

FICHA DE EVALUACIÓN DE RIESGOS.
EMPRESA: SDAD TRATAM AGUAS RESIDUALES SL
CENTRO: INSITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES
SECCIÓN: LIMPIEZA
PUESTO: LIMPIADOR OFICINAS Y LOCALES
FECHA EVALUACIÓN: 16/01/2014
TRABAJADORES AFECTADOS: Ver tabla adjunta
DESCRIPCIÓN DE TAREAS

Barrido y fregado de pavimentos y gradas.
Limpieza de mobiliario y elementos de decoración en oficina.
Recogida de papelera.
Limpieza y desinfección de aseos y vestuarios.

RECURSO PREVENTIVO	SÍ	NO	NP
▪ Riesgos especialmente graves de caída desde altura.		X	
▪ Riesgo sepultamiento o hundimiento.		X	
▪ Actividades en las que se utilicen máquinas que carezcan de declaración CE de conformidad, pertenecientes al anexo IV del Real Decreto 1644/2008, cuando la protección del trabajador no esté suficientemente garantizada, habiéndose adoptado las medidas del Real Decreto 1215/1997.		X	
▪ Trabajos en espacios confinados.		X	
▪ Trabajos con riesgo de ahogamiento por inmersión.		X	

Cuando se produzcan en la empresa cambios que impliquen la presencia de recurso preventivo, según se indica en la tabla superior, se deberán comunicar a esta Sociedad de Prevención para su inclusión en la presente evaluación de riesgos.

MAQUINARIA Y EQUIPOS UTILIZADOS

- Escaleras manuales
- Escobas, fregonas, recogedores, cubos, ...

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Ropa de trabajo
- Calzado con suela antideslizante
- Guantes de goma

FICHA DE EVALUACIÓN DE RIESGOS.**EMPRESA: SDAD TRATAM AGUAS RESIDUALES SL****CENTRO: INSITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES****SECCIÓN: LIMPIEZA****PUESTO: LIMPIADOR OFICINAS Y LOCALES****FECHA EVALUACIÓN: 16/01/2014****TRABAJADORES AFECTADOS: Ver tabla adjunta**

PRODUCTOS UTILIZADOS	CLASIFICACIÓN	COMPONENTES	CONSEJOS DE PRUDENCIA		INDICADORES DE PELIGRO	
			FRASES S	FRASES P	FRASES R	FRASES H
Productos de limpieza de uso doméstico	■	■				

Según la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, Sociedad de Prevención de MAZ Seguridad Laboral, S.L.U. le informa de la incorporación de sus datos a un fichero cuyo fin es la gestión de evaluación de riesgos. Asimismo le informamos de la opción de ejercer el derecho de acceso, rectificación, cancelación y oposición, dirigiendo un escrito al responsable del fichero: Sociedad de Prevención de MAZ Seguridad Laboral, S.L.U., C/ Monasterio de Samos, 31-33, 50013 Zaragoza.

**EMPRESA: SDAD TRATAM AGUAS
RESIDUALES SL**

**CENTRO: INSITUTO MUNICIPAL DE
DEPORTES**

SECCIÓN: LIMPIEZA

**PUESTO: LIMPIADOR OFICINAS Y
LOCALES**

FECHA EVALUACIÓN: 16/01/2014

RELACIÓN TRABAJADORES AFECTADOS.

NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO
---------------	------------------------	-------------------------

La empresa mantendrá actualizada la relación de trabajadores pertenecientes a este puesto siempre que se produzcan cambios/variaciones, comunicando al servicio de prevención la incorporación de algún trabajador especialmente sensible (ver anexo al presente informe).

EMPRESA: SDAD TRATAM AGUAS RESIDUALES SL
CENTRO: INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES
FECHA EVALUACIÓN: 16/01/2014
SECCIÓN: LIMPIEZA
PUESTO: LIMPIADOR OFICINAS Y LOCALES
CONDICIONES DE SEGURIDAD. RIESGOS.

