MANUAL DE SEGURIDAD Y SALUD

DATOS IDENTIFICATIVOS

Empresa:	SERVIMAXIMO 2009 SL
Domicilio:	AV. LOS MAJUELOS 69 - SAN CRISTÓBAL DE LA LAGUNA
Puesto:	LIMPIEZA
Ref. documento:	062264-20-50938
Fecha:	25/06/2020

INDICE

PRESENTACIÓN 3
DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES 3
OBLIGACIONES 3
DERECHOS 3
RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EXPOSICIÓN A POSTURAS FORZADAS 4
RECOMENDACIONES PARA LA IDENTIFICACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS 7
PREVENCIÓN DE LESIONES DORSOLUMBARES EN EL MANEJO MANUAL DE CARGAS 10
PREVENCIÓN DE LESIONES EN TAREAS QUE IMPLICAN APLICACIÓN DE FUERZAS 13
RIESGOS Y RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD EN ORDEN Y LIMPIEZA 16
PREVENCION LESIONES MUSCULOESQUELETICAS EN TRABAJOS REPETITIVOS 18
NORMAS BÁSICAS DE UTILIZACIÓN DE ÚTILES TÍPICOS DE LIMPIEZA 22
RIESGOS Y RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN FRENTE A AGENTES BIOLÓGICOS 23
NORMAS DE SEGURIDAD FRENTE A RIESGOS ELÉCTRICOS EN BAJA TENSIÓN 27
RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS: TRABAJOS A TURNOS Y NOCTURNO 30
RIESGOS Y RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD EN ESCALERAS PORTÁTILES 33
RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD VIAL 36
OTRA INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO 39

PRESENTACIÓN

La LEY 31/1995 DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES establece en su Art. 18 la obligación del empresario de informar a sus trabajadores sobre los riesgos que puedan afectar a su salud y las medidas preventivas que deben aplicar para evitarlos.

Con el presente manual se pretende dar a conocer a los trabajadores del puesto LIMPIEZA, los riesgos más frecuentes a los que se encuentran expuestos y las medidas preventivas que se pueden adoptar para evitarlos.

Desde Quirónprevención esperamos que esta publicación contribuya a la mejora de los niveles de seguridad y salud en esta actividad.

DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES

OBLIGACIONES

- Velar, según sus posibilidades, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas personas que pueda afectar su actividad profesional.
- Usar adecuadamente cualquier medio con el que desarrolle su actividad.
- No poner fuera de funcionamiento los medios y equipos de protección.
- Informar a los Trabajadores Designados y Responsables sobre las situaciones que puedan suponer un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la Autoridad Laboral.
- Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.

DERECHOS

- Protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- Información, consulta y participación, formación en materia preventiva.
- Vigilancia de la salud eficaz.
- Participación y representación.

El incumplimiento por los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos tendrá la consideración de incumplimiento laboral.

RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y SALUD EXPOSICIÓN A POSTURAS FORZADAS

INTRODUCCIÓN.

En la IV Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo (I.N.S.H.T., año 2.000), se refleja que un 8.4% de los trabajadores españoles deben permanecer en posturas dolorosas más de la mitad de la jornada.

Las tareas con posturas forzadas implican fundamentalmente a cuello, tronco, brazos y piernas. Las posturas forzadas en numerosas ocasiones originan trastornos músculo esquelético (TME).

Estas molestias son de aparición lenta y de carácter inofensivo en apariencia, por lo que se suele ignorar el síntoma hasta que se hace crónico y aparece el daño permanente; Son frecuentes en la zona de hombros y cuello.

Se caracteriza por molestias, incomodidad, impedimento o dolor persistente en articulaciones, músculos, tendones y otros tejidos blandos, con o sin manifestación física, causado o agravado por movimientos repetidos, posturas forzadas y movimientos que desarrollan fuerzas altas.

Aunque las lesiones dorsolumbares y de extremidades se deben principalmente a la manipulación de cargas, también son comunes en otros entornos de trabajo, en los que se dan posturas con una elevada carga muscular estática.

El mantenimiento de la postura supone una carga estática (los músculos tienen que ejercer una fuerza mantenida para que no se pierda el equilibrio. Si la postura es forzada, los grupos musculares que soportan este equilibrio pueden sufrir una sobrecarga.

LEGISLACIÓN.

- Ley de Prevención de Riesgos laborales.
- Protocolo de Vigilancia de la Salud: Posturas forzadas.

Trabajar de rodillas.

Esta posición resulta penosa y suele provocar dolores y otros problemas como el higroma de rodilla o la bursitis. Al apoyar las rodillas en superficies duras, irregulares y, en ocasiones, húmedas puede producir compresiones del nervio ciático o tendinitis; pero si la postura es muy repetitiva, pueden producirse desgastes de la estructura de la piel, hasta constituir una bolsa que se va llenando de líquido,

produciendo el mencionado higroma; entonces, la única solución está en sufrir una intervención quirúrgica.

Trabajar en esta postura más de dos horas en total por día, identifica a las rodillas como zona de atención y, por tanto, puede suponer una situación de riesgo.

Trabajos con los brazos por encima de la cabeza o codos por encima de los hombros.

En estos casos, los hombros son la zona de riesgo. Se recomienda limitar la exposición a no más de 2 horas al día.

Agachado en cuclillas.

En este caso, las rodillas son la zona de riesgo. Se recomienda limitar la exposición a no más de 2 horas al día.

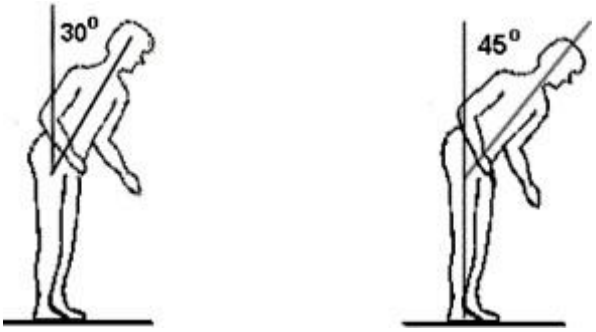
Cuello inclinado.

Trabajar con el cuello inclinado más de 30 grados (sin soporte y sin la capacidad de cambiar de postura) más de 2 horas al día, identifica al cuello como zona de atención y, por tanto, puede suponer una situación de riesgo. Más de 45 grados más de 2 horas en total por día, implica una situación de riesgo.

Espalda inclinada.

Trabajar con la espalda inclinada más de 30 grados (sin soporte y sin la capacidad de cambiar de postura) más de 2 horas al día, identifica a la espalda como una zona de atención y, por tanto, puede suponer una situación de riesgo.

De igual forma, más de 2 horas al día con la espalda inclinada más de 45 grados (sin soporte y sin la capacidad de cambiar de postura), implica una situación de riesgo.



MEDIDAS PREVENTIVAS.

En primer lugar deberá tenerse en cuenta la actuación sobre el medio para eliminar o reducir el riesgo. Se deberán corregir posturas y movimientos anómalos o forzados, los movimientos y esfuerzos repetidos. En definitiva, deben mejorarse las condiciones de trabajo.
Se adoptarán medidas organizativas: rotaciones o pausas más frecuentes en el puesto de trabajo, de forma provisional o definitivamente, para evitar lesiones.
Respecto de las pausas, éstas deben ir acompañadas de ejercicios de estiramiento en el sentido contrario al movimiento mantenido. No se trata de sobrecargar el sentido opuesto, sino, simplemente, estirar. Las pausas deben permitir la relajación de los grupos musculares que intervienen en la postura forzada manteniendo el equilibrio.
Hay que tener en cuenta que las pausas no endentecen la tarea, sino que hacen que el esfuerzo sea más "rentable" y minimizan el daño.
Siempre que se pueda, se evitarán movimientos extremos, alejados de posturas neutras.
La capacidad física del trabajador no es equivalente a la capacidad de resistencia del mismo a las lesiones biomecánicas: la capacidad muscular no protege frente a la sobrecarga.
En aquellas posturas que dificultan el retorno venoso (de pie fijo, en cuclillas,...) se deberá favorecer la contracción-relajación de los grupos musculares de las piernas haciendo ejercicios punta-talón y rotación externa e interna de los tobillos.

RECOMENDACIONES PARA LA IDENTIFICACIÓN DE PRODUCTOS QUÍMICOS

Identificar los riesgos de los productos químicos que utilizamos es una acción prioritaria e imprescindible para realizar un trabajo seguro con ellos.

Los fabricantes o distribuidores de los productos químicos peligrosos están obligados a suministrar al usuario profesional información sobre los riesgos que generan los productos.

Esta información se suministra a través de:

- La **ETIQUETA** obligatoria en los envases de los productos químicos, incluyendo información sobre los riesgos y medidas de seguridad básicas a adoptar
- **FICHA de DATOS de SEGURIDAD** de los productos químicos que el proveedor debe poner a disposición del usuario profesional.

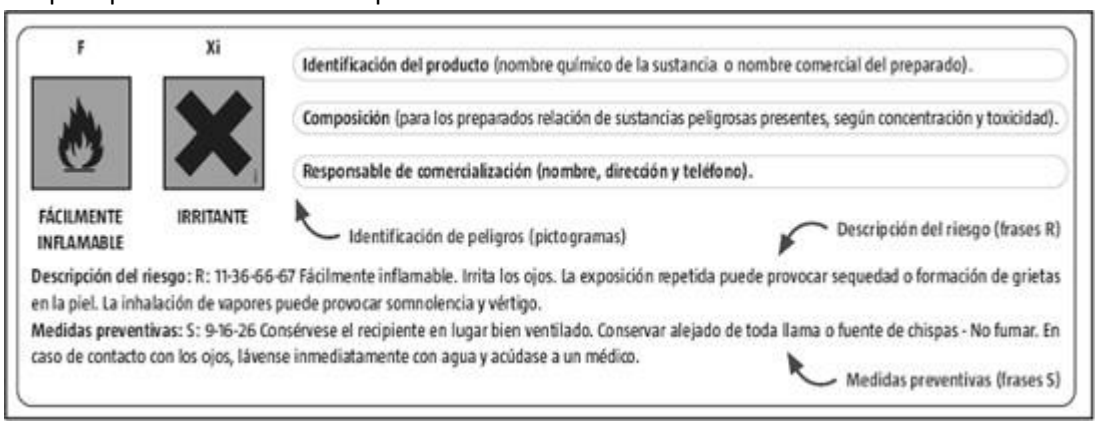
El **Reglamento CLP** es el NUEVO REGLAMENTO EUROPEO sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas químicas, está basado en el Sistema Globalmente Armonizado de las Naciones Unidas (SGA de la ONU).

