

# Documento para la información de riesgos

## Personal de Bar/Comedor

**GARBI TURISTICA, S.L.**

Rev: 2  
C/ MURTRA 3  
7817-SAN JOSE (Illes Balears)  
CIF:B07723067

# 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	GARBI TURISTICA, S.L.
CENTRO	C/ MURTRA 3 San Jose (Illes Balears)
DENOMINACIÓN	Riesgos Generales

## RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJADORES

### Incendios

*Accidentes producidos por el fuego o sus consecuencias.*

#### **Incendio y Evacuación**

- La empresa titular del centro deberá informar de las medidas de actuación en caso de emergencia y/o evacuación.

#### **Instalaciones de protección contra incendios ==> Extintores Extintor en el suelo.**

- Los extintores deberán quedar colgados, fijados a la pared a una altura máxima de 1.70 metros.

### Exposición a agentes físicos

*Riesgos originados por exposición continua o prolongada a diversas formas de manifestación de la energía (ruido, vibraciones, etc.) que pudieran derivar en enfermedades profesionales.*

#### **Ruido Tren de lavado.**

- Realizar una evaluación específica de ruido.

### 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**

- La empresa titular del centro (Ibintur, S.L.), deberá implantar un procedimiento de coordinación de actividades con las empresas que realizan sus servicios en su centro.

#### **Maquinaria y equipo de trabajo**

- 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.
- 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.

#### **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.

#### **Trabajadores especialmente sensibles**

- En el caso de detectar cualquier trabajador especialmente sensible (discapacitados, menores o embarazadas), informar al Servicio de Prevención con objeto de realizar un estudio del puesto de trabajo para determinar la aptitud del trabajador para seguir desempeñando sus funciones.

# FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

**Personal de Bar/Comedor**

FICHA PUESTO DE TRABAJO	
DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	GARBI TURISTICA, S.L.
CENTRO	C/ MURTRA 3 San Jose (Illes Balears)
PUESTO DE TRABAJO	Personal de Bar/Comedor

## 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.*

#### **Posible Uso de escalera manual (menos de 2 metros)**

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el uso de escalera manual.
- Dejar constancia documental de su entrega.
- Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el uso de escalera de mano:
- No utilizar para accesos a puntos elevados elementos como sillas, mesas, cajas, etc, utilizar siempre una escalera de mano adecuada.
  - Las escaleras de mano se colocarán de forma que su estabilidad durante su utilización esté asegurada.
  - No se debe situar una escalera sobre elementos inestables o móviles (cajas, bidones, planchas, etc.). Las superficies deben ser planas, horizontales, resistentes y no deslizantes.
  - Para ubicar una escalera en un suelo inclinado utilizar zapatas ajustables.
  - No colocar las escaleras delante de una puerta sin trabarla y señalizarla.
  - No situar la escalera en lugar de paso y en caso de necesidad se deberá señalizar o situar una persona que avise de su presencia.
  - Impedir el deslizamiento de los pies de las escaleras de mano durante su utilización, mediante la fijación de la parte superior, mediante dispositivo antideslizante o cualquier otra solución de eficacia equivalente
  - En los trabajos con escaleras de tijera, el tensor siempre ha de estar completamente extendido.
  - Las escaleras con ruedas deberán haberse inmovilizado antes de acceder a ellas.
  - Si la utilización de la escalera ha de hacerse cerca de vías de circulación de peatones o vehículos, habrá que protegerla de golpes.
  - Impedir el paso de personas por debajo de la escalera.
  - No utilizar las escaleras de mano simultáneamente por más de un trabajador.
  - No mover una escalera manual estando el trabajador sobre ella.
  - Inspeccionar las escaleras antes de su uso y como máximo, cada seis meses, comprobando, entre otros:
    - Peldaños flojos, mal ensamblados, rotos, con grietas, o indebidamente sustituidos por barras o sujetos con alambres o cuerdas.
    - Mal estado de los sistemas de sujeción y apoyo.
    - Retirar la escalera si presenta cualquier defecto de los descritos.
    - Reparar la escalera por personal especializado o retirarla definitivamente.

