MAS PREVENCIÓN

Información de los riesgos del puesto de trabajo

CLUB DEPORTIVO NATACIÓN VISTA ALEGRE NAVIAL

CENTRO	SECCIÓN	MÁQUINA/PUESTO
CENTROS EXTERNOS	ACTIVIDADES DEPORTIVAS	MANTENIMIENTO PISCINA E INSTALACIONES DEPORTIVAS

Fecha: 03/12/2025

CONDICIONES DE SEGURIDAD

RIESGOS	FACTOR DE RIESGO	MEDIDA PREVENTIVA
CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	Espacios y superficies de trabajo -	Evite desplazamientos por zonas proximas a las piscinas, donde pueda resbalar y caer. uso de calzado con suela antideslizante. Utilizar útiles tipo pertiga para limpieza de zonas elevadas. 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. Planifique los trabajos y valore antes de iniciarlos las condiciones de seguridad frente al riesgo de caída en altura. Acceda a las zonas de trabajo a través de los puntos designados y medios auxiliares adecuados. Circule por las zonas seguras con protecciones colectivas. Utilice los equipos de protección anticaída (arnés de seguridad junto elemento de amarre y punto de anclaje) para transitar por zonas que no son seguras por falta de resistencia o estabilidad, aunque existan protecciones colectivas. Mantenga protegidos fosos o aberturas existentes sobre los pavimentos. Comunique a sus responsable cualquier anomalía o deterioro que se observe en las protecciones colectivas (barandillas superior de protección con barra intermedia y rodapié) en las superficies de trabajo en altura (altillos, pasarelas, plataformas de trabajo, etc....). Utilice, obligatoriamente, equipos de protección individual frente a caída a distinto nivel (alturas superiores a 2m.) si no existen protecciones perimetrales colectivas que eviten el riesgo de caída. Verifique, antes de iniciar el trabajo, que las protecciones colectivas, líneas de vida, puntos de anclaje... están revisados y son adecuados para su uso. Compruebe el estado de su arnés de seguridad y sus elementos de amarre, antes de utilizarlo. Si detecta defectos o deterioros en sus equipos de protección frente a caídas, comuníquelo a sus responsable, deséchelo y reemplácelo por otro nuevo. Realice revisiones periódicas documentadas de los elementos de su sistema anticaída según la periodicidad e indicaciones establecidas por el fabricante del equipo: arnés, cuerda, retráctil, etc.) así como de las líneas de vida.

CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	Espacios y superficies de trabajo -	Mantenga el espacio de trabajo lo más limpio y despejado posible, retirando obstáculos, cables u otros objetos que puedan dar origen a posibles tropiezos. Disponga las herramientas en sus cajas de herramientas o carros móviles. Recoja los residuos generados tras las labores de mantenimiento: material reemplazado, embalajes, herramientas... Limpie y señalice los derrames o fugas que hayan podido producirse: aceite, lubricante, pintura... No corra, ni ande demasiado deprisa, presentando atención a las superficies de trabajo y posibles obstáculos para evitar el riesgo de tropezar o caer. Preste atención a los desniveles e irregularidades del suelo y a su estado, extremando la precaución en los desplazamientos por superficies mojadas o especialmente peligrosas. Transite por las zonas habilitadas para paso peatonal. Realice los trabajos siempre con iluminación adecuada. Disponga de iluminación portátil extra (focos) en las zonas de trabajo si las condiciones lo requieren. Usa siempre calzado de seguridad 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 con superficies resbaladizas en coincidencia por horario con otros trabajadores. Delimitar la zona de trabajo, ademas 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. Acceda a las zonas de almacenamiento y acopio por los lugares habilitados. En caso de detectar apilamientos, almacenamientos inestables o con riesgos de desplome, comunique al responsable correspondiente la incidencia para su subsanación. Compruebe que las estanterías están ancladas y no presentan deformaciones o deterioros en las baldas o en sus estructuras. Comunique al responsable correspondiente cualquier incidencia, deformación o desperfecto detectado en las estanterías de almacenamiento para su subsanación. No trepe o suba por encima de los materiales almacenados ni por los estantes de las estanterías. Emplee guantes de seguridad para las tareas de almacenamiento. No sobrecargar las estanterías. Coloque las cargas más pesadas en los estantes intermedios e inferiores. Almacene los materiales más comunes y frecuentes en las baldas intermedias. Nunca intente sujetar una estantería o armario que se cae.
CAÍDAS DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN	Herramientas manuales -	Utilice calzado de seguridad en todo momento y guantes de protección en la realización de aquellas operaciones en las que exista riesgo de golpes o cortes. Manipule los objetos con las manos limpias y libres de grasas. Agarre los objetos por medio de sus asas o asideros. Evite la manipulación de objetos voluminosos, de grandes dimensiones o de difícil manipulación sin la ayuda de otro compañero.
PISADAS SOBRE OBJETOS	Objetos en torno al puesto de trabajo -	Mantenga recogido los lugares de trabajo donde se realizan los mantenimientos. Compruebe que al finalizar el trabajo no quedan herramientas, objetos o materiales en los lugares donde se han realizado los mantenimientos.
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. Todas las herramientas que se utilicen deben estar dotadas de las protecciones necesarias para que, sin entorpecer los trabajos a realizar, ofrezcan el mayor grado de seguridad a los usuarios. Las herramientas se emplean siempre con las protecciones colocadas, quedando prohibida su eliminación o inutilización. Cuando se realicen trabajos de mantenimiento, limpieza, colocación de útil y ajuste de las herramientas, se hará con la herramienta desconectada de la instalación o de aire comprimido. Cuando no se utilicen las herramientas portátiles, se desconectaran de sus fuentes de alimentación, se recogerán sus cables o mangueras y se colocaran en un lugar adecuado. Todas las herramientas que se compren deben estar certificadas y llevar el correspondiente marcado CE. Para las herramientas eléctricas se debe tener conocimiento del uso y las limitaciones que tiene la herramienta antes de usarla. Nunca usar estas herramientas cerca de lugares donde haya materiales combustibles. Deberán tener doble aislamiento y estar contactadas a tomas de corriente protegidas con interruptores diferenciales. Cuando se produzca algún fallo en la herramienta o se aprecie deterioro en el aislamiento de su cable de alimentación, el usuario se lo entregara al encargado o responsble de las instalaciones.
PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS O PARTÍCULAS	Herramientas manuales -	Uso de epis. Mantener distancia de seguridad.
ATRAPAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS	Otros factores de riesgo -	Utilice de guantes de protección en aquellas operaciones en las que exista riesgo de golpes, cortes y/o atrapamientos. No permita la presencia de terceros dentro del radio de acción de movimiento de los equipos de trabajo. Realice las labores de mantenimiento con los equipos desconectados. No anular dispositivos de seguridad. No retirar ni anular las protecciones y sistemas de seguridad, que impidan el acceso a las zonas de riesgo. Seguir indicaciones de seguridad de los equipos de trabajo, establecidas en los manuales de uso y funcionamiento. Realizar operaciones de limpieza y mantenimiento, siempre con el equipo debidamente consignado, desconectado y señalizado. Establecer la norma de que cuando se realice alguna tarea de limpieza,mantenimiento u operación, realicen consignación de equipos, parada, bloqueo de funcionamiento y además corten el suministro de energía del cuadro eléctrico y al mismo le colocan un candado y se advierta con señalización la realización de dichas tareas. Uso de equipos de protección individual. Uso de ropa de trabajo ajustada.

