

Documento para la información de riesgos

Vigilante de noche

IBINTUR, S.A.

Rev: 4
C/ DE LA MURTRA 5
7830-SAN JOSE (Illes Balears)
CIF:A07216492

Índice

FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS GENERALES

FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

ANEXO MODELO REGISTRO DE ENTREGA DE INFORMACIÓN

FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS GENERALES

Riesgos Generales

FICHA RIESGO GENERAL	
DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	IBINTUR, S.A.
CENTRO	C/ DE LA MURTRA 5 San Jose (Illes Balears)
DENOMINACIÓN	Riesgos Generales

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJADORES

Caídas de personas a distinto nivel

Accidentes provocados por caídas de personas en lugares de paso o superficies de trabajo y caídas sobre o contra objetos.

Acceso a la zona de administración

- Se deberá colocar un pasamanos en la escalera de acceso a la zona de administracion, a una altura mínima de 90cm., en uno de los lados cerrados.

Espacios no protegidos ==> Aberturas o desnivel sin proteger Cubierta.

- Disponer de señales de advertencia de riesgo de caídas a distinto nivel.
- Señalizar la prohibición de paso a personas no autorizadas.
- Instalar barandilla a 90 cm de altura, listón intermedio y rodapié de al menos 15 cm de altura en todo el perímetro de la azotea que no disponga de el, o bien Disponer puntos de anclaje o líneas de anclaje normalizados (UNE-EN 795).

Caídas de personas al mismo nivel

Accidentes provocados por caídas de personas en lugares de paso o superficies de trabajo y caídas sobre o contra objetos.

Materiales en zonas de paso

- Se deberá mantener, en la medida de lo posible, los oficce, economato y/o lugares de almacenamiento lo mejor ordenado posible, con objeto de que no existan materiales en zonas de paso y caídas de objetos desde partes altas.
- No almacenar materiales en zonas de paso y pasillos evitando la presencia de obstáculos, y principalmente en aquellos pasillos considerados como vías de evacuación del edificio.

Suelos resbaladizos

- Se deben señalar adecuadamente los suelos mojados tras las tareas de limpieza y fregado de estos, con objeto de evitar resbalones de trabajadores y clientes, prestando especial atención en la zona de cocina.

Caídas de objetos en manipulación

Incluye las caídas sobre un trabajador de objetos que se estén transportando o elevando con medios manuales o mecánicos, siempre que el accidentado sea la persona que estaba manipulando el objeto que cae.

Estanterías

- Las estanterías de todas las dependencias del hotel (especialmente las metálicas) estarán sujetas firmemente y/o ancladas a la pared con el fin de impedir su caída. Evitar la sobrecarga de las estanterías de almacenamiento de materiales con peso excesivo. Estibar correctamente las cargas atendiendo a su peso y volumen, así como a la forma, vigilando la verticalidad del almacenamiento.

Golpes contra objetos inmóviles

Accidentes de trabajo que consideran al trabajador como parte dinámica, es decir con una intervención directa y activa, en la que se golpea, engancha o roza contra un objeto que no se encuentra en movimiento.

Mobiliario distintas dependencias

- Deberán guardarse distancias de separación suficientes entre los elementos materiales, para permitir que los trabajadores efectúen cómodamente su trabajo y no se vean expuestos a este riesgo

Proyección de fragmentos o partículas

El trabajador es lesionado por la proyección sobre partes de su cuerpo de partículas o fragmentos voladores procedentes de una máquina, herramienta o acción mecánica (piezas, fragmentos, pequeñas partículas), o por salpicaduras de sustancias líquidas

Luminarias sin protección

- Se deberán proteger todas las luminarias del centro (bombillas, fluorescentes, etc.). Cooperar con la organización preventiva de su empresa para que se pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.

Contactos eléctricos

Accidentes de trabajo cuya causa sea el contacto (directo o indirecto) con algún elemento sometido a tensión eléctrica.

Instalación y equipos eléctricos

- Realizar un mantenimiento periódico de la instalación eléctrica que incluya comprobar periódicamente los interruptores diferenciales, revisión del cableado, del nivel de aislamiento y de la toma de tierra.
- Todos los cuadros de distribución eléctrica existentes en el centro de trabajo tanto generales como auxiliares, deberán permanecer cerrados, y señalizados con pictograma de riesgo eléctrico. Se deberá señalar la función de cada uno de los diferenciales
- La instalación eléctrica cumplirá con lo establecido en el Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión, y dispondrá de medidas de seguridad necesarias para protección contra contactos eléctricos directos e indirectos (tomas de tierra, aislamientos en buen estado, diferenciales, alejamiento de las partes activas, etc.), por tanto, estará totalmente prohibida la anulación de algún

dispositivo de protección, como diferenciales, tomas de tierra, aislamientos, etc.

