

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

EMPRESA: LISMARTSA, S.L CIF: B78112679 CENTRO: CENTRO MADRID DOMICILIO: ARLABAN Nº7 - 28014 MADRID (MADRID)	RIESGOS REFERIDOS AL ÁREA CENTROS AJENOS	
	Fecha evaluación: 06/03/2025	Evaluador/a: Itziar Martínez Rodríguez

Riesgo	Causa	Medida Preventiva
R400. OTROS REQUISITOS GENERALES	C01 Elementos higiénico-sanitarios en aseos.	M01 La empresa donde se realizan las tareas de limpieza debe disponer en los aseos de agua caliente, jabón y papel higiénico. Se mantendrán limpios y desinfectados.
R400. OTROS REQUISITOS GENERALES	C03 Coordinación de actividades preventivas con las empresas clientes.	M01 Se deberá contar con autorización por parte de la empresa para poder utilizar las instalaciones o puntos de luz y agua o elemento dentro de las instalaciones. Todos los trabajadores que accedan a la empresa deberán de ser informados de los riesgos que se pueden producir en las instalaciones y de las vías de evacuación en caso de emergencias. M02 Solicitar a la empresa titular de la instalación la evaluación de los lugares de trabajo. M03 Intercambio de la documentación necesaria, según los procedimientos de coordinación de ambas empresas. M04 Informar a los trabajadores y trabajadoras que vayan a estar presente en las instalaciones de la evaluación de riesgos de la instalación, especialmente de la zona de trabajo, así como de posible presencia de agentes químicos, etc. Documentar la entrega de la información.
R400. OTROS REQUISITOS GENERALES	C04 Documentación de emergencia.	M01 Solicitar al titular de las instalaciones, las indicaciones establecidas de emergencia de la zona estén presentes los trabajadores, indicando los números de teléfono donde avisar y ponerse en contacto con los responsables de emergencias. M02 Informar a los trabajadores y trabajadoras de las indicaciones establecidas de emergencia. Documentar la entrega
R400. OTROS REQUISITOS GENERALES	C02 Material de primeros auxilios.	M01 Se controlarán y mantendrán las existencias del material sanitario pidiendo a la mutua la reposición de material agotado o caducado, para tenerlo siempre a mano en los vehículos de la empresa. M02 El contenido mínimo del botiquín será: desinfectantes y antisépticos autorizados (alcohol, agua oxigenada, povidona yodada), gasas estériles, algodón hidrófilo, vendas, esparadrapo, apósitos, adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables.

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

EMPRESA: LISMARTSA, S.L CIF: B78112679 CENTRO: CENTRO MADRID DOMICILIO: ARLABAN Nº7 - 28014 MADRID (MADRID)	RIESGOS REFERIDOS AL PUESTO PERSONAL DE LIMPIEZA	
	Fecha evaluación: 06/03/2025	Evaluador/a: Itziar Martínez Rodríguez

Riesgo	Causa	Medida Preventiva
R10. CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	C01 Limpieza de cristales exteriores situados en altura. Aunque no se trata de un trabajo habitual ya que la limpieza de cristales es realizada por el cristalero, el trabajador o trabajadora puede caerse al seguir un método inadecuado de trabajo en la limpieza de cristales u otros elementos exteriores.	M01 Se prohibirá a los trabajadores limpiar los cristales asomando medio cuerpo por una ventana. Se emplearán útiles que eviten tener que comprometer su estabilidad.
R10. CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	C02 Realización de trabajos en altura. Se podría producir la caída del trabajador o trabajadora si ocasionalmente debe acceder a algún elemento en altura.	M01 Evitar el uso de elementos inestables (sillas, cajas, mesas, etc.) para la realización de trabajos en altura. Si fuera necesario se recurrirá a alargadores de los útiles de limpieza o a escaleras manuales adecuadas. M02 Si se utiliza una escalera manual, antes de utilizarla deberá asegurarse su estabilidad. La base de la escalera deberá quedar sólidamente asentada, contará con zapatas antideslizantes en todas sus patas. Las escaleras de tijera dispondrán de elementos de seguridad que impidan su apertura al ser utilizadas. M03 La escalera deberá ser de longitud suficiente para ofrecer, en todas las posiciones en las que deba ser utilizada, un apoyo a las manos y a los pies. Se prohíbe el transporte y la manipulación de cargas por o desde la escalera de mano cuando por su peso o por sus dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador M04 Entrega de ficha informativa escaleras de mano. Documentar la entrega. M05 Utilizar siempre que sea posible útiles de limpieza con alargador para evitar subir a alturas.
R10. CAÍDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	C03 Caídas en el tránsito o limpieza de las escaleras fijas de las instalaciones.	M01 No correr ni saltar o precipitarse: simplemente andar y utilizar todos los escalones. No ir desarrollando otra actividad al subir o bajar los escalones para evitar las distracciones o descuidos. M02 Uso de calzado con suela antideslizante. M03 Extremar las precauciones en la limpieza de escaleras, bajando los peldaños en el sentido del descenso.
R20. CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	C01 Caídas por suelo resbaladizo. Trabajar en un suelo resbaladizo puede provocar caídas, el riesgo puede incrementarse al encontrarse con frecuencia los suelos mojados.	M01 Los suelos se mantendrán libres de obstáculos y limpios de sustancias resbaladizas, limpiándolos inmediatamente después de que se produzca un derrame. M02 Coloca señales de advertencia (suelo mojado) en la zona para evitar el riesgo de caídas de terceras personas. M03 Utilizar un calzado cómodo, estable, con suela antideslizante y que proporcione sujeción al pie, no recomendándose el uso de zuecos o calzado con tacones excesivos, ya que favorecen las torceduras y los resbalones. M04 Organiza el trabajo para no tener que atravesar zonas recién fregadas o enceradas, progresando desde el fondo de la habitación hacia la puerta
R20. CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	C02 Posibilidad de caída del trabajador o trabajadora al tropezarse con cables depositados en el suelo.	M01 Procurar mantener el cable de los equipos eléctricos (aspiradora, abrillantadora, etc) detrás de la máquina. Impedir que el cable se tense a la altura de las rodillas. M02 Si en las instalaciones donde se realiza la limpieza existe cables de equipos informáticos, alargaderas, etc., depositados en el suelo que puedan ser origen de tropiezos, evitar, en la medida de lo posible, el paso por estas zonas. M03 Al acabar tus tareas, evita dejar cables de alimentación eléctrica, materiales o los útiles de limpieza en los lugares de paso u obstaculizando los equipos de extinción de incendios
R40. CAÍDAS DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN	C02 En caso de trabajar en zonas con riesgo de desprendimiento o caída de objetos en los pies.	M01 Cuando puedan producirse lesiones en los pies por caída de objetos, se utilizará calzado de seguridad adecuado (con puntera protegida)
R40. CAÍDAS DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN	C01 Caída de herramientas manuales u objetos en el transporte en los trabajos de limpieza.	