FECHAS DE APLICACIÓN DEL REGLAMENTO CLP		
	SUSTANCIAS	MEZCLAS
A partir del 20 de enero de 2009	Opcional	Opcional
A partir del 1 de diciembre de 2010	Obligatorio	Opcional
A partir del 1 de junio de 2015	Obligatorio	Obligatorio

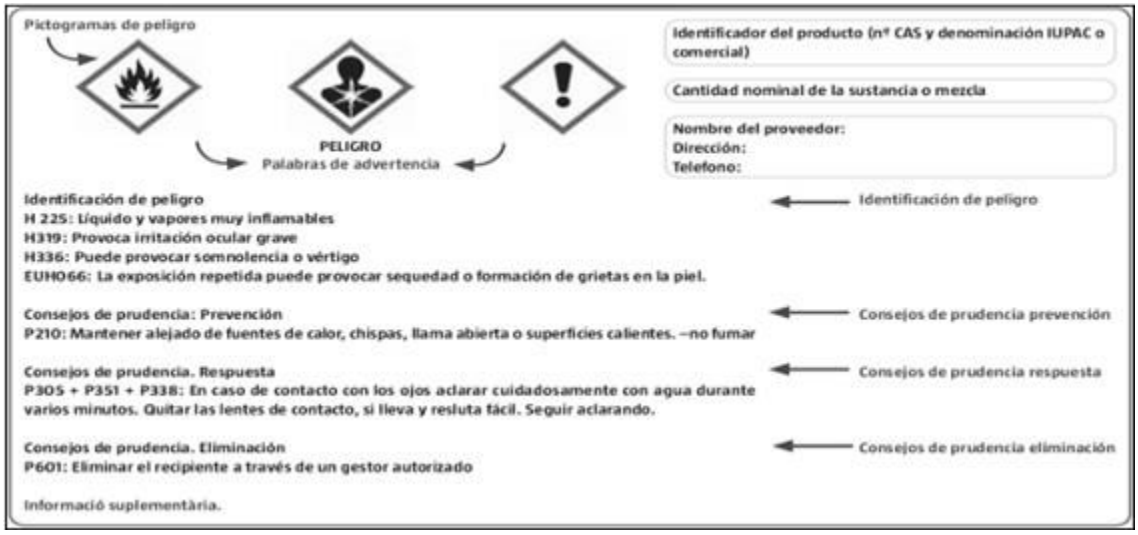
No existe una equivalencia directa entre el sistema actual y el nuevo sistema.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS A TRAVÉS DE LA ETIQUETA

La etiqueta es un primer nivel de información concisa, pero clara, que nos aporta la información necesaria para planificar las acciones preventivas básicas.



Etiquetaje según el RD 363/95, por el que se aprueba el Reglamento sobre Clasificación, Envasado y Etiquetado de Sustancias Peligrosas, y el **RD 225/2003**, por el que se aprueba el Reglamento sobre Clasificación, Envasado y Etiquetado de Preparados (mezclas) Peligrosos (en vigor hasta el 1 de diciembre de 2010 para sustancias y 1 de junio de 2015 para mezclas).



Etiquetaje según Reglamento CE Nº 1271/2008 **CLP** (opcional desde el 20 de enero del 2009, obligatorio a partir del 1 de diciembre de 2010 para sustancias y del 1 de junio de 2015 para mezclas.

CAMBIOS EN LA ETIQUETA

Los cambios más visibles son los que afectan a la etiqueta:

- Los **pictogramas** de peligro son cuadrados apoyados en un vértice, de color blanco y perfil rojo. Hay símbolos nuevos.

PICTOGRAMA	CLASE DE PELIGRO
	Explosivos Sust. y mezclas que reaccionan espontáneamente Peróxidos orgánicos
	Inflamables • Gases • Aerosoles • Líquidos • Sólidos
	Comburentes • Gases • Aerosoles • Líquidos • Sólidos
	Gas a presión: • Comprimidos • Licuados • Licuados refrigerados • Disueltos
	Corrosivos • Para los metales • Cutáneo • lesiones oculares graves
	Tóxicos agudos • Oral • Cutáneo • Por inhalación
	Sensibilizantes respiratorios Cancerígenos, Mutágenos Tóxicos para la reproducción, Toxicidad específica en ciertos órganos, Peligroso por aspiración
	Tóxicos agudos, Irritantes Sensibilizantes cutáneos Toxicidad específica en ciertos órganos. Efectos narcóticos
	Peligroso para el medio ambiente acuático

NUEVOS PICTOGRAMAS

- La **palabra de advertencia**, en todas las etiquetas aparecerá una de las dos palabras de advertencia, en función de la categoría del peligro:

  PELIGRO **ATENCIÓN**

- Las indicaciones de peligro (frases R) y los consejos de prudencia (frases S) que indicaban los riesgos y las medidas de seguridad a adoptar, pasan a ser **frases H** de Hazard y **frases P** de Precautionary.

EJEMPLOS DE FRASES H

H200 Explosivo inestable.
H271 Puede provocar un incendio o una explosión; muy comburente
H311 Tóxico en contacto con la piel.
H318 Provoca lesiones oculares graves
H331 Tóxico en caso de inhalación
H334 Puede provocar síntomas de alergia o asma si inhalación
H350 Puede provocar cáncer
H351 Se sospecha que provoca cáncer

EJEMPLO DE FRASES P

P101 Si se necesita consejo médico, tener a mano el envase o la etiqueta.
P232 Proteger de la humedad.
P280 Llevar guantes/prendas/gafas/máscara de protección.
P352 Lavar con agua y jabón abundantes.
P372 Riesgo de explosión en caso de incendio.
P380 Evacuar la zona.
P391 Recoger el vertido
P404 Almacenar en un recipiente cerrado

LA FICHA DE DATOS DE SEGURIDAD

Ha de ser facilitada obligatoriamente cuando el fabricante, intermediario o distribuidor realice la primera entrega de un producto químico peligroso. Podrá facilitarse mediante papel o en formato electrónico. Se compone de 16 apartados e incluye información sobre las características, riesgos, medidas preventivas, de acuerdo con las directrices indicadas en la normativa.
El Reglamento REACH establece un nuevo modelo de FDS. Todas las FDS de sustancias tienen que estar modificadas según el nuevo modelo a partir del 1 de diciembre de 2010, y las FDS de mezclas a partir del 1 de junio de 2015, fechas en que entran en vigor los requisitos relativos a la clasificación y el etiquetado de las sustancias y mezclas del Reglamento CLP.

PUNTOS QUE DEBE CONTENER LA FICHA DE SEGURIDAD

- Identificación de la sustancia o la mezcla y de la sociedad o la empresa
- Identificación de los peligros
- Composición/información sobre los componentes
- Primeros auxilios
- Medidas de lucha contra incendios
- Medidas en caso de vertido accidental
- Manipulación y almacenamiento
- Controles de exposición/protección individual
- Propiedades físicas y químicas
- Estabilidad y reactividad
- Información toxicológica
- Información ecológica
- Consideraciones relativas a la eliminación
- Información relativa al transporte
- Información reglamentaria
- Otra información

Es recomendable que en la empresa se dispongan de todas las hojas de seguridad de los productos utilizados, debiendo estar éstas a disposición de los trabajadores para que puedan consultarlas.

OTROS MEDIOS DE INFORMACIÓN

Además de las etiquetas y hojas de seguridad, también existen otras posibilidades de obtención de información. Algunas son:

- Consultar al fabricante o proveedor del producto para que nos aporte más datos sobre aspectos específicos de seguridad.
- Existen numerosos manuales y recopilaciones de hojas de seguridad en el mercado y en bibliotecas especializadas.
- Actualmente se comercializan varias bases de datos informatizadas conteniendo referencias sobre riesgos de varios miles de sustancias químicas.

Teléfono del Servicio Nacional de Información Toxicológica 91-562.04.20

PREVENCIÓN DE LESIONES DORSOLUMBARES EN EL MANEJO MANUAL DE CARGAS

ELEVACIÓN Y TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS

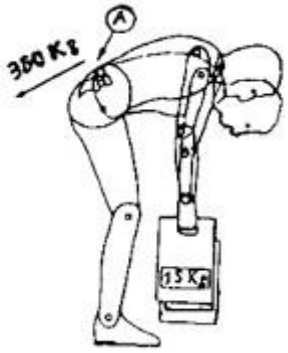
Cuando en tareas de manipulación de cargas, se sobrepasa la capacidad física o estas tareas sean repetitivas, pueden producirse lesiones en la espalda.

¿POR QUÉ SE PRODUCEN ESTAS LESIONES?

Los huesos, músculos y articulaciones de la espalda pueden dañarse si se someten a esfuerzos superiores a los que en principio están preparados para resistir o si estos esfuerzos son repetitivos.
El esfuerzo de un levantamiento no es sólo el resultado del peso del objeto manipulado, si no que depende también de la posición y forma en que se ejecuta.
Como se observa en la figura 1 y 2, el punto A (localizado en la zona lumbar de la espalda) soporta diferentes esfuerzos cuando se levanta un objeto cuyo peso es de 15 Kg.