- Llevar registro y control de las operaciones de mantenimiento realizadas a la instalación eléctrica, de acuerdo a las revisiones establecidas en el Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión. Entre otras, se comprobará mensualmente el correcto funcionamiento de los diferenciales y anualmente la resistencia de la puesta a tierra de las masas. La instalación cumplirá con lo establecido en el Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión e Instrucciones Técnicas Complementarias Correspondiente. Las instalaciones deben ser objeto de un mantenimiento periódico para asegurar su perfecto estado de conservación y funcionamiento.

Inhalación, contacto o ingestión de sustancias nocivas

Accidentes de trabajo producidos por la inhalación, contacto o ingestión de sustancias perjudiciales para la salud cuando sus consecuencias se manifiesten de forma inmediata.

Almacenamiento productos químicos

- Se deberán tener en lugar accesible, las fichas de datos de seguridad de todos los productos químicos considerados como peligrosos por el RD 363/1995 por el que se aprueba el reglamento sobre notificación de sustancias nuevas y clasificación, envasado y etiquetado de sustancias peligrosas. Se seguirán todas las recomendaciones referidas en estas fichas de seguridad.

Contacto con sustancias cáusticas o corrosivas

Accidentes producidos por contacto directo con sustancias y productos agresivos para la piel y mucosas.

Sala cloración de piscinas

- Se deberán disponer de lugares específicos para el almacenamiento de productos químicos para que solo puedan ser utilizados por personal autorizado. Se deberá disponer de material inerte como por ejemplo arena, para recoger cualquier derrame que se produzca.
- Utilizar los EPIS recomendados en las fichas de seguridad de los productos (guantes frente a agresiones químicas, gafas de protección y mascarillas con filtro para ácidos inorgánicos). Señalar uso obligatorio de EPIS. Las fichas de seguridad de los productos químicos deberán estar accesibles a los trabajadores

Explosiones

Accidentes producidos por aumento brusco de volumen de una sustancia o por reacciones químicas violentas en un determinado medio y sus efectos secundarios. Incluye; rotura de recipientes a presión, deflagración de nubes de productos inflamables.

Mantenimiento calderas

- Verificar que se continua realizando el mantenimiento adecuado y suficiente de las calderas según lo indicando por el instalador y la legislación vigente (Reglamento de equipos a presión). Registrar documentalmente
- Periodicamente se deberá revisar por parte de personal de la empresa el funcionamiento de presostatos, manómetros y válvulas de seguridad. Dejar constancia documental

Cafeteras

- Para aquellas cafeteras que presten servicio en emplazamientos de pública concurrencia, con volúmenes iguales o superiores a 4l de capacidad real y cuya potencia del sistema e calentamiento sea mayor a 1,5kw, se someterán, cada cinco años, como máximo, a una inspección y prueba de presión para comprobar si continúan cumpliendo las condiciones reglamentarias. De estas pruebas periódicas se levantarán actas quedando una en posesión del titular del aparato.

Botellas de gas comprimido

- Las botellas de CO2 utilizadas para los grifos de bebidas se deberán almacenar en lugares lo más alejadas de las zonas de tránsito, pegadas a la pared verticalmente y disponer de un sistema que impida su caída, como por ejemplo unas cadenas.

Gas - cocina

- Cerciorarse del corte del suministro de gas que alimenta la cocina una vez utilizado.
- Realizar las revisiones oportunas de la instalación de gas según la legislación vigente cuando sean necesarias (acoplamientos y gomas de gas). Dejar constancia documental.
- Revisar periódicamente que las tuberías de la instalación de gas están pintadas de color amarillo (código de colores según norma UNE-1063) para su rápida identificación en casos de emergencia y evitar acciones inseguras.

Revisión periódica de la instalación de gas

- Continuar con la revisión periódica cada 5 años de la instalación de gas y conservar el certificado de inspección favorable.

Incendios

Accidentes producidos por el fuego o sus consecuencias.

Revisión de alumbrado de emergencia

- Se deberá procurar un mantenimiento adecuado de los sistemas de iluminación de emergencia, asegurando su correcto funcionamiento en todo momento.

