

A tenor de lo dispuesto en el Art. 18 de la Ley 31/95, sobre información a los trabajadores se comunica que:

EMPRESA: LISMARTSA, S.L  
CENTRO: CENTRO MADRID  
DOMICILIO: ARLABAN, 7 28014 MADRID (MADRID)

**RIESGOS REFERIDOS AL PUESTO DE PERSONAL DE LIMPIEZA**

Fecha evaluación: 18.01.2022      Evaluador: Itziar Martínez Rodríguez

Área: CENTROS AJENOS

Riesgo	Causa	Medida Preventiva
OTROS REQUISITOS GENERALES	Plan de prevención	* 01; El empresario integrará la prevención de riesgos laborales en el sistema general de gestión de la empresa a través de la implantación y aplicación de un Plan de Prevención de Riesgos Laborales, comprendiendo tanto al conjunto de las actividades con a todos sus niveles jerárquicos.
		* 02; El plan de prevención de riesgos laborales habrá de reflejarse en un documento que se conservará a disposición de la autoridad laboral, de las autoridades sanitarias y de los representantes de los trabajadores, e incluirá, con la amplitud adecuada a la dimensión y características de la empresa, los siguientes elementos: la estructura organizativa de la empresas, la organización de la producción en cuanto a los procesos técnicos, las practicas, los procedimientos organizativos, la organización de la prevención en la empresa, la política, los objetivos y metas, así como los recursos humanos, técnicos, materiales y económicos de los que va a disponer a tal efecto.
		* 03; Un plan de prevención de riesgos laborales es un documento que establece y formaliza la política de prevención de una empresa, recoge la normativa, la reglamentación y los procedimientos operativos, definiendo los objetivos de la prevención y la asignación de responsabilidades y funciones a los distintos niveles jerárquicos de la empresa en lo que se refiere a la prevención de riesgos laborales.
		* 04; La existencia de un plan de prevención debe ser conocida por todo el personal de la empresa, de manera que toda persona afectada por un procedimiento o por una disposición descrita en él debe tener acceso al mismo. Para ello, el plan se distribuirá a todos los trabajadores, registrando documentalmente dicha entrega
OTROS REQUISITOS GENERALES	Implantar un procedimiento de gestión de accidentes, incidentes, y enfermedades profesionales	* 01; En caso de accidente leve (con o sin baja), la empresa realizará una investigación interna del mismo, con objeto de determinar las causas inmediatas y fundamentales que dieron lugar al accidente, y poder establecer las medidas correctoras oportunas.
		* 02; La investigación interna vendrá acompañada de la creación y registro de un informe de investigación, del que se remitirá la correspondiente copia al Servicio de Prevención.
		* 03; El empresario notificará a la Autoridad Laboral la existencia de accidentes leves que afecten a más de cuatro personas.
		* 04; En caso de que se produzca un accidente grave, muy grave, o mortal, y en un plazo máximo de 24 horas, la empresa notificará la existencia del mismo a la Autoridad Laboral y al Servicio de Prevención, siendo éste último quien realizará la investigación del mismo.
		* 05; Se llevará a cabo un registro documental que recoja la relación de incidentes, accidentes de trabajo y enfermedades profesionales, registro que será enviado anualmente al Servicio de Prevención.

<p>OTROS REQUISITOS GENERALES</p>	<p>Implantar un procedimiento de vigilancia de la salud de los trabajadores</p>	<p>* 01; Según lo dispuesto en el art. 22 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, el empresario garantizará a los trabajadores la vigilancia periódica y específica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes a su puesto de trabajo, tanto en el momento previo a su contratación, como con carácter periódico.</p>
<p>OTROS REQUISITOS GENERALES</p>	<p>Implantar un procedimiento de coordinación de actividades empresariales</p>	<p>01; La empresa cumplirá con lo establecido en el art. 24 de la Ley 31/1995 y el R.D. 171/04 sobre coordinación de actividades empresariales, aplicando los principios de acción preventiva establecidos en dicha legislación con respecto a los trabajadores de otras empresas que ejerzan sus actividades en el centro de trabajo.</p> <p>* 02; Se realizarán reuniones periódicas entre las empresas concurrentes en un mismo centro de trabajo, de las que quedará evidencia documental mediante el levantamiento de la correspondiente acta de reunión, y cuya finalidad es la adopción de los medios de coordinación que se consideren oportunos, de entre los que se incluyen en la normativa legal.</p> <p>* 03; Dentro de los medios de coordinación, se incluye el intercambio de información, la celebración de reuniones periódicas, reuniones conjuntas de los comités de seguridad y salud, reuniones de los empresarios con los delegados de prevención, presencia en el centro de los recursos preventivos de las empresas concurrentes, designación de una o más personas encargadas de la coordinación de actividades empresariales, etc.</p> <p>* 04; Las empresas deben comenzar por informarse recíprocamente sobre los riesgos específicos de las actividades que desarrollen en el centro de trabajo y que afecten a los trabajadores de las otras empresas concurrentes en el centro, en particular sobre aquellos que puedan verse agravados o modificados por circunstancias derivadas de dicha concurrencia.</p> <p>* 05; Dicho intercambio de información se realizará antes del inicio de las actividades, cuando se produzca un cambio en las actividades concurrentes que sea relevante a efectos preventivos, y cuando se haya producido una situación de emergencia.</p> <p>* 06; La empresa proporcionará la información a sus respectivos trabajadores sobre los riesgos derivados de la concurrencia de actividades.</p> <p>* 07; Establecer un procedimiento de coordinación de actividades con las empresas usuarias de los equipos alquilados de forma que previo al inicio de los trabajos de mantenimiento o reparación en exteriores se establezcan los medios de coordinación y se cumpla con el deber de información y cooperación entre empresas.</p> <p>08; Se deberán tener las evaluaciones de riesgos de todos los centros ajenos/externos de donde se realicen trabajos. Enviar copia al SPA para su valoración.</p>
<p>OTROS REQUISITOS GENERALES</p>	<p>Formación e información.</p>	<p>* 01; En cumplimiento del deber de protección, el empresario deberá garantizar que cada trabajador reciba una formación teórica y práctica, suficiente y adecuada, en materia preventiva, tanto en el momento de su contratación, cualquiera que sea la modalidad o duración de ésta, como cuando se produzcan cambios en las funciones que desempeñe o se introduzcan nuevas tecnologías o cambios en los equipos de trabajo.</p> <p>* 02; La formación deberá estar centrada específicamente en el puesto de trabajo o función de cada trabajador, adaptarse a la evolución de los riesgos y a la aparición de otros nuevos y repetirse periódicamente, si fuera necesario.</p>