Informe nº	30101/24/0280
Revisión nº	001
Fecha:	06/03/2025
Paginación:	3 de 10

Riesgo	Causa	Medida Preventiva
		<p>M01 Las operaciones de manipulación de objetos deberán estar correctamente planificadas, vigiladas adecuadamente y efectuadas con miras a proteger la seguridad de los trabajadores y trabajadoras. Utilizar métodos seguros en la manipulación.</p> <p>M02 No manipular objetos con las manos mojadas.</p> <p>M03 Se recomienda disponer de carro de limpieza en los lugares que sea posible para transportar los utensilios de limpieza</p> <p>M04 Traslada las bolsas de residuos cerradas para un mejor agarre. Además, evita comprimirlas y acercarlas al cuerpo o las piernas.</p> <p>M05 Verificar que las asas y elementos de agarre se encuentran en buenas condiciones. Asegurar siempre un buen agarre durante el traslado de objetos.</p> <p>M06 Solicitar ayuda al compañero/a cuando sea necesario.</p> <p>M07 No se cargarán los carros de limpieza con excesivo número de útiles.</p>
R60. PISADAS SOBRE OBJETOS	C01 Tropiezos, resbalones, torceduras por falta de orden, limpieza, obstáculos, en zonas de paso, etc.	<p>M01 Mantenimiento del orden y limpieza en el puesto de trabajo.</p> <p>M02 Únicamente se transportarán los materiales necesarios para la ejecución de los distintos trabajos, sin acumular desperdicios, herramientas, etc., en el lugar de trabajo.</p>
R70. CHOQUE CONTRA OBJETOS INMÓVILES	C01 Golpes contra objetos inmóviles por la presencia de los cables de los equipos de limpieza o de equipos informáticos, mobiliario de las instalaciones, cajas o herramientas apiladas en zonas de paso, etc.	<p>M01 Despejar las superficies conforme las vaya limpiando.</p> <p>M02 Limpiar siempre en sentido de avance para detectar posibles obstáculos. Observa que los cajones de las mesas, los armarios o las estanterías estén cerrados.</p> <p>M03 Cuando se deba trabajar en lugares angostos, previamente se procurará despejar la zona lo máximo posible, y se desarrollarán las tareas con atención y cuidado.</p>
R90. PROYECCION DE FRAGMENTOS O PARTICULAS	C01 Proyección de líquidos utilizados en la limpieza o partículas en las actividades de limpieza.	M01 Uso de gafas de protección durante el vertido de líquidos. Registrar la entrega y vigilar su uso. Gafas de protección de montura integral. UNE EN 166:2002
R120. SOBRESFUERZOS	C01 Manipulación manual de cargas incorrecta. Las cargas con mayor peso de las manipuladas habitualmente por los trabajadores en las tareas de limpieza son las bolsas de basura, el cubo y los útiles de limpieza. En ocasiones deben trasladar cubos de basura que disponen de ruedas. En algunos centros de trabajo, las limpiadoras disponen de carros para llevar los útiles de limpieza. Ello puede provocar lesiones, principalmente dorsolumbares para el trabajador si no se manipulan siguiendo un método adecuado.	<p>M01 No se llenarán en exceso las bolsas de basura o cubos de basura, para evitar llevar cargas pesadas.</p> <p>M02 Evitar llevar cargas innecesariamente, coger únicamente los útiles necesarios para la tarea a realizar.</p> <p>M03 Si hay que mover contenedores de basura, las ruedas de éstos deberán encontrarse en buen estado y engrasadas de modo que no haya que realizar un sobreesfuerzo para moverlos. No llenarlos en exceso.</p> <p>M04 Se insistirá en la importancia de seguir un método correcto en la manipulación manual de cargas para evitar lesiones dorsolumbares.</p>
R120. SOBRESFUERZOS	C02 Manipulación manual de cargas incorrecta. Las cargas con mayor peso de las manipuladas habitualmente por los trabajadores y trabajadoras en las tareas de limpieza son las bolsas de basura, el cubo y los útiles de limpieza. En ocasiones deben trasladar cubos de basura que disponen de ruedas. En algunos centros de trabajo, los limpiadores y las limpiadoras disponen de carros para llevar los útiles de limpieza. Ello puede provocar lesiones, principalmente dorsolumbares si no se manipulan siguiendo un método adecuado.	<p>M01 Para una correcta manipulación de cargas: 1) Antes de levantar la carga y transportarla hay que comprobar que el suelo del trayecto que se va a recorrer está libre de obstáculos. 2) Cuando se levanten objetos, se debe adoptar una postura frente a la carga de manera que se mantenga la columna vertebral recta, separando ligeramente los pies y flexionando las piernas para que sean los músculos de éstas los que realicen el esfuerzo. 3) Coger la carga usando las palmas de las manos y la base de los dedos.</p> <p>M02 Si excepcionalmente se requiere manipular una carga pesada y que no permita el uso de medios mecánicos, su movimiento se realizará con la participación de varias personas debidamente coordinadas en sus movimientos.</p> <p>M03 En general, es preferible empujar que tirar de una carga. Al empujar el cubo de basura, inclinar el cuerpo hacia él con la columna recta y mantener las piernas separadas para que el peso del cuerpo ayude al desplazamiento.</p> <p>M04 Se proporcionarán carros para llevar los útiles de limpieza a los trabajadores en aquellos lugares donde la frecuencia y las distancias de traslado del cubo de fregar y otros útiles son elevados, y las características del centro de trabajo lo permitan.</p> <p>M05 Formación en manipulación manual de cargas.</p>