RIESGO	FACTOR DE RIESGO	CONDICIONES	P	C	VALORACIÓN
Caídas de personas a distinto nivel	Espacios y superficies de trabajo	• Escaleras fijas de los centros de trabajo	B	D	RIESGO TOLERABLE
Caídas de personas a distinto nivel	Escaleras - Escaleras manuales	• Posibilidad del uso de escaleras para acceder a lugares alto: estanterías, en la limpieza de azulejos, etc.	B	D	RIESGO TOLERABLE
Caídas de personas al mismo nivel	Espacios y superficies de trabajo	• Resbalones y caídas por suelo mojado	M	LD	RIESGO TOLERABLE
Caídas de objetos en manipulación	Objetos en torno al puesto de trabajo	• Manipulación de útiles de limpieza	B	LD	RIESGO TRIVIAL
Golpes/cortes por objetos o herramientas	Otros factores de riesgo	• Utilización de cuters, rasquetas • Manipulación de bolsas de basura	M	LD	RIESGO TOLERABLE
Exposición a contactos eléctricos	Otros factores de riesgo	• No se utilizan aparatos eléctricos en las tareas de limpieza • Posibilidad de contactos eléctricos en la limpieza de aparatos alimentados con energía eléctrica	B	D	RIESGO TOLERABLE
Incendios	Otros factores de riesgo	• El centro de trabajo cuenta con medios de lucha contra incendios	B	ED	RIESGO MODERADO
Atropellos o golpes con vehículos	Otros factores de riesgo	• Posibilidad de accidentes in itinere	B	ED	RIESGO MODERADO
Otros aspectos ó riesgos	Otros factores de riesgo	• Riesgos generales de las instalaciones: El trabajador lleva a cabo las tareas de limpieza en centros de trabajo que no son propios y	B	D	RIESGO TOLERABLE

P: Probabilidad; A: Alta; **M:** Media; **B:** Baja

VALORACIÓN: TRIVIAL; TOLERABLE; MODERADO; IMPORTANTE; INTOLERABLE.

C: Consecuencias; LD: Ligeramente dañino; **D:** Dañino; **ED:** Extremadamente dañino.

EMPRESA: SDAD TRATAM AGUAS RESIDUALES SL**CENTRO: INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES****FECHA EVALUACIÓN: 16/01/2014****SECCIÓN: LIMPIEZA****PUESTO: LIMPIADOR OFICINAS Y LOCALES****CONDICIONES DE SEGURIDAD. RIESGOS.**

RIESGO	FACTOR DE RIESGO	CONDICIONES	P	C	VALORACIÓN
--------	------------------	-------------	---	---	------------

se expone a los riesgos existentes en dichas instalaciones

P: Probabilidad; A: Alta; **M:** Media; **B:** Baja**VALORACIÓN:** TRIVIAL; TOLERABLE; MODERADO; IMPORTANTE; INTOLERABLE.**C: Consecuencias; LD:** Ligeramente dañino; **D:** Dañino; **ED:** Extremadamente dañino.

EMPRESA: SDAD TRATAM AGUAS RESIDUALES SL**CENTRO: INSITUTO MUNICIPAL DE
DEPORTES****FECHA EVALUACIÓN: 16/01/2014****SECCIÓN: LIMPIEZA****PUESTO: LIMPIADOR OFICINAS Y LOCALES****CONDICIONES DE SEGURIDAD. MEJORAS.****Mejoras del puesto**

- Facilitar a los trabajadores calzado con suela antideslizante
- Registrar dicha entrega

Dotar a los trabajadores de guantes para las tareas de limpieza

Registrar la entrega de dicho guantes

Formar e informar a los trabajadores sobre el riesgo eléctrico y medidas preventivas.

Formar e informar a los trabajadores sobre el riesgo de incendios y medidas preventivas, sobre el manejo de extintores, sobre como actuar en caso de que se produzca un incendio.

Se dará formación a los trabajadores sobre seguridad vial.

Facilitar información los trabajadores de los riesgos generales de las instalaciones donde realizan su trabajo y del plan de emergencias.

Escaleras manuales

Se dará formación a los trabajadores en el uso de escaleras manuales.

EMPRESA: SDAD TRATAM AGUAS RESIDUALES SL **CENTRO:** INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES **FECHA EVALUACIÓN:** 16/01/2014

SECCIÓN: LIMPIEZA

PUESTO: LIMPIADOR OFICINAS Y LOCALES

CONDICIONES DE SEGURIDAD. MEDIDAS PREVENTIVAS.

Escaleras manuales

En caso de que el objeto o zona a limpiar se encuentre situado por encima de los hombros se utilizarán escaleras manuales u otros medios auxiliares para el trabajo en altura. No utilizando nunca sillas, mesas, cajas, etc.

Antes de utilizar las escaleras compruebe que esté en buen estado.

Si el trabajo requiere un desplazamiento lateral cambiar de sitio la escalera.

El ascenso o descenso por una escalera ha de hacerse siempre de frente, agarrándose en peldaños o largueros.

No transportar cargas al subir o bajar de las mismas.