Incendio y Evacuación

- Comprobar periódicamente el correcto estado de la señalización de las salidas de emergencia y los recorridos de evacuación según el R.D. 485/97 sobre "señalización en los lugares de trabajo". Del mismo modo se comprobará que las vías y salidas de evacuación permanecen completamente expeditas en todo el recorrido.
- Se continuará con las inspecciones reglamentarias de los medios de extinción por una empresa homologada.
- Se realizará como mínimo, trimestralmente, una revisión visual del estado de los medios de extinción por personal de la empresa, designándose un encargado para llevarlo a cabo. Deberá quedar constancia documental de las mismas
- Se llevará a cabo, como mínimo una vez al año, un simulacro de emergencia en el centro de trabajo, con objeto de comprobar la adecuación de las medidas técnicas y organizativas dispuestas

en el Plan de Autoprotección del hotel. Dejar constancia documental.

- Comprobar periódicamente que no se almacena material combustible y/o inflamable cerca de lugares que puedan ser foco de ignición como pueden ser cuadros eléctricos, trabajos de soldadura, maquinaria que genera calor, etc
- Señalizar todos los extintores, pulsadores de alarma de incendios vías y salida de evacuación mediante señales debidamente homologadas.
- Los extintores deben permanecer en lugares de fácil acceso y visibilidad, por lo que se deberá retirar cualquier obstáculo que impida su rápida localización y alcance.
- Se deberá tener permanentemente actualizado los componentes de los equipos de emergencia asignados. Se deberán llevar a cabo un plan de formación periódico en materia de prevención, extinción de incendios y evacuación.
- Llevar a cabo la implantación del plan de emergencia en el centro: formación de los trabajadores y simulacros periódicos

Accidentes causados por seres vivos

Accidentes causados directamente por personas o animales (agresiones, molestias, mordeduras, picaduras, etc.).

Robos y/o atracos

- Elaborar un protocolo e instrucciones sobre el modo de actuar ante posibles robos o atracos en el centro de trabajo y de comportamiento durante y después de uno de ellos.
- Se informará a los trabajadores del protocolo e instrucciones, dejando constancia documental.

Agresión externa

- Elaborar un protocolo e instrucciones sobre el modo de actuar ante situaciones de agresión externa.
- Se informará a los trabajadores del protocolo e instrucciones, dejando constancia documental.

Exposición a agentes biológicos

Riesgos originados por la exposición a microorganismos, con inclusión de los genéticamente modificados, cultivos celulares y endoparásitos humanos, susceptibles de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad.

Sistema de climatización general del hotel

- Se deberá cumplir con lo indicado en el Real Decreto 865/2003 de 4 de julio, por lo que se establecen los criterios higiénico - sanitarios para el control de la legionelosis. Se deberá dejar constancia documental de las mismas
- Se deberá llevar a cabo un programa de revisión y mantenimiento anual de los equipos de ventilación, aire acondicionado y calefacción. Se deberá dejar constancia documental de las mismas.

Otros riesgos

Cualquier otro tipo de riesgo no contemplado en los apartados anteriores

Información de los riesgos de seguridad y salud en el trabajo

- Informar periódicamente a los trabajadores de los riesgos de seguridad y salud en su trabajo así como de las medidas de protección y prevención aplicables.
Se deberá dejar constancia documental de su entrega

Formación en materia de prevención de riesgos laborales

- Formar periódicamente a los trabajadores sobre los riesgos específicos de su puesto de trabajo así como de las medidas de protección y prevención aplicables.

Vigilancia de la salud

- Garantizar a los trabajadores la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo.

Botiquín de primeros auxilios

- Se deberá comprobar periódicamente el estado del material sanitario en el interior de los botiquines de primeros auxilios distribuidos por todo el establecimiento hostelero. Como mínimo deberá contener desinfectantes y antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón hidrófilo, venda, esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables

Coordinación de actividades empresariales

- Se deberá implantar un procedimiento de coordinación de actividades implantado por el hotel con las empresas que realizan sus servicios en su centro.