EXPOSICIÓN A CONTACTOS ELÉCTRICOS	Instalación eléctrica -	LOS TRABAJOS DE MANTENIMIENTO E INSTALACION SOLO PODRAN SER REALIZADOS POR PERSONAL CON LA CAPACITACION Y/O CUALIFICACIÓN NECESARIA (R.D. 614/2001, de 8 de junio). NORMAS GENERALES: No tocar los conductores eléctricos desnudos. Inspeccionar cualquier instalación, máquina o equipo antes de su utilización, así como sus cables y anclajes. Desconectar en caso de observar chispas. No colocar los cables sobre hierros, tuberías, chapas o muebles metálicos. Al desconectar un aparato, tirar de la clavija, nunca del cable. No se debe reparar un fusible, sustituirlo por otro. No apagar un incendio de origen eléctrico con agua. Emplear extintores de CO2 o de polvo. No tocar a una persona que se encuentra en contacto eléctrico. En primer lugar desconectar la corriente y alejar al accidentado, empleando materiales aislantes y practicando la respiración artificial inmediatamente. Si se observa alguna chispa, se desconecta y se solicita la revisión por los expertos. En caso de avería, no se reparan los cables con cinta aislante. Reemplazar por otros nuevos. El trabajador deberá informar al usuario de cualquier anomalía detectada en el equipo de trabajo. Apagar y separar el equipo de trabajo de todas sus fuentes de energía cuando se deba realizar una operación de mantenimiento, ajuste y limpieza. Realizar un mantenimiento periódico, recomendado por el fabricante. No tirar del cable de alimentación cuando quiera desenchufar el equipo, una vez utilizado. Cumplir las 5 reglas de oro: 1.Desconectar, corte visible o efectivo 2.Enclavamiento, bloqueo y señalización 3.Comprobación de ausencia de tensión 4.Puesta a tierra y cortocircuito 5.Señalización de la zona de trabajo Utilice los EPI´s adecuados según el trabajo con riesgo eléctrico a realizar (guantes, calzado aislante, gafas o pantalla de seguridad, etc..). Utilice herramientas dieléctricas para los trabajos de mantenimiento eléctrico. No manipule las instalaciones eléctricas si no se está debidamente preparado ni está designado como trabajador autorizado o cualificado en función del trabajo a realizar. Realice los trabajos de mantenimiento eléctrico sin tensión electrica, previo corte de suministro electrico. Aislé todas las fuente de alimentación eléctrica en la parte de la instalación en la que se van a realizar los trabajos de mantenimiento, mediante la apertura de los aparatos de seccionamiento más próximos a la zona de trabajo. Bloquee en posición de apertura cada uno de los aparatos de seccionamiento colocando en su mando un letrero con la prohibición de cerrar el seccionamiento.
CONTACTOS SUSTANCIAS CÁUSTICAS Y/O CORROSIVAS	Productos químicos utilizados -	Cumpla con las medidas de seguridad indicadas en las fichas de seguridad de los productos químicos manipulados. Utilice los equipos de protección individual indicados en las fichas de seguridad. Etiquete correctamente los envases sobre los que realice trasvase de productos químicos. Adopte hábitos higiénicos: No coma, fume o beba cuando manipule productos químicos. Lávese las manos con agua y jabón antes de comer. Utilice en todo momento guantes en el manejo de productos de limpieza, y en el caso de trasvases de productos cáusticos o corrosivos desde envases a granel a envases pequeños, utilice protección ocular para evitar salpicaduras a los ojos. No utilice el olfato para identificar productos contenidos en envases sin etiquetar. Deseche los que carezcan de dicha identificación del producto. El uso de botellas de agua u otro tipo de envase alimentario para contener productos de limpieza puede dar lugar a la ingestión accidental del mismo. Utilizar envases originales o debidamente identificados sin posibilidad de confusión. Conozca los productos de limpieza, sus características, riesgos y procedimientos de empleo, así como las medidas de primeros auxilios en caso de accidentes por ingestión o inhalación. Lea la etiqueta del mismo. No mezclar los productos de limpieza salvo que tenga instrucciones claras sobre compatibilidad de los mismos y su proporción para realizar la mezcla. Almacene los envases verticalmente, en forma estable y cerrados. En el manejo de los productos de limpieza debe emplear la cantidad precisa evitando los derramamientos.

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.

CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	Plataformas de trabajo, aberturas en pisos y pared - Andamios	Los andamios tubulares deberán estar certificados por una entidad reconocida de certificación. En caso de no disponer de certificación solo padrán utilizarse en aquellos csos en los que no sea necesario de acuerdo al anexo II del R.D.2177. El material que conforma el andamio dispondrá de las instrucciones de montaje y mantenimiento necesarias para su uso. No se permitirá al contratista o usuarios, realizar cambios en el diseño inicial sin la autorización e intervención de la dirección facultativa o el coordinador de seguridad y sin haber realizado el plan de montaje, utilización y desmontaje correspondiente. La estabilidad de los andamios tubulares deberá quedar garantizada en todo momento. El técnico que supervise la correcta ejecución de los trabajos de montaje y desmontaje del andamio, dará las instrucciones precisas tanto a los montadores como a los trabajadores posteriormente usuarios sobre las condiciones para ejecutar los trabajos de manera adecuada. Las plataformas de trabajo tendrán un ancho mínimo de 60 centímetros sin solución de continuidad al mismo nivel, teniendo garantizada la resistencia y estabilidad necesarias en relación con los trabajos a realizar sobre ellas. Las plataformas de trabajo serán metálicas o de otro material resistente y antideslizante, contarán con dispositivos de enclavamiento que eviten su basculamiento accidental y tendrán marcada, de forma indeleble y visible, la carga máxima admisible. Las trampillas de acceso a estas últimas estarán cerradas, cuando no respondan propiamente a esta finalidad. Las plataformas de trabajo estarán protegidas por medio de una barandilla metálica de un mínimo de un metro de altura, barra intermedia y rodapié de altura mínima de 15 centímetros en todos los lados de su contorno, con excepción de los lados que disten de la fachada menos de 20 centímetros. Solo en los casos que estén debidamente justificados en el plan de seguridad o en la evaluación de riesgos podrá hacerse desde el edificio, por medio de plataformas o pasarelas debidamente protegidas. El acceso a estas estructuras tubulares se hará siempre por medio de escaleras bien mediante módulos específicos adosados a los laterales, bien mediante escaleras integradas de comunicación entre las plataformas.
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 AL MISMO NIVEL	Máquinas - Barredora-fregadora	Suba o baje del equipo de forma frontal utilizando el estribo. No salte de la máquina. No suba o baje de la máquina con materiales y herramientas en la mano. Mientras la máquina esté en movimiento, no intente subir o bajar de la misma. Mantenga la máquina y su entorno limpios de grasa, agua o cualquier otro elemento resbaladizo. Utilice calzado de seguridad con suela antideslizante.
ATRAPAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS	Máquinas - Barredora-fregadora	Informe de cualquier anomalía detectada en el equipo de trabajo (funcionamiento, instalación eléctrica, elementos mecánicos, protecciones, etc.). Compruebe previamente al trabajo el estado y correcto funcionamiento de los elementos y dispositivos de seguridad del equipo de trabajo. No anule los dispositivos de protección del equipo. Use solamente los cepillos suministrados junto con el aparato o aquellos especificados en el manual de instrucciones. El uso de otros cepillos puede afectar a la seguridad. Apague y separe el equipo de trabajo de todas sus fuentes de energía cuando se deba realizar una operación de mantenimiento, ajuste y/o limpieza. Evite el uso de ropa holgada y elementos sueltos (anillos, cadenas, pulseras, relojes...). En caso de pelo largo, deberá llevarlo recogido.

EXPOSICIÓN A CONTACTOS ELÉCTRICOS	Máquinas - Barredora-fregadora	Mantenga las baterías limpias y secas. Mantenga las superficies de las baterías, vasos, bornes, y tomas de corriente y conexiones limpias y secas. No utilice aire comprimido para la limpieza de la superficie exterior de los vasos y conexiones. Respete las polaridades, nunca invierta las conexiones. Antes de intervenir en el circuito eléctrico de la máquina, para evitar riesgos a las personas y los equipos, desconecte la batería. No deje herramientas metálicas sobre la batería. Cargue la batería regularmente y de forma correcta, de acuerdo a la capacidad de la misma.
EXPLOSIONES	Máquinas - Barredora-fregadora	Evite o controle en las zonas de carga de baterías la presencia de focos de ignición eléctricos, térmicos o mecánicos. No utilice el móvil durante el proceso de carga de las baterías. No fume ni realice operaciones que generen chispas de origen mecánico, térmico, etc., durante el proceso de carga de baterías. No compruebe nunca el nivel de batería fumando ni alumbrándose con mechero o cerillas. No almacene o coloque productos inflamables o combustibles en el equipo de trabajo. Cuide que las baterías estén alejadas de zonas de generación de llamas o chispas, y realice la carga de las mismas solo en áreas ventiladas y lejos de llamas libres, manteniendo el conjunto de los depósitos abierto mientras dure la operación.
ATROPELLOS O GOLPES CON VEHÍCULOS	Máquinas - Barredora-fregadora	Procure tener siempre una buena visibilidad del camino a seguir. Cuando se acerque a un cruce sin visibilidad, disminuya la velocidad y avance lentamente. Mantenga las manos, pies y en general todo el cuerpo, dentro del área prevista para el operador. Ceda siempre el paso a los peatones que se encuentren en su recorrido. No abandone la máquina sin antes apagar el interruptor de llave, retirar la misma y echar el freno de estacionamiento. Mantenga una velocidad lenta y constante, evitando conducir con brusquedades. Tenga precaución especialmente, cuando tome curvas.
MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS	Máquinas - Barredora-fregadora	Utilice gafas de protección y/o pantalla facial, guantes de seguridad y ropa adecuada cuando rellene con agua los vasos de la batería. En caso de salpicaduras, se lave inmediatamente con agua.