Figura 1 - “Forma correcta".

Figura 2 - “Forma incorrecta".



En la figura 1 el esfuerzo que se soporta a la zona "A" es de 100 Kg. y de 350 Kg. en el caso de la figura 2.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITAR ESTOS SOBREESFUERZOS?.

- Evaluar el trabajo.
  Cuando nos disponemos a levantar un objeto considerado en principio como pesado, debemos tener en cuenta una serie de aspectos:
  - ¿Peso?
  - ¿Repetitividad?
  - ¿Necesidad de ayuda?
  - ¿Tiene aristas agudas, clavos, etc...?
  - ¿Es difícil de agarrar?
  - ¿Distancia a recorrer?

- Utilizar la técnica correcta de elevación y transporte.

  - Aproximarse a la carga.

902 166 161 www.quironprevencion.com

- Asegurar un buen apoyo de los pies manteniéndolos separados.

- Mantener la espalda recta. Doblar las rodillas, no la espalda.

- Utilizar los músculos más fuertes y mejor preparados.

- Mantener la carga tan próxima al cuerpo como sea posible. Llevar la carga equilibrada...

POSICIONES Y MOVIMIENTOS PELIGROSOS PARA LA ESPALDA

- No girar nunca la cintura cuando se tiene una carga entre las manos.
- El levantamiento y transporte de cargas, empujar carretillas o contenedores, etc.... , deberá hacerse sin brusquedades y evitando siempre el encorvamiento de la espalda hacia atrás.
- Controlar el levantamiento de cargas pesadas, sobre todo cuando se hace por encima de los hombros. Emplear medios mecánicos o hacerlo entre varias personas.
- Comprobar previamente el recorrido por donde se ha de transportar la carga; para que no existan obstáculos, desniveles, productos resbaladizos, etc., que nos puedan desequilibrar cuando vayamos cargados.

TRABAJO CON HERRAMIENTAS

Cuando trabajemos con herramientas pesadas, mantener una posición equilibrada y hacer pausas suficientes para recuperar la fuerza.

GUÍA PARA CONSERVAR LA ESPALDA SANA

- Evite siempre el ir encorvado.
- No se agache sin doblar las rodillas para levantar un objeto, aunque este sea de poco peso. Sostenga los objetos lo más cerca posible del cuerpo. No se tuerza.
- No adopte una posición laxa cuando esté sentado o conduciendo.
- Manténgase físicamente en forma. Haga ejercicios regularmente. Caminar y nadar son buenos ejercicios.

LEGISLACIÓN

Real Decreto 487/97, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañen riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

PREVENCIÓN DE LESIONES EN TAREAS QUE IMPLICAN APLICACIÓN DE FUERZAS

En las tareas realizadas en el puesto de trabajo es frecuente encontrarse con numerosas acciones que requieren esfuerzos musculares más o menos intensos. Estos causan tensión sobre el sistema musculoesquelético. Las tensiones indeseables en músculos, tendones, articulaciones, etc., dan lugar a la aparición de incomodidad, fatiga y, por último, posibles trastornos musculoesqueléticos.

Por ello es necesario controlar estos riesgos para la salud optimizando las fuerzas requeridas, teniendo en cuenta los factores que influyen en su aparición: frecuencia, la duración, intensidad, postura de ejecución y variación de los esfuerzos.

¿POR QUÉ SE PRODUCEN ESTAS LESIONES?.

Los huesos, músculos y articulaciones pueden dañarse si se someten a esfuerzos superiores a los que en principio están preparados para resistir o si estos esfuerzos son muy repetidos.

Los trastornos ocasionados por la aplicación de fuerza no sólo están relacionados con la magnitud de la fuerza aplicada, sino que también influyen en su aparición otro grupo de factores de riesgo como son la velocidad del movimiento, la duración de la acción, la frecuencia, la postura, etc.

Podemos encontrar ejemplos de aplicación de fuerzas en tareas como empuje y tracción de elementos de distinto peso y volumen, o en tareas realizadas con los brazos (accionamiento de palancas, volantes,..), manos (sostenimiento y uso de herramientas manuales), dedos, pies, etc., (accionamiento de gatillos, pedales, etc.).

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITAR LESIONES EN LA APLICACIÓN DE FUERZA?.

- Evaluar el trabajo.

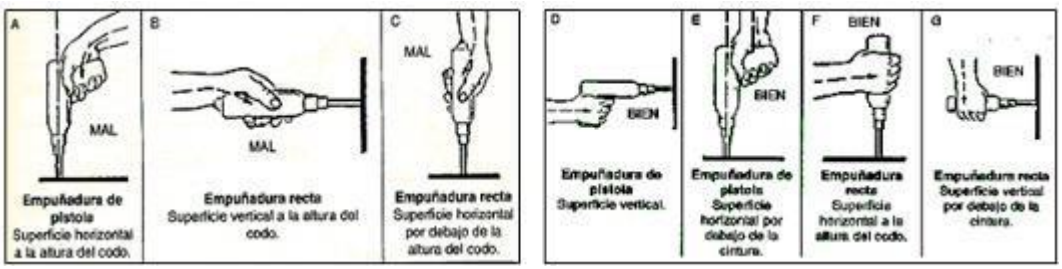
Cuando nos disponemos a realizar una tarea en la que prevemos que puede ser necesario realizar esfuerzos musculares, debemos tener en cuenta una serie de aspectos:

  - Fuerza necesaria. Buscar elementos de ayuda, herramientas motorizadas, palancas, apoyos extras u otros elementos que eviten el empleo de fuerza o, al menos, la disminuyan considerablemente.

- Duración de la tarea. Si la duración de la tarea supera la capacidad física o puede producir fatiga considerable, se procura repartir la tarea en varios periodos alternados con periodos de descanso o realización de otras tareas de menor intensidad.
- Repetitividad. Si la repetición de acciones es elevada (en cualquier caso, mayor a 2 veces por minuto) se procurará disminuir el número de repeticiones o alargarlas en el tiempo
- Postura necesaria. La postura a mantener mientras se realice el esfuerzo muscular será lo más neutra posible (muñecas sin girar o flexionar, brazos pegados al cuerpo, codos a 90º, tronco erguido). Cuanto mayor sea el esfuerzo a realizar, mejor debe ser la postura de la articulación implicada.
- Necesidad de ayuda. Valora la posibilidad de solicitar ayuda de otras personas para realizar tareas de elevada exigencia o que la postura sea muy forzada para una sola persona. Tened en cuenta que el esfuerzo no se multiplica proporcionalmente al número de trabajadores y que el esfuerzo tiene que ser coordinado para optimizar el resultado.

- Realizar los esfuerzos adoptando las siguientes medidas preventivas:

  - Trata de disminuir el esfuerzo reduciendo la fuerza a aplicar. Por ejemplo, en tareas de empuje y tracción prestar especial atención a los medios utilizados, a los elementos de rodadura y a su estado de conservación, a la superficie de desplazamiento, etc. En fuerzas manuales, por ejemplo, cuidar que la herramienta empleada se adapta a la tarea a realizar, su estado de conservación, etc.
  - Reduce el tiempo durante el que se aplica fuerzas en las tareas. Por ejemplo, alternando tareas que requieran fuerza con las que no, realizar pausas, no realizar esfuerzos muy intensos durante periodos superiores a 6 segundos, etc. Deben aplicarse al objeto fuerzas continuas suaves, evitando las sacudidas, golpes o tirones y las fuerzas de larga duración; también deben evitarse fuerzas sostenidas, ya que aumentan el riesgo de fatiga muscular y de todo el cuerpo. No siempre es recomendable acumular varias unidades para realizar un único esfuerzo y así reducir la frecuencia, dado que se incrementará el nivel requerido, que es otro factor de riesgo.
  - Evitar aplicar fuerza en postura forzada, por ejemplo empleando herramientas con un diseño adecuado, empleando herramientas para el uso que están destinadas, etc.



- En tareas de empuje y tracción, evitar realizar fuerza en postura forzada de tronco y brazos, mediante el empleo de agarres a una altura adecuada, ubicación de elementos sobre superficies de trabajo, etc. Un pavimento de superficie lisa, unas ruedas grandes y adecuadas y un correcto mantenimiento reducen considerablemente las fuerzas necesarias para su desplazamiento.
- Siempre que sea posible, movilizaremos los objetos empujando ya que, de esta forma, podremos adoptar una postura correcta de tronco y brazos. Se debe n evitar las posturas de torsión, inclinación lateral, y flexión del tronco, ya que aumentan el riesgo de lesión

- Tratar de disminuir la frecuencia de acciones que requieren aplicar fuerza, por ejemplo, empleando herramientas eléctricas, neumáticas, etc.
- El objeto debe tener unas asas o mango adecuados, con buena adherencia, ser estable o estar equilibrado, no impedir la visibilidad de quien lo maneja, no provocar riesgos de cortes o pinchazos (o utilizar equipos de protección individual adecuados para evitarlos) y las partes móviles (ruedas, manillares, volantes) deben estar en condiciones de mantenimiento adecuadas evitando fricción excesiva y un esfuerzo adicional.
- Habilitar espacio suficiente para poder realizar las tareas de empuje y tracción con suficientes garantías.
- Es recomendable que los controles se puedan actuar con movimientos lentos o incluso estáticos. El uso de multiplicadores mecánicos o el rediseño del control para evitar los movimientos rápidos son algunas de las medidas recomendables.
- En el transporte de cargas, empujar carretillas, contenedores, etc., comprobar previamente el recorrido, para que no existan obstáculos, desniveles, suelos resbaladizos, etc.
- Respecto de la dirección del movimiento, con las manos es mejor ejercer la fuerza hacia abajo que hacia arriba y hacia dentro que hacia fuera. En el caso de extremidad inferior se tiene mayor capacidad de ejercer fuerza con el movimiento de toda la pierna, en vez de moviendo únicamente el tobillo.