Maquinaria y equipo de trabajo

- Se recuerda que debe disponerse de equipos de trabajo con marcado de conformidad de la comunidad europea CE y que los equipos cuya fecha de fabricación es anterior a 1995 y no disponen de ella, deben obtenerla mediante la revisión de un organismo de control autorizado (oca).
- Solicitar al fabricante o suministrador el manual de instrucciones en castellano. En caso de que no esté disponible se deberán elaborar unas instrucciones en castellano basándose en el manual de instrucciones de un equipo similar sujeto a marcado CE. Estas instrucciones deberán contener una información suficiente que permita realizar una instalación correcta, manejar el equipo y efectuar las operaciones de mantenimiento con seguridad.
- Realizar un mantenimiento preventivo del equipo de trabajo teniendo en cuenta las instrucciones del fabricante, o, en su defecto, las características de estos equipos, sus condiciones de utilización y cualquier otra circunstancia normal o excepcional que pueda influir en su deterioro o desajuste.
- Se deberá llevar un registro del mantenimiento realizado al equipo, ya sea preventivo y/o correctivo.
- Dotar de todas las protecciones a la máquina cortafiambres de la cocina del Hotel.
- Dotar de protección a los motores de los botelleros que se encuentran accesibles.

Gestión de EPIS

- Realizar el seguimiento y control para que la utilización, el almacenamiento, el mantenimiento, la limpieza, la desinfección cuando proceda, y la reparación de los EPI se efectúe de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Reponer los EPI cuando resulte necesario. Cuando se proporcionen los EPI a los trabajadores se recomienda dejar constancia mediante registro de entrega. Los EPI proporcionados deben de disponer del correspondiente marcado CE y del folleto informativo del fabricante.
- Poner a disposición de los trabajadores el manual de instrucciones o la documentación informativa facilitada por el fabricante de los EPI.
- Informar a los trabajadores, previamente al uso de los EPI, de los riesgos contra los que protegen, así como de las actividades u ocasiones en las que deben utilizarse. La información proporcionada deberá ser comprensible para los trabajadores.
- Dar instrucciones a los trabajadores para que cuiden correctamente los EPI (según indicaciones del fabricante), para que los coloquen después de su utilización en el lugar indicado para ello y que informen de inmediato a su superior jerárquico directo de cualquier defecto, anomalía o daño apreciado en el EPI utilizado que, a su juicio, pueda entrañar una pérdida de su eficacia protectora.

Fichas de seguridad de los productos

- Se deberá disponer de las fichas de datos de seguridad de los productos químicos usados en el puesto de trabajo, así como ponerlas a disposición de los trabajadores.

Ausencia de registro de mantenimiento e incidencias del ascensor

- El titular del ascensor contará con registro del mantenimiento obligatorio realizado por la empresa conservadora y las incidencias ocurridas.

Ausencia de manual de instrucciones del ascensor

- Solicitar al fabricante y/o instalador el manual de instrucciones del ascensor.

Inspección obligatoria del ascensor

- Continuar realizando las inspecciones obligatorias en el ascensor cada 2 años, así como mantener las actas emitidas por el Organismo de Control.

Mantenimiento del sistema de agua caliente sanitaria para la prevención de la Legionella

- Continuar con los programas de mantenimiento periódico del sistema de agua caliente sanitaria para la prevención de la Legionella.

Controles de calidad microbiológica y físico-química del agua en el sistema de agua caliente sanitaria para la prevención de la Legionella

- Continuar con los controles de calidad microbiológica y físico-química del agua en el sistema de agua caliente sanitaria para la prevención de la Legionella.

Registros del mantenimiento y controles de calidad microbiológica y físico-química del agua en el sistema de agua caliente sanitaria para la prevención de la Legionella

- Mantener actualizados los registros de los mantenimientos y controles de calidad microbiológica y físico-química del agua en el sistema de agua caliente sanitaria para la prevención de la Legionella. Estarán a disposición de las autoridades sanitarias responsables de la inspección de las instalaciones.

Limpieza y desinfección periódica del sistema de agua caliente sanitaria para la prevención de la Legionella

- Continuar con la limpieza y desinfección anual del sistema de agua caliente sanitaria para la prevención de la Legionella.

Mantenimiento de las instalaciones de agua climatizada (spas, jacuzzis, piscinas, bañeras de hidromasajes, etc.) para la prevención de la Legionella

- Continuar con los programas de mantenimiento periódico de las instalaciones de agua climatizada (spas, jacuzzis, piscinas, bañeras de hidromasajes, etc.) para la prevención de la Legionella.