Informe nº	30101/24/0280
Revisión nº	001
Fecha:	06/03/2025
Paginación:	4 de 10

Riesgo	Causa	Medida Preventiva
		M06 Disponer de cubos con ruedas para mover las bolsas de basuras cuando las distancias a contenedores sean largas.
R150. EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS	C02 Exposición a polvo. No es lo habitual en el trabajo de limpieza de mantenimiento diario pero ocasionalmente los trabajadores podrían tener que limpiar en un lugar con mucho polvo. Según información facilitada por la empresa, se dispone de mascarillas de protección frente a materia particulada.	M01 Si la concentración ambiental de polvo es elevada, se hará uso de mascarillas para materia particulada. En estos casos, lo mejor sería realizar la limpieza por aspiración en lugar de barrer.
R150. EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS	C03 Falta o utilización inadecuada de equipos de protección individual.	M01 Uso de guantes de seguridad de protección química. Registrar la entrega y vigilar el uso. M02 Uso de protección ocular. Registrar la entrega y vigilar su uso. M03 Uso de mascarillas de protección en ambientes con polvo. Mascarilla autofiltrante contra partículas gruesas sin toxicidad específica (Clase 1 FFP1). EN 405+A1; EN 149+A1
R150. EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS	C01 Utilización de productos de limpieza. Según información facilitada por la empresa, los productos de limpieza que se utilizan son: amoníaco, lejía, fregasuelos, etc., todos ellos de uso doméstico. Se dispone de guantes de protección de goma. No utilizarlos de modo adecuado puede exponer al trabajador a los componentes nocivos de estos productos por contacto con la piel, por inhalación del producto o incluso por ingestión si se es imprudente.	M01 Todos los productos deberán encontrarse en sus envases originales, perfectamente etiquetados. Si se realizara algún trasvase, se extremará la precaución si se hace por vertido libre y se identificará adecuadamente el nuevo envase. Nunca se utilizarán botellas o frascos de uso alimenticio que puedan llevar a confusión. M02 El trabajador y trabajadora deberá estar informado sobre la peligrosidad del producto, de su correcto almacenamiento y de los equipos de protección a utilizar. Nunca se utilizará un producto de limpieza del que se desconozcan sus riesgos. M03 No realizar mezclas con productos que no se conozcan sus propiedades o compatibilidad.. Pueden formarse gases peligrosos o reacciones con desprendimiento de calor. Nunca se mezclará lejía con amoníaco. M04 Los productos nocivos se utilizarán en lugares bien ventilados. Si no existe una buena ventilación, se efectuarán descansos para evitar inhalaciones prolongada M05 No comer, beber, ni fumar durante las tareas de limpieza con productos químicos. Después de utilizar los productos de limpieza deberán lavarse las manos. M06 Utilizarán las protecciones necesarias (guantes, gafas, mascarilla) de acuerdo a lo indicado en las etiquetas o fichas de datos de seguridad de los productos químicos utilizados. M07 Si se prevén salpicaduras de productos corrosivos a los ojos, será necesario el uso de gafas de protección adecuadas. Si tuviera lugar el contacto con los ojos, lavar con abundante agua al menos durante 15 minutos. M08 Los productos de limpieza serán almacenados siguiendo las indicaciones del fabricante. Se almacenarán en un lugar seco, bien ventilado y fuera de focos de calor, en envases cerrados y etiquetados. Si es posible se ubicarán en un lugar exclusivo para estos productos. M09 Solicitar y leer las Fichas de Seguridad de los productos químicos que se utilizan y seguir sus indicaciones en cuanto a su manipulación, equipos de protección necesarios (gafas, guantes, mascarilla, etc.) y almacenamiento. M10 En el caso de ingesta involuntaria seguir las recomendaciones de la etiqueta del producto y llamar al Servicio Nacional de Información de Toxicología (91 5620420).
R280. ACCIDENTES DE TRÁFICO	C01 Accidente durante la jornada laboral para ir a los centros de clientes, tránsito por vía pública para depositar bolsas de basura en contenedores de basura públicos, tránsito por garajes etc.	M01 Recomendación para los trabajadores y las trabajadoras: Tanto si el desplazamiento se realiza en vehículo como si se realiza en transporte público, se está expuesto a accidentes durante el desplazamiento al trabajo. Si el desplazamiento al lugar de trabajo se realiza en vehículo propio, se deberá respetar el código de circulación, y en los días en el que el tiempo sea muy adverso, se extremará la precaución. Se realizarán las revisiones establecidas por el fabricante con la periodicidad recomendada por el mismo, así como ITV cuando reglamentariamente sea preceptivo