No utilizar las escaleras de tijera como escaleras simples, pueden resbalar.

En las escaleras de tijera el tensor siempre ha de estar completamente extendido.

En las escaleras de tijera no se debe pasar de un lado a otro por la parte superior ni trabajar a caballo.

Las escaleras manuales se revisarán periódicamente y cuando se encuentre algún desperfecto como deformación u oxido de los elementos metálicos, se comunicará al responsable quien decidirá su reparación o sustitución.

Se dará formación a los trabajadores en el uso de escaleras manuales.

Medidas preventivas del puesto

02.-Caídas de personas al mismo nivel

Las operaciones de limpieza no deben constituir una fuente de riesgo para los trabajadores que las realicen ni para terceros, realizándose en los momentos, de la forma y con los medios adecuados.

Al fregar los suelos, se dejarán lo más secos posible. Se evitará en la medida de lo posible pisar sobre superficies mojadas, cuando no sea posible, hacerlo con precaución (pasos cortos y sin prisa).

EMPRESA: SDAD TRATAM AGUAS RESIDUALES SL **CENTRO:** INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES **FECHA EVALUACIÓN:** 16/01/2014

SECCIÓN: LIMPIEZA

PUESTO: LIMPIADOR OFICINAS Y LOCALES

CONDICIONES DE SEGURIDAD. MEDIDAS PREVENTIVAS.

Trabajar con zapato plano, cerrado y con suela antideslizante

Cuando las operaciones de limpieza del suelo supongan el empleo de métodos húmedos, que puedan hacer que el pavimento resulte deslizante mientras se encuentra húmedo, se señalizará adecuadamente la zona (¡Peligro! suelo resbaladizo) y se realizará preferentemente fuera del horario normal de trabajo y sino fuera posible en horas en las que no haya un tránsito elevado de personas.

Barrer siempre en sentido de avance para detectar posibles obstáculos, cables, etc.

Al finalizar las tareas, evitar dejar materiales o útiles de limpieza en los lugares de paso.

23.-Atropellos o golpes con vehículos

Mantenimiento del Vehículo

- Mantenimiento del vehículo en las mejores condiciones técnicas: frenos, ruedas, luces, etc.
- Limpiar los cristales y espejos, en especial si prevés una conducción nocturna.
- Llevar los repuestos necesarios.
- Cumplir con la obligación de pasar el vehículo por la Inspección Técnica (I. T. V.).

Estado Físico del Conductor

- No conducir bajo los efectos del alcohol, drogas, fármacos u otras sustancias que puedan disminuir las facultades.
- Algunos medicamentos pueden producir somnolencia y pérdida de reflejos. Consultar al médico antes de conducir.
- Si se utilizan gafas, se llevarán otras de repuesto con la misma graduación.
- Llevar gafas de sol para evitar deslumbramientos.
- Evitar comidas copiosas. Hacer varias comidas pequeñas en lugar de una abundante. Después de la comida, esperar algún tiempo antes de conducir.
- Ajustar bien el asiento, reposacabezas y volante
- Mantener la temperatura del vehículo entre 20 y 22º

Forma de Conducir y Circular

EMPRESA: SDAD TRATAM AGUAS RESIDUALES SL **CENTRO:** INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES **FECHA EVALUACIÓN:** 16/01/2014

SECCIÓN: LIMPIEZA

PUESTO: LIMPIADOR OFICINAS Y LOCALES

CONDICIONES DE SEGURIDAD. MEDIDAS PREVENTIVAS.

- Conducir prudentemente y respetar el Código de la Circulación.
- Adaptarse a la velocidad del tráfico y extremar las precauciones al viajar en condiciones climáticas adversas como: lluvia, hielo, niebla, etc.
- Mantener la distancia de seguridad con el vehículo que nos precede.
- Utilizar siempre el cinturón de seguridad.
- Para maniobrar con seguridad, mirar por los espejos retrovisores e indicar con las luces intermitentes, y con suficiente antelación, la maniobra.
- Prestar la mayor atención cuando conduzcas. Evitar distraerse con aspectos ajenos a la conducción.
- Mientras conduzcas, no utilizar teléfonos móviles. Si es urgente la comunicación, separará el vehículo en un lugar seguro.
- No conducir con los auriculares puestos

Si se circula en motocicleta:

- No ir en mangas de camisa, falda o pantalón corto, aunque haga calor.
- Usar casco reglamentario.

Si se circula en bicicleta:

Si existe una pista habilitada para los ciclistas, circule por ella.