## FICHA INFORMATIVA DE LOS RIESGOS DEL ÁREA / PUESTO DE TRABAJO

Código: **258404-00001 / SEG-ERL**

Revisión: **000**

Fecha: **27.01.2022**

Página: **Pág 3 de 17**

		<p>* 03; En cumplimiento del deber de protección, el empresario informará a los trabajadores en relación a: Los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, tanto aquellos que afecten a la empresa en su conjunto como a cada tipo de puesto de trabajo o función. Las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos señalados en el apartado anterior. Las medidas adoptadas en caso de emergencia.</p> <p>* 04; Dicha información se referirá igualmente a los procedimientos de trabajos seguros, al modo de utilización de los equipos de trabajo, al conjunto de medios y medidas de protección colectiva, así como a los equipos de protección individual que han de ser empleados por los trabajadores.</p>
OTROS REQUISITOS GENERALES	Control de las condiciones de trabajo	* 01; Implantar un procedimiento de control de las condiciones de trabajo por parte de un trabajador designado, con el fin de revisar periódicamente la adopción de todas las medidas preventivas indicadas en la evaluación de riesgos, documentando las acciones realizadas.
OTROS REQUISITOS GENERALES	Locales de aseo	* 01; Según Anexo V, RD 486/97 por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. Los lugares de trabajo dispondrán, en las proximidades de su puesto de trabajo de locales de aseo.
OTROS REQUISITOS GENERALES	Material y local de primeros auxilios	* 01; Todos los centros ajenos dispondrán de botiquines.
OTROS REQUISITOS GENERALES	Trabajadores considerados especialmente sensibles	01; En su caso, la empresa adecuará el puesto de trabajo y tareas a las nuevas características personales de la trabajadora embarazada o el trabajador con minusvalía. Advertir al Servicio de Prevención para su valoración.
OTROS REQUISITOS GENERALES	Fichas de datos de seguridad	<p>01; La empresa deberá contar con las fichas de datos de seguridad de todos los productos que tenga en el centro de trabajo.</p> <p>02; Las fichas deberán ser entregadas a los trabajadores con tal de que éstos estén informados de los riesgos a los que se ven expuestos por su manipulación. La entrega deberá quedar documentada.</p> <p>03; Las fichas de datos de seguridad deberán permanecer en todo momento a disposición de los trabajadores.</p>
OTROS REQUISITOS GENERALES	Manuales de instrucciones de los equipos existentes en el centro.	<p>01; La empresa deberá disponer de los manuales de instrucciones de todos los equipos de los que disponga en el centro, éstos deberán entregarse a los trabajadores con tal de que conozcan los riesgos a los que se ven expuestos al maniobrarlos. Se deberá documentar la entrega.</p> <p>02; Los manuales deberán permanecer a disposición de los trabajadores en todo momento.</p>
<b>Puesto: PERSONAL DE LIMPIEZA</b>		
CAIDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	Uso de escaleras manuales.	* 01; Las escaleras manuales tendrán la resistencia y los elementos de apoyo y sujeción necesarios para que su utilización en las condiciones requeridas no suponga un riesgo de caída, por rotura o desplazamiento de las mismas. En particular, las escaleras de tijera dispondrán de elementos de seguridad que impidan su apertura al ser utilizadas. No situar la escalera detrás de una puerta que previamente no se ha cerrado. No podrá ser abierta accidentalmente. Limpiar de objetos las proximidades del punto de apoyo de la escalera.

## FICHA INFORMATIVA DE LOS RIESGOS DEL ÁREA / PUESTO DE TRABAJO

Código: **258404-00001 / SEG-ERL**

Revisión: **000**

Fecha: **27.01.2022**

Página: **Pág 4 de 17**

		<p>* 02; Las superficies de deben ser planas, horizontales, resistentes y no deslizantes. La ausencia de cualquiera de estas condiciones puede provocar graves accidentes. No se deben situar escaleras sobre elementos inestables o móviles. La inclinación de la escalera deber ser un cuarto de su longitud, correspondiendo a una inclinación comprendida entre 75.5° y 70.5°. El ángulo de apertura de una escalera de tijera debe ser de 30° como máx. No deben utilizar las escaleras personas que sufran algún tipo de vértigo o similares.</p> <p>* 03; Para subir a una escalera se debe llevar un calzado que sujete bien los pies. Las suelas deben estar limpias de grasa, aceite u otros materiales deslizantes. El ascenso y descenso de la escalera se debe hacer siempre de cara a la misma teniendo libres las manos y utilizándolas para subir o bajar los escalones. Cualquier objeto a transportar se debe llevar colgando al cuerpo o cintura.</p> <p>04; Las escaleras deberán inspeccionarse como máx. cada 6 meses contemplando los siguientes puntos: Peldaños flojos, mal ensamblados, rotos, con grietas, o indebidamente sustituidos por barras o sujetos con alambres o cuerdas. Mal estado de los sistemas de sujeción y apoyo. Las escaleras metálicas que no sean de material inoxidable deben recubrirse de pintura anticorrosiva, Cualquier defecto de un montante, peldaño, no debe repararse, soldarse, enderezarse, nunca.</p>
<p>CAIDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL</p>	<p>Limpieza de cristales por ambas caras. En altura no se realiza pero se informará del riesgo.</p>	<p>* 01; Recomendaciones en el uso de escaleras manuales: -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 tijera dispondrán de elementos de seguridad que impidan su apertura al ser utilizadas. El tensor siempre ha de estar completamente extendido. -En la utilización de escaleras de tijera no se debe pasar de un lado a otro por la parte superior, ni tampoco trabajar a "caballo".</p> <p>* 02; -Las escaleras de mano se revisarán periódicamente por parte del empresario.</p> <p>* 03; - La base de la escalera deberá quedar sólidamente asentada. - Antes de utilizar una escalera de mano deberá asegurarse su estabilidad. - Las escaleras de mano no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente. - Si el trabajo sobre la escalera requiere un desplazamiento lateral del cuerpo, cambiarla de sitio, no trabajar con posturas forzadas sobre la escalera.</p> <p>* 04; - Los trabajos a más de 3,5 metros de altura, desde el punto de operación al suelo, que requieran movimientos o esfuerzos para la estabilidad del trabajador, sólo se efectuarán si se utiliza arnés de seguridad sujetado a punto de anclaje seguro o se adoptan otras medidas de protección alternativas por parte de la empresa.</p> <p>* 05; - Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano.</p> <p>* 06; Siempre que sea posible se realizará la limpieza de partes exteriores de ventanas con alargadores de dimensiones adecuadas o materiales auxiliares, (plataformas, etc) de forma que no se utilicen escaleras de mano o cualquier tipo de muebles para acceder a los mismos.</p> <p>* 07; No se limpiarán los cristales o marcos asomando el cuerpo por la ventana.</p>
<p>CAIDAS DE PERSONAS AL MISMO</p>	<p>Pavimento deslizante durante ciertos trabajos.</p>	<p>01; En las operaciones de limpieza se utilizará calzado con suela antideslizante.</p>



PREVENCIÓN  
DE  
RIESGOS  
LABORALES

## FICHA INFORMATIVA DE LOS RIESGOS DEL ÁREA / PUESTO DE TRABAJO

Código: 258404-00001 / SEG-ERL

Revisión: 000

Fecha: 27.01.2022

Página: Pág 5 de 17

NIVEL		<p>* 02; Se recomienda no utilizar productos de limpieza que sean resbaladizas. Los pasillos de circulación deben mantenerse libres en todo momento. Las pilas de materiales no deberán entorpecer el paso, estorbar la visibilidad ni tapar el alumbrado. Los objetos caídos y desperdigados pueden provocar tropezones y resbalones peligrosos, por lo que deberán recogerse antes de que esto suceda.</p> <p>03; Coloque carteles de "suelo Mojado" para avisar cuando el suelo esté lavado o encerado.</p>
CAIDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	Desplazamientos por escaleras fijas.	<p>* 01; Recomendaciones: -No circule demasiado deprisa y preste atención cuando circule por las escaleras. -subir o bajar tranquilamente, sin prisas, evitando hacerlo corriendo y con cargas elevadas o utensilios que impidan la visibilidad a la hora de utilizarlas. -se utilizarán los pasamanos y/o barandillas. -se utilizará calzado antideslizante, proporcionado por la empresa.</p>
CAIDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	Uso de escaleras manuales de 3 peldaños.	<p>* 01; Las escaleras manuales tendrán la resistencia y los elementos de apoyo y sujeción necesarios para que su utilización en las condiciones requeridas no suponga un riesgo de caída, por rotura o desplazamiento de las mismas. En particular, las escaleras de tijera dispondrán de elementos de seguridad que impidan su apertura al ser utilizadas. No situar la escalera detrás de una puerta que previamente no se ha cerrado. No podrá ser abierta accidentalmente. Limpiar de objetos las proximidades del punto de apoyo de la escalera.</p> <p>* 02; Las superficies de deben ser planas, horizontales, resistentes y no deslizantes. La ausencia de cualquiera de estas condiciones puede provocar graves accidentes. No se deben situar escaleras sobre elementos inestables o móviles. La inclinación de la escalera deber ser un cuarto de su longitud, correspondiendo a una inclinación comprendida entre 75.5° y 70.5°. El ángulo de apertura de una escalera de tijera debe ser de 30° como máx. No deben utilizar las escaleras personas que sufran algún tipo de vértigo o similares.</p> <p>* 03; Para subir a una escalera se debe llevar un calzado que sujete bien los pies. Las suelas deben estar limpias de grasa, aceite u otros materiales deslizantes. La carga máx. a transportar debe ser de 25 Kg. El ascenso y descenso de la escalera se debe hacer siempre de cara a la misma teniendo libres las manos y utilizándolas para subir o bajar los escalones. Cualquier objeto a transportar se debe llevar colgando al cuerpo o cintura.</p> <p>04; Las escaleras deberán inspeccionarse como máx. cada 6 meses contemplando los siguientes puntos: Peldaños flojos, mal ensamblados, rotos, con grietas, o indebidamente sustituidos por barras o sujetos con alambres o cuerdas. Mal estado de los sistemas de sujeción y apoyo. Las escaleras metálicas que no sean de material inoxidable deben recubrirse de pintura anticorrosiva. Cualquier defecto de un montante, peldaño, no debe repararse, soldarse, enderezarse, nunca.</p>
CHOQUE CONTRA OBJETOS INMOVILES	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada y existir riesgo de golpes o choques abdominales.	<p>01; Protecciones y aislamiento de partes móviles. (puertas oscilantes y tornos de entrada). Restricción de tareas que supongan un riesgo de golpes a nivel del abdomen como: - Cuidado de enfermos violentos. -Proximidad de objetos móviles, zonas de alta ocupación y tránsito. -Cuidado de animales de cierta envergadura. Trabajar en alturas a partir del 2° trimestre o antes si la trabajadora refiere mareos. - Subir escaleras de mano o subir y bajar repetidamente por escaleras especialmente cuando tienen mucha inclinación (o son antiguas con peldaños más altos de lo permitido en la normativa igente). Ver las DIRECTRICES PARA LA EVALUACION DE RIESGOS Y PROTECCION DE LA MATERNIDAD EN EL TRABAJO publicadas por el INSHT.</p>

