cualquier anomalía detectada en el equipo de trabajo (funcionamiento, instalación eléctrica, elementos mecánicos, protecciones, etc). Apagar y separar el equipo de trabajo de todas sus fuentes de energía cuando se deba realizar una operación de mantenimiento, ajuste y limpieza. Si fuera posible, se consignará el equipo de trabajo y se colocará un cartel con indicación de: "No tocar, peligro hombre trabajando". Realizar un mantenimiento periódico, recomendado por el fabricante, documentando su registro.

CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	Escaleras - Escaleras manuales	Está prohibido trabajar sobre escaleras de mano salvo operaciones imprescindibles y sólo si se toman las medidas adicionales oportunas que garanticen la estabilidad del trabajador, entre otras: uso de arnés o cinturón de sujeción. Sujétese con las manos a los peldaños, no a los largueros. 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 un equipo de protección individual anticaídas. Las escaleras de mano no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente. Se prohíbe la utilización de escaleras de madera pintadas, por la dificultad que ello supone para la detección de sus posibles defectos. No se emplearán escaleras de mano y, en particular, escaleras de más de cinco metros de longitud, sobre cuya resistencia no se tengan garantías. Queda prohibido el uso de escaleras de mano de construcción improvisada. No colocar la escalera delante de una puerta sin bloquearla y señalizarla. Se impedirá el deslizamiento de los pies de las escaleras de mano durante su utilización, mediante la fijación de la parte superior o inferior de los largueros, mediante dispositivos antideslizantes o cualquier otra solución de eficacia equivalente. Las escaleras de mano simples se colocarán, en la medida de lo posible, formando un ángulo aproximado de 75 grados con la horizontal. Las escaleras de mano se colocarán de forma que su estabilidad durante su utilización esté asegurada. El transporte a mano de una carga por una escalera de mano se hará de modo que ello no impida una sujeción segura. Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por escaleras de mano que por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad. No utilice una escalera de tijera como escalera simple. Los puntos de apoyo de las escaleras de mano deberán asentarse sólidamente sobre un soporte de dimensiones adecuadas y estable, resistente e inmóvil, de forma que los travesaños queden en posición horizontal. Subir y bajar siempre de frente a la escalera. Las escaleras de mano para fines de acceso deberán tener la longitud necesaria para sobresalir al menos un metro del plano de trabajo al que se accede. El ascenso, el descenso y los trabajos desde escaleras se efectuarán de frente a éstas. Las escaleras de mano deberán utilizarse de forma que los trabajadores puedan tener en todo momento un punto de apoyo y de sujeción seguros.
ATRAPAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS	Escaleras - Escaleras manuales	No anular los dispositivos de protección del equipo. El trabajador deberá informar de cualquier anomalía detectada en el equipo de trabajo (funcionamiento, zapatas antideslizantes, peldaños, sistema antiapertura en las escaleras de tijera, etc). Realizar un mantenimiento periódico, recomendado por el fabricante, documentando su registro. Comprobar y revisar previamente al trabajo, el estado y correcto funcionamiento de los elementos y dispositivos de seguridad del equipo de trabajo (estado de las zapatas, el sistema antiapertura en escaleras de tijera y la estabilidad y solidez de los peldaños).

CONDICIONES DE HIGIENE

RIESGOS	FACTOR DE RIESGO	MEDIDA PREVENTIVA
EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS	Contaminantes biológicos -	Utilizar guantes resistentes a riesgos biológicos cuando limpie los baños y manipule basuras.

EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS	Contaminantes químicos -	Utilizar y almacenar las sustancias químicas según indicaciones y con los equipos de protección individual, que figuren en las etiquetas y/o las fichas de seguridad de las mismas, y en zonas bien ventiladas. En caso de no contar con información suficiente en el etiquetado, el trabajador debe solicitar para su consulta y aplicación, las fichas de seguridad. Utilizar los medios de protección individua, que recomiende el fabricante o distribuidor en las fichas de seguridad o etiquetas. Los productos químicos deben emplearse en sus recipientes originales; en caso de que sea imprescindible trasvasarlos sólo podrá hacerlo personal autorizado: identificar y señalizar los recipientes de líquidos trasvasados de la misma forma que los envases originales; utilice gafas de protección durante el trasvase. Prohibido fumar, comer y/o beber durante la manipulación de productos y/o sustancias químicas. No realice trasvases de productos químicos a envases que hayan contenido líquidos ingeribles (botellas de agua, de refrescos, etc.) No mezcle nunca amoníaco y lejía. No utilice sosa cáustica sobre metales como el aluminio, cobre, latón, bronce o estaño. No mezcle vinagre con amoníaco o con productos de limpieza de baños. No añada amoníaco sobre cloro, flúor o calcio.

CONDICIONES DE ERGONOMíA Y PSICOSOCIOLOGÍA		
RIESGOS	**FACTOR DE RIESGO**	**MEDIDA PREVENTIVA**
ESTRÉS	Aspectos organizacionales -	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 organizamo al estrés.
FATIGA POSTURAL	Posturas -	Adopción de correctos hábitos posturales, así como ejercicios y pausas a lo largo de la jornada. Evitar mantener posturas prolongadas, evitando permanece largos periodos de tiempo en postura estática, alternar tareas y posturas, , así como adopción de correctos hábitos posturales, realización de pausas y ejercicios de relajación muscular a lo largo de la jornada
FATIGA MENTAL	Carga mental -	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 organizamo al estrés.
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	Movimientos repetitivos de las extremidades superiores -	El ritmo de trabajo debe adecuarse al impuesto por el proceso productivo, respetando el tiempo de inactividad de las extremidades superiores en el ciclo.
TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS	Posturas y movimientos forzados estáticos -	Agacharse no flexionando en exceso las rodillas, mantener la espalda recta y el mentón metido. Evitar giros de tronco y posturas forzadas. Es preferibles mover los pies.
TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS	Transporte manual de cargas -	La carga se transportará con el cuerpo erguido y lo más cerca posible del tronco.

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS	Posturas y movimientos forzados dinámicos -	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.
TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS	Empuje y tracción de cargas -	Adopte una postura cómoda y natural al aplicar fuerzas de empuje o tracción iniciales o sostenidas. Aplique el peso corporal a la carga reduciendo las fuerzas que actúan en la espalda y en los hombros permitiendo una postura equilibrada.
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 de protección resistentes a microorganismos. UNE-EN 374

Guantes de protección resistentes a productos químicos. UNE-EN 374

Calzado con resistencia al deslizamiento SRC. UNE-EN 20344

PROCEDIMIENTOS OBLIGATORIOS