Informe nº	30101/24/0280
Revisión nº	001
Fecha:	06/03/2025
Paginación:	5 de 10

Riesgo	Causa	Medida Preventiva
		<p>M02 Recomendación para los trabajadores y las trabajadoras: Si el desplazamiento se realiza a pie se respetará las normas de seguridad vial como peatón, evitando las prisas, correr, etc., ya que pueden provocar caídas por tropiezo, se extremara la precaución los días de lluvia ya que las aceras se vuelven resbaladizas, y a la hora de cruzar las vías por los pasos de peatones asegurarse que el vehículo ha parado totalmente ya que la visibilidad desde el vehículo es menor y se pueden producir atropellos. En caso de transporte público (autobús, tren, etc.) se deberán respetar las normas de utilización de cada uno de ellos.</p> <p>M03 Uso de chaleco reflectante.</p>
R310. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS	C02 Falta o utilización inadecuada de equipos de protección individual.	M01 Uso de guantes de protección química y biológica.
R310. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS	C01 Exposición a contaminantes biológicos durante la limpieza de aseos, vestuarios, etc., en los casos en los que no se adopten las medidas de higiene oportunas.	<p>M01 Extremar las precauciones en la recogida y manipulación de residuos, desechos y basuras.</p> <p>M02 Lavarse siempre las manos con jabón cuando termine su trabajo y antes de comer, beber o fumar.</p> <p>M03 Solicitar y utilizar los equipos de protección individual necesarios (ropa de trabajo, guantes) para evitar el riesgo biológico.</p> <p>M04 Realizar las campañas de vacunación fomentadas por el Ministerio de Salud.</p>
R330. FATIGA FÍSICA POSTURAL	C01 El trabajo requiere generalmente estar en posición de pie y en ocasiones se adoptan posturas forzadas, lo que puede producir en el trabajador dolores por mantenerse en posturas incorrectas durante bastante tiempo. Posturas forzadas que implican alguna de estas situaciones: posición de cuclillas, flexión del tronco, brazo y cuello, etc.	<p>M01 En la medida de lo posible, procurar variar los movimientos y posturas de trabajo.</p> <p>M02 Adoptar buenos gestos y posturas de trabajo (piernas ligeramente separadas, evitar trabajar con los brazos por encima de los hombros, trabajar a una altura adaptada a su estatura y a la tarea a realizar, evitar curvar la espalda, trabajar sobre una rodilla o en posición a cuatro patas en lugar de hacerlo en cuclillas, etc).</p> <p>M03 Evitar posturas como: la inclinación de cabeza al barrer o fregar, encoger los hombros, hacer giros o movimientos laterales, realizar movimientos bruscos o repentinos, en lugar de torcer la parte superior del cuerpo, se deben mover los pies dando cortos pasos para hacer un giro, etc</p> <p>M04 Al barrer, pasar la mopa y fregar el suelo, asegúrese de que la longitud de la escoba, mopa o fregona es suficiente como para que alcance el suelo sin que se incline. Las manos deben poder sujetar el utensilio manteniéndose entre la altura de su pecho y la de su cadera. Al barrer o fregar, mueva la escoba o fregona lo más cerca posible de sus pies y hágalo tan solo por el movimiento de los brazos, sin seguirlos con la cintura, asegurándose de que su columna vertebral se mantiene constantemente vertical y no inclinada.</p> <p>M05 Al pasar la aspiradora, adopte la misma postura que para fregar el suelo, flexione algo más la rodilla avanzada. Si tiene que agacharse para pasar la aspiradora por debajo de un mueble, agáchese doblando y apoyando una de las rodillas en el suelo. Vigile que su columna permanece recta y, si debe inclinarla, apoye la mano que tiene libre sobre la rodilla o en el suelo.</p> <p>M06 Al limpiar los cristales y alicatados, cuando use su mano derecha adelante el pie derecho y retrase el izquierdo, apoye la mano izquierda sobre el marco de la ventana a la altura de su hombro y utilice la derecha para limpiar. Al cabo de cierto tiempo, invierta la postura y utilice la izquierda. Asegúrese de que el brazo que limpie tenga el codo flexionado y limpie desde el nivel de su pecho al de sus ojos. Para limpiar por encima de ese nivel, súbase a una escalera u objeto</p> <p>M07 Para una mejor valoración de los riesgos ergonómicos se aconseja realizar un estudio detallado de los riesgos ergonómicos del trabajo desarrollado.</p>
R330. FATIGA FÍSICA POSTURAL	C01 El trabajo requiere generalmente estar en posición de pie y en ocasiones se adoptan posturas forzadas, lo que puede producir en el trabajador dolores por mantenerse en posturas incorrectas durante bastante tiempo. Posturas forzadas que implican alguna de estas situaciones: posición de cuclillas, flexión del tronco, brazo y cuello, etc.	<p>M01 En la medida de lo posible, procurar variar los movimientos y posturas de trabajo.</p> <p>M02 Adoptar buenos gestos y posturas de trabajo (piernas ligeramente separadas, evitar trabajar con los brazos por encima de los hombros, trabajar a una altura adaptada a su estatura y a la tarea a realizar, evitar curvar la espalda, trabajar sobre una rodilla o en posición a cuatro patas en lugar de hacerlo en cuclillas, etc).</p>