Si existe una pista habilitada para los ciclistas, circule por ella.

Se debe circular siempre por el lado derecho, en el sentido de la marcha lo más pegado posible al arcén o a las aceras.

Por la noche es obligatorio el uso de una luz amarilla o blanca en la parte delantera y una roja o reflectante en la trasera.

Se debe indicar con antelación cualquier maniobra o cambio de dirección.

Respetar la señalización (semáforos, policía, etc.).

Es necesario un mantenimiento adecuado de la bicicleta, prestando especial atención a las ruedas, frenos y luces.

Circular por la acera:

- Prestar atención a la salida y entrada de vehículos de los garajes.
- Circula siempre por la derecha, sin impedir la marcha de los demás.

EMPRESA: SDAD TRATAM AGUAS RESIDUALES SL **CENTRO:** INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES **FECHA EVALUACIÓN:** 16/01/2014

SECCIÓN: LIMPIEZA

PUESTO: LIMPIADOR OFICINAS Y LOCALES

CONDICIONES DE SEGURIDAD. MEDIDAS PREVENTIVAS.

- Al cruzar una calzada:

- * Antes de bajar de la acera mira a ambos lados para comprobar que todos los vehículos están detenidos.
- * Atiende las indicaciones del agente de tráfico.
- * Es peligroso cruzar por lugares donde hay vehículos aparcados si éstos ocultan a los que circulan por la calzada.

09.-Golpes/cortes por objetos o herramientas

Vaciar las papeleras y cubos de basura sin meter las manos dentro.

Transportar la bolsa de basura y otros residuos con guantes, mantenerlas alejadas de los brazos y las piernas. No arrastrarlas cerca del cuerpo.

Seleccionar el útil de trabajo adecuado a las tareas a realizar y usarlo solo para las funciones que fue diseñado.

Antes de utilizar cualquier herramienta, inspeccionar su estado y si se observa cualquier anomalía se comunicará al responsable.

En el caso de útiles de corte, observar que las hojas están bien afiladas y no se encuentran deterioradas.

Evitar limpiar los utensilios cortantes con la ropa. Se limpiarán manteniendo el filo de corte hacia fuera de la mano que lo limpia.

Utilizar cutters con dispositivo de hoja retráctil, ocultándola al finalizar su uso.

Los útiles cortantes o punzantes no se llevarán en los bolsillos.

Utilizar guantes.

16.-Exposición a contactos eléctricos

No limpiar aparatos eléctricos con manos húmedas o mojadas.

Evitar salpicaduras sobre los equipos conectados a la corriente eléctrica.

EMPRESA: SDAD TRATAM AGUAS RESIDUALES SL**CENTRO: INSTITUTO MUNICIPAL DE
DEPORTES****FECHA EVALUACIÓN: 16/01/2014****SECCIÓN: LIMPIEZA****PUESTO: LIMPIADOR OFICINAS Y LOCALES****CONDICIONES DE SEGURIDAD. MEDIDAS PREVENTIVAS.****21.-Incendios**

Si se ha producido un incendio, procurar mantener la calma y, en caso de duda no actuar. No arriesgarse innecesariamente. Si no se apaga el fuego salir del lugar del incendio y siga las normas de evacuación.

Utilización de extintores:

Coger el extintor de su emplazamiento

Soltar el precinto de la empuñadura y presionar la palanca de funcionamiento, manteniendo el extintor en posición vertical y dirigiendo la boquilla a la base del fuego.

Los extintores solo son útiles en la primera fase del incendio

Su duración útil ronda los 60 segundos, y en algunos casos, no alcanza los 30, por lo que se utilizará con presiones cortas, sobre la base del incendio y moviendo la boquilla en zig-zag

Se dispondrá del plan de emergencias.

04.-Caídas de objetos en manipulación

Cuando se transporten objetos o bolsas de residuos, especialmente si son pesados, voluminosos o de difícil sujeción, asegurarse previamente del peso y dimensiones de los mismos. Utilizar siempre que se pueda ayuda mecánica o solicitar el apoyo de algún compañero.

Trasladar las bolsas de residuos cerradas para un mejor agarre.

76.-Otros aspectos ó riesgos: Riesgos generales del centro de trabajo

Respetar en todo momento la señalización del centro de trabajo donde se realizan las tareas de limpieza (obligaciones, prohibiciones, etc.). En caso de que se produzca una emergencia seguir las normas de evacuación de la empresa.

Ante cualquier situación anómala que se observe informar inmediatamente al encargado de mantenimiento de las instalaciones.