### **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.*

#### **Suelo húmedo**

- Colocar una señal de advertencia de suelo mojado, de forma triangular, con el fondo amarillo y el pictograma en negro.
- Proporcionar a los trabajadores Calzado de trabajo con suela antideslizante y una correcta sujeción del talón que deben utilizar y dar las instrucciones adecuadas para que los utilicen correctamente. Velar por su utilización.

#### **Ausencia de orden y limpieza**

- Informar a los trabajadores sobre las medidas preventivas a adoptar para asegurar un correcto mantenimiento del orden y la limpieza en el lugar de trabajo.  
Dejar constancia documental de su entrega.  
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el orden y la limpieza del lugar de trabajo:
  - Mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo ayuda a evitar accidentes
  - Evitar la acumulación de material que pueda favorecer los tropiezos y caídas (cajas, maletines, papeles, obstáculos, etc.).
  - Guardar ordenadamente los materiales y objetos de uso habitual en función de quién los tiene que usar.
  - Evitar la presencia de cables colgando o por los suelos en las zonas de paso (cables de teléfono, ordenador, etc.). Para evitar tropiezos con los mismos, se han de proteger o fijar de manera adecuada.
  - Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deben permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.
  - Limpiar y secar el suelo inmediatamente, en caso de derrames de líquidos. Además, señalar la zona donde se ha producido el derrame para evitar resbalones y caídas.
  - Realizar las operaciones de limpieza de suelos en ausencia de personas y trabajadores; de no ser así, colocar una señal de advertencia de suelo mojado, de forma triangular, con el fondo amarillo y el pictograma en negro.
  - Respetar dicha señalización y evitar pasar por las zonas húmedas; si debe hacerlo, extremar las precauciones.
  - Usar preferentemente calzado con suela antideslizante.

#### **Posible derrame de productos**

- Proporcionar a los trabajadores Calzado de trabajo con suela antideslizante y una correcta sujeción del talón que deben utilizar y dar las instrucciones adecuadas para que los utilicen correctamente. Velar por su utilización.
- Colocar una señal de advertencia de suelo mojado, de forma triangular, con el fondo amarillo y el pictograma en negro.

### **Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento**

*Accidentes provocados por el desplome sin intervención humana de objetos como edificios, muros, andamios, escaleras, mercancías apiladas, etc. y por los hundimientos de masas de tierra, rocas, aludes, etc.*

#### **Almacenamiento de botellas de gases comprimidos**

- Se deberán almacenar en lugares adecuados las botellas de gases comprimidos, asegurando la correcta fijación de las mismas y la protección contra golpes.  
Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores, almacenando las botellas de gases comprimidos en los lugares habilitados para ello y revisar periódicamente el estado del almacenamiento (fijación, carros, etc.).

#### **Estanterías / armarios sin anclar**

- Se deberán asegurar y arriostrar a la pared y/o al suelo, de forma que tengan una correcta estabilidad y apoyo, todas las estanterías/armarios del centro de trabajo, con el fin de impedir su caída o vuelco.  
Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores, avisando al responsable cuando detecte estanterías y/o armarios sin anclar o su anclaje presente deficiencias. Prestar atención en dichas zonas hasta que sea subsanado.

#### **Límite de carga de estanterías**

- Se recomienda colocar en las estanterías carteles de señalización en lugares visibles de las mismas, preferiblemente en las cabeceras de las estanterías, donde se indiquen las cargas máximas por nivel establecidas por el fabricante o distribuidor.  
Respetar la carga máxima de las estanterías establecida por el fabricante o distribuidor.