Acción de extremidad inferior con apoyo de tobillo o con toda la pierna

- Si se puede, se utiliza todo el cuerpo para empujar objetos, con buen apoyo de pies y piernas y brazos estirados.

RIESGOS Y RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD EN ORDEN Y LIMPIEZA

RIESGOS

- Caídas al mismo nivel.
- Golpes contra objetos.
- Caída de objetos en manipulación.
- Incendios.
- Contaminación por sustancias nocivas o peligrosas.
- Atropello por vehículos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

"Las zonas de paso. salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deberán permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento" (R.D. 486/97).”

- Las zonas de paso y las salidas deberán mantenerse despejadas en todo momento y debidamente señalizadas. No acumule materiales u objetos que impidan el paso de las personas o el acceso a equipos de emergencias, (extintores, botiquines, salidas de emergencias,...).
- Respete las vías de circulación y la señalización existente.
- Los almacenamientos de materiales deben ser estables y seguros. Los materiales mal almacenados son peligrosos e ineficaces.
- Las herramientas manuales deberán estar ordenadas y almacenadas adecuadamente. Guárdelas en su lugar una vez utilizadas y en condiciones de uso.

“Los lugares de trabajo, incluidos los locales de servicio, y sus respectivos equipos e instalaciones, se limpiarán periódicamente y siempre que sea necesario para mantenerlos en todo momento en condiciones higiénicas adecuadas. A tal fin, las características de los suelos, techos y paredes serán tales que permitan dicha limpieza y mantenimiento.

Se eliminarán con rapidez los desperdicios, las manchas de grasa, los residuos de sustancias peligrosas y demás productos residuales que puedan originar accidentes o contaminar el ambiente de trabajo". (R.D. 486/97).”

- No se debe permitir la acumulación de desechos en el suelo o en las máquinas. Utilice los depósitos apropiados.
- Las salpicaduras o derrames de líquidos en el suelo deberán limpiarse rápidamente para evitar caídas.
- Utilice los recipientes específicos para los residuos o sustancias contaminantes.
- Use adecuadamente los Servicios Higiénicos y los Locales de Descanso.

902 166 161 www.quironprevencion.com

“Las operaciones de limpieza no deberán constituir por sí mismas una fuente de riesgo para los trabajadores que la efectúen o para terceros, realizándose a tal fin en los momentos, de la forma y con los medios más adecuados" (R.D. 486/97)”

- Los lugares de trabajo deben limpiarse periódicamente y mediante métodos no contaminantes.
- Los desechos inflamables deberán recogerse en recipientes metálicos.
- Al terminar cualquier operación deje ordenado el área de trabajo, revise todas las máquinas y compruebe que todas las protecciones están colocadas

PREVENCION LESIONES MUSCULOESQUELETICAS EN TRABAJOS REPETITIVOS

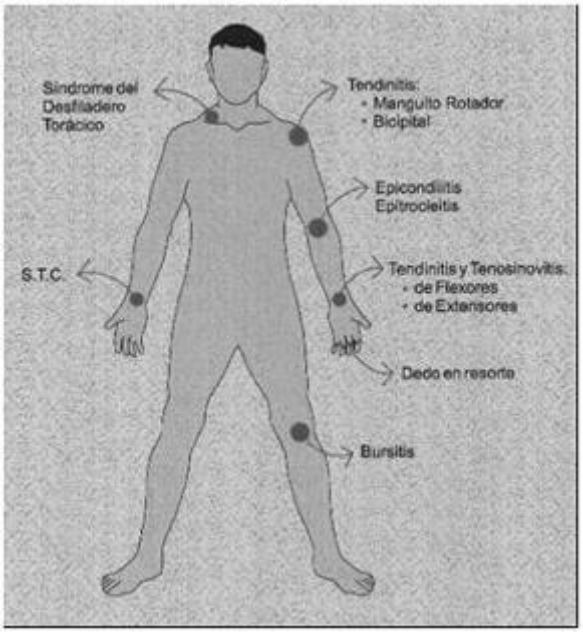
INTRODUCCIÓN

Definimos como movimiento repetitivo, cualquier operación que englobe a grupos musculares determinados y localizados y que se repite con un tiempo de ciclo inferior a 30 segundos o que se repite en, al menos, el 50% del tiempo del ciclo.

Así mismo, definimos como trabajador expuesto, aquel que desarrolla movimientos repetitivos en, al menos, una hora de su tiempo de trabajo.

La exposición a movimientos repetitivos es la causa de un gran número de lesiones y enfermedades de origen laboral que se localizan principalmente en las articulaciones de los miembros superiores (hombro, codo, muñeca y mano).

Fig. 1. Principales enfermedades causadas por movimientos repetitivos

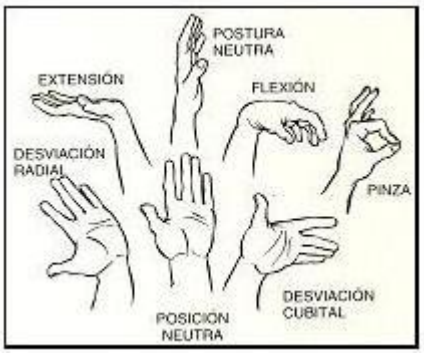


FACTORES DE RIESGO

El riesgo de padecer enfermedades o lesiones por exposición a movimientos repetidos aumenta cuando se combinan una serie de factores, entre ellos destacamos:

- Repetitividad, según el criterio si los ciclos de trabajo son inferiores a 30 segundos o se repiten los mismos movimientos o gestos durante el 50% del ciclo.
- Posturas inadecuadas:
    - Manos fuera de las posiciones neutras (desviaciones laterales, flexiones o extensiones, agarres en pinza).

Fig. 2. Posturas de la mano



- Antebrazos realizando movimientos de prono-supinación.
- Brazos en flexión por encima del nivel de los hombros.
- Hombros en abducción.

- Aplicación de fuerzas en la manipulación de objetos o herramientas.
- Otros factores como la ausencia de descansos y pausas, uso de herramientas vibratorias, exposición a frío o calor, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Entre las medidas encaminadas a reducir el riesgo destacamos:

Medidas técnicas.

1.- Ajustar la altura de trabajo a cada trabajador, situándola al nivel de los codos o ligeramente más baja.

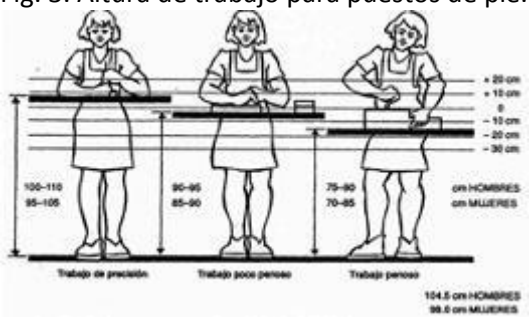
- Para trabajadores sentados, la altura de trabajo deberá estar al nivel de los codos. Si la tarea requiere la aplicación de fuerzas verticales, la altura de trabajo deberá quedar por debajo del nivel de los codos.

Fig. 2. Puesto de trabajo sentado.

- Para trabajadores que estén de pie, la altura de trabajo dependerá del tipo de trabajo realizado, así:
  - Para trabajos de precisión la altura del codo será la más idónea, pero tareas con cierta agudeza visual, la altura podrá situarse entre 10 y 15 cm por encima de los codos.
  - Para trabajos ligeros (montajes, embalajes, etc.), la altura de trabajo quedará entre 10 y 15 cm por debajo de la altura del codo.

- Para trabajos pesados que requieran la aplicación de fuerza, la altura de trabajo quedará por debajo de la altura de los hombros en al menos 20 cm.

Fig. 3. Altura de trabajo para puestos de pie.



Para conseguir una altura de trabajo adecuada se podrá optar por el uso de mesas de trabajo regulables o por el uso de plataformas o tarimas para elevar la altura de trabajo de las manos.

Una altura correcta de trabajo reduce la fatiga y evita posturas inadecuadas en manos, hombros, cuellos y espalda.

Fig.4.Dimensiones recomendadas para la mayoría de tareas sentadas

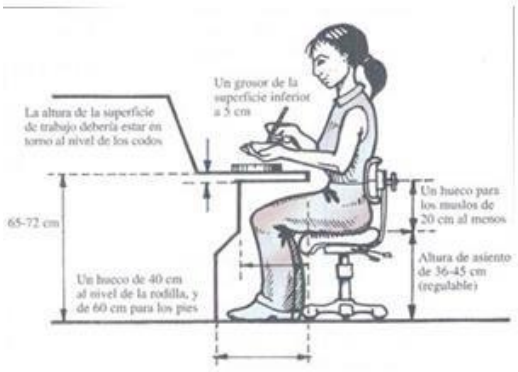
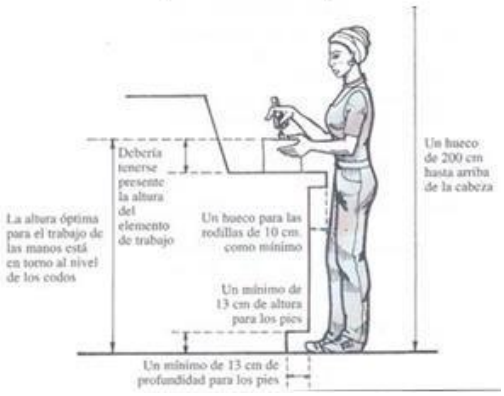


Fig.5.Dimensiones recomendadas para la mayoría de tareas de pie



2.- Sitúa los materiales, herramientas y controles más frecuentemente utilizados en una zona de cómodo alcance, como norma general, a la altura de los codos, entre 15 y 40 cm por delante del cuerpo y a no más 40 cm hacia los lados (zona C).