Los trabajadores recibirán información de los riesgos generales de las instalaciones donde realizan su trabajo y del plan de emergencias.

EMPRESA: SDAD TRATAM AGUAS RESIDUALES SL**CENTRO: INSTITUTO MUNICIPAL DE
DEPORTES****FECHA EVALUACIÓN: 16/01/2014****SECCIÓN: LIMPIEZA****PUESTO: LIMPIADOR OFICINAS Y LOCALES****CONDICIONES DE SEGURIDAD. MEDIDAS PREVENTIVAS.**

01.-Caídas de personas a distinto nivel

Para evitar las caídas en las escaleras implica subir y bajar sin prisas (prescindiendo subirlas de dos en dos o de tres en tres) y utilizar, siempre que se pueda, los pasamanos o las barandillas.

No ir desarrollando otra actividad cuando se suban o bajen escaleras para evitar distracciones o descuidos.

Disponer de una buena iluminación en las escaleras, de manera que se pueda subir y bajar por ellas con seguridad.

Cuando se observe algún desperfecto ponerlo en conocimiento de la persona responsable.

Utilizar calzado con suela antideslizante.

Extremar las precauciones en la limpieza de escaleras, bajando los peldaños en el sentido del descenso.

EMPRESA: SDAD TRATAM AGUAS RESIDUALES SL
CENTRO: INSITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES
FECHA EVALUACIÓN: 16/01/2014
SECCIÓN: LIMPIEZA
PUESTO: LIMPIADOR OFICINAS Y LOCALES
CONDICIONES DE HIGIENE. RIESGOS.

RIESGO	FACTOR	CONDICIONES	P	C	VALORACIÓN
Exposición a contaminantes biológicos	Contaminantes biológicos	• Limpieza de aseos	B	LD	RIESGO TRIVIAL
Exposición a contaminantes químicos	Contaminantes químicos	• Utilización de productos de limpieza	M	LD	RIESGO TOLERABLE

P: Probabilidad; A: Alta; **M:** Media; **B:** Baja

VALORACIÓN: TRIVIAL; TOLERABLE; MODERADO; IMPORTANTE; INTOLERABLE.

C: Consecuencias; LD: Ligeramente dañino; **D:** Dañino; **ED:** Extremadamente dañino.

EMPRESA: SDAD TRATAM AGUAS RESIDUALES SL**CENTRO: INSITUTO MUNICIPAL DE
DEPORTES****FECHA EVALUACIÓN: 16/01/2014****SECCIÓN: LIMPIEZA****PUESTO: LIMPIADOR OFICINAS Y LOCALES****CONDICIONES DE HIGIENE. MEJORAS.****Mejoras del puesto**

Formar e informar a los trabajadores acerca de los riesgos que entraña la utilización de productos de limpieza y de las medidas preventivas encaminadas a evitar esos riesgos.

Dotar a los trabajadores de guantes para las tareas de limpieza

Registrar la entrega de dicho guantes

P: Probabilidad; A: Alta; M: Media; B: Baja**VALORACIÓN: TRIVIAL; TOLERABLE; MODERADO; IMPORTANTE; INTOLERABLE.****C: Consecuencias; LD: Ligeramente dañino; D: Dañino; ED: Extremadamente dañino.**

EMPRESA: SDAD TRATAM AGUAS RESIDUALES SL**CENTRO: INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES****FECHA EVALUACIÓN: 16/01/2014****SECCIÓN: LIMPIEZA****PUESTO: LIMPIADOR OFICINAS Y LOCALES****CONDICIONES DE HIGIENE. MEDIDAS PREVENTIVAS.****Medidas preventivas del puesto****27.-Exposición a contaminantes químicos**

Los productos de limpieza en mayor o en menor medida son peligrosos, así que no se usará ningún producto de limpieza sin saber sus características y sus riesgos.

Consulte siempre la etiqueta del producto y/o ficha de datos de seguridad.

Los envases deben estar debidamente etiquetados. En caso de trasvase a otro recipiente identificar adecuadamente el recipiente de destino. No introduzca nunca productos de limpieza en envases que puedan llevar a confusión como botellas de agua, etc.

No deben mezclarse productos de limpieza, pueden formarse gases peligrosos o reacciones con desprendimiento de calor que originan salpicaduras que pueden producir quemaduras.

Se utilizarán guantes cuando se manipulen este tipo de productos.

Mantener una ventilación continua en la zona de trabajo, en especial cuando se trate de aseos o vestuarios,, para evitar la concentración de vapores de productos químicos.