## FICHA INFORMATIVA DE LOS RIESGOS DEL ÁREA / PUESTO DE TRABAJO

Código: **258404-00001 / SEG-ERL**

Revisión: **000**

Fecha: **27.01.2022**

Página: **Pág 6 de 17**

<p>PROYECCION DE FRAGMENTOS O PARTICULAS</p>	<p>Proyección de productos de limpieza durante su vertido.</p>	<p>01; Los trabajos con productos de limpieza cáusticos o corrosivos en los que haya posibilidad de proyectar partículas o salpicaduras, se realizarán con gafas de protección ocular con montura integral o universal con protección lateral, con resistencia mecánica "F" y marcado CE.</p>
<p>SOBREESFUERZOS</p>	<p>Manipulación manual de cargas (recipientes, garrafas, traslado de mobiliario...).</p>	<p>01; Se debe tener en cuenta el peso máximo a manejar según RD 487/1997, se considera carga aquellas cuyo peso exceda de 3kgs. por lo que la mayoría de la carga manejada por el trabajador tendría que ser objeto de estudio.</p> <p>* 02; Seguir las normas básicas de manipulación de cargas (doblar las rodillas al cogerla, mantener la espalda recta, llevarla lo más pegada posible al cuerpo, brazos estirados, ...)</p> <p>* 03; Se formará e informará a los trabajadores de la empresa en manipulación manual de cargas.</p> <p>* 04; El empresario garantizará el derecho de los trabajadores a una vigilancia de la salud adecuada.</p> <p>* 05; Para levantar cargas: 1. Situar el peso cerca del cuerpo y colocar los pies ligeramente separados y uno un poco más adelantado que el otro. 2. Mantener la espalda recta. 3. Usar los músculos más fuertes (de los brazos y piernas) y no la espalda. 4. Evite torcer el cuerpo con la carga suspendida; para girarse, mueva los pies hasta que el cuerpo quede de frente hacia donde quiere ir.</p> <p>* 06; Para sostener la carga: 1. Llevar la carga manteniéndose derecho y aproximándola al cuerpo para que ésta sea el que soporte el peso, y no los dedos, muñecas, brazos o músculos de los hombros. 2. Hacer rodar o deslizar la carga, siempre que sea posible.</p>
<p>SOBREESFUERZOS</p>	<p>Esfuerzos en la limpieza.</p>	<p>* 01; Se deberán utilizar elementos para la limpieza adecuados a las características físicas de la persona.</p> <p>* 02; Cambiar de postura a lo largo de la jornada laboral y favorecer la alternancia o el cambio de tareas para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares y, al mismo tiempo, se disminuya la monotonía en el trabajo.</p> <p>* 03; Evitar los esfuerzos prolongados y la aplicación de una fuerza manual excesiva, sobre todo en movimientos de presión, flexo-extensión y rotación. En la medida de lo posible, realizar las tareas evitando posturas incómodas, procurando mantener las manos alineadas con los antebrazos (sin desviaciones de muñeca), la espalda recta (sin flexionar el tronco ni inclinar la cabeza) y los hombros en posición de reposo.</p> <p>* 04; Vigilancia de la salud.</p> <p>* 05; Se deben utilizar productos de limpieza de máxima capacidad de limpieza y absorción del polvo de forma que se minimice el esfuerzo manual realizado.</p>
<p>SOBREESFUERZOS</p>	<p>Uso de bayetas y gasas.</p>	<p>* 01; Las dimensiones de bayetas y gasas deben ser las mínimas necesarias para permitir una correcta limpieza, evitando las de grandes dimensiones que van a requerir de más fuerza para su escurrido resultando además más pesadas.</p>

## FICHA INFORMATIVA DE LOS RIESGOS DEL ÁREA / PUESTO DE TRABAJO

Código: **258404-00001 / SEG-ERL**

Revisión: **000**

Fecha: **27.01.2022**

Página: **Pág 7 de 17**

<p><b>SOBREENFUERZOS</b></p>	<p>En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, manipulación manual de cargas de &lt; 5 kg. de forma repetida (= o &gt; 4 veces / turno 8 horas).</p>	<p>01; La prevención deberá incidir en la intensidad de la actividad física, la protección del aparato locomotor, la sobrecarga de trabajo por el peso y el aumento del débito cardiaco, y sobre los problemas antropométricos y del equilibrio. - Es conveniente estar atentos a la sensación de fatiga o penosidad de la mujer para revisar la organización y las condiciones de trabajo así como las prácticas de trabajo que pueden haber variado durante la evolución del embarazo y las otras situaciones ligadas a la maternidad. - Adecuar el vestuario y los EPIs así como evitar los muy pesados. Ver edidas específicas en las DIRECTRICES PARA LA EVALUACION DE RIESGOS Y ROTECCION DE LA MATERNIDAD EN EL TRABAJO publicadas por el INSHT.</p>
<p><b>SOBREENFUERZOS</b></p>	<p>En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, manipulación manual de cargas de &lt; 10 kg de forma intermitente (&lt; 4 veces / turno 8 horas).</p>	<p>01; La prevención deberá incidir en la intensidad de la actividad física, la protección del aparato locomotor, la sobrecarga de trabajo por el peso y el aumento del débito cardiaco, y sobre los problemas antropométricos y del equilibrio. Adecuar el vestuario y los equipos de protección individual evitando que sean muy pesados. Ajustar la duración y la frecuencia de las pausas en el trabajo para garantizar el descanso necesari y prevenir la fatiga. Evitar la manipulación manual de cargas en ambientes calurosos o fríos. Ver Criterios de manipulación en las DIRECTRICES PARA LA EVALUACION DE RIESGOS Y PROTECCION DE LA MATERNIDAD EN EL TRABAJO publicadas por el INSHT</p>
<p><b>EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS</b></p>	<p>Trabajo con productos químicos de limpieza.</p>	<p>* 01; La utilización de productos de limpieza se realizará según indicaciones del fabricante. No se emplearán productos que producen vapores, como sulfumán, etc., en locales en los que no exista suficiente ventilación. No se mezclarán productos químicos diversos sin indicación expresa del fabricante de los mismos. Especialmente, no se mezclará el amoniaco con lejía porque se forma gas cloro que es tóxico.</p> <p>* 02; Está terminantemente prohibido comer, beber y fumar en los lugares donde se lleva a cabo esta actividad, para evitar ingerir contaminantes y provocar incendios y explosiones.</p> <p>* 03; Deben respetarse y conservarse las etiquetas de los productos químicos que se utilicen, y está prohibido su trasvase a recipientes que no sean los propios, y mucho menos si estos envases son usualmente destinados a contener productos alimenticios.</p> <p>* 04; Antes de utilizar un producto se leerá la etiqueta del producto, y se seguirán las recomendaciones especificadas en la misma por el fabricante. No se reutilizarán los recipientes de los productos químicos utilizados. La manipulación de productos químicos se realizará en locales ventilados.</p> <p>* 05; Cerca del lugar de trabajo que se manipulan los productos químicos, se ubicaran las fichas de datos de seguridad de los productos químicos que se utilicen. Los productos químicos se manipularan según lo especificado por el fabricante en las fichas de datos de seguridad. Durante la manipulación de productos químicos se utilizaran los equipos de protección individual especificados en las fichas de datos de seguridad.</p> <p>06; Se deberá concretar las condiciones para la realización de una evaluación simplificada CCQQ para poder evaluar este riesgo.</p>
<p><b>EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS</b></p>	<p>Uso de amoniaco.</p>	<p>01; Uso de guantes de nitrilo, mascarilla y gafas de protección ya que irrita los ojos y piel.</p> <p>02; Registrar la entrega a los trabajadores de las Fichas de Seguridad.</p>