#### **Almacenamiento en estanterías**

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el almacenamiento de material en estanterías y armarios.  
Dejar constancia documental de su entrega.  
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas para el almacenamiento de material en estanterías y armarios:
  - Anclar las estanterías al suelo y/o pared.
  - Comprobar periódicamente la estabilidad de los elementos que conforman la estantería/armario susceptibles de caída.
  - No intentar sujetar un armario o estantería que se cae, retirarse inmediatamente.
  - Respetar el límite de carga máxima indicado por el fabricante, no sobrecargando las estanterías con peso excesivo.
  - No sobrecargar las estanterías y colocar el material más pesado en las zonas más bajas de las estanterías.
  - No subir a los estantes inferiores para acceder a los superiores; siempre utilizar una escalera.
  - Mantener los objetos almacenados en las estanterías ordenados para evitar posibles derrumbamientos.
  - Informar al responsable de cualquier defecto o incidencia en las estanterías/armarios para que sea reparado, por ejemplo: baldas en mal estado, largueros de estanterías golpeados, etc.

### **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.*

#### **Manipulación manual de cargas**

- Se recomienda el uso de calzado de trabajo que proteja la parte anterior del pie por riesgo de caída de objetos manipulados.  
Evitar utilizar zapatos sueltos o zapatos que no protejan el pie (sandalias) cuando se realicen manipulaciones manuales de cargas.

### **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.*

#### **Accesos y tránsitos ==> Espacio insuficiente Acceso a la barra de bar.**

- Se recomienda que para futuras reformas se aumente la altura del acceso a la barra del bar.
- Señalizar la altura de paso a la barra. Preferiblemente acolchar el canto del paso.

### **Golpes o cortes por objetos o herramientas**

*Comprende los golpes, cortes y punzamientos que el trabajador recibe por acción de un objeto o herramienta siempre que actúen sobre ellos fuerzas distintas a la gravedad (no se incluyen, por lo tanto, las caídas de objetos).*

#### **Posible presencia de elementos punzantes o cortantes en tareas de limpieza**

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos derivados de la existencia de elementos punzantes o cortantes en tareas de limpieza 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:  
Tareas de limpieza.

#### **Manipulación de vajillas, cristalería, latas de conserva, etc.**

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el uso de vajillas, cristalerías, etc.  
Dejar constancia documental de su entrega.  
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el uso de vajillas, cristalerías, etc.:
  - Retirar del servicio los vasos, platos y copas con bordes en mal estado.
  - No recoger con las manos los vidrios rotos; realizarlo con guantes adecuados y preferiblemente con la escoba y el recogedor.
  - Abrir las botellas siempre con las manos y las botellas secas.
  - Al secar las copas, tener precaución de rodar el trapo con la mano que se introduce en el interior de la misma; de esta forma, en caso de rotura, no se producirán cortes.
  - Para abrir las latas de conserva, primero levantar la anilla y empujarla un poco hacia abajo; después, coger la lata con una mano por el mismo lado donde está la anilla para realizar la apertura.
  - No desplazarse con abrebotellas con bordes cortantes, sacacorchos, o cuchillos en los bolsillos. Mantenerlos en buen estado; si se oxidan, sustituirlos por otros.
  - No introducir las manos en la papelera.
  - Transportar la bolsa de basura y otros residuos con guantes y mantenerlas alejadas de los brazos y

las piernas; no arrastrarlas cerca del cuerpo.

- Prestar atención durante el uso de útiles con riesgo corte.

### **Uso de cuchillo y útiles cortantes**

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el uso de cuchillo y útiles cortantes.

Dejar constancia documental de su entrega.

Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el uso de cuchillos y útiles cortantes:

- Usar cuchillos y utensilios de corte de buena calidad, limpios y en buen estado. Asegurar que están afilados para sí emplear una fuerza menor para el corte. La hoja nunca se debe encontrar mellada.
- Seleccionar el útil adecuado teniendo en cuenta el material a cortar y lo fino y delicado del corte; emplear para cortes bastos, uno de hojas gruesas y para cortes finos, uno de hojas delgadas de buen filo.

- Cortar sobre una tabla antideslizante, dura y de fácil limpieza.

- Evitar las distracciones mientras se manipulan útiles de corte.

- Realizar las operaciones de corte en sitios bien iluminados que nos permitan ver perfectamente.

- Usar los cuchillos y utensilios de corte con las manos secas y siempre por el mango.