No retirar los tapones con la boca o forzando los botes.

No utilizar el olfato para identificar productos.

Cuando se manipulen productos de limpieza no comer, beber o fumar sin antes de haber realizado una adecuada higiene (lavar las manos con abundante agua y jabón).

Guarde los envases de los productos bien cerrados y ordenados y alejados de fuentes de calor.

26.-Exposición a contaminantes biológicos

Las enfermedades más frecuentes asociadas al riesgo biológico son las causadas por la existencia de hongos, bacterias o virus en el lugar de trabajo, ocasionando cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad, principalmente en la piel por contacto.

P: Probabilidad; A: Alta; M: Media; B: Baja**VALORACIÓN: TRIVIAL; TOLERABLE; MODERADO; IMPORTANTE; INTOLERABLE.****C: Consecuencias; LD: Ligeramente dañino; D: Dañino; ED: Extremadamente dañino.**

EMPRESA: SDAD TRATAM AGUAS RESIDUALES SL**CENTRO: INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES****FECHA EVALUACIÓN: 16/01/2014****SECCIÓN: LIMPIEZA****PUESTO: LIMPIADOR OFICINAS Y LOCALES****CONDICIONES DE HIGIENE. MEDIDAS PREVENTIVAS.**

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 zonas lesionadas con guantes de protección (látex, vinilo) manguitos si el daño fuera en los brazos.

No introducir las manos en papeleras o recipientes. Para vaciarlos, volcarlos en la bolsa, carro o contenedor.

No recoger los residuos con las manos. Utilizar útiles como recogedores o cepillos.

No introducir las manos en cisternas.

No comer ni beber en el puesto de trabajo.

Lavarse las manos antes y después de las tareas con abundante agua y jabón.

P: Probabilidad; A: Alta; M: Media; B: Baja**VALORACIÓN: TRIVIAL; TOLERABLE; MODERADO; IMPORTANTE; INTOLERABLE.****C: Consecuencias; LD: Ligeramente dañino; D: Dañino; ED: Extremadamente dañino.**

EMPRESA: SDAD TRATAM AGUAS RESIDUALES SL
CENTRO: INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES
FECHA EVALUACIÓN: 16/01/2014
SECCIÓN: LIMPIEZA
PUESTO: LIMPIADOR OFICINAS Y LOCALES
CONDICIONES DE ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA. RIESGOS.

RIESGO	FACTOR	TAREA	CONDICIONES	P	C	VALORACIÓN
Estrés	Aspectos organizacionales	-Limpieza	- El trabajador puede elegir el ritmo o cadencia de trabajo - El trabajador puede elegir los periodos de descanso - Las tareas son monótonas - Las tareas son repetitivas	B	LD	RIESGO TRIVIAL
Fatiga mental	Carga mental	-Limpieza	- El trabajo no se basa en el tratamiento de la información - El nivel de atención requerido para la ejecución de las tareas no es elevado - El trabajo tiene contenido y no es repetitivo	B	LD	RIESGO TRIVIAL
Trastornos musculoesqueléticos	Levantamiento manual de cargas	-Limpieza	- Se requiere levantar, sostener o depositar objetos manualmente en este puesto de trabajo - Algunos de los objetos manipulados manualmente pesan 3 Kg o más - Habitualmente el trabajador realiza tareas que implican levantamiento manual de cargas - El trabajador transporta manualmente la carga a una distancia superior a un metro - El desplazamiento vertical de la carga se realiza entre la cadera y los hombros.	B	LD	RIESGO TRIVIAL
Trastornos	Movimientos repetitivos	-Limpieza	La tarea se define por ciclos, o se repiten los mismos gestos o	B	LD	RIESGO TRIVIAL

P: Probabilidad; A: Alta; M: Media; B: Baja
VALORACIÓN: TRIVIAL; TOLERABLE; MODERADO; IMPORTANTE; INTOLERABLE.
C: Consecuencias; LD: Ligeramente dañino; D: Dañino; ED: Extremadamente dañino.

EMPRESA: SDAD TRATAM AGUAS RESIDUALES SL
CENTRO: INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES
FECHA EVALUACIÓN: 16/01/2014
SECCIÓN: LIMPIEZA
PUESTO: LIMPIADOR OFICINAS Y LOCALES
CONDICIONES DE ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA. RIESGOS.