Informe nº	30101/24/0280
Revisión nº	001
Fecha:	06/03/2025
Paginación:	6 de 10

Riesgo	Causa	Medida Preventiva
		<p>M03 Evitar posturas como: la inclinación de cabeza al barrer o fregar, encoger los hombros, hacer giros o movimientos laterales, realizar movimientos bruscos o repentinos, en lugar de torcer la parte superior del cuerpo, se deben mover los pies dando cortos pasos para hacer un giro, etc</p> <p>M04 Al barrer, pasar la mopa y fregar el suelo, asegúrese de que la longitud de la escoba, mopa o fregona es suficiente como para que alcance el suelo sin que se incline. Las manos deben poder sujetar el utensilio manteniéndose entre la altura de su pecho y la de su cadera. Al barrer o fregar, mueva la escoba o fregona lo más cerca posible de sus pies y hágalo tan solo por el movimiento de los brazos, sin seguirlos con la cintura, asegurándose de que su columna vertebral se mantiene constantemente vertical y no inclinada.</p> <p>M05 Al pasar la aspiradora, adopte la misma postura que para fregar el suelo, flexione algo más la rodilla avanzada. Si tiene que agacharse para pasar la aspiradora por debajo de un mueble, agáchese doblando y apoyando una de las rodillas en el suelo. Vigile que su columna permanece recta y, si debe inclinarla, apoye la mano que tiene libre sobre la rodilla o en el suelo.</p> <p>M06 Al limpiar los cristales y alicatados, cuando use su mano derecha adelante el pie derecho y retrase el izquierdo, apoye la mano izquierda sobre el marco de la ventana a la altura de su hombro y utilice la derecha para limpiar. Al cabo de cierto tiempo, invierta la postura y utilice la izquierda. Asegúrese de que el brazo que limpie tenga el codo flexionado y limpie desde el nivel de su pecho al de sus ojos. Para limpiar por encima de ese nivel, súbase a una escalera u objeto</p> <p>M07 Para una mejor valoración de los riesgos ergonómicos se aconseja realizar un estudio detallado de los riesgos ergonómicos del trabajo desarrollado.</p>
R340. TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS	C01 En algunas de las tareas desarrolladas por los trabajadores de limpieza se realizan con frecuencia movimientos repetitivos de los miembros superiores que pueden derivar en lesiones musculo esqueléticas.	<p>M01 Se aconseja realizar pausas, que deben ser frecuentes y no deben acumularse los periodos de descanso. Son mejores las pausas cortas y frecuentes que las más largas y espaciadas.</p> <p>M02 En la medida de lo posible, evitar realizar tareas repetitivas. Es bueno intercalar unas tareas con otras que precisen movimientos diferentes y requieran músculos distintos o introducir la rotación de los trabajadores.</p> <p>M03 Trabajar manteniendo la mano alineada con el antebrazo, la espalda recta y los hombros sin tensión.</p> <p>M04 Emplear los útiles de trabajo adecuados y en buen estado para evitar la reiteración de movimientos y un esfuerzo adicional.</p> <p>M05 Utilizar los guantes de protección adecuados a la tarea y a la talla de la trabajadora.</p> <p>M06 En la medida de lo posible, evitar realizar tareas repetitivas. Combinar tareas diferentes para favorecer la alternancia de diferentes grupos musculares y evitar la monotonía.</p> <p>M07 Efectuar reconocimientos médicos periódicos que faciliten la detección de posibles lesiones musculo esqueléticas. Informar al trabajador para que sepa reconocer los síntomas de alerta de estas lesiones, dado que su evolución dependerá en gran parte, de un diagnóstico precoz y de un tratamiento correcto.</p> <p>M08 Para una mejor valoración de los riesgos ergonómicos se aconseja realizar un estudio detallado de los riesgos ergonómicos del trabajo desarrollado.</p>
R340. TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS	C01 En algunas de las tareas desarrolladas por los trabajadores de limpieza se realizan con frecuencia movimientos repetitivos de los miembros superiores que pueden derivar en lesiones musculo esqueléticas.	<p>M01 Se aconseja realizar pausas, que deben ser frecuentes y no deben acumularse los periodos de descanso. Son mejores las pausas cortas y frecuentes que las más largas y espaciadas.</p> <p>M02 En la medida de lo posible, evitar realizar tareas repetitivas. Es bueno intercalar unas tareas con otras que precisen movimientos diferentes y requieran músculos distintos o introducir la rotación de los trabajadores.</p> <p>M03 Trabajar manteniendo la mano alineada con el antebrazo, la espalda recta y los hombros sin tensión.</p>

Informe nº	30101/24/0280
Revisión nº	001
Fecha:	06/03/2025
Paginación:	7 de 10

Riesgo	Causa	Medida Preventiva
