



Documento para la información de riesgos

Relaciones Públicas

IBINTUR, S.A.

Rev: 3
Hotel Garbi
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 administración, a una altura mínima de 90cm., en uno de los lados cerrados.

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 oficinas, 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

- Todos los recipientes de sustancias químicas deben estar correctamente etiquetados, incluidos aquellos que se trasvasen a recipientes no originales, que deberán ser igualmente adecuados (nunca de bebidas) y reetiquetados.
- 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 continúa 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
- Periódicamente 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.
- Pintar las tuberías de la instalación de gas de color amarillo (código de colores según norma UNE-1063) para su rápida identificación en casos de emergencia y evitar acciones inseguras.

Depósito combustible

- Se debe realizar un estudio ATEX del depósito de combustible enterrado que se disponen en el exterior del edificio.
- Realizar una evaluación específica

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
- Se recomienda disponer de manta ignífuga en las cocinas del centro en un lugar visible y accesible.

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

Otros peligros

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 maquina cortafiambres de la cocina del Hotel.
- Dotar de protección a los motores de los botelleros que se encuentran accesibles.
- Colocar un hacha tipo bombero junto a la puerta en el interior de la cámara de congelación y revisar periódicamente la alarma de la misma, a fin de garantizar su buen funcionamiento. Siempre que haya trabajadores que entran en la cámara de congelación debe haber otras personas que lo sepan y comprueben que ningún trabajador ha quedado encerrado o inconsciente en el interior.

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.

Aseos de personal

- Colocar toallas individuales, toallas de papel, secador de manos por aire caliente u otro sistema de secado para las manos con garantías higiénicas.
Los baños de señoras deben estar dotados de recipientes especiales y cerrados.

FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

Relaciones Públicas

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	Relaciones Públicas

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJADORES

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.

Resbalones

- Utilizar calzado adecuado a cada trabajador, con suela antideslizante, y sujeto al pie.
- El trabajador deberá recibir formación e información sobre los riesgos derivados de las características del lugar de trabajo, y las medidas preventivas relacionadas con el desarrollo de las tareas de su puesto

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.

Espacio de trabajo.

- La separación entre los elementos materiales existentes en el puesto de trabajo será suficiente para que los trabajadores puedan ejecutar su labor en condiciones de seguridad, salud y bienestar

Sobreesfuerzos

Accidentes de trabajo (repentinas lesiones músculo-esqueléticas) originados por la manipulación de cargas y/o posturas inadecuadas.

Manipulación manual de cargas:mesas, sillas de sala de conferencias.

- Informar acerca de normas de trabajo adecuadas para prevenir el riesgo. Dejar constancia documental.

Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información:
Manipulación manual de cargas

-Manipular por las asas si tienen

-En caso de manipular cargas pesadas manualmente, hacerlo entre 2 personas. Hacerlo de forma adecuada: con las rodillas flexionadas, sin doblar la espalda y con la carga cercana al cuerpo en caso de levantar el peso desde el suelo. No girar la cintura con una carga en las manos, girar con todo el cuerpo.

-Inspeccionar la carga previamente a levantarla, por si está rota la base, o tiene partes salientes que puedan causar heridas. Comprobar el peso aproximado. Si es demasiado pesada, no levantarla manualmente.

- Continuar con el programa de sustitución de mobiliario pesado por otro más ligero.

Manipulación manual de cargas: mobiliario

- Informar acerca de normas de trabajo adecuadas para prevenir el riesgo. Dejar constancia documental.

Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Manipulación manual de cargas

Se utilizarán siempre que sea posible medios mecánicos para cargar pesos: carritos o carretillas. En caso de manipular cargas pesadas manualmente, hacerlo entre 2 personas. Hacerlo de forma adecuada: con las rodillas flexionadas, sin doblar la espalda y con la carga cercana al cuerpo en caso de levantar el peso desde el suelo. No girar la cintura con una carga en las manos, girar con todo el cuerpo.