RIESGO	FACTOR	TAREA	CONDICIONES	P	C	VALORACIÓN
musculoesqueléticos	de las extremidades superiores		movimientos de brazos, más de la mitad del tiempo de la tarea. • La tarea repetitiva dura 1 hora o más de la jornada de trabajo • Uno o ambos brazos no trabajan con el codo casi a la altura del hombro, o si lo hacen, no por más del 10% del tiempo de trabajo repetitivo.			
Trastornos musculoesqueléticos	Posturas y movimientos forzados. Estática	-Limpieza	• Se observan algunas posturas o movimientos extremos de la cabeza, cuello, columna, brazos o piernas • Las posturas y movimientos extremos se adoptan o realizan durante más de 1 hora de la jornada laboral	B	LD	RIESGO TRIVIAL

P: Probabilidad; A: Alta; M: Media; B: Baja
VALORACIÓN: TRIVIAL; TOLERABLE; MODERADO; IMPORTANTE; INTOLERABLE.
C: Consecuencias; LD: Ligeramente dañino; D: Dañino; ED: Extremadamente dañino.

EMPRESA: SDAD TRATAM AGUAS RESIDUALES SL**CENTRO: INSTITUTO MUNICIPAL DE
DEPORTES****FECHA EVALUACIÓN: 16/01/2014****SECCIÓN: LIMPIEZA****PUESTO: LIMPIADOR OFICINAS Y LOCALES****CONDICIONES DE ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA. MEDIDAS PREVENTIVAS.****Medidas preventivas del puesto****33.-Fatiga mental**

Enriquecer el trabajo. Procurar en la medida de lo posible, que los trabajadores realicen un mayor número de operaciones o actividades, para aumentar el contenido de su trabajo.

Adecuar la cualificación y experiencia de los trabajadores a las tareas de su puesto, y al nivel de carga de trabajo.

Reducir el apremio de tiempos. Para ello se debe programar el volumen de trabajo y el tiempo necesario para ejecutarlo de acuerdo a los recursos humanos y materiales.

Proporcionar al trabajador estrategias de protección psicológica (formación, etc.)

77.-Trastornos músculo-esqueléticos: Levantamiento manual de cargas

Utilizar si es posible, carros de transporte de elementos de limpieza.

Si se utiliza el carro, se empujará en vez de tirar de él y se llevará al lugar de la carga y no al revés.

Se evitará mover cargas excesivamente pesadas. Si es necesario mover algún mueble o bulto para realizar la limpieza y es demasiado pesado se pedirá ayuda.

Cuando se transporten objetos o bolsas de residuos, especialmente si son pesados, voluminosos o de difícil sujeción, primero habrá de asegurarse cual es su peso y dimensiones y siempre que sea posible se utilizarán ayudas mecánicas o el apoyo de compañeros.

En caso de tener que realizar un desplazamiento de una carga, se observará primero si se dispone de espacio suficiente para el manejo de la misma y que el recorrido está libre de obstáculos.

Antes de manejar una carga observar el estado de la superficie, en especial la existencia de bordes cortantes o elementos cortantes en su interior o si presenta suciedad o está deteriorada. En caso necesario usar guantes de protección mecánica.

Las bolsas de residuos se trasladarán cerradas, para un mejor agarre. Además se evitará comprimirlas y acercarlas al cuerpo o las piernas.

Durante la manipulación de cargas se observarán las siguientes pautas:

- Aproximar la carga al cuerpo lo máximo posible

EMPRESA: SDAD TRATAM AGUAS RESIDUALES SL**CENTRO: INSTITUTO MUNICIPAL DE
DEPORTES****FECHA EVALUACIÓN: 16/01/2014****SECCIÓN: LIMPIEZA****PUESTO: LIMPIADOR OFICINAS Y LOCALES****CONDICIONES DE ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA. MEDIDAS PREVENTIVAS.**

- Asegurar un buen apoyo de los pies, situándolos ligeramente separados
- Agacharse flexionando las rodillas, manteniendo la espalda recta.
- Agarra la carga firmemente con las manos y levantarla utilizando los músculos de las piernas y no con la espalda.
- Mantener la carga equilibrada y próxima al cuerpo.
- Evitar movimientos bruscos de espalda, en especial giros. Se moverán los pies en vez de la cintura.

Otras recomendaciones:

- No llenar las bolsas hasta arriba las bolsas de basura grandes o utilizar bolsas y contenedores de tamaño más pequeño.
- Limitar el llenado de los cubos a unos 5 litros de agua.

77.-Trastornos músculo-esqueléticos: Movimientos repetitivos de las extremidades superiores

El mal uso de la bayeta puede producir lesiones en los codos y en las muñecas. Realizar correctamente las acciones de escurrido mediante la torsión horizontal de la bayeta con ambas manos y la limpieza con la mano extendida y la bayeta plegada. Las dimensiones de las bayetas 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.