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).
GOLPES/CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS	Herramientas manuales - Herram. Eléctrica portátil Atornillador, taladro,...	Utilice guantes de seguridad con marcado CE y adecuados a riesgos mecánicos (cortes, pinchazos y abrasiones). Sujete con firmeza el equipo por su empuñadura.
PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS O PARTÍCULAS	Herramientas manuales - Herram. Eléctrica portátil Atornillador, taladro,...	Utilizar gafas de seguridad con protección lateral durante la utilización de herramienta portátil que generen chipas o emitan proyección de fragmentos o partículas.

ATRAPAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS	Máquinas - Herram. Eléctrica portátil Atornillador, taladro,...	Evitar el uso de ropa holgada y elementos sueltos (anillos, cadenas, pulseras, relojes...). En caso de pelo largo, deberá llevarse recogido. Realizar un mantenimiento periódico, recomendado por el fabricante, documentando su registro. 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. Comprobar previamente al trabajo, el estado y correcto funcionamiento de los elementos y dispositivos de seguridad del equipo de trabajo. No anular los dispositivos de protección del equipo. El trabajador deberá informar de cualquier anomalía detectada en el equipo de trabajo (funcionamiento, instalación eléctrica, elementos mecánicos, protecciones, etc).
EXPOSICIÓN A CONTACTOS ELÉCTRICOS	Herramientas manuales - Herram. Eléctrica portátil Atornillador, taladro,...	No anules ni manipules los conductores de puesta a tierra. Utilizar herramienta eléctrica portátil dotada de sistema de protección de doble aislamiento o provista de toma a tierra tanto en la clavija de conexión como en la instalación eléctrica a la que se conecte. No utilizar el equipo sobre superficies húmedas o mojadas. Compruebe que las palancas y mandos de la máquina disponen de mango/empuñadura de material aislante. Realice las conexiones mediante enchufes y clavijas normalizadas. No haga empalmes manuales. Para desconectar el equipo se tirará de la clavija, nunca del cable.
GOLPES/CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS	Herramientas manuales - Herramienta manual Destornilladores, llaves, cuter, tijeras, util pertiga extensible, carros cubos de basura, utiles de limpieza, etc	Usar herramientas manuales perfectamente limpias. En el momento de utilizarlas, las manos deberán estar secas y limpias de grasas o aceites que aseguren una correcta sujeción. Utilizar guantes y calzado de seguridad. Colocar y transportar la herramienta de forma segura (ordenadas y en buen estado). Utilizar fundas para proteger los filos y puntas de las herramientas. Uso de herramientas de materiales resistentes y de dimensiones adecuados (aislantes cuando sea necesario) sin bordes agudos ni superficies resbaladizas. Cuando se trabaje con herramientas cortantes o punzantes, no dirigirlas jamás hacia los miembros o partes del cuerpo. Efectuar revisiones periódicas que permitan un buen mantenimiento de las herramientas manuales. Mantener las herramientas cortantes y punzantes debidamente afiladas y que carezcan de rebabas. Utilizar herramientas manuales adecuadas cuyas características y tamaño se adapten a la operación a realizar. No usarlas con segundas aplicaciones ni fines auxiliares. Procurar que no tengan defectos ni desgastes que dificulten su correcta utilización.
PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS O PARTÍCULAS	Herramientas manuales - Herramienta manual Destornilladores, llaves, cuter, tijeras, util pertiga extensible, carros cubos de basura, utiles de limpieza, etc	Utilizar gafas de seguridad cuando se realicen operaciones de golpeteo con herramientas manuales.
GOLPES/CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS	Máquinas - Hidrolimpiadora	Mantener bien agarrado el mango de la lanza de la hidrolimpiadora.
PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS O PARTÍCULAS	Máquinas - Hidrolimpiadora	No utilizar el equipo para limpiarse a sí mismo ni a otros compañeros. Tampoco se utilizará para limpiar los zapatos o indumentaria. Utilizar gafas de seguridad con protección lateral durante la utilización de la hidrolimpiadora. Compruebe que nadie se encuentra en el radio de acción del equipo o zona de actuación de sus órganos de trabajo. No debe encontrarse nadie en el radio de acción del chorro de la manguera.