## FICHA INFORMATIVA DE LOS RIESGOS DEL ÁREA / PUESTO DE TRABAJO

Código: **258404-00001 / SEG-ERL**

Revisión: **000**

Fecha: **27.01.2022**

Página: **Pág 8 de 17**

EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada o en período de lactancia y existir utilización o presencia de agentes químicos peligrosos de reconocida penetración cutánea.	01; La principal medida preventiva consiste en comprobar la etiqueta o la ficha de datos de seguridad del producto empleado, o de la sustancia que en su caso se genera en el puesto de trabajo, si se encuentra alguna de las citadas frases (R21, R24, R27), si tiene algún efecto especial (R40, R45, R46, R49, R61, R62 y R63) y si existe la posibilidad de algún efecto agudo grave. Si no se trata de sustancia clasificada, comprobar los valores LEP si tiene la nota óvía dérmica". Las medidas preventivas que se adoptarán a tal efecto serán las correspondientes al riesgo por la propia peligrosidad de la sustancia o preparado y los restantes factores, considerando que en este caso es fundamental impedir el contacto con piel.
EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS	Uso de LEJIA LOS NIETOS.	01; Producto irritante/tóxico. Será necesario uso de guantes, mascarilla y gafas de protección si fuera necesario. Uso de prendas anti-ácidas * 02; No ingerir. No utilizar con otros productos, pueden desprender gases peligrosos (cloro). En contacto con los ácidos, libera gases tóxicos (cloro).
EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada o en periodo de lactancia, en presencia de sustancias etiquetadas como H340, H341, H350, H351, H361, H371, H361d, H361f, H350i y H361fd por el Reglamento (CE) n.º 1272/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas.	01; Deberá adaptarse el puesto de forma inmediata evitando los trabajos en ese proceso industrial de forma que se garantice que no existe exposición alguna
EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, en presencia de sustancias etiquetadas como H360, H360D, H360F, H360FD, H360Fd, H360Df y H370 por el Reglamento (CE) n.º 1272/2008	01; Deberá adaptarse el puesto de forma inmediata evitando los trabajos con sustancias etiquetadas como H360, H360D, H360F, H360FD, H360Fd, H360Df y H370 por el Reglamento (CE) n.º 1272/2008
EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS	Uso de productos corrosivos como desengrasantes	* 01; En contacto con la piel y/o los ojos se deberá lavar con agua abundante. No utilizar junto a otros productos. Puede desprender gases peligrosos. 02; Uso de guantes para productos corrosivos ( nitrilo EN 374-1:2016/A1:2018) y gafas de protección 03; Se recomienda tener en el botiquín una monodosis para el lavado ocular. 04; Se debe registrar la entrega de la información (ficha de datos de seguridad) a los trabajadores.
EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS	Limpieza de zonas con mucho polvo.	01; Si la zona a limpiar hay mucho polvo utilizar sistema de aspiracion y mascara de potección respiratoria FFP2.
EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS	Uso de productos irritantes como AIREPUR LAVANDA, LIMPIADOR AMONIACAL, FRECASUELOS CONCENTRADO MAY 26,	01; Uso obligatorio de guantes y gafas de protección

## FICHA INFORMATIVA DE LOS RIESGOS DEL ÁREA / PUESTO DE TRABAJO

Código: **258404-00001 / SEG-ERL**

Revisión: **000**

Fecha: **27.01.2022**

Página: **Pág 9 de 17**

<p>CONTACTO CON SUSTANCIAS CAUSTICAS O CORROSIVAS</p>	<p>Uso de productos de limpieza (manipulación de lejías, amoníaco, detergentes, ...)</p>	<p>* 01; -Guardar todos los productos de limpieza en sus envases originales, nunca cambiarlos por otros que puedan dar lugar a confusión como pueden ser de bebidas o productos alimenticios. - No utilizar ningún producto sin saber sus características y sus riesgos, exigir el etiquetado de los envases con el nombre del producto, uso y riesgos. Se seguirán las recomendaciones especificadas en la misma por el fabricante. Solicitar la ficha de seguridad de cada producto químico utilizado.</p> <p>* 02; Cuando se realicen las operaciones de limpieza con productos químicos deberán utilizarse guantes de protección y demás protecciones indicadas en la ficha de seguridad de dicho producto. No se podrán mezclar diferentes productos químicos y se deberá evitar la utilización de productos que desprendan vapores. Todos los productos tienen que tener la etiqueta en el envase, de forma que se pueda leer claramente, este legible en la lengua española oficial del estado.</p> <p>* 03; -Después de manipular productos de limpieza hay que lavarse las manos, aunque se hayan utilizado guantes, particularmente antes de las comidas y al abandonar el trabajo.</p> <p>* 04; - Protocolo específico de vigilancia de la salud.</p> <p>05; Uso obligatorio de guantes de nitrilo EN 374-1:2016/A1:2018 para productos corrosivos y gafas de seguridad.</p>
<p>INCENDIO</p>	<p>Carencia de formación y/o información</p>	<p>* 01; Impartir formación en materia de prevención y extinción de incendios y actuación en caso de emergencia.</p> <p>* 02; Entregar a los trabajadores fichas informativas sobre uso de extintores portátiles y medidas de actuación en caso de emergencia. Documentar la entrega.</p>
<p>INCENDIO</p>	<p>Se deberá entregar a los trabajadores información sobre las medidas de emergencia del centro externo.</p>	<p>* 01; A quién deben avisar en caso de emergencia. No utilizar los ascensores o no intentar entrar en una zona llena de humo. Conocer son los recorridos de evacuación y dónde están las salidas de emergencia</p>
<p>ACCIDENTES CAUSADOS POR PERSONAS O ANIMALES</p>	<p>Agresión o conducta amenazante por parte de clientes y/o vecinos insatisfechos o con mala educación.</p>	<p>* 01; Se debe limitar, en la medida de lo posible, el contacto físico con otras personas intentando controlar, mediante el diálogo, las posibles disputas que puedan derivar en agresiones. Si alguna persona se le acerca, intimidándole, conserve una distancia que le permita reaccionar en caso de ser atacado. La empresa debe recomendar unas pautas de comportamiento cuando se trabaje en centros de trabajo donde haya contacto directo con clientes y/o vecinos y ponerse de acuerdo con sus trabajadores para establecer las medidas oportunas a seguir en caso de agresión o amenaza.</p>
<p>ACCIDENTES DE TRAFICO</p>	<p>Traslado en coche para realizar los trabajos de limpieza. (in misión)</p>	<p>* 01; Cuando se circule con los vehículos se debe cumplir todo lo estipulado por el vigente Código de Circulación. Los vehículos deberán someterse a la I.T.V. en las fechas establecidas.</p> <p>* 02; Se debe realizar un adecuado mantenimiento de los elementos mecánicos de los vehículos, según instrucciones del fabricante.</p> <p>* 03; Está prohibido consumir bebidas alcohólicas durante la jornada de trabajo. No conducir si se está sometido a tratamientos sedantes o antihistamínicos. Evitar las comidas copiosas.</p> <p>04; Durante la conducción, está prohibido utilizar el teléfono móvil ya que distrae al conductor, además de estar prohibido legalmente. Se recomienda la instalación de un sistema de "manos libres" en cada vehículo si resulta necesario comunicarse mientras conduce.</p> <p>* 05; Se deberá llevar en el coche, un listado de teléfonos de emergencias, entre los cuales, aparezcan los de la MUTUA (centros propios y concertados de la zona de trabajo y urgencias 24 horas)</p>