		<p>M04 Emplear los útiles de trabajo adecuados y en buen estado para evitar la reiteración de movimientos y un esfuerzo adicional.</p> <p>M05 Utilizar los guantes de protección adecuados a la tarea y a la talla de la trabajadora.</p> <p>M06 En la medida de lo posible, evitar realizar tareas repetitivas. Combinar tareas diferentes para favorecer la alternancia de diferentes grupos musculares y evitar la monotonía.</p> <p>M07 Efectuar reconocimientos médicos periódicos que faciliten la detección de posibles lesiones musculo esqueléticas. Informar al trabajador para que sepa reconocer los síntomas de alerta de estas lesiones, dado que su evolución dependerá en gran parte, de un diagnóstico precoz y de un tratamiento correcto.</p> <p>M08 Para una mejor valoración de los riesgos ergonómicos se aconseja realizar un estudio detallado de los riesgos ergonómicos del trabajo desarrollado.</p>
R400. OTROS REQUISITOS GENERALES	C01 Protección de colectivos especialmente sensibles.	<p>M01 La empresa comunicará al servicio de prevención, la incorporación de trabajadores especialmente sensibles: - menores de 18 años - discapacidad temporal o permanente - trabajadores vulnerables por convalecencia o por estar sometidos a ciertos tratamientos médicos invalidantes con el fin de adaptar el puesto a dichos trabajadores, para garantizar las condiciones de seguridad.</p> <p>M02 Si el servicio médico del servicio de prevención detectará en la realización de los reconocimientos a los trabajadores evidencias de especial sensibilidad, lo comunicará al departamento técnico, con el fin de promover las acciones necesarias a proteger al trabajador afectado y garantizar las condiciones de seguridad en base al artículo 25 de la Ley 31/95 de PRL.</p>
R400. OTROS REQUISITOS GENERALES	C04 En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada.	M01 En el caso de que una trabajadora comunique que se encuentra en estado de gestación o lactancia, la empresa lo comunicará al servicio de prevención para realizar la evaluación en base a las nuevas condiciones de la propia trabajadora. Todo ello, con el fin de analizar si las condiciones del puesto de trabajo actuales pueden afectarle a su nuevo estado. En este caso se promoverán condiciones para favorecer la seguridad de la trabajadora en gestación, bien modificando el puesto, o bien cambiándola de puesto si fuera posible. Si lo anterior no fuera posible se procederá a suspender el contrato de trabajo mientras se mantenga la situación de riesgo laboral por embarazo
R400. OTROS REQUISITOS GENERALES	C02 Vigilancia de la salud	M01 La empresa, en cumplimiento con la legislación vigente (Art. 22 de la Ley 31/1995), tiene establecido plan de seguimiento de la vigilancia de la salud a través de reconocimientos médicos para todos los empleados. La renuncia a este derecho por parte del trabajador debe hacerse por escrito.
R400. OTROS REQUISITOS GENERALES	C03 Obligaciones en materia de formación e información Arts. 18 y 19 LPRL	<p>M01 Establecer la entrega de información sobre los riesgos del puesto de trabajo en el momento de la contratación, dejándose constancia documental de su recepción.</p> <p>M02 Impartir formación sobre los riesgos del puesto de trabajo.</p>
R410. GOLPES / CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS	C01 Cortes con objetos punzantes o cortantes de la basura. Dado que una de las tareas es la de vaciar papeleras, los trabajadores pueden herirse las manos si realizan el trabajo sin protegerse las manos o realizando acciones imprudentes. La empresa proporciona a los trabajadores guantes de goma y guantes de resistencia mecánica cuando es necesario.	<p>M01 Aunque el trabajador siempre debe llevar guantes de protección, en las tareas en las que los cortes sean más probables como pueden ser el vaciado de papeleras, retirar objetos con astillas o clavos, etc los guantes deberán ser de resistencia mecánica.</p> <p>M02 No presionar con las manos las bolsas de basura como precaución frente a posibles objetos cortantes en su interior.</p> <p>M03 Sacar las bolsas de las papeleras y sustituirlas, o vaciar el contenido de las mismas volcando la basura o papelera en el contenedor.</p> <p>M04 No apretar ni sujetar las bolsas contra el cuerpo, ya que puede haber elementos punzantes.</p>
R410. GOLPES / CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS	C02 Golpes o cortes con útiles de limpieza. Un uso inadecuado de los útiles de limpieza puede provocar accidentes.	M01 El uso de las herramientas o útiles de limpieza se restringirá, únicamente, al trabajo para el que han sido diseñadas.