Controles de calidad microbiológica y físico-química del agua en las instalaciones de agua climatizada (spas, jacuzzis, piscinas, bañeras de hidromasajes, etc.) para la prevención de la Legionella

- Continuar con los controles de calidad microbiológica y físico-química del agua en las instalaciones de agua climatizada (spas, jacuzzis, piscinas, bañeras de hidromasajes, etc.) para la prevención de la Legionella.

Registros del mantenimiento y controles de calidad microbiológica y físico-química del agua en las instalaciones de agua climatizada (spas, jacuzzis, piscinas, bañeras de hidromasajes, etc.) para la prevención de la Legionella

- Mantener actualizados los registros de los mantenimientos y controles de calidad microbiológica y físico-química del agua de las instalaciones de agua climatizada (spas, jacuzzis, piscinas, bañeras de hidromasajes, etc.). Estarán a disposición de las autoridades sanitarias responsables de la inspección de las instalaciones.

Limpieza y desinfección periódica de las instalaciones de agua climatizada (spas, jacuzzis, piscinas, bañeras de hidromasajes, etc.) para la prevención de la Legionella

- Continuar con la limpieza y desinfección anual de las instalaciones de agua climatizada (spas, jacuzzis, piscinas, bañeras de hidromasajes, etc.) para la prevención de la Legionella.

FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

Vigilante de noche

FICHA PUESTO DE TRABAJO	
DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	IBINTUR, S.A.
CENTRO	C/ DE LA MURTRA 5 San Jose (Illes Balears)
PUESTO DE TRABAJO	Vigilante de noche

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJADORES

Accidentes causados por seres vivos

Accidentes causados directamente por personas o animales (agresiones, molestias, mordeduras, picaduras, etc.).

Robos y/o atracos

- Elaborar un protocolo e instrucciones sobre el modo de actuar ante posibles robos o atracos en el centro de trabajo y de comportamiento durante y después de uno de ellos.
Se informará a los trabajadores del protocolo e instrucciones, dejando constancia documental.
Cumplir con el protocolo e instrucciones establecidos por parte de la empresa.

Agresión externa

- Elaborar un protocolo e instrucciones sobre el modo de actuar ante situaciones de agresión externa.
Se informará a los trabajadores del protocolo e instrucciones, dejando constancia documental.
Cumplir con el protocolo e instrucciones establecidos por parte de la empresa.

Acciones antisociales

- Designar una persona encargada de la elaboración de un registro escrito de incidentes: atracos, agresiones, etc. que permita hacer un seguimiento de los mismos y un adecuado análisis que ayude a establecer medidas preventivas adecuadas y la probabilidad del riesgo.
Informar al empresario de los incidentes ocurridos así como cooperar en la elaboración de dicho registro.

Accidentes de tráfico y/o en desplazamiento

Están incluidos los accidentes de circulación en los que el trabajador lesionado va sobre el vehículo o recibe el impacto del mismo (privado, de empresa o transporte público) y en desplazamiento (sin implicación de un vehículo); siempre que tengan lugar en vía pública, es decir, fuera del recinto de la empresa. Se considerarán tanto los que ocurran en horario laboral como los que sucedan al ir o volver del trabajo ("in itinere").

Desplazamientos al ir y volver del trabajo

- Formar a los trabajadores sobre la seguridad en los desplazamientos con el objeto de prevenir accidentes in-itinere.
Los trabajadores deberán recibir formación sobre los riesgos en los desplazamientos al ir y volver del trabajo así como de las medidas de protección y prevención aplicables.
- Informar a los trabajadores sobre la seguridad en los desplazamientos con el objeto de prevenir accidentes in-itinere.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Seguridad en los desplazamientos.

Ergonómicos

Riesgos originados por condiciones de trabajo inadecuadas debido a la carga de trabajo física, por la realización de trabajos continuados en el tiempo, en tareas de manipulación manual de cargas, posturas forzadas, movimientos repetitivos, etc.

Postura forzada. Bipedestación

- Formar a los trabajadores sobre los riesgos asociados a la bipedestación, y la adopción de posturas inadecuadas y las medidas preventivas a adoptar.
- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en la postura mantenida de pie.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas a adoptar en la postura mantenida de pie:
 - Separar los pies para aumentar la base de sustentación; evitar mantener la espalda encorvada cuando permanezca de pie y mover la musculatura.
 - Cambiar la posición de los pies y repartir el peso de las cargas: al estar de pie, colocar siempre un pie más adelantado que el otro y cambiar a menudo de posición; no estar de pie parado si se puede estar andando.
 - Caminar con buena postura, con la cabeza y el tórax erguidos.
 - Es aconsejable mantener un pie apoyado en un reposapiés cuando se realicen trabajos de bipedestación y alternarlo sucesivamente con el otro.
 - Si es posible, disponer de un taburete alto para descansar de la postura.
 - Usar zapatos cómodos de tacón bajo (2-5 cm), evitar los tacones altos y mantener los pies juntos.
 - Se recomienda ponerse una plantilla suave en la suela de los zapatos para amortiguar el contacto con el suelo metálico o de cemento.
 - Durante las pausas, realizar ejercicios sencillos de estiramiento.