CONTACTOS TÉRMICOS	Máquinas - Hidrolimpiadora	Evite el contacto con las partes calientes de la máquina. No dirigir nunca el chorro de agua caliente o vapor sobre personas.
EXPOSICIÓN A CONTACTOS ELÉCTRICOS	Máquinas - Hidrolimpiadora	No anules ni manipules los conductores de puesta a tierra. Compruebe que las palancas y mandos de la máquina disponen de mango/empuñadura de material aislante. No utilizar el equipo sobre superficies húmedas o mojadas. Para desconectar el equipo se tirará de la clavija, nunca del cable. Realice las conexiones mediante enchufes y clavijas normalizadas. No haga empalmes manuales.

CONDICIONES DE HIGIENE

RIESGOS	FACTOR DE RIESGO	MEDIDA PREVENTIVA
EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS	Contaminantes biológicos -	Utilizar guantes resistentes a riesgos biológicos y mascarilla de proteccion.
EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS	Contaminantes químicos -	Cumpla con las medidas de seguridad indicadas en las fichas de seguridad de los productos químicos manipulados. Compruebe antes de iniciar los trabajos de mantenimiento que las exposiciones a contaminantes químicas están controladas (se dispone extracciones, ventilaciones, discos ciegos en tuberías...) o es preciso de Equipos de Protección Individual. Utilice los equipos de protección individual indicados en las fichas de seguridad. Etiquete correctamente los envases sobre los que realice trasvase de productos químicos. Adopte hábitos higiénicos: No coma, fume o beba cuando manipule productos químicos. Lávese las manos con agua y jabón antes de comer. Garantizar la ventilación en el área de trabajo. 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.