Los cubos estarán dotados de prensas accionadas mediante palanca (u otro mecanismo) que faciliten el escurrido de las fregonas.

Se recomienda realizar una alternancia de tareas de forma que se vayan empleando grupos musculares distintos, permitiendo la recuperación de los utilizados en la tarea anterior.

Sería aconsejable alternar tareas altamente repetitivas con otras que no lo sean (vaciado de papeleras, limpieza de barandillas, etc.).

Se deben proporcionar tiempos de descanso adecuados para minimizar el riesgo de exposición a movimientos repetitivos.

77.-Trastornos músculo-esqueléticos: Posturas y movimientos forzados

En la medida de lo posible, utilizar mangos telescópicos para fregonas, escobas, etc. que permitan su adecuación a la variedad de alturas de los trabajadores. En su defecto los mangos de escoba y fregona deben tener una altura suficiente para que permitan ser cogidos manteniendo las manos entre el nivel del pecho y la espalda

EMPRESA: SDAD TRATAM AGUAS RESIDUALES SL**CENTRO: INSTITUTO MUNICIPAL DE
DEPORTES****FECHA EVALUACIÓN: 16/01/2014****SECCIÓN: LIMPIEZA****PUESTO: LIMPIADOR OFICINAS Y LOCALES****CONDICIONES DE ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA. MEDIDAS PREVENTIVAS.**

(unos 140 cm.)

En el caso del recogedor la altura adecuada sería aproximadamente al nivel de los codos (100-105 cm.)

Los mangos deberían permitir un agarre amplio de la mano (3 y 4,5 cm.) y una longitud mínima de la zona de agarre de 10-13 cm. la zona de agarre debería tener forma ovalada o cilíndrica y estar recubierta de material antideslizante. La forma del mango debe permitir poder realizar la tarea sin tener que adoptar posturas forzadas de la mano o la muñeca.

Trabajar manteniendo una postura erguida. Al barrer o fregar mantener la escoba o la fregona lo más cerca posible de los pies y efectuar movimiento solo con los brazos, evitando seguirlo con la cintura.

En caso de tener que escurrir fregonas por torsión, no forzar las muñecas, ni volcar el peso al girarla.

Evitar realizar movimientos bruscos y la inclinación de la cabeza, doblando las rodillas en lugar de la espalda.

Sustituye la posición "de rodillas" por la postura de rodilla alterna en el suelo con la otra semi-flexionada, a fin de conseguir la espalda recta.

Al trasladar el carro, empujarlo, no tirarlo de él.

Procurar llevar el porta-cubos en el carro, de tal modo que pueda ser fácilmente accesible sin esfuerzos.

El peso de los utensilios de trabajo debe ser el mínimo posible de forma que no contribuya a la sobrecarga de la extremidad superior.

En la limpieza de zonas altas se deberá emplear utensilios con alargadores y, cuando no sea posible llegar a la zona mediante el uso del alargador se deberá dotar de escaleras o plataformas que facilitan el acceso al punto de trabajo.

30.-Estrés

Algunas acciones para prevenir o reducir el estrés que podemos adoptar son:

- Organizar las tareas de la mejor forma posible, teniendo en cuenta las pausas.
- Mejorar el tiempo de trabajo:
 - * Establecer objetivos y prioridades
 - * Dejar márgenes para evitar imprevistos

EMPRESA: SDAD TRATAM AGUAS RESIDUALES SL**CENTRO: INSTITUTO MUNICIPAL DE
DEPORTES****FECHA EVALUACIÓN: 16/01/2014****SECCIÓN: LIMPIEZA****PUESTO: LIMPIADOR OFICINAS Y LOCALES****CONDICIONES DE ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA. MEDIDAS PREVENTIVAS.**

- * Anticipar las tareas para evitar posteriores aglomeraciones
- * No prolongar en exceso la jornada habitual de trabajo y completarla con descanso adicional
- Asegurar una adecuación entre el nivel de responsabilidad del trabajador y de control sobre su trabajo.
- Formación e información para adquirir los conocimientos, las capacidades y las habilidades necesarias para desempeñar las tareas correctamente
- Mejorar los niveles de comunicación para que se facilite la participación de los trabajadores en la toma de decisiones y en el desarrollo de su trabajo.
- Individualmente, desarrollar técnicas de afrontamiento de estrés a través de técnicas de relajación