Postura forzada. Bipedestación

- Siempre que sea posible proporcionar una banqueta de forma que el trabajador permanezca el menor tiempo posible en postura estática de pie (alternando posturas de pie y sentado).
Los trabajadores deberán utilizar los medios en caso de que el empresario los haya puesto a su disposición (banquetas) para minimizar las posturas forzadas (bipedestación).
- Se recomienda dotar al trabajador de un reposapiés, para favorecer los cambios de postura, cambio de la posición de los pies y repartir el peso de la carga corporal.
Los trabajadores deberán utilizar los medios en caso de que el empresario los haya puesto a su disposición (reposapiés) para minimizar las posturas forzadas (bipedestación).
- Se recomienda estudiar la posibilidad del uso de plantillas para los pies ya que puede mejorar la comodidad y reducir el dolor de la espalda, piernas y pies.

Psicosociales

Originados por condiciones que están relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que afectan tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica o social) del trabajador como al desarrollo del trabajo.

Atención a clientes y usuarios

- Establecer protocolo de actuación para la gestión de conflictos y/o incidencias.
Se informará a los trabajadores de dicho protocolo, dejando constancia documental.
Cumplir con el protocolo de actuación establecido por parte de la empresa.
Además se deberán seguir las siguientes recomendaciones de actuación:
 - El personal mostrará una actitud cordial y comprensible para el usuario, insistiendo en esta actitud hasta que el mismo logre entender lo que se le está comunicando. Se le repetirá el mensaje

ajustándose a la forma en la que la persona atendida sea capaz de entenderlo, haciéndolo asequible a éste, de manera sencilla y directa.

- Se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Evitar usar amenazas, insultos, coacciones.
- Evitar transmitir informaciones que no sean reales o difíciles de alcanzar, sobre la situación en la que se encuentra la persona atendida.
- Evitar estilos de comunicación que transmitan desinterés, frialdad, menosprecio, etc.
- Evitar invadir el espacio físico de las personas, las miradas prolongadas, evitar dar la espalda, ponerse en pie, elevar el dedo, la mano, etc.
- Se debe prever la posibilidad de intervención de otra persona que pueda colaborar en la atención de la demanda planteada o búsqueda de una solución en caso de conflicto: persona que ostente la jefatura inmediata, vigilantes de seguridad (si existen), compañeros etc.
- Salir de la estancia. En caso de encontrarse en un lugar no habitual o desconocido, localizar previamente una forma de huida rápida.
- Si la persona agresora impide la salida o huida, intentar protegerse con el mobiliario, o bien repeler el ataque con la mínima fuerza necesaria y proporcional al daño que se pretenda evitar en base al principio de legítima defensa.
- Avisar a las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad, en caso necesario.
- Seguir las instrucciones del agresor en los casos en los que la persona agresora lleve un arma blanca o de fuego.
- Se recomienda la formación en habilidades sociales, solución de problemas, para el personal que trata con clientes y usuarios, así como en técnicas de control emocional, manejo de la distancia emocional con el usuario, etc.

Trabajo a turnos y/o nocturnos

- Informar a los trabajadores del calendario de turnos con suficiente antelación, de manera que puedan organizarse sus actividades extralaborales.
- Se recomienda establecer los grupos de trabajo teniendo en cuenta las necesidades de los trabajadores y procurar que los miembros integrantes siempre sean los mismos.
- No se trabajará en turno de noche más de dos semanas seguidas, salvo voluntariamente.
- Siempre que sea posible se exigirá menor carga de trabajo en el turno de noche.
- Se recomienda prever una pausa lo suficientemente larga que permita tomar al menos una comida caliente durante las horas de trabajo e introducir pausas muy breves, durante la jornada laboral, para mejorar el estado funcional del organismo, en especial durante el trabajo nocturno.
- Se recomienda establecer una organización de los turnos siguiendo las siguientes pautas:
 - Los turnos deberán respetar al máximo el ciclo de sueño. Para ello, los cambios de turno deberán situarse entre las 6 y las 7h, las 14 y las 15h, y las 22 y 23h.
 - Los turnos de noche y de tarde nunca serán más largos que los de mañana, preferiblemente serán más cortos.
 - Aumentar el número de períodos en los que se pueda dormir de noche: posibilidad de descanso después de hacer el turno de noche, acumular días de descanso y ciclos de rotación distintos a lo largo del año.
- Formación específica de los riesgos derivados del trabajo a turnos y/o nocturno.
- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el caso de trabajo a turnos y/o nocturnos.
Dejar constancia documental de su entrega.

Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el caso de trabajo a turnos y/o nocturno:

- Asistir y participar en la formación específica de los riesgos derivados del trabajo a turnos y/o nocturno.
- Solicitar el calendario de turnos con suficiente antelación, de manera que puedan organizarse sus actividades extra laborales.
- Realizar pausas:
 - Que permitan tomar al menos una comida caliente durante las horas de trabajo e introducir pausas muy breves, durante la jornada laboral, para mejorar el estado funcional del organismo, en especial durante el trabajo nocturno.
 - Cuando considere necesario y siempre que se pueda; se suelen dar con la intención de conseguir un cambio de actividad para descansar de otro de mayores exigencias u otro tipo de requerimientos como son los físicos y mentales.
- Participar en las actividades de vigilancia de la salud donde se podrá detectar la falta de adaptación de los trabajadores al trabajo a turnos y que pueda prevenir problemas de salud.
- Es útil tener en cuenta una serie de consejos dirigidos a mejorar el sueño:
 - Dormir las horas necesarias (la cantidad depende de cada persona); no obstante, las horas de sueño aconsejables para un adulto son siete u ocho.
 - Evitar todos los ruidos posibles: apagar el teléfono móvil, usar tapones para los oídos, pedir a los familiares que hablen bajo, etc.
 - Elegir espacios oscuros y silenciosos para dormir.
 - Evitar comer alimentos pesados y en exceso antes de dormir. Evitar las comidas grasas especialmente durante la noche porque es muy difícil digerirlas a esa hora. Comer comida ligera por la noche ayuda a reducir las molestias del estómago (verduras, frutas, pollo, pescado y alimentos ricos en fibra).
 - Evitar tomar cafeína, estimulantes y alcohol en general 2 ó 3 horas antes de acostarse.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Comer de forma equilibrada, ingerir alimentos calientes y organizar el tiempo suficiente para realizar las comidas.
- Evitar en la medida de lo posible tareas que supongan una elevada atención entre las 3 y las 6 horas de la madrugada:
 - La capacidad de atención es más reducida
 - Aumentan las dificultades en toma de decisiones, de mantener la atención y percibir correctamente la información o de actuar con rapidez.Todo ello afecta de manera negativa a la calidad del trabajo realizado y aumenta la probabilidad de cometer errores.
- Organizar previamente el trabajo de una manera adecuada.

Otros riesgos

Cualquier otro tipo de riesgo no contemplado en los apartados anteriores

Ausencia de información de los riesgos de seguridad y salud en el trabajo

- Informar a los trabajadores de los riesgos de seguridad y salud en su trabajo así como de las medidas de protección y prevención aplicables.

Dejar constancia documental de su entrega.

Los trabajadores deberán recibir información en relación con:

- 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, y las medidas y actividades de protección y prevención aplicables.
- Las medidas de emergencias adoptadas.

Los trabajadores deberán firmar el registro de entrega de información.

Ausencia de formación en materia de prevención de riesgos laborales

- Formar a los trabajadores sobre los riesgos específicos de su puesto de trabajo así como de las medidas de protección y prevención aplicables.
- Los trabajadores deberán recibir formación sobre los riesgos específicos de su puesto de trabajo así como de las medidas de protección y prevención aplicables.