## FICHA INFORMATIVA DE LOS RIESGOS DEL ÁREA / PUESTO DE TRABAJO

Código: **258404-00001 / SEG-ERL**

Revisión: **000**

Fecha: **27.01.2022**

Página: **Pág 10 de 17**

		06; Aplicar lista de chequeo o cuestionario de prevención de riesgos de tráfico dentro de la jornada laboral publicada en la Guía para la prevención de accidentes de tráfico con relación laboral publicada por el IRSST y RACE.
EXPOSICION A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS	Limpieza de lavabos, vestuarios...	* 01; No introducir las manos en cisternas, papeleras, recipientes que claramente no se vea su interior. - Lavarse las manos antes y después de las tareas con abundante agua y jabón. - No comer, beber o fumar en el puesto de trabajo. - Utilizar siempre los Epis facilitados por la empresa para las tareas que se le han indicado. - Protocolo específico de vigilancia de la salud.
		* 02; Si tienes heridas o lesiones en las manos o en los antebrazos, protégetelas antes de comenzar el trabajo. ò Lávate frecuente las manos, antes y después de las tareas. Recuerda que el uso de guantes no exime de ello.
		03; Uso obligatorio de guantes de protección química.
		* 04; Hay que tener especial cuidado cuando la piel presenta lesiones o heridas, debido a que en estas situaciones la posibilidad de entrada de microorganismos es mayor, siendo necesario proteger las partes o zonas lesionadas con guantes de protección (en los guantes-caja tiene que indicar la protección frente al riesgo biológico) y manguitos si el daño fuera en los brazos
		* 05; Ante cualquier accidente o incidente (cortes, pinchazos) efectúa un lavado inmediato con agua de la zona afectada y comunícalo de inmediato a la persona encargada.
		* 06; No recojas los residuos con las manos. Utiliza útiles como los recogedores o los cepillos, apropiados para ello
		* 07; Lávate frecuente las manos, antes y después de las tareas. Recuerda que el uso de guantes no exime de ello
EXPOSICION A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada o período de lactancia, posible exposición al virus de la rubéola por trabajar en contacto con niños y/o con objetos contaminados.	01; Se deberá realizar un serología para la detección de anticuerpos IgG contra el virus de la rubéola. En caso de presentar anticuerpos (seropositiva) no existirá restricción al trabajo, en caso contrario (seronegativa) se evitará el riesgo de exposición de trabajadoras embarazadas o en período de lactancia natural.
FATIGA FISICA POSTURAL	Trabajos de limpieza con posiciones continuadas.	* 01; Deberá evitarse el mantenimiento prolongado de cualquier postura. Las tareas se planificarán de manera que permitan realizar descansos tras periodos de trabajo continuado. Siempre que se pueda, trabaje a una altura adecuada. Evite trabajar inclinado, hacer giros o movimientos laterales. Evite movimientos bruscos y repentinos, cambiándolos por movimientos rítmicos.
		* 02; Vigilancia a la salud.
		03; La empresa deberá concretar con el servicio de prevención las condiciones de realización del estudio específico para la evaluación de este riesgo
FATIGA FISICA POSTURAL	Trabajos de limpieza durante toda la jornada laboral.	* 01; Alternancia de brazos. Normalmente el trabajador tiene tendencia a emplear el brazo dominante. Para permitir la recuperación muscular de dicha extremidad y compensar el trabajo realizado con ambos brazos se recomienda que se alterne el uso de la mano derecha e izquierda.
		* 02; Emplear adecuadamente los utensilios y equipos disponibles. Coger la escoba y la fregona a una altura correcta y cerca del cuerpo (con las manos entre la altura del pecho y de las caderas.
		* 03; Evitar inclinaciones y giros de espalda. Flexionar las piernas o apoyar una rodilla en el suelo para limpiar las zonas bajas, acercarse a la zona a limpiar, si es necesario inclinarse con un ángulo elevado, buscar un punto de apoyo.

## FICHA INFORMATIVA DE LOS RIESGOS DEL ÁREA / PUESTO DE TRABAJO

Código: **258404-00001 / SEG-ERL**

Revisión: **000**

Fecha: **27.01.2022**

Página: **Pág 11 de 17**

		<p>* 04; Es recomendable utilizar un calzado cómodo, cerrado y que, sin ser plano al suelo, no tenga una altura superior a 5 cm, junto con calcetines de hilo o medias que faciliten el riesgo sanguíneo.</p> <p>* 05; Se llevará a cabo una VIGILANCIA DE LA SALUD periódica y continuada</p>
FATIGA FISICA POSTURAL	Trabajos por encima de la altura de los hombros.	* 01; Evitar las posturas incorrectas de extremidad superior: Agarre correcto de los utensilios de trabajo, acceder a la zona de trabajo moviendo los pies en lugar de estirar los brazos, utilizar escaleras o banquetas para acceder a zonas elevadas. Evite la inclinación de la cabeza realizando tareas, así como enconger los hombros. En caso de tener que limpiar a alturas superiores a los hombros, subirse a una escalera o utilizar alargadores.
FATIGA FISICA POSTURAL	Uso de útiles y equipos de trabajo empleados en el puesto.	<p>* 01; Las dimensiones de los utensilios de trabajo empleados deben permitir su adaptación a las diferentes características de las trabajadoras. Se recomienda utilizar mangos telescópicos para mopas, fregonas, escobas, etc o en su defecto, mangos de altura suficiente para que permitan ser cogidos manteniendo las manos entre el nivel del pecho y de la cadera.</p> <p>02; El diámetro de los mangos de fregona, mopa, etc debería permitir un agarre amplio de la mano. La zona de agarre debería tener forma de agarre ovalada o cilíndrica y estar recubierta de un material antideslizante, evitando las texturas que puedan causar compresión en la zona de la mano. La forma del mango debe permitir poder realizar la tarea sin tener que adoptar posturas forzadas de la mano o la muñeca.</p> <p>03; En los cubos de fregar se debería evitar el asa fina de metal o bien colocar en la zona de agarre algún tipo de recubrimiento que elimine la presión localizada sobre la mano.</p> <p>04; Los mangos de la escoba y fregona deberán ser regulables.</p>
FATIGA FISICA POSTURAL	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, bipedestación de forma prolongada (> 4h / día).	01; Recomendar el uso de medias de compresión venosa y de calzado cómodo, estable y seguro. Facilitar formación en higiene postural adaptada. Hacer promoción de hábitos saludables de alimentación y actividad física. Evitar posturas forzadas o extremas. Bajar el plano de trabajo por debajo del abdomen para la realización de tareas manuales. Reubicación de los elementos de trabajo dentro de las nuevas áreas de alcance funcional. Favorecer el cambio postural con cierta frecuencia. Fomentar periodos ángulo de 110° para evitar la compresión fetal en sedestación. Ver las DIRECTRICES PARA LA EVALUACION DE RIESGOS Y PROTECCION DE LA MATERNIDAD EN EL TRABAJO publicadas por el INSHT
FATIGA FISICA POSTURAL	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, realización de inclinaciones por debajo de la rodilla repetidamente (> 10 veces /hora)	01; Recomendar el uso de medias de compresión venosa y de calzado cómodo, estable y seguro. Facilitar formación en higiene postural adaptada. Hacer promoción de hábitos saludables de alimentación y actividad física. Evitar posturas forzadas o extremas. Bajar el plano de trabajo por debajo del abdomen para la realización de tareas manuales. Reubicación de los elementos de trabajo dentro de las nuevas áreas de alcance funcional. Favorecer el cambio postural con cierta frecuencia. Fomentar periodos ángulo de 110° para evitar la compresión fetal en sedestación. Ver las DIRECTRICES PARA LA EVALUACION DE RIESGOS Y PROTECCION DE LA MATERNIDAD EN EL TRABAJO publicadas por el INSHT
FATIGA FISICA POSTURAL	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, necesidad de subir/bajar por escalera manual que tiene menos de 4 peldaños, de forma repetida (> 8 veces/ jornada).	01; Se deberá adaptar su puesto o reubicar a partir de la semana 28 (26 en caso de embarazo múltiple)** de forma que se elimine la necesidad de subir por escaleras manuales.