- Extremar las precauciones cuando corte zonas con hueso o más duras de lo normal, porque el cuchillo podría resbalar o desviarse, cortándole.

- Si se le cae un cuchillo, no intente cogerlo en el aire.

- Limpiar los cuchillos periódicamente con una bayeta adecuada. Apoyar el cuchillo sobre una superficie plana (mesa), actuando primero en una de las caras y posteriormente en la otra y siempre hacia el exterior del filo, nunca al revés.

- Trasladar los cuchillos con el borde mirando hacia el suelo y pegados al cuerpo.

- Guardar adecuadamente los cuchillos y elementos de corte en tacoma, estante adecuado, placa magnética montada en la pared o en fundas.

- Los mangos:

- Se recomiendan que sean antideslizantes y de material no absorbente (madera, etc.).

- No deberán estar astillados, rajados o con su hoja y mango deficientemente unidos.

- No deberán ser demasiado lisos y tendrán topes para evitar que la mano se deslice hasta la hoja de corte.

- Para los trabajos de deshuesado, trinchado y corte de carnes o embutidos es necesario utilizar equipos de protección individual:

- Los esfuerzos con el cuchillo en dirección a su cuerpo, en el deshuese de jamones, trinchado y corte de carne o similares, pueden producir heridas graves o muy graves en el abdomen. Utilizar un mandil antiperforante para dicha tarea.

- Utilizar, además, guantes de malla metálica de 3 ó 5 dedos en este tipo de trabajos, para proteger la mano contraria a la que se porta el cuchillo y protectores de brazos. Es fundamental que el guante esté bien adaptado a la mano y convenientemente ajustado.

### **Manipulación manual de cargas con: aristas, superficies rugosas, etc.**

- Proporcionar a los trabajadores guantes contra agresiones mecánicas (perforaciones, cortes, vibraciones) que deben utilizar y dar las instrucciones adecuadas para que los utilicen correctamente. Velar por su utilización.

### **Sobreesfuerzos**

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

#### **Transporte de botellas de gases comprimidos**

- Dotar de medios mecánicos adecuados, carros portabotellas, etc., para el transporte de las botellas.

Los trabajadores deberán utilizar los medios mecánicos para el transporte y manipulación de las botellas puestos a su disposición por el empresario.

#### **Manipulación manual de cargas**

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en la manipulación manual de cargas.

Dejar constancia documental de su entrega.

Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante la manipulación manual de cargas:

- Planificar el levantamiento:

- Utilizar ayudas mecánicas siempre que sea posible.
- Evaluar inicialmente la carga. Comprobar la carga: forma, tamaño, peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc..
- Prever la zona de paso con cargas, punto de destino final del levantamiento. Retirar los materiales que entorpezcan el paso.

- Técnica de levantamiento:

- Situarse junto a la carga, apoyar los pies firmemente, separándolos aproximadamente 50 cm y tener en cuenta el posterior desplazamiento que se va a realizar.
- Flexionar las piernas, doblando las rodillas.
- Asegurarse que se agarra la carga con la palma de la mano y la base de los dedos, manteniendo recta la muñeca.
- Cargar el cuerpo simétricamente con la carga.
- Levantar la carga mediante el enderezamiento de las piernas, evitando tirones violentos.

Mantener la espalda recta y alineada.

- No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento.
- Evitar las inclinaciones, giros, estiramientos, empujes y posturas forzadas.

Para transportar y sujetar las cargas de forma manual seguir las siguientes indicaciones:

- Llevar la carga manteniéndose derecho.
- Aproximar la carga al cuerpo.
- Trabajar con los brazos extendidos hacia abajo y lo más tensos que se pueda.
- Evitar las torsiones con cargas; se deberá girar todo el cuerpo mediante pequeños movimientos de los pies.
- Aprovechar el peso del cuerpo de forma efectiva, para empujar los objetos o tirar de ellos.
- Evitar manejar objetos por encima de la cintura.
- No manipular cargas durante el uso de escaleras manuales.