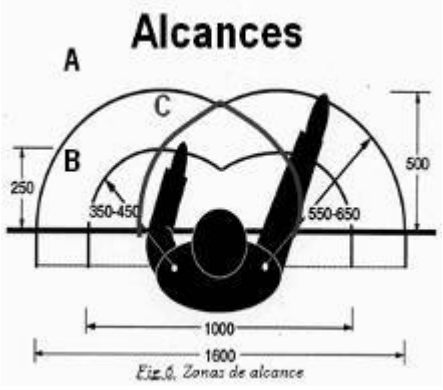


Fig.6. Zonas de alcance

902 166 161 www.quironprevencion.com

3.- Permanece sentado cuando tengas que realizar trabajos de precisión o inspección de elementos o de pie si has de moverte o aplicar fuerzas.
4.- Si has de realizar el trabajo de pie, asegúrate de estar apoyado sobre una base estable, realizando el trabajo cerca y delante del cuerpo.
5.- Siempre que sea posible alterna el estar sentado con estar de pie en el trabajo.
6.- Utiliza herramientas menos pesadas y que puedan ser manejadas con una fuerza mínima.
7.- Utiliza herramientas con un mango de grosor, longitud y forma apropiados para un cómodo manejo.
8.- Utiliza herramientas manuales con agarres que tengan la fricción adecuada, o retenedores que eviten deslizamientos.
9.- Implicar a los trabajadores en las mejoras del diseño de su puesto de trabajo.

Medidas organizativas.
1.- Cambiar de tareas, realizar estiramientos y establecer un sistema de pausas adecuadas.
2.- Evitar primas y penalizaciones por producción.
3.- Planificar rotación de tareas a puestos de distinto tipo.
4.- Alargar el ciclo de trabajo y diversificar las tareas del puesto.

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO

Los estiramientos consiguen disminuir el tono muscular y así relajar la tensión tendinosa.

Ejercicio 1: Apretar una pelota. Este ejercicio fortalece los dedos, las manos, las muñecas y los antebrazos. Apretarla entre el dedo pulgar y cada uno de los otros cuatro. Lo haremos entre 8 y 10 veces con cada dedo.

Ejercicios 2: Mano abierta con los dedos estirados, forzar el pulgar hacia la muñeca.

Ejercicio 3: Con los brazos tensos delante, ejercer fuerza sobre los dedos, llevándolos hacia el antebrazo.

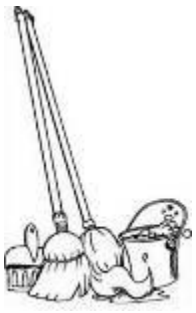
Ejercicio 4: Forzar entonces hacia abajo, y de uno en uno cada dedo. Mantener la tensión unos 20 segundos cada ejercicio.

Ejercicio 5: Entrecruzar los dedos en el gesto tradicional, manteniendo los brazos estirados hacia adelante o por encima de la cabeza. Mantener 15 segundos.

Ejercicio 6: Forzar el dorso de los dedos para tocar el antebrazo. Mantener 20 segundos.

NORMAS BÁSICAS DE UTILIZACIÓN DE ÚTILES TÍPICOS DE LIMPIEZA

Los útiles más típicos de la actividad de limpieza son:



- Fregonas
- Cubos
- Escobas
- Recogedor
- Carros

PRINCIPALES RIESGOS DE LA ACTIVIDAD.

Las principales situaciones de riesgo asociadas a la utilización de estos útiles son:

- Golpes
- Cortes
- Pinchazos

MEDIDAS PREVENTIVAS.

- Mantener el orden en el área a limpiar, los utensilios han de llevarse recogidos en carros destinados a tal fin.
- Vigilar que los útiles no tengan defectos que dificulten su correcta utilización.
- Deben estar limpias y secas para que al utilizarlas no se escapen.
- Utilizar útiles con mangos lo suficientemente largos que permitan utilizarlos manteniendo la espalda recta.
- Recoger los útiles y elementos de limpieza una vez terminada la labor.

EL CARRO.

- El carro que se utiliza para transportar los utensilios de trabajo debe estar ordenado para evitar la caída accidental de productos de limpieza y de útiles y sus compartimentos de almacenaje tendrán forma de balde para minimizar las posibilidades de vuelco de productos de limpieza y el derrame de los mismos.
- Prestar atención a posibles atrapamientos con sus partes móviles (como los sistemas de rodillos para escurrir las bayetas mojadas). Extremar siempre la precaución en estas operaciones.
- Revisar periódicamente el correcto estado de los enganches o métodos de sujeción de los mangos de fregonas, escobas, escobones, etc., y el correcto funcionamiento y movilidad de todos sus elementos. Comunicar las anomalías detectadas para su reparación.
- Desplazar cuidadosamente el carro por los pasillos, por el centro y hacia delante, prestando especial atención en las proximidades de cruces, escalones y ascensores. Se debe tirar del carro a través de las puertas de vaivén en vez de empujarlo para atravesarlas.
- No se suba al carro ni permita que nadie lo haga.
- Para salvar desniveles (el salto de una acera o similar) utilizar las rampas, y si no existieran, atacar el bordillo con un ángulo de 45°, nunca subiendo o bajando las dos ruedas a la vez, y manteniendo el equilibrio.

RIESGOS Y RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN FRENTE A AGENTES BIOLÓGICOS

EXPOSICIÓN

Se entiende por exposición a agentes biológicos la presencia de estos en el entorno laboral que implica el contacto de dichos agentes con el trabajador por cualquiera de las vías de entrada al organismo.

IDENTIFICACIÓN

La exposición o posible exposición a los agentes biológicos se pueden dar en el ámbito laboral en dos grandes grupos de actividades.

- Exposición derivada de una **actividad laboral con intención deliberada de utilizar o manipular un agente biológico**, lo que constituye el propósito principal del trabajo. Es decir, el cultivo, la manipulación o la concentración de agentes biológicos ya sea a niveles industriales o experimentales, o con fines de investigación, comercial o terapéutico.
    - Los laboratorios de diagnóstico microbiológico.
    - Laboratorios de investigación.
    - Las industrias biotecnológicas.

- Exposición derivada de una actividad laboral que no implica una intención deliberada de utilizar o de manipular un agente biológico, pero que puede conducir a la exposición. En estos casos se trata de una exposición potencial a agentes biológicos ya que la exposición es incidental al propósito principal del trabajo.
    - Trabajos en centros de producción de alimentos.
    - Trabajos agrarios.
    - Actividades en las que existe contacto con animales o con productos de origen animal.
    - Trabajos de asistencia sanitaria, comprendidos los desarrollados en servicios de aislamiento y de anatomía patológica.
    - Trabajos en laboratorios clínicos, veterinarios, de diagnóstico y de investigación, con exclusión de los laboratorios de diagnóstico microbiológico.
    - Trabajos en unidades de eliminación de residuos.
    - Trabajos en instalaciones depuradoras de aguas residuales.

DEFINICIONES

Agentes biológicos: microorganismos, con inclusión de los genéticamente modificados, cultivos celulares y endoparásitos humanos, susceptibles de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad.

Microorganismo: toda entidad microbiológica, celular o no, capaz de reproducirse o de transferir material genético.

Cultivo celular: el resultado del crecimiento "in vitro" de células obtenidas de organismos multicelulares.

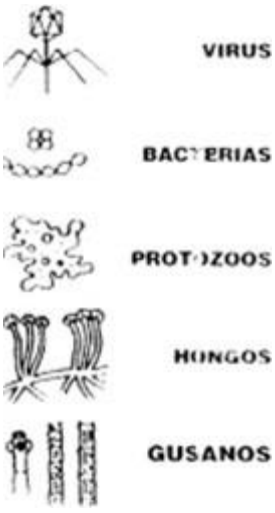
CLASIFICACIÓN

Según la legislación actual, los agentes biológicos potencialmente presentes en los puestos de trabajo corresponderían a los siguientes grupos:

AGENTES DE GRUPO 1.- Aquellos cuya acción resulta poco probable que cause enfermedades en el hombre

AGENTES DE GRUPO 2.- Aquellos que pueden causar enfermedades en el hombre, difícilmente propagable, y para los que existen tratamientos preventivo y curativo eficaces

AGENTES DE GRUPO 3.- Pueden causar enfermedades graves en el hombre, es probable su propagación, pero suelen existir tratamientos preventivo y curativo eficaces.



Se debe conocer por qué vía se incorporan al organismo:

- Respiratoria (a través del aire)
- Dérmica (por contacto)
- Digestiva (malos hábitos higiénicos)
- Parenteral (cortes, pinchazos, a través de heridas)

¿DE QUÉ DEPENDE LA SITUACIÓN DE RIESGO?

- De la potencial presencia de los agentes biológicos.
- De la gravedad de su acción.
- De las medidas de prevención adoptadas.

PRESENCIA

En las actividades laborales desarrolladas, sin intención deliberada de manipular agentes biológicos, la posible exposición a los agentes biológicos viene determinada por la incertidumbre de la presencia de agentes biológicos en los medios con los que se trabaja (pacientes, animales, productos de origen animal, materia orgánica, aguas residuales, etc…), en los materiales o instrumentales que se manejan o en los residuos generados.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Dependiendo del tipo de actividad desarrollada, del grupo de riesgo al que pertenezca el agente, de la vía de penetración por la que se incorpore al organismo, y de que existan o no tratamientos preventivos, serán todas aquéllas que reduzcan los efectos negativos al mínimo posible para el trabajador expuesto.

El conocimiento de todos los factores que pueden influir en la posible exposición a los agentes biológicos en los puestos de trabajo, nos permitirá establecer las medidas de control más adecuadas que nos sirvan para evitar o minimizar el riesgo de exposición a los agentes biológicos.