## FICHA INFORMATIVA DE LOS RIESGOS DEL ÁREA / PUESTO DE TRABAJO

Código: **258404-00001 / SEG-ERL**

Revisión: **000**

Fecha: **27.01.2022**

Página: **Pág 12 de 17**

<p>TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS</p>	<p>Movimientos repetitivos al recoger, limpiar el polvo, cristales, ... se realizan movimientos cortos y repetitivos.</p>	<p>* 01; Se define por movimientos repetitivos, a los traumatismos músculo-esqueléticos de origen laboral. Pueden afectar a las extremidades tanto superiores como inferiores, y pueden producirse como consecuencia de trabajos que guardan relación con malas posturas, movimientos difíciles o trabajos de carácter sumamente repetitivo o rápido. Las partes del cuerpo que mayormente son afectadas por lesiones de movimientos repetitivos son las manos, muñecas, dedos, brazos, codos, hombros, cuello y espalda. El trauma de los movimientos repetitivos es más frecuente que ocurra después de aplicar presión o al realizar hacer el mismo movimiento continuamente (frotar, limpieza cristales,...).</p> <p>* 02; Se entiende por movimiento repetitivo aquel que se produce cuando se da una de las dos circunstancias siguientes: El ciclo principal que se repite tiene una duración inferior a los 30 segundos. Más del 50% del ciclo repetitivo es invertido por el movimiento responsable de la fricción irritante.</p> <p>* 03; Hay una serie de actividades relacionadas con la tarea laboral que pueden favorecer esta lesión: Movimientos repetitivos de la mano y la muñeca. Tareas habituales que requieren el empleo de gran fuerza con la mano. Tareas que precisan posición o movimientos forzados de la mano (hiperestensión e hiperflexión). Realización de movimientos de pinza con los dedos de forma repetida.</p> <p>* 04; Para evitar movimientos repetitivos, se aconseja: - Reducir la fuerza a emplear. - Distribuir la fuerza prefiriendo la actuación de varios dedos a uno sólo o favoreciendo el uso alternativo de las manos. - Usar grupos musculares potentes y herramientas con mangos largos. - Vigilar el efecto del uso de guantes sobre las maniobras a realizar (desarrollo de una fuerza por encima de lo necesario por falta de sensibilidad o de ajuste de la prenda de protección). - Mantenimiento de las herramientas.</p> <p>* 05; - Limitación del tiempo de exposición (cambio de tarea) - Vigilancia de la salud.</p> <p>06; La empresa deberá concretar con el servicio de prevención las condiciones de realización del estudio específico para la evaluación de este riesgo</p> <p>* 07; Para barrer o limpiar el piso debe coger la escoba entre el nivel del pecho y la cadera. Al realizar el movimiento trate de moverlo cerca de sus pies, solo mueva los brazos sin girar la cintura así de este modo no lastimara la columna.</p>
<p>TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS</p>	<p>Posturas extrañas, sobreesfuerzos.</p>	<p>* 01; Se debe evitar las posiciones extrañas como posturas retorcidas y estiramientos; por ejemplo, trabajar inclinándose hacia adelante, estirarse, agacharse para limpiar zonas poco accesibles.</p> <p>* 02; - Use calzado adaptado - Use la técnica adecuada de levantamiento - Si tiene que realizar la limpieza de lugares de difícil alcance, por encima de la cabeza o por debajo de las rodillas, usa alargadores de los útiles de trabajo o escaleras.</p> <p>* 03; - Use herramientas de limpieza con buenos asideros - Use herramientas de trabajo adecuadas a tu altura como los palos de fregona, aspiradores y cepillos.</p> <p>* 04; Tareas habituales que requieran el empleo de gran fuerza con la mano afectada. Se cogerá las herramientas (espátulas ..) con las muñecas en posición neutra doblándolas lo menos posible. Si fuese necesario utilice utensilios especiales con mangos que le permitan cambiar el ángulo de la empuñadura, es preferible doblar los mangos de las herramientas y no las manos.</p> <p>* 05; - Limitación del tiempo de exposición (cambio de tarea) - Vigilancia de la salud.</p>

## FICHA INFORMATIVA DE LOS RIESGOS DEL ÁREA / PUESTO DE TRABAJO

Código: **258404-00001 / SEG-ERL**

Revisión: **000**

Fecha: **27.01.2022**

Página: **Pág 13 de 17**

<p>TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS</p>	<p>LIMPIAR CRISTALES</p>	<p>* 01; Cuando se use la mano derecha, debemos de adelantar el pie derecho y retrasar el pie izquierdo, hay que apoyar la mano izquierda sobre el marco de la ventana a la altura del hombro. Transcurrido un tiempo, vamos a invertir la postura y usaremos la mano izquierda.</p> <p>* 02; Debemos de asegurarnos que el brazo que limpie está con el codo flexionado unos 90° y limpiaremos desde el nivel del pecho a nuestros ojos. Para limpiar por encima de ese nivel, deberemos de subirnos a una escalera o taburete manteniendo una mano apoyada vigilando que la espalda esté recta y el peso esté repartido entre nuestros pies y la mano que está apoyada.</p>
<p>OTROS REQUISITOS GENERALES</p>	<p>Art. 18 LPRL: Información, consulta y participación.</p>	<p>01; Se debe de proporcionar al trabajador todas las <b>INFORMACIONES</b> relativas a los riesgos que le afectan y las medidas consecuentes, tal como establece el Artículo 18 de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales.</p>
<p>OTROS REQUISITOS GENERALES</p>	<p>Art. 19 LPRL: Formación a los trabajadores.</p>	<p>01; Se debe de proporcionar <b>FORMACION</b> a los trabajadores en materia preventiva, tal como establece el Artículo 19 de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales. Dicha formación debe centrarse en los riesgos que afectan a cada trabajador, las medidas preventivas para cada riesgo y las medidas de emergencia previstas por la empresa.</p>
<p>OTROS REQUISITOS GENERALES</p>	<p>Art. 22 LPRL: Vigilancia de la Salud (inicial y periódica)</p>	<p>01; Se debe de garantizar a los trabajadores la <b>VIGILANCIA DE SU ESTADO DE SALUD</b>, en función de los riesgos a los que está expuesto cada trabajador, tal como establece el Artículo 22 de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales. Salvo excepciones (establecidas en la citada Ley), el sometimiento a un reconocimiento médico es voluntario para el trabajador. El rechazo por parte del trabajador deberá demostrarse documentalmente.</p>
<p>OTROS REQUISITOS GENERALES</p>	<p>Art. 20 LPRL: Medidas de Emergencia.</p>	<p>01; Los trabajadores deberán conocer las <b>Medidas de Emergencias</b> de la empresa en la que están trabajando: deberán seguir las instrucciones indicadas en él para los casos de emergencia y evacuación.</p>
<p>OTROS REQUISITOS GENERALES</p>	<p>Entrega a los trabajadores de los Equipos de Protección Individual.</p>	<p>01; Los trabajadores deberán emplear los <b>Equipos de Protección Individual</b> entregados por la Empresa. Registrar la entrega de EPI's y vigilar su uso.</p>
<p>GOLPES / CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS</p>	<p>Golpes y cortes productos inespecíficos: basuras.</p>	<p>* 01; Se deberá poner especial cuidado en el momento de cambio de las bolsas de basuras, ya que pueden contener elementos cortantes.</p> <p>* 02; Se deberán extremar las precauciones al manipular objetos de cristal rotos utilizando para ello, si fuesen necesarios, guantes de seguridad contra cortes.</p> <p>* 03; Observe atentamente las bolsas a recoger para ver si algún objeto sobresale. No las comprima con las manos ni los pies. Las bolsas deben sobresalir por encima de los bordes de sus contenedores, para facilitar la extracción y anudarlas con seguridad.</p> <p>04; Uso de guantes anti corte.</p>
<p>GOLPES / CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS</p>	<p>Limpieza y uso de ascensores.</p>	<p>* 01; Utilice correctamente los dispositivos instalados en las puertas automáticas del ascensor, actúe con precaución en las tareas de limpieza del mismo. No modifique ni anule, las protecciones que disponga dicho ascensor.</p> <p>* 02; <b>NO UTILIZAR NUNCA EL ASCENSOR, SI EXISTE, EN CASO DE EVACUACION POR INCENDIO.</b></p>
<p>CONTACTO ELECTRICO INDIRECTO</p>	<p>Contactos eléctricos entre partes activas bajo tensión con parte metálicas accesibles durante el fregado.</p>	<p>* 01; En caso de limpieza de máquinas, éstas se deberán desconectar de la corriente eléctrica antes de proceder a su limpieza. Se deberá evitar fregar o mojar las zonas donde haya gran cantidad de cableado eléctrico por el suelo que pueda ser susceptible de producir electrocuciones por fallo de los interruptores diferenciales.</p>