- Se recomienda utilizar calzado de trabajo que proteja la parte anterior del pie. Evitar utilizar zapatos sueltos o zapatos que no protejan el pie (sandalias) para manipular manualmente cargas.

#### **Uso de medios auxiliares**

- Dotar a los trabajadores de medios auxiliares para evitar o minimizar la manipulación manual de cargas, por ejemplo carros.

Los trabajadores deberán utilizar los medios auxiliares para evitar o minimizar la manipulación manual de cargas puestos a su disposición por el empresario.

## **Contactos térmicos**

*Accidentes debidos a las temperaturas que presentan las superficies o productos que entren en contacto con cualquier parte del cuerpo. Si coincide con el 8, el 10 ó el 21 prevalecerán estos últimos.*

### **Contactos con superficies calientes**

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en la manipulación de equipos y recipientes calientes.

Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en la manipulación de equipos y recipientes calientes:

- Configurar las cocinas de tal manera que sólo estén cerca de hornos y cocinas las personas que vayan a realizar una tarea concreta en esos puestos.
- Mantener alejadas las superficies de trabajo de los focos de calor, habilitando zonas específicas para depositar los recipientes calientes.
- Seguir las instrucciones del fabricante durante la manipulación de equipos de trabajo.
- Utilizar encendedores específicos y apropiados para encender los fogones de la cocina.
- Orientar hacia el interior de los fogones los mangos de las cacerolas y sartenes.
- Utilizar en el horno vajilla adecuada para soportar altas temperaturas.
- No llenar los recipientes de cocina hasta el borde y comprobar los niveles antes de introducir los alimentos.
- No dejar caer los alimentos para freír sobre el aceite caliente; utilizar pinzas y hacerlo con precaución.
- El cambio de aceite, en freidoras y/ o sartenes, deberá realizarse cuando el aceite esté frío.
- Recordar que si se incendia una sartén con aceite, no debe apagarla con agua, si no tapándola.
- Limpiar los fogones, cocinas y planchas cuando estén fríos y mantenerlos libres de grasa.
- Manipular los mandos de la cafetera con prudencia en la extracción de agua caliente.
- Los lavavajillas pueden producir quemaduras en la piel al retirar platos calientes o al acceder a su interior antes de que haya finalizado el ciclo de lavado. Utilizar guantes al retirar la vajilla de su interior.
- Comprobar el correcto funcionamiento de los termostatos de los equipos de trabajo y avisar al responsable de mantenimiento en caso de anomalías.
- Realizar un mantenimiento preventivo de los equipos de trabajo para evitar el deterioro de los aislamientos térmicos.
- Utilizar guantes térmicos en los puestos cuyos riesgos no queden suficientemente controlados: abrir la puerta de un horno, mover un recipiente caliente, agarrar utensilios calientes, etc.
- El contacto con alimentos y materiales congelados puede originar quemaduras por frío, por ello, utilizar guantes de protección contra el frío al manipularlos.

## **Contactos eléctricos**

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

### **Uso de equipos eléctricos**

- Formar a los trabajadores en los riesgos derivados del uso de equipos eléctricos y de las medidas preventivas a adoptar.

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el uso de equipos eléctricos.

Dejar constancia documental de su entrega.

Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el uso de equipos eléctricos:

- Antes de utilizar cualquier equipo:
  - Asegurarse de que se encuentra en buen estado y seguir las instrucciones del fabricante.
  - Revisar las bases de enchufe y clavijas con puesta a tierra.