Para establecer las medidas y sistemas de control frente al riesgo biológico, nos podemos basar en diferentes criterios de referencia:

- Criterios Normativos.
- Criterios de Bioseguridad.
- Precauciones Universales.

Con los anteriores criterios de referencia, se pueden establecer diferentes medidas de control del riesgo biológico que se pueden integrar en los siguientes apartados:

- Medidas de contención en los recintos de trabajo e instalaciones.
- Equipos y material de Seguridad.
- Medidas de control en los procedimientos de trabajo.
- Gestión de Residuos.
- Equipos de Protección individual.
- Medidas Higiénicas.
- Formación e Información en materia de Seguridad y Salud laboral.
- Vigilancia de la Salud.

En resumen, las medidas preventivas a aplicar, entre otras, podrían ser las que se indican a continuación, no obstante la diversidad de situaciones que en la práctica pueden plantearse, han de ser adecuados y/o completados, entre otros, en base a los resultados de la evaluación de riesgos:

- Disponer de procedimientos seguros para la ejecución de tareas en las que se prevea exposición a agentes biológicos.
- Disponer de lavabos suficientes dotados de detergentes antisépticos y toallas desechables.
- Proteger heridas
- Disponer de tiempo suficiente para el aseo personal antes de comer y antes de abandonar el trabajo.
- Lavado de manos incluso después de utilizar guantes.
- No comer, beber o fumar fuera de las áreas destinadas al efecto, nunca en los lugares donde se desarrollen tareas con posible riesgo biológico.

- Utilizar EPIs adecuados.
- No mezclar ropa de trabajo y calle.
- Contar con pautas de actuación para intervención en primeros auxilios y emergencias.
- Formar sobre los riesgos derivados de la ejecución del trabajo.
- Informar sobre procedimientos adecuados para la minimización del riesgo (Medidas Preventivas, EPI´s, etc…).
- Utilizar sistemas de bioseguridad en el material cortante y punzante.
- En laboratorios, seguir pautas marcadas por la Reglamentación sobre BPL (Buenas Prácticas de Laboratorio).
- Disponer de programas para gestión del control de plagas.
- Lavado de ropa de trabajo.
- Vigilancia de la Salud adecuada.
- Establecer campañas de vacunación que prescriba el servicio médico competente.

LEGISLACIÓN

- Real Decreto 664/1997 de 12 de mayo, sobre protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.
- Guía Técnica para la evaluación y la prevención de los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos. I.N.S.H.T.
- Orden ESS/1451/2013, de 29 de julio, por la que se establecen disposiciones para la prevención de lesiones causadas por instrumentos cortantes y punzantes en el sector sanitario y hospitalario.

NORMAS DE SEGURIDAD FRENTE A RIESGOS ELÉCTRICOS EN BAJA TENSIÓN

ACCIDENTES PRODUCIDOS POR LA ELECTRICIDAD

Son generalmente debidos a:

- **CONTACTOS DIRECTOS**

Contacto con partes de la instalación habitualmente en tensión.

- **CONTACTOS INDIRECTOS**

Contacto con partes o elementos metálicos accidentalmente puestos bajo tensión.

- **QUEMADURAS POR ARCO ELÉCTRICO**

Producidas por la unión de 2 puntos a diferente potencial mediante un elemento de baja resistencia eléctrica.

NORMAS GENERALES DE SEGURIDAD

“No manipule las instalaciones eléctricas si no está formado y autorizado para ello."

Toda instalación eléctrica o equipo de trabajo defectuoso se notificará a su superior, para su reparación.

Sólo el personal autorizado y cualificado podrá operar en los equipos eléctricos, sean cuadros de maniobra, de puesta en marcha de motores, de transformadores, máquinas en general, ordenadores, etc.

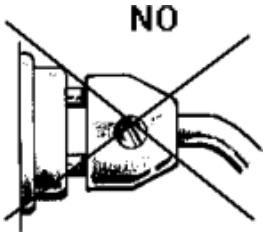
En caso de avería o mal funcionamiento de un equipo eléctrico: ponerlo fuera de servicio, desconectarlo de la red eléctrica (desenchufar), señalizar la anomalía y comunicar la incidencia para su reparación mediante los cauces establecidos.

"Respete las señalizaciones"

"Revise los equipos eléctricos antes de utilizarlos. "

Todo equipo de trabajo con tensión superior a 24 V., que carezca de características de doble aislamiento, estará conectado a tierra y protegido mediante un interruptor diferencial (o protegido mediante alguno de los sistemas admitidos por la instrucción del Reglamento Electrotécnico de baja tensión MIE BT 021).

“No desconectar los equipos tirando de los cables".
Siempre se deben desconectar cogiendo la clavija del conector y tirando de ella...



“No conectar cables sin clavijas de conexión homologadas. "

"Evitar el paso de personas y equipos sobre alargaderas o cables eléctricos"

Esta situación posibilita el deterioro y debilitación del aislante del cable conductor, así como, tropiezos y caídas.

"No utilizar herramientas eléctricas con las manos o pies húmedos".

"Las herramientas eléctricas que se encuentren húmedas o mojadas, jamás deben usarse".

"No gaste bromas con la electricidad"

"No utilice agua para apagar fuegos donde es posible que exista tensión eléctrica".

"Ante una persona electrocutada:

- En todos los casos, procure cortar la tensión. Aparte al electrocutado de la fuente de tensión, sin mantener un contacto directo con el mismo, utilizando para ello elementos aislantes: pértigas, maderas, sillas todas de madera, guantes aislantes, etc...
- Advierta de esta situación a su inmediato superior o las personas más próximas para iniciar las actividades de actuación en caso de emergencia.
- En todos los casos, si está capacitado, proporcione de inmediato los primeros auxilios y avise a la asistencia sanitaria externa.

"En ningún caso se deben puentear las protecciones: interruptores diferenciales, magnetotérmicos,..."

"Las instalaciones se utilizarán y mantendrán de forma adecuada:

- El funcionamiento del pulsador manual de los diferenciales se debe comprobar una vez al mes.
- Debe comprobarse anualmente el valor de la Resistencia de tierra en la época en la que el terreno esté más seco.

"El acceso a recintos de servicio y envolventes de material eléctrico, estará sólo permitido a los trabajadores autorizados".

NORMAS PARA EL PERSONAL ENCARGADO DE MANIPULAR INSTALACIONES ELÉCTRICAS:

Todo trabajador que manipule una instalación eléctrica en Baja Tensión deberá tener formación específica y haber sido autorizado por el empresario.

Antes de comenzar los trabajos, informar a las personas afectadas por la instalación a reparar.

En instalaciones complejas, se debe disponer de la documentación referente a las mismas (planos, esquemas,...). Si se modifica una instalación se deben actualizar la documentación, indicando la fecha de realización.

Siempre que sea posible, realizar los trabajos de tipo eléctrico sin tensión.. Únicamente se realizarán con tensión las operaciones elementales (accionamiento de diferenciales, automáticos, etc.) y los trabajos en instalaciones con tensiones de seguridad.

Los trabajos en tensión sólo podrán ser realizados, siguiendo un procedimiento que garantice que el trabajador cualificado no pueda contactar accidentalmente con cualquier otro elemento a potencial diferente del suyo.

No realizar trabajos a la intemperie en situaciones climatológicas adversas (lluvia, nieve, tormentas, viento fuerte, etc.).

Al iniciar los trabajos, los trabajadores estarán desprovistos de anillos, pulseras, relojes y demás objetos metálicos.
Al finalizar las reparaciones: se dejarán colocadas las protecciones que puedan haberse retirado y no se restablecerá el servicio de la instalación eléctrica, hasta que se tenga completa seguridad de que no queda nadie trabajando en ella y no existe peligro alguno.

"LAS CINCO REGLAS DE ORO"

- Desconectar la parte de la instalación en la que se va a trabajar aislándola de todas las posibles fuentes de tensión.
- Prevenir cualquier posible realimentación, preferiblemente por bloqueo del mecanismo de maniobra.
- Verificar la ausencia de tensión en todos los elementos activos de la zona de trabajo.
- Poner a tierra y en cortocircuito todas las posibles fuentes de tensión. En instalaciones de Baja Tensión sólo será obligatorio si por inducción u otras razones, pueden ponerse accidentalmente en tensión.
- Proteger la zona de trabajo frente a los elementos próximos en tensión y establecer una señalización de seguridad para delimitarla.

Los trabajadores además del equipo de protección personal común, deben utilizar guantes Clase 00, banquetas / alfombras aislantes, verificador de la ausencia de tensión, herramientas certificadas, material de señalización y pantalla facial.

Debe tenerse en cuenta que en el momento de suprimir una de las medidas inicialmente adoptadas para realizar el trabajo sin tensión en condiciones de seguridad, se considerará en Tensión la parte de la instalación afectada.

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS: TRABAJOS A TURNOS Y NOCTURNO

El **trabajo a turnos**, especialmente cuando incluye el **horario nocturno**, fijo o rotativo, puede llegar a producir una serie de perturbaciones a la salud debido a las alteraciones y desajustes en uno o varios de los "tiempos" o ritmos de la vida de las personas, tales como:

- Tiempo biológico o psicofisiológico.
- Tiempo de trabajo o laboral.
- Tiempo familiar o social.

PRINCIPALES ALTERACIONES

Alteraciones psicofisiológicas

- Modificaciones biológicas de los ciclos diurnos/ nocturnos (ritmos circadianos) inducidos por los turnos de trabajo y descanso.
- Alteración de la cantidad y calidad del sueño derivada de los cambios en los hábitos de sueño y descanso
- Mayor tendencia a la fatiga física y psicológica (cronoestrés).
- Alteraciones digestivas derivadas, principalmente, de los cambios en los hábitos alimentarios en los turnos rotativos.