Vigilancia de la salud

- Garantizar a los trabajadores la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo.
- Los trabajadores tendrán derecho a la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo.
- Las medidas de vigilancia y control de la salud de los trabajadores se llevarán a cabo respetando siempre el derecho a la intimidad y a la dignidad de la persona del trabajador y la confidencialidad de toda la información relacionada con su estado de salud.
- Los resultados de la vigilancia serán comunicados a los trabajadores afectados y no podrán ser usados con fines discriminatorios ni en perjuicio del trabajador.
- Comunicar a los responsables de la organización preventiva de la empresa, con carácter voluntario, su estado de embarazo y/o cualquier cambio significativo en su salud en el momento que tenga conocimiento de ello para, en el primer caso, adecuar, cambiar de puesto o en su defecto, declaración de riesgo durante el embarazo o lactancia y, en el segundo caso, para verificar la aptitud para el desempeño en el puesto de trabajo y, si procede, valorar una posible adaptación del mismo que determine las tareas que son compatibles con el nuevo estado de salud.

Uso de PVDs esporádico

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el uso de PVDs de manera esporádica.
- Dejar constancia documental de su entrega.
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el uso de pantalla de visualización de datos para gestión, cobros, etc.:
- Colocar la pantalla frente al operador a una distancia = 40 cm respecto a los ojos del usuario y a una altura que pueda ser visualizada entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60º bajo la horizontal.
 - Reubicar la pantalla para evitar el deslumbramiento y/o reflejos de manera que quede orientado perpendicularmente a la línea de luminarias y ventanas.
 - Disponer de una mesa o superficie de trabajo con dimensiones suficientes para situar todos los elementos (pantalla, teclado, material accesorio) cómodamente.
 - Asegurar un espacio suficiente delante del teclado para poder apoyar las manos y/o antebrazos (mínimo 10 cm).
 - Mantener la muñeca recta durante el uso del ratón, el cual se recomienda que sea independiente y se adapte a la curvatura de la mano.

FICHA PUESTO DE TRABAJO	
DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	IBINTUR, S.A.
CENTRO	C/ DE LA MURTRA 5 San Jose (Illes Balears)
PUESTO DE TRABAJO	Vigilante de noche

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJADORAS EN SITUACIÓN DE EMBARAZO, PARTO RECIENTE O LACTANCIA

Ergonómicos

Riesgos originados por condiciones de trabajo inadecuadas debido a la carga de trabajo física, por la realización de trabajos continuados en el tiempo, en tareas de manipulación manual de cargas, posturas forzadas, movimientos repetitivos, etc.

Posturas forzadas. Bipedestación de forma intermitente (más de 30 minutos/hora).

- En la semana 30 de gestación se recomienda no realizar trabajos de bipedestación de forma intermitente (más de 30 minutos/hora). En caso de embarazo múltiple dicha recomendación se aplicará en la semana 28.

Posturas forzadas. Trabajo de pie.

- Disponer de reposapiés en los trabajos de pie.

Psicosociales

Originados por condiciones que están relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que afectan tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica o social) del trabajador como al desarrollo del trabajo.

Agentes psicosociales. Trabajo a turnos y/o nocturno.

- La necesidad de la no realización de trabajo nocturno o a turnos vendrá condicionada por la existencia tanto de factores de riesgo concurrentes de origen laboral (esfuerzo físico, manejo de cargas, bipedestación prolongada, trabajo en aislamiento, etc.) como de las condiciones y características individuales de la trabajadora y de la evolución del embarazo.

Como criterio general es recomendable el cambiar el turno de noche o rotatorio por uno fijo y de mañana a partir del tercer trimestre de embarazo o en cualquier momento del embarazo y hasta tres meses después del parto si así lo certifica el médico que la asiste.

- Se recomienda evitar las jornadas de más de 8 horas al día, evitando las semanas reducidas y las guardias de trabajo.

ANEXO

MODELO REGISTRO ENTREGA DE INFORMACIÓN

REGISTRO DE ENTREGA DE INFORMACIÓN

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	IBINTUR, S.A.
CENTRO	C/ DE LA MURTRA 5 San Jose (Illes Balears)

De acuerdo con lo establecido en el Artículo 18 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, sobre información, consulta y participación de los trabajadores, el empresario adoptará las medidas adecuadas para que los trabajadores reciban todas las informaciones necesarias en relación con los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo, así como las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos señalados.

En base a lo anterior, se le hace entrega de un documento informativo que contiene la siguiente información:

Riesgos Generales	
Vigilante de noche	
Ficha:	Pantalla de visualización de datos Seguridad en desplazamientos Medidas de emergencia

Corresponde a cada trabajador, en la medida de sus posibilidades, cumplir con las medidas de prevención e instrucciones proporcionadas por el empresario, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, tal y como se indica en el Artículo 29 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.

FECHA			
NOMBRE Y APELLIDOS		DNI	FIRMA