Inspeccionar la carga previamente a levantarla, por si está rota la base, o tiene partes salientes que puedan causar heridas. Comprobar el peso aproximado. Si es demasiado pesada, no levantarla manualmente.

Incendios

Accidentes producidos por el fuego o sus consecuencias.

Situación en caso de emergencia.

- Informar y formar a los trabajadores sobre el riesgo de incendio y sobre las medidas de extinción y evacuación, además del resto de situaciones de emergencia que puedan presentarse en el centro de trabajo.

Accidentes causados por seres vivos

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

Agresión externa

- La empresa elaborará protocolo e instrucciones sobre el modo de actuar ante situaciones de agresión externa, dejando constancia documental.

Cumplir con el protocolo e instrucciones establecidos por parte de la empresa.

- 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.

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

- 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.

- Formar a los trabajadores sobre la seguridad en los desplazamientos con el objeto de prevenir accidentes in-itinere.

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

- 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.
 - Caminar con buena postura, con la cabeza y el tórax erguidos.
 - 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.

Uso de ordenador portátil

- Cuando se utilice el ordenador portátil durante toda la jornada de trabajo, se considerará usuario de PVD, por lo que se deberá utilizar:
 - Teclado y ratón independientes de la pantalla, para permitir que el trabajador adopte una postura cómoda que no provoque cansancio en los brazos o en las manos. Tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario pueda apoyar los brazos y las manos.
 - Pantalla independiente orientable e inclinable a voluntad, con facilidad de adaptarse a las necesidades del usuario o soporte para portátil que ofrezca las mismas posibilidades de adaptación. Configurar el puesto de trabajo con los elementos proporcionados por la empresa para el uso del ordenador portátil.

Ausencia de formación e información del uso de Pantallas de Visualización de Datos (PVD)

- Formar a los trabajadores sobre los riesgos derivados de la utilización de pantallas de visualización de datos y de las medidas preventivas a adoptar.
- Informar a los trabajadores sobre los riesgos derivados de la utilización de pantallas de visualización de datos y de las medidas preventivas a adoptar.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Uso de pantallas de visualización de datos.

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

- 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.
- Establecer protocolo de actuación para la gestión de conflictos y/o incidencias. Se informará a los trabajadores de dicho protocolo, dejando constancia documental.

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 peligros

Cualquier otro tipo de riesgo no contemplado en los apartados anteriores

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.

Formación en materia de prevención de riesgos laborales

- Dar formación 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

Gestión de los EPI

- 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.
- 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.

Esfuerzo vocal

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar sobre higiene vocal.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el uso de la voz:
 - Utilizar, siempre que sea posible, medios auxiliares para minimizar el uso de la voz (pizarras digitales, proyector, micrófono y altavoces, etc).
 - Evitar hablar de manera prolongada, a larga distancia y en el exterior; acortar las distancias entre las personas que se han de comunicar.
 - Evitar hablar por encima del ruido ambiental.
 - Utilizar técnicas para evitar la fatiga vocal: hablar en un tono vocal óptimo y a una intensidad adecuada, así como permitir la variación del tono vocal mientras se habla.
 - Encontrar formas no verbales para mantener la atención y mejorar la comprensión: silbato, gestos, mirada, cambios de entonación, etc.
 - Beber agua a menudo para mejorar la hidratación de las mucosas.
 - Evitar el estrés, la fatiga y las tensiones emocionales.
 - Mantener hábitos saludables en alimentación, ejercicio y estilo de vida.
 - Evitar tomar café, té, caramelos, chicles mentolados, aerosoles bucales, alcohol y/o fumar. No tomar bebidas muy frías o calientes.
- Mantener un hábito postural adecuado:
 - Posición para hablar de forma confortable, erguida y simétrica. Mantener una actitud de extensión en el eje vertical que permita una respiración profunda y una buena proyección del sonido.
 - Garganta relajada cuando se empiece a hablar.
 - Evitar tensar o apretar los dientes, la mandíbula o la lengua durante la fonación.
 - Usar técnicas que reduzcan al máximo la tensión muscular.
 - Reducir el tiempo de permanencia de pie alternando posturas sentado, andando...
- Limitar el uso de la voz en el trabajo y destinar períodos de tiempo al reposo de la voz durante el día.
 - Evitar ambientes secos y poco húmedos que pueden ser generados por ejemplo por aire acondicionado o calefacción excesiva.
 - Utilizar técnicas de proyección vocal adecuadas para proyectar la voz con un soporte muscular adecuado e independiente de la garganta
 - Utilizar técnicas respiratorias adecuadas para la fonación, para mantener el cuerpo relajado, para que la respiración sea natural y para permitir que el abdomen y la zona intercostal se muevan libremente.