Modificación del desempeño profesional

- Dificultad en mantener la atención y la concentración, acumulación de errores, dificultad para percibir correctamente la información y actuar con rapidez.
- Menor eficiencia y eficacia.
- Menor motivación intrínseca del trabajo.
- Mayor posibilidad de cometer errores y de sufrir accidentes graves.

Perturbaciones a la vida familiar y social:

El tiempo libre se valora en cuanto que permite realizar una serie de actividades de orden personal y doméstico, desarrollar intereses y talentos personales y facilitar la relación con los demás.

El trabajo a turnos dificulta este tipo de actividades, especialmente el turno de noche y el de tarde. Pudiendo aparecer:

- Menor contacto o compatibilidad familiar.
- Mayor aislamiento o desconexión social.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO

La evaluación de los riesgos laborales debe contemplar la evaluación del trabajo a turnos, especialmente cuando incluye el trabajo nocturno.

Factores a Considerar

- El tipo de turnos.
- La carga horaria de trabajo (diaria, semanal, etc.)
- La relación entre la carga horaria del trabajo nocturno realizado, respecto al diurno (diaria, semanal, mensual,...)
- La distribución de los días de descanso.
- La hora de entrada y la de salida.
- Las características de las pausas (reglamentarias, de proceso, opcionales, etc.)
- Periodicidad de los ciclos:
- Rápida (ej. cada dos o tres días).
- Lenta (ej. cada mes).
- Mixta (alternando las anteriores).
- El sentido de las rotaciones, mañana, tarde, noche o inverso.
- La regularidad y tamaño del ciclo principal (el que más se repite)
- Los contenidos del trabajo respecto a las anteriores variables

NORMAS PREVENTIVAS GENERALES

Nivel Organizativo

- Reducir al máximo el periodo nocturno y realizar sobre el mismo solo el trabajo inevitable o imprescindible.
- Los turnos de trabajo nocturnos nunca serán más largos que los de mañana, preferiblemente serán más cortos.
- Organizar las cargas del trabajo más pesadas y de mayor complejidad en los periodos diurnos.
- Los turnos deberán respetar al máximo el ciclo de sueño evitando que el turno de mañana empiece a una hora demasiado temprana.
- Generar la máxima voluntariedad en el acceso al trabajo nocturno.
- Contar con la disminución de las capacidades físicas y especialmente psicológicas, en los periodos nocturnos.
- Considerar que el trabajo nocturno afecta profesionalmente a las personas en edad avanzada (p.ej. último tercio de la vida laboral activa)
- Mantener los mismos miembros en un grupo de trabajadores que realicen el mismo turno, de manera que se faciliten las reacciones estables.
- Planificar y comunicar con la máxima antelación los turnos y horarios de trabajo
- Posibilitar la máxima participación de los trabajadores en la organización del tiempo de trabajo.
- Facilitar los mismos o similares medios asistenciales y sociales que en los turnos diurnos: médicos, comedores, transporte, etc.

- Evaluar la organización del tiempo de trabajo y el trabajo nocturno a partir del análisis de los factores de trabajo y de los indicadores de riesgo: encuestas de tolerancia y satisfacción con la organización del tiempo de trabajo de las personas implicadas, indicadores de alteración a la salud, etc.

A Nivel Personal

- Fomentar los hábitos de vida, alimentación y descanso saludables, tales como:
- Adoptar dietas variadas, equilibradas y suficientes.
- Evitar tomar comidas abundantes antes de acostarse.
- Evitar excitantes, como el café, en las horas próximas al descanso.
- Intentar conseguir espacios oscuros y silenciosos para dormir.
- Conseguir el apoyo de familiares y amigos.

Otras Normas Preventivas

- Efectuar vigilancia periódica específica del estado de salud respecto al trabajo nocturno.
- Lo deseable sería disminuir tanto la rotación de turnos como la nocturnidad.
- Ley de Prevención de Riesgos Laborales 31/1995.
- R.D. 1/95. Estatuto de los trabajadores.
- NTP 310. Trabajo a turnos y trabajo nocturno: alimentación.
- NTP 455. Trabajo a turnos y nocturno: aspectos organizativos.
- NTP 502. Trabajo a turnos: criterios para su análisis.

RIESGOS Y RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD EN ESCALERAS PORTÁTILES

RIESGOS GENERALES

- Caídas al mismo o a distinto nivel.
- Caída o vuelco de la escalera.

Producidos entre otros por:

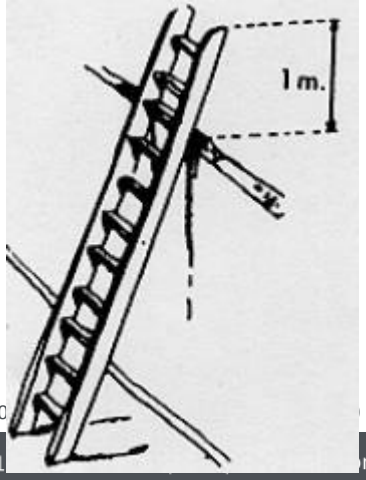
- Escaleras en malas condiciones o no apropiadas para el trabajo a realizar.
- Uso y/o disposición incorrecta de las mismas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Revisar la escalera antes de su uso, observando.

- Correcto ensamblaje de los peldaños.
- Zapatas de apoyo en buen estado.
- Si procede, estado de los ganchos superiores.
- En las escaleras de tijeras se revisará el estado de los dispositivos para control de apertura, que se encuentran en la parte central (cadena) y superior (topes) de la escalera.
- Las anomalías encontradas serán comunicadas inmediatamente al encargado. Si los defectos observados comprometen la seguridad, la escalera se dejará fuera de servicio y se colocará un letrero de "uso prohibido" hasta que se subsanen los defectos.
- En ningún caso se utilizarán escaleras reparadas con clavos, puntas, alambres, o que tengan peldaños defectuosos.

En la colocación de una escalera, se tendrán en cuenta las siguientes normas.



- La inclinación se ajustará de forma que la distancia entre el apoyo de la base y la vertical del punto superior, será la cuarta parte de la longitud de la escalera entre los apoyos de la base y superior
- Para el acceso a lugares elevados los largueros de la escalera deberán prolongarse al menos 1 metro por encima de estos.
- Nunca se colocarán en el recorrido de las puertas, a menos que éstas se bloqueen y señalicen adecuadamente
- Si se utilizan en zonas de tránsito, se balizará el contorno de riesgo o se colocará una persona que advierta del riesgo.
- De utilizar escaleras sobre plataformas de vehículos, éstos deben permanecer calzados.

- Antes de utilizar una escalera deberá asegurarse su estabilidad. La base de la escalera deberá quedar sólidamente asentada sobre una superficie plana, horizontal y estable. La parte superior se sujetará, si es necesario, al paramento sobre el que se apoya y cuando éste no permita un apoyo estable se sujetará al mismo mediante una abrazadera u otros dispositivos equivalentes.
- Cuando no quede garantizada la fijación de la escalera, tanto en su parte superior como en su base, deberá ser sostenida por un segundo trabajador durante el uso de la misma.
- El ascenso, descenso y los trabajos desde escaleras se efectuarán de frente a las mismas.
- El cuerpo se mantendrá dentro del frontal de la escalera. Nunca se asomará sobre los laterales de la misma. Se desplazará la escalera cuantas veces sea necesario y nunca con el trabajador subido a ella.
- Cuando se efectúen trabajos desde una escalera de mano y en alturas superiores a los 3,5 metros, desde el punto de operación al suelo, que requieran movimientos y esfuerzos peligrosos para la estabilidad del trabajador, sólo se efectuarán si se utiliza cinturón de seguridad, sujeto a un punto fijo distinto de la escalera.
- Para realizar trabajos eléctricos se utilizarán escaleras de madera u otras especiales para dichas tareas.

En las escaleras extensibles.

- Los tramos de prolongación no deben utilizarse de manera independiente, salvo que se les dote de sistemas de apoyo y fijación adecuados.
- Antes de alargar estas escaleras se comprobará que las abrazaderas sujetan firmemente los diferentes tramos.

En escaleras de tijera.

- Nunca se trabajará a horcajadas ni se pasará de un lado a otro por la parte superior.
- Se colocarán con el tensor (cadena) central totalmente extendido.

Para transportar las escaleras portátiles.

- Se llevarán plegadas o con los tramos extensibles recogidos.
- La parte delantera de las mismas se llevará orientada hacia abajo.

LIMITACIONES DE USO

- Ser utilizadas simultáneamente por más de un trabajador.
- Transportar a brazo, en ellas, pesos superiores a 25 Kg.

- Subir más arriba del antepenúltimo peldaño.
- Aquellos fines para los que no ha sido diseñada, como el transporte de materiales, pasarela o andamio.
- Si se manejan herramientas, se utilizarán cinturones especiales, bolsas o bandoleras para su transporte.
- Para acceder a alturas superiores a 7 m, y si no disponen de protección central, para alturas superiores a 5 m.
- A personas con vértigo o que estén tomando medicación en cuyo prospecto se advierta sobre la realización de trabajos con riesgo.
- Cuando la velocidad del viento pueda desequilibrar a los trabajadores que la utilicen.
- Los suplementos por escasa longitud de la escalera.

MANTENIMIENTO

- Después de uso se limpiarán de cualquier sustancia que haya caído sobre las mismas.
- Las escaleras de madera se pintarán únicamente con barniz transparente.

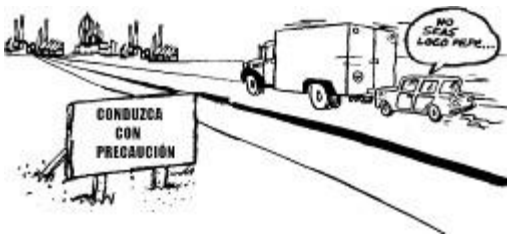
- Se almacenarán en posición horizontal, sujetas a soportes fijos, protegidas de las condiciones ambientales.