- No sobrecargar los enchufes, ni conectar aparatos con los cables pelados. No utilizar "ladrones".
- No utilizar prolongadores en mal estado ni usar empalmes, particularmente por el suelo o zonas húmedas.
- No usar, ni tocar aparatos ni interruptores eléctricos con las manos mojadas, no conectar aparatos que se han mojado. Mantener los pies secos y usar calzado adecuado a las condiciones de trabajo.
- Para desenchufar un aparato no tirar nunca del cable, sino de la clavija.
- Limitar el uso de cables de extensión a disposiciones puntuales, utilizar en estos caso alargadores apropiados, con conexión a tierra. El cableado debe ser apropiado aunque sea temporal, y se debe evitar pasillos y otras zonas de transitadas. Si tuvieran que pasar por estas zonas, los cables deberán estar protegidos adecuadamente.
- No dejar los aparatos eléctricos en lugares con peligro de que sean averiados por golpes, proyecciones calientes, agua, etc.
- En caso de avería o mal funcionamiento, desconectar el equipo, señalar la avería y avisar al responsable.
- Si nota algún "calambre" utilizando algún aparato de su trabajo, observar que aparecen chispas o humos procedentes de un aparato o de los cables de conexión o el calentamiento anormal de un motor o de un cable, parar inmediatamente y ponerlo en conocimiento del responsable para avisar al electricista.
- No realizar reparaciones del equipo de trabajo por cuenta propia, si no cuenta con formación adecuada y está debidamente autorizado por la empresa. Llevar a cabo por personal cualificado.
- En caso de incendio, no utilizar agua para apagar el fuego, utilizar medios de protección contra incendios adecuados.
- No dejar los equipos conectados si no están en uso.
- Elaborar un procedimiento de comunicación ante cualquier anomalía que sea detectada en la instalación eléctrica y equipos eléctricos para que sea comunicada al responsable. Se informará a los trabajadores de la prohibición de realizar cualquier tipo de manipulación en las instalaciones y equipos eléctricos a no ser que estén expresamente autorizados por la empresa. Cumplir con el procedimiento establecido por parte de la empresa.

#### **Presencia de cableado, conexiones, alargadores en zonas de limpieza**

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos derivados de la existencia de cableado, conexiones, alargadores en zonas de limpieza 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: Tareas de limpieza.

#### **Contacto con sustancias cáusticas o corrosivas**

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

#### **Uso de productos químicos de uso doméstico**

- Proporcionar a los trabajadores guantes contra agresiones químicas que deben utilizar y dar las instrucciones adecuadas para que los utilicen correctamente. Velar por su utilización.

#### **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.*

#### **Recipientes de gases comprimidos**

- Formar a los trabajadores en los riesgos derivados del uso y manipulación de botellas de gases comprimidos para uso alimentario y las medidas preventivas a adoptar.

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el uso de botellas de gas alimentario.  
Dejar constancia documental de su entrega.  
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en el uso de botellas de gas alimentario:
  - Transporte de las botellas:
    - Al recibir las botellas asegurarse que están correctamente identificadas. En caso contrario, devolver al suministrador sin utilizar.
    - Trasladar las botellas con carros portabotellas que las mantenga en posición vertical y aseguradas con cadenas. Se prohíbe efectuarlo mediante arrastre y/o rodadura.
    - Para pequeños desplazamientos, moverlas haciendo girar su base, previa pequeña inclinación de las mismas.
    - No eliminar los elementos de protección (protector).
    - Si tras un golpe accidental la botella resulta dañada, se deberá devolver al suministrador inmediatamente, sin utilizar.
    - Se recomienda para la movilización de botellas el uso de calzado de seguridad y guantes adecuados.
  - Almacenamiento de las botellas.
    - Asegurar que la botella está correctamente fijada, por ejemplo con cadenas, evitando así el riesgo de caída de la misma.
    - Evitar todo contacto de botellas, válvulas, reguladores, mangueras e instalaciones anexas con aceites, grasas y otros productos combustibles; y lejos de fuentes de calor.
    - Separar las botellas vacías de las llenas, e identificarlas.
  - Manipulación de las botellas
    - La ficha de seguridad se deberá situar cerca del puesto de trabajo donde se utilice la botella de gas.
    - Leer y comprender la ficha de seguridad. En caso de duda consultar con el suministrador.
    - Las botellas deben ser manejadas sólo por personas experimentadas y previamente informadas.
    - Utilizar las botellas en lugares bien ventilados.
    - La válvula debe estar siempre cerrada, excepto cuando se emplee el gas, en cuyo momento deberá estar completamente abierta.
  - Mantenimiento de botellas y accesorios de la instalación.
    - Se deberá seguir el plan de mantenimiento preventivo de las instalaciones, control periódico de fugas y revisiones preventivas de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
  - Normas de actuación en caso de emergencia.
    - En caso de emergencia tener en cuenta las instrucciones del fabricante.
    - En la zona de almacenamiento y en los lugares de utilización de las botellas de gases comprimidos deberá existir las instrucciones específicas del proveedor de gases (ficha de datos de seguridad del producto químico).