## FICHA INFORMATIVA DE LOS RIESGOS DEL ÁREA / PUESTO DE TRABAJO

Código: **258404-00001 / SEG-ERL**

Revisión: **000**

Fecha: **27.01.2022**

Página: **Pág 14 de 17**

		* 02; Se deberá evitar fregar o mojar las zonas de las comunidades y sus correspondientes cuartos de contadores donde haya gran cantidad de cableado eléctrico por el suelo que pueda ser susceptible de producir electrocuciones por fallo de los interruptores diferenciales.
ESTRES LABORAL	Tiempo de trabajo. Autonomía. Roles. Monotonía. Relaciones.	* 01; Distribuir de forma clara las tareas y competencias. Planificar los diferentes trabajos de la jornada teniendo en cuenta una parte para imprevistos. Prever el trabajo extra y las pausas, distribuir adecuadamente las vacaciones. No prolongar en exceso la jornada habitual de trabajo y compensarla preferentemente con descanso adicional. Seleccionar al trabajador según la actividad que ha de desarrollar. * 02; Delimitar las tareas por actividades afines. Marcar prioridades de tareas, evitando solapamientos e interferencias ente los operarios. Impedir y desaconsejar conductas competitivas entre trabajadores. Informar periódicamente sobre la calidad del trabajo realizado. Motivar al trabajador responsabilizándole de su tarea. Aclarar los problemas con los interesados.
RIESGOS ORGANIZATIVOS	Aspectos de la organización del trabajo.	01; Se debe realizar Evaluación Específica de Riesgos Psicosociales. * 02; En función de los resultados de la Evaluación específica de riesgos psicosociales se deberán considerar aspectos propios de la organización del trabajo, tales como: El modelo de relaciones laborales de la organización: tasa de temporalidad, niveles de externalización de relaciones de trabajo, grado de flexibilidad y/o precariedad de la gestión, expectativas de carrera profesional. Cultura de gestión de los recursos humanos: estilos de dirección, papel en la organización de cada individuo, comunicación y relaciones interpersonales.
RIESGOS ORGANIZATIVOS	Contenido de las tareas y de los sistemas de trabajo.	* 01; Se deberán considerar los siguientes aspectos relativos al contenido de las tareas y al grado en que tales tareas responden a las expectativas del trabajador: La carga de trabajo, complejidad, de las tareas, ritmos de trabajo, grado de autonomía, referente a la realización de la tarea, monotonía y/o repetitividad de las tareas, trabajo nocturno y/o turnos, conductas violentas y/o abusivas ya sean verbales o físicas.
RIESGOS ORGANIZATIVOS	Otros factores individuales.	* 01; Finalmente se tendrán en consideración los aspectos individuales que puedan ser determinantes en la percepción de las condiciones laborales con el fin de optimizar las capacidades de afrontamiento de cada persona sobre las situaciones laborales.
RIESGOS ORGANIZATIVOS	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada o en periodo de lactancia, realización de trabajos a ritmo intenso, a gran velocidad, trabajos a ritmo impuesto, con plazos ajustados, tareas poco variadas, ausencia o escasez de descansos, rigidez en las pausas, estrictamente pautadas e imposibilidad de abandonar el puesto si se necesita.	01; Reducir el volumen y el ritmo de trabajo, aumentar la capacidad de autorregulación sobre el volumen y ritmo de trabajo, aumentar el tiempo disponible para descansos y su frecuencia, proporcionando autonomía a la trabajadora para disfrutarlos (incluyendo las visitas al lavabo), disponer del personal adecuado para cubrir bajas, descansos, disponer de las condiciones necesarias para facilitar los descansos (salas adecuadas y de fácil acceso, mecanismos de sustitución ágiles que eviten la sobrecarga posterior de la trabajadora o sus compañeros).
RIESGOS ORGANIZATIVOS	Conflictos entre personal de la empresa.	01; La empresa deberá disponer de un procedimiento de solución autónoma de conflictos.

## FICHA INFORMATIVA DE LOS RIESGOS DEL ÁREA / PUESTO DE TRABAJO

Código: **258404-00001 / SEG-ERL**

Revisión: **000**

Fecha: **27.01.2022**

Página: **Pág 15 de 17**

RIESGOS ORGANIZATIVOS	<p>En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada o en periodo de lactancia, tener excesiva cantidad de trabajo para el tiempo disponible . Falta de autonomía sobre las tareas asignadas, el orden y el modo de realizarlas. Falta de autonomía temporal: sobre el ritmo, las pausas. Tareas monótonas, repetitivas y poco variadas. Tareas de naturaleza pobre, con poco contenido. Ausencia o inadecuación de recursos (humanos, materiales, etc). Falta de ayuda y apoyo social por parte de compañeros y/o supervisores. Falta de reconocimiento por el trabajo y el esfuerzo realizados. Horarios inadecuados: trabajo a turnos, nocturno, largas jornadas de trabajo, rarios no previstos.</p>	<p>01; Reducir la carga de trabajo. Permitir mayor influencia de la trabajadora sobre la organización de su trabajo. Proporcionar los recursos humanos suficientes para que la trabajadora pueda ejercer sin presiones los derechos relativos a su estado. Mantener una buena red de apoyo social (instrumental y emocional), también durante la etapa de reincorporación al trabajo. Reconocer y recompensar adecuadamente el trabajo realizado. Evitar realizar turnos, mantener horarios fijos, preferentemente de día; evitar las horas extra. Establecer medidas consensuadas de conciliación de la vida laboral y familiar. Informar adecuadamente sobre los riesgos laborales y medidas preventivas específicos relativos al embarazo/parto/lac</p>
RIESGOS ORGANIZATIVOS	<p>En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada o en periodo de lactancia y tener ausencia de condiciones adecuadas para disfrutar las pausas (locales, posibilidad de sustitución, sobrecarga posterior, etc). Exigencias de tipo emocional y de esconder emociones. Atención continuada al público. Comportamientos incompatibles con acoso psicológico y/o sexual. Exposición a violencia interna o externa (usuarios, clientes, etc). Trato injusto, discriminación. Falta de información sobre riesgos laborales / medidas preventivas específicas relativas al embarazo, postparto y lactancia. Inestabilidad en las condiciones de empleo, salario.</p>	<p>01; Reducir la carga de trabajo. Evitar la sobrecarga, reduciendo el volumen y el ritmo. Permitir mayor influencia de la trabajadora sobre la organización de su trabajo. Combinar la atención al público con otras tareas. Favorecer la autonomía de la trabajadora a la hora de realizar sus tareas. Pausas más largas y frecuentes, con autonomía para elegir el momento de disfrutarlas. Proporcionar los recursos humanos suficientes para que la trabajadora pueda ejercer sin presiones los derechos relativos a su estado. Mantener una buena red de apoyo social a la trabajadora, tanto en la realización de sus funciones, como respecto a las necesidades relacionadas con su estado.</p>
ACCIDENTE IN ITINERE	<p>Ir y volver de casa al trabajo y del trabajo a casa (tiempo necesario y trayecto habitual)</p>	<p>* 01; Recomendaciones para el peatón Caminar por las aceras. No circular por veredas en donde exista el riesgo de caída de objetos. Respetar los semáforos. Al cruzar una calle utilizar la senda peatonal, en caso que no exista hacerlo por la esquina. Verificar que no venga ningún vehículo. No correr al cruzar. Respetar la barreras y señales de tráfico. Al circular por la vía pública no fiarse de las piernas y la vista. En las rutas y caminos circular por la izquierda, así se verán los vehículos de frente. Si se camina de noche por zonas mal iluminadas, usar elementos reflectantes o linternas a fin de que lo localicen.</p>