Informe nº	30101/24/0280
Revisión nº	001
Fecha:	06/03/2025
Paginación:	8 de 10

Riesgo	Causa	Medida Preventiva
		<p>M02 El almacenamiento se realizará en los lugares destinados para ello de forma que su colocación sea correcta y no entorpezcan el paso o supongan un riesgo para los trabajadores.</p> <p>M03 Se utilizarán solamente utensilios de limpieza en buen estado.</p> <p>M04 No utilizar las herramientas sin haberse asegurado de que los resguardos y dispositivos de protección están colocados y en buen estado.</p> <p>M05 No realizar desplazamientos con las herramientas en los bolsillos.</p> <p>M06 Todas las herramientas tendrán un buen estado de conservación y se almacenarán correctamente en los lugares destinados para ello siempre protegidas.</p>
R410. GOLPES / CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS	C03 Falta o utilización inadecuada de equipos de protección individual.	M01 Uso de guantes de protección frente a riesgos mecánicos. Registrar la entrega y vigilar su uso.
R420. CONTACTO ELÉCTRICO INDIRECTO	C01 Riesgos derivados de la instalación eléctrica, de los equipos de trabajo cuya fuente de energía es eléctrica.	<p>M01 Comunicar a la empresa cualquier anomalía o deficiencia observada en la instalación eléctrica.</p> <p>M02 Todos los equipos de trabajo, máquinas y alargadores con marcado CE, protegidos por diferencial y conectados a bases de enchufe con puesta a tierra.</p>
R430. CONTACTO ELÉCTRICO DIRECTO	C01 Posibilidad de contacto eléctrico si se realiza la limpieza de equipos eléctricos sin desconectar de la red. Existe el peligro añadido que frecuentemente la persona que limpia tiene las manos mojadas.	<p>M01 No se deberá tocar nunca un interruptor, una toma de corriente o un aparato eléctrico con las manos mojadas.</p> <p>M02 En las labores de limpieza, es necesario desconectar los equipos, electrodomésticos, etc., de la corriente eléctrica, antes de realizar operaciones de mantenimiento y limpieza.</p>
R430. CONTACTO ELÉCTRICO DIRECTO	C02 Como herramienta de trabajo, las limpiadoras utilizan en ocasiones equipos eléctricos: aspiradoras. Existe la posibilidad de contactos eléctricos si el equipo no se encuentra en adecuadas condiciones de funcionamiento.	<p>M01 Antes de utilizar cualquier equipo eléctrico, se realizará una revisión del equipo para confirmar su buen estado de conservación. No utilizarlo, si su estado no es el adecuado. Comprobar también el buen estado de los alargadores cuando sea necesario su uso.</p> <p>M02 Si se observan desperfectos en cualquier toma de corriente, enchufe, o equipo de trabajo, comunicar dicha incidencia a la persona responsable. No deben intentar repararlo.</p> <p>M03 Utilizar solamente equipos de trabajo con marcado CE, indicativo de que cumple con las exigencias europeas. Se dispondrá de manual de instrucciones en castellano a disposición de los trabajadores que utilicen el equipo.</p> <p>M04 Evitar la utilización excesiva de enchufes múltiples y alargadores.</p> <p>M05 Verificar que los cables de alimentación a los equipos han de estar en perfecto estado (sin rotura, desgaste...).</p> <p>M06 Para desconectar no debe de tirar del cable, hacerlo de la base.</p> <p>M07 No utilizar equipos eléctricos ni cables o enchufes que no se encuentren en buen estado.</p>
R512. RIESGOS PSICOSOCIALES	C01 ASPECTOS PSICOSOCIALES. Aspectos de la organización del trabajo como jornadas de trabajo largas, trabajos no planificados o imprevistos, ritmos de trabajo elevados, inadecuado reparto de las tareas, conflictos entre compañeros, estilos de mando que no favorezcan la participación, inadecuada comunicación entre dirección de la empresa y trabajadores, etc pueden incidir en la aparición de riesgos psicosociales.	<p>M01 Planificar el trabajo teniendo en cuenta los imprevistos, organizando las tareas extras y no prolongando en exceso el horario laboral</p> <p>M02 Distribuir claramente las tareas y competencias de los trabajadores.</p> <p>M03 Favorecer la participación y comunicación de los trabajadores. Impedir y desaconsejar conductas competitivas entre trabajadores.</p> <p>M04 Motivar al trabajador responsabilizándose de su tarea. Ampliar o enriquecer las tareas.</p> <p>M05 Para una mejor valoración de los riesgos psicosociales se podrían realizar estudios detallados de los riesgos psicosociales que pueden afectar a los trabajadores de la empresa.</p>
R512. RIESGOS PSICOSOCIALES	C01 ASPECTOS PSICOSOCIALES. Aspectos de la organización del trabajo como jornadas de trabajo largas, trabajos no planificados o imprevistos, ritmos de trabajo elevados, inadecuado reparto de las tareas, conflictos entre compañeros, estilos de mando que no favorezcan la participación, inadecuada	<p>M01 Planificar el trabajo teniendo en cuenta los imprevistos, organizando las tareas extras y no prolongando en exceso el horario laboral</p> <p>M02 Distribuir claramente las tareas y competencias de los trabajadores.</p>