EXPOSICIÓN AL RUIDO	Ruido -	Utilice protección auditiva en aquellos puestos y lugares donde se establezca su uso obligatorio. Si usted sufre alguna enfermedad auditiva (sordera u otras patologías del oído), está embarazada, sufre alguna inmunodeficiencia, se encuentra en tratamiento médico o tiene alguna patología/enfermedad comuníquelo de forma inmediata a su responsable. Siga siempre las instrucciones de uso incluidas en los protectores auditivos para ajustarlos, limpiarlos, almacenarlos y sustituirlos. Se deben de sustituir cuando se dañen o dejen de proteger de forma eficaz al no crear el sellado adecuado. A MODO DE EJEMPLO, EN FUNCIÓN DEL TIPO DEL PROTECTOR AUDITIVO QUE UTILICE Y SIEMPRE QUE EL FABRICANTE NO INDIQUE LO CONTRARIO, SIGA ESTAS CONSIGNAS: TAPONES DE ESPUMA DESECHABLES: No los lave. Sustitúyalos cuando se ensucien, dañen o no recuperen su forma original después de comprimirlos. - TAPONES REUTILIZABLES: Sométalos a una limpieza antes de su utilización o después de cada uso con el fin de evitar ensuciar el canal auditivo. Cuando no los utilice, manténgalos guardados en cajas o elementos similares para evitar que se ensucien. Sustitúyalos cuando los cordones se rompan, rasguen o cuando los tapones ya no sean suaves y no se puedan plegar. - AURICULARES SEMIINSERTOS DE ESPUMA: No los lave. Sustitúyalos cuando se ensucien, los tapones se despeguen de los vástagos o ya no sean suaves ni se puedan plegar. - OREJERAS: Sustitúyalas ante cualquier signo de rotura de los casquetes, aparición de grietas o endurecimiento de las almohadillas, disminución de la presión del arnés o cualquier otro signo que le haga sospechar que afecta al aislamiento proporcionado. La presión de la orejera sobre la cabeza no debe ser muy fuerte porque puede causar agotamiento, ni demasiado ligera porque debe sellar totalmente el conducto auditivo. - DISPOSITIVOS DE PROTECCIÓN AUDITIVA CON BANDA: Sustituya las bandas cuando se dañen o ya no ofrezcan la tensión suficiente para fijar las puntas firmemente en o sobre las orejas. Sustituya los tapones cuando se rompan, rasguen o cuando ya no sean suaves y no se puedan plegar. - COLOCACIÓN/EXTRACCIÓN DE TAPONES: Antes de utilizar cualquier tapón auditivo, lea y siga las instrucciones de ajuste que aparezcan en su folleto de instrucciones. Lávese las manos con agua y jabón y recójase el cabello que pueda molestarle durante la colocación. Lleve una mano libre hasta la cabeza, estire suavemente la oreja hacia arriba y hacia atrás. Inserte de forma adecuada el tapón de los oídos dentro del conducto auditivo. - EN EL CASO DE TAPONES DE ESPUMA MOLDEABLE: Con las manos limpias, enrolle el tapón en forma de cilindro, procurando que quede lo más estrecho posible y sin pliegues. Introduzca el tapón auditivo suavemente y deje de empujar cuando su dedo toque el oído.
ESTRÉS TÉRMICO	Temperatura y humedad -	Procure vestir con ropas amplias de tejido ligero, transpirable y colores claros. Beba agua con frecuencia, aunque no 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 bebidas muy azucaradas (>6%). Informe a la empresa de todo problema que detecte y pueda suponer un aumento de riesgo, como, por ejemplo, fallos en los sistemas de climatización. Solicite consejo médico si alguna vez ha tenido problemas con el calor o sobre enfermedades crónicas que pueda padecer ,o sobre la medicación que esté tomando. Dúchese y refrésquese al finalizar el trabajo Duerma suficiente número de horas (7 a 8 h) para recuperarse bien.
EXPOSICIÓN A VIBRACIONES	Vibraciones - Barredora-fregadora	Comunique cualquier deficiencia o deterioro que observe en el asiento.

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	Bipedestación -	Interrumpir la posición estática, de vez en cuando, con algunos pasos, o apoyar en la pared o en la mesa, evitando permanecer de pie en la misma postura durante mucho tiempo. Si tiene la posibilidad, descanse en postura sentado. Es aconsejable mantener un pie apoyado en un reposapiés cuando se realicen trabajos de bipedestación y alternarlo sucesivamente con el otro. Evitarlos tacones altos y evitar mantener los pies juntos, aumentar la base de sustentación. Evitar mantener la espalda encorvada cuando se permanezca de pie. Mover la musculatura mientras se está de pie. Evitar flexionar o inclinar el tronco hacia adelante. Utilizar un calzado cómodo, que se amolde a la curvatura natural del pie. Se recomienda utilizar medias de compresión. Evitar utilizar las prendas de vestir muy ceñidas. Se intentará no permanecer mucho tiempo de pie. Si es inevitable, se recomienda realizar paseos cortos y frecuentes, haciendo ejercicios de estiramientos sencillos para favorecer la circulación sanguínea. Realizar alternativamente ejercicios de contracción y relajación de los gemelos. Flexionar frecuentemente los tobillos. Ponerse de puntillas o de talones de manera alternativa.
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	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

Gafas de protección ante proyecciones de partículas. UNE-EN 166

Tapones de protección auditiva. UNE-EN 352-2

Guantes de protección resistentes a microorganismos. UNE-EN 374

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

Calzado de seguridad con puntera reforzada, antiestático y absorción energía en tacón. S1-S4 UNE-EN 20345

Mascarilla con filtro"A+B+E+K" para vapores orgánicos, inorgánicos, gases ácidos y amónicos. UNE-EN 140-14387

Arnés anticaídas. UNE-EN 361

Guantes de protección contra riesgos mecánicos. UNE EN 388

Mascarilla autofiltrante para partículas FFP2. UNE-EN 405

PROCEDIMIENTOS OBLIGATORIOS