PREVENCIÓN  
DE  
RIESGOS  
LABORALES

## FICHA INFORMATIVA DE LOS RIESGOS DEL ÁREA / PUESTO DE TRABAJO

Código: 258404-00001 / SEG-ERL

Revisión: 000

Fecha: 27.01.2022

Página: Pág 16 de 17

	<p>* 02; Recomendaciones para los automovilistas Utilizar el cinturón de seguridad, es obligatorio. Circular por la derecha, manteniendo siempre una distancia prudencial del vehículo que circula delante. Respetar los límites de velocidad, teniendo presente también que dicho valor dependerá, entre otras cosas de: las condiciones meteorológicas, las condiciones físicas y psíquicas propias, el estado del vehículo y de las calles, avenidas y rutas. Señalar anticipadamente todo cambio de dirección. Al conducir tener presente que el alcohol reduce la capacidad de reacción.</p> <p>* 03; Recomendaciones los motociclistas Utilizar el casco, es obligatorio. Asegurarse el buen funcionamiento de la moto (luces, frenos, neumáticos, etc.). Dar aviso de las maniobras que vaya a realizar. Circular en línea recta, sin hacer "eses". Si circula en caravana, respete su lugar, no intente adelantarse</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

En el caso de que este puesto de trabajo sea ocupado por trabajador menor de edad o trabajador sensible, se deberá comunicar al Servicio de Prevención para realizar la evaluación específica del Puesto.

\*\*\* Nota: Datos obtenidos a partir de las guías de orientación para la valoración del riesgo laboral y la incapacidad temporal durante el embarazo publicadas por la S.E.G.O y A.M.A.T. para embarazos normales. En caso de embarazo múltiple, consultar.\*\*\* Nota: Datos obtenidos a partir de las guías de orientación para la valoración del riesgo laboral y la incapacidad temporal durante el embarazo publicadas por la S.E.G.O y A.M.A.T. para embarazos normales. En caso de embarazo múltiple, consultar.

\* Medida informativa hacia el trabajador no planificada

## MEDIDAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA

### NORMAS GENERALES A SEGUIR EN CASO DE ACCIDENTE

- **Proteger** el lugar del accidente, **velando por nuestra propia seguridad y por la del accidentado**. Nunca pondremos en peligro nuestra propia vida en una actuación.
- **Valorar** los daños ocurridos (nº heridos, gravedad, posibilidad de fuego o explosión, etc...)
- Llamar al **112** (teléfono de emergencias) y pedir ayuda (recuerda que te pueden pasar con un médico de guardia), colgar siempre en último lugar
- **Conservar la calma** y actuar con rapidez, tratando a las víctimas sin brusquedad y con precaución.
- Si se sospecha posible **lesión de columna vertebral** (víctima traumática), intentar no **mover al herido**, pues se pueden producir lesiones medulares (posible paraplejía o tetraplejía).
- Comprobar el nivel de **consciencia**, para ello recurrimos a estímulos verbales (le hablamos) si no responde a estímulos táctiles (le tocamos) y por último a estímulos dolorosos (pellizcamos).
  - Si no responde a ningún estímulo, está inconsciente (controlar constantes vitales, respiración y pulso)
  - Si la víctima está consciente tranquilizarla. Pregúntele que le ha pasado y si tiene algún tipo de alergia. No se demore en preguntar, podría caer inconsciente.
- Atender preferentemente las dificultades respiratorias y las hemorragias, ya que en estos casos el factor tiempo es crucial.
- Controlar en todo momento la respiración, el pulso, color de piel, la temperatura y el tamaño de las pupilas.
- Si no presenta lesiones vertebrales, colocar al accidentado en **posición lateral de seguridad** en el mismo lugar del accidente, salvo que sea peligroso permanecer en él.
- **No dar bebidas, alimentos y medicamentos a la víctima**. Salvo en el caso de quemaduras, donde administraremos pequeñas cantidades de agua para rehidratar al herido.
- Avisar al médico y en caso de urgencia trasladarlo al hospital.
- En caso de contacto con productos corrosivos con la piel o los ojos se lavará bajo el agua durante 15 minutos. Después se acudirá al centro médico más cercano.
- En caso de ingestión accidental:
  - Trate de averiguar el tipo de tóxico que ingirió y llame al número del Instituto Nacional de Toxicología, Tel. **91 562 04 20**
  - No inducir ni provocar el vómito
  - Tranquilizar y mantener abrigada a la víctima.
  - Traslado al hospital.
- En caso de penetración de algún objeto extraño, no lo retire, podría producirse una hemorragia incontrolable.

### ACTUACIONES EN CASO DE EMERGENCIA

Si descubre una posible **emergencia** avise:

- A sus compañeros
- Al responsable del servicio. **NÚMERO DE TELÉFONO** \_\_\_\_\_.

En caso de conato de incendio (pequeño fuego posible de controlar) use el extintor:

- Busque el extintor más cercano.
- Avise antes de actuar a otras personas.
- A ser posible nunca actúe sólo

Si el fuego no se apaga, abandone el lugar siguiendo las siguientes indicaciones:

- Mantenga la calma y no retroceda.
- Si el humo es abundante camine agachado, si es posible tápese con un trapo, camisa, etc. húmedo las vías respiratorias.
- Cierre todas las puertas y ventanas del lugar del incendio.
- Si se le prende la ropa, no corra, tífese al suelo y rueda sobre sí mismo.
- Las sirenas de alarma, la megafonía, o sus compañeros del Equipo de alarma y Evacuación le indicarán que debe realizar.

Al realizar la **evacuación**:

- Mantenga la calma.
- Salga del edificio.
- Al abandonar cierre las puertas a su paso, para disminuir la propagación del fuego
- No use los ascensores
- Diríjase al punto de reunión y espere instrucciones.

Conozca las **normas de prevención de incendios** establecidos para el edificio.

**Avise** a los responsables de mantenimiento o responsables del servicio de todas las anomalías que detecte y que a su juicio puedan originar un incendio o cualquier otra situación de emergencia.

**Infórmese** acerca de las vías de evacuación de que dispone el edificio, así como de sus medios de extinción y señalización.

*De acuerdo con lo previsto en el apartado 1 del artículo 14 de la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales, el trabajador tendrá derecho a interrumpir su actividad y abandonar el lugar de trabajo, en caso necesario, cuando considere que dicha actividad entraña un riesgo grave e inminente para su vida o su salud.*

**Las indicaciones establecidas en esta ficha son de carácter orientativo hasta la implantación de las medidas de emergencia.**