902 166 161 www.quironprevencion.com

RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD VIAL

NORMAS DE SEGURIDAD PARA CONDUCTORES

- Respete en todo momento las señales de circulación, aun conociendo la carretera.
- Extreme las precauciones cuando se encuentre:
  - Un cruce de carreteras.
  - Cambios de rasante.
  - Curvas con escasa visibilidad.
  - Pasos a nivel.



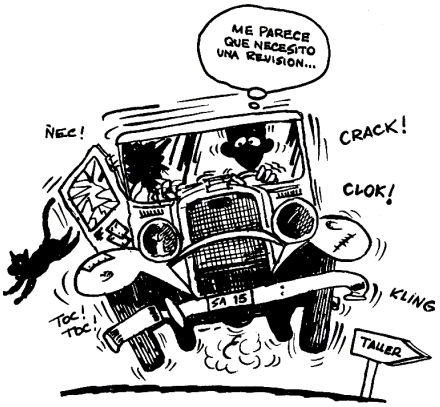
- Si se encuentra con un banco de niebla, circule lentamente, utilizando las luces antiniebla (traseras y delanteras) y sin hacer uso de las "largas", ya que éstas pueden deslumbrarle.
- Cuando el viento sople con fuerza, modere su velocidad, agarre el volante con ambas manos de forma firme y evite movimientos bruscos.
- En caso de lluvia, reduzca la velocidad y emplee los frenos lo menos posible. Si la lluvia es muy fuerte y el limpiaparabrisas no garantiza una buena visibilidad, detenga el coche en lugar seguro y espere hasta que amaine.
- Si debe circular sobre hielo, utilice el embrague y el freno de forma suave, mantenga la dirección firme y en caso necesario haga uso de las cadenas.

VEHÍCULOS

- Cuide en todo momento el estado de su vehículo, no sólo cuando deba realizar largos desplazamientos.
- Recuerde pasar la ITV obligatoria o voluntariamente, ya sea por la edad del automóvil o por haber sufrido un accidente que haya podido afectar al motor, transmisión o bastidor.

En cualquier caso preste siempre atención a:

- **Los sistemas de seguridad activa**
  - El estado de los neumáticos (deformaciones, desgaste y presión).
  - El correcto funcionamiento de la dirección.
  - Las posibles anomalías de la suspensión (amortiguadores).
  - La efectividad de los frenos (discos, pastillas, tambores, zapatas, latiguillos, bombines y líquido).
  - El correcto funcionamiento, reglaje y limpieza de todas las lámparas que conforman el alumbrado.
  - El posible deterioro de los limpiaparabrisas.

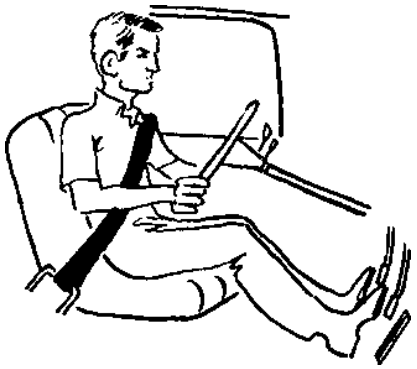


- **Los sistemas de seguridad pasiva**
  El estado y correcto funcionamiento de los cinturones de seguridad, airbag, chasis y carrocería

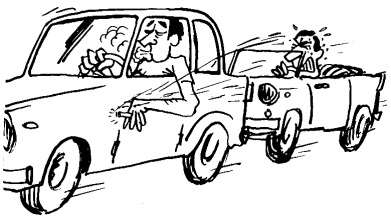
- **Otros sistemas**
  El buen estado del motor, la transmisión y la batería.

EN RELACIÓN AL FACTOR HUMANO

- Cuando deba maniobrar, señalice con suficiente antelación su intención y compruebe que los demás se han percatado de su advertencia.
- Los adelantamientos son la maniobra de mayor peligrosidad: avise de su intención y cerciórese que puede hacerlo con total seguridad y en el menor tiempo posible.
- Si va a ser adelantado, no incremente su velocidad y facilite el adelantamiento.
- No se detenga de forma repentina. Señalícelo con antelación y no dificulte la circulación.
- Respete los semáforos y recuerde que:
  - La luz amarilla nos indica que debemos parar, no que todavía podemos pasar.
  - Debe esperar a que los peatones hayan alcanzado la acera para avanzar, aunque el semáforo ya esté verde



- Cuando conduzca de noche, realice correctamente los cambios de luces, procurando no deslumbrar a los demás.
- No olvide que el cinturón de seguridad no es una opción voluntaria. Habitúese a utilizarlo en cualquier trayecto.
- El alcohol, incluso ingerido en pequeñas cantidades, influye negativamente en la conducción. Recuerde que el mayor peligro de accidente grave se da cuando el grado de alcoholemia es intermedio, debido al estado de euforia en el que se encuentra el conductor.
- Muchos medicamentos pueden ser peligrosos a la hora de conducir. No se automedique y lea siempre los prospectos.
- En caso de viajes largos, descanse cada dos horas aproximadamente, tome bebidas refrescantes y comidas ligeras que no favorezcan el sueño.
- No lance ningún objeto por la ventanilla, puede provocar un accidente o un incendio si se trata de colillas.
- Recuerde conducir con tranquilidad:
  - No se fije una hora de llegada.
  - No se deje influir por el hecho de que otros vayan a mayor velocidad.
  - No es bueno destacar, ni por ir demasiado rápido, ni demasiado despacio.
  - Comprenda las advertencias y los errores de los demás.



902 166 161 www.quironprevencion.com

CUMPLIR LAS NORMAS DE CIRCULACIÓN NO SÓLO EVITA SANCIONES: EVITA ACCIDENTES

- **Ciclomotores y motocicletas**
  - Utilice un casco reglamentario, puede salvarle la vida.
  - No aproveche la movilidad de su vehículo para provocar situaciones de riesgo en los embotellamientos y semáforos.
  - Tenga siempre presente que cualquier colisión puede transformarse en un accidente grave**.**
- **Camiones**
  - No cargue el vehículo con un peso mayor al que tenga asignado. Reparta el peso de la carga y asegure su estabilidad
  - El transporte de mercancías peligrosas debe cumplir lo especificado en el TPC.
  - Tenga siempre en cuenta que su vehículo es una máquina pesada, peligrosa y poco maniobrable.

NORMAS DE SEGURIDAD PARA PEATONES

- **En núcleos urbanos**
  - Las normas de circulación también afectan a los peatones. Respete las señales, los semáforos y las indicaciones de los agentes.
  - Cruce, perpendicular a la acera y siempre que pueda, utilizando los pasos de peatones.
  - Preste atención a las entradas y salidas de los garajes.

- **En carreteras**
  - Camine siempre por la izquierda, ya que de esta forma verá aproximarse a los vehículos de frente.
  - Si van varias personas juntas, caminen en hilera.
  - No lleve animales sueltos, pueden ser atropellados y causar accidentes.
  - Si camina de noche por una carretera, colóquese alguna prenda reflectante o bien lleve una linterna.

OTRA INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

- Ante situaciones conflictivas con clientes en el desarrollo del trabajo exponga sus motivos de forma clara y respetuosa, modere el tono de voz y manténgase tranquilo , esto ayuda en muchas situaciones a reconducir la situación.
- En caso de atraco: Mantenga la calma, siga las instrucciones del atracador y no despierte su desconfianza, no ofrezca resistencia, utilice los sistemas de seguridad del local solo si no corre peligro e intente retener la máxima información posible.
- Sobre tareas que requieran equipos de protección individual, frente a la exposición a agentes biológicos, así como el correcto uso de los mismos
- No introducir las manos en el interior de las bolsas, papeleras y/o contenedores. Se deberá proceder vertiendo el contenido de los mismos.
- Normas básicas de seguridad en la utilización de máquinas y herramientas de limpieza.
- Cuando se produzcan derrames o vertidos se deberá recoger inmediatamente los mismos y señalizar la situación de suelo deslizante mientras se mantenga la situación de riesgo.
- Instalar señal de suelos resbaladizos
- La limpieza de elementos en posturas forzadas deberá realizarse alternando posturas: por ejemplo la limpieza de partes bajas se realizará combinando posturas de rodillas, con cuclillas, sentado sobre un pequeños taburete, o espalada ligeramente flexi
- Instrucciones contempladas en las etiquetas y fichas de datos de seguridad y procedimientos de uso de estos productos.
- El puesto incluye agentes, procedimientos o condiciones de trabajo que pueden influir negativamente a mujeres en situación de embarazo o lactancia. Las mujeres en esta situación deben comunicarlo para que se adopten las medidas preventivas adecuadas.
- Las tareas del puesto conllevan la exposición a agentes biológicos de los grupos 2, 3 ó 4 que puede influir negativamente en situación de embarazo o lactancia.
- Las tareas del puesto conllevan la exposición a movimientos, posturas, desplazamientos, fatiga mental y física y otras cargas físicas que puede influir negativamente en situación de embarazo o lactancia.
- Las tareas del puesto conllevan la realización de trabajo nocturno o trabajo a turnos que puede influir negativamente en situación de embarazo o lactancia. Las mujeres en esta situación deben comunicarlo para adoptar las medidas preventivas adecuadas

902 166 161 www.quironprevencion.com

He recibido el Manual de Seguridad y Salud que incluye los riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo LIMPIEZA en la empresa SERVIMAXIMO 2009 SL con contrato 38-42-00010-2013 tal y como se indica en el artículo 18 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

DNI: _____

Fecha: _____

Nombre y firma del trabajador: _____

_____

902 166 161 www.quironprevencion.com