Informe nº	30101/24/0280
Revisión nº	001
Fecha:	06/03/2025
Paginación:	9 de 10

Riesgo	Causa	Medida Preventiva
	comunicación entre dirección de la empresa y trabajadores, etc pueden incidir en la aparición de riesgos psicosociales.	<p>M03 Favorecer la participación y comunicación de los trabajadores. Impedir y desaconsejar conductas competitivas entre trabajadores.</p> <p>M04 Motivar al trabajador responsabilizándose de su tarea. Ampliar o enriquecer las tareas.</p> <p>M05 Para una mejor valoración de los riesgos psicosociales se podrían realizar estudios detallados de los riesgos psicosociales que pueden afectar a los trabajadores de la empresa.</p>
R520. ACCIDENTE IN ITINERE	C01 Accidentes durante el traslado del domicilio particular al trabajo y viceversa.	<p>M01 Recomendación para los trabajadores: Tanto si el desplazamiento se realiza en vehículo como si se realiza en transporte público, se está expuesto a accidentes durante el desplazamiento al trabajo, o durante el regreso a casa. Si el desplazamiento al lugar de trabajo se realiza en vehículo propio, se deberá respetar el código de circulación, y en los días en el que el tiempo sea muy adverso, se extremara la precaución. Se realizarán las revisiones establecidas por el fabricante con la periodicidad recomendada por el mismo, así como ITV cuando reglamentariamente sea preceptivo</p> <p>M02 Recomendación para los trabajadores: Si el desplazamiento se realiza a pie se respetará las normas de seguridad vial como peatón, evitando las prisas, correr, etc., ya que pueden provocar caídas por tropiezo, se extremara la precaución los días de lluvia ya que las aceras se vuelven resbaladizas, y a la hora de cruzar las vías por los pasos de peatones asegurarse que el vehículo ha parado totalmente ya que la visibilidad desde el vehículo es menor y se pueden producir atropellos. En caso de transporte público (autobús, tren, etc.) se deberán respetar las normas de utilización de cada uno de ellos.</p> <p>M03 Información accidente in itinere.</p>

Informe nº	30101/24/0280
Revisión nº	001
Fecha:	06/03/2025
Paginación:	10 de 10

MEDIDAS DE ACTUACION 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 de la persona accidentada** 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 **nomover a la persona herida**, 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 a la persona accidentada 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 a la persona herida.
- Avisar al personal médico y en caso de urgencia trasladar a la víctima 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, **Tel91 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 y compañeras.
- 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 solo/a

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/a, 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, tírese al suelo y ruede sobre sí mismo/a.
- Las sirenas de alarma, la megafonía, o sus compañeros/as 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/a 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.