- Aprender a detectar los signos de fatiga vocal: cambios en el tono, timbre e intensidad de la voz, falta de aire para hablar, dolor en la garganta, sequedad, etc.

- Formar a los trabajadores, teórica y prácticamente, sobre los riesgos derivados del esfuerzo vocal, las técnicas de utilización profesional de la misma y las medidas preventivas a adoptar.

Esfuerzo vocal

- Utilizar, siempre que sea posible, medios auxiliares para minimizar el uso de la voz (pizarras digitales, proyector, micrófono y altavoces, etc).

Los trabajadores deberán utilizar los medios auxiliares puestos a su disposición por el empresario para minimizar el uso de la voz (pizarras digitales, proyector, micrófono y altavoces, etc).

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	Relaciones Públicas

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

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.

Espacio insuficiente.

- Adaptación del puesto de trabajo. Restricción de tareas que supongan un riesgo de golpes a nivel del abdomen como trabajar en espacios reducidos que limitan la movilidad de la trabajadora.
- Adaptación del puesto de trabajo. Restricción de tareas que supongan un riesgo de golpes a nivel del abdomen como realizar desplazamientos frecuentes, a un ritmo elevado, con o sin carga, en espacios muy concurridos o estrechos.

Sobreesfuerzos

Accidentes de trabajo (repentinas lesiones músculo-esqueléticas) originados por la manipulación de cargas y/o posturas inadecuadas.

Manipulación manual de cargas intermitente (menos de 4 veces por turno de 8 horas). 5 a 10 kilos.

- En la semana 26 de gestación se recomienda no realizar trabajos cuya actividad implique realizar manipulación de cargas de 5 a 10 kilos de forma intermitente (menos de 4 veces por turno de 8 horas). En caso de embarazo múltiple dicha recomendación se aplicará en la semana 24.

Manipulación manual de cargas intermitente (menos de 4 veces por turno de 8 horas). Más de 10 kilos

- En la semana 20 de gestación se recomienda no realizar trabajos cuya actividad implique realizar manipulación de cargas de más de 10 kilos de forma intermitente (menos de 4 veces por turno de 8 horas). En caso de embarazo múltiple dicha recomendación se aplicará en la semana 18.

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 prolongada y mantenida (más de 4 horas al día).

- Durante el primer y segundo trimestre de embarazo se deberán establecer pausas de al menos 15 minutos cada cuatro horas de trabajo en bipedestación.
- En la semana 22 de gestación se recomienda no realizar trabajos de bipedestación de forma prolongada (más de 4 horas al día). En caso de embarazo múltiple dicha recomendación se aplicará en

la semana 20.

ANEXO

MODELO REGISTRO ENTREGA DE INFORMACIÓN

REGISTRO DE ENTREGA DE INFORMACIÓN

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	IBINTUR, S.A.
CENTRO	Hotel Garbi - 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	
Relaciones Públicas	
Ficha:	Medidas de emergencia Seguridad en desplazamientos Manipulación manual de cargas Pantalla de visualización de datos

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