### **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.

### **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.

### **Exposición a agentes químicos**

*Originados por exposición continua o prolongada a sustancias de naturaleza química (polvo, aerosoles, vapores, gases, etc.) que en forma sólida, líquida o gaseosa pueden penetrar en el organismo por vía dérmica, digestiva, respiratoria o parenteral, pudiendo derivar en enfermedades profesionales.*

### **Uso de productos químicos de uso doméstico**

- Proporcionar a los trabajadores guantes contra agresiones químicas que deben utilizar y dar las instrucciones adecuadas para que los utilicen correctamente. Velar por su utilización.

### **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.*

### **Manipulación de alimentos**

- Formar a los trabajadores en los riesgos derivados del contacto directo con alimentos y las medidas preventivas a adoptar.
- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en la manipulación de alimentos. Dejar constancia documental de su entrega. Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas en la manipulación de alimentos:
  - Disponer de formación en higiene alimentaria.
  - Conocer y cumplir las normas de trabajo de la empresa para garantizar la seguridad y salubridad de los alimentos.
  - Pautas de higiene personal:

- Lavarse las manos con agua caliente y jabón siempre que lo requiera el trabajo y antes de incorporarse a su puesto, después de una ausencia o de cambio de actividad y secar con papel de un solo uso.
- Llevar uniforme exclusivo del trabajo limpio y utilizar, cuando sea necesario, gorro que cubra el pelo y calzado adecuado.
- Es conveniente que la higiene personal del trabajador cumpla las siguientes condiciones: baño diario, pelo limpio y recogido, manos limpias, uñas cortas, el hombre bien rasurado y la mujer con maquillaje moderado.
- Si el trabajador tiene una herida o se hiere durante la realización de las tareas, deberá protegerla con una cubierta impermeable para que no se infecte ni contamine los alimentos que prepara (tirita + guante o dedil).
- Se deberá evitar durante la manipulación: rascarse la cabeza, restregarse los ojos, tocarse la nariz y las orejas, probar los alimentos con una cuchara usada, trabajar con las manos sucias, fumar, mascar chicle, comer, toser y estornudar sobre los alimentos.
- Pautas de higiene alimentaria:
  - Lavar y desinfectar las superficies y los utensilios que ha utilizado tras la preparación de los alimentos.
  - Emplear siempre que sea posible utensilios limpios en lugar de las manos, en caso contrario utilizar siempre guantes para manipular los alimentos.
  - Proteger los alimentos y la zona de preparación de las comidas de insectos, roedores y animales.
  - Mantener y conservar separados los alimentos crudos y los cocinados, tanto en la cocina, en la despensa y armarios, como en la nevera.
  - Utilizar utensilios distintos para los alimentos crudos y cocinados o lavar antes de volver a usarlos.
  - Usar agua segura o tratarla para que lo sea.
  - Comprar los alimentos en establecimientos autorizados, con etiquetado y comprobando las fechas de caducidad. Seleccionar alimentos sanos y frescos.
  - Elegir alimentos procesados para su inocuidad.
  - Lavar la fruta, la verdura y las hortalizas, especialmente si se van a comer crudas.
  - Preparar los alimentos asegurándose de su cocción completa, en especial huevos, pollo, carnes y pescados. Los alimentos deben alcanzar una temperatura de 70°C para que su inocuidad esté garantizada.
  - Recalentar completamente los alimentos.
  - No dejar los alimentos a temperatura ambiente por más de 2 horas. Meter en la nevera tras su preparación si no se van a consumir inmediatamente.
  - Refrigerar lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos.
  - Mantener la comida muy caliente (a más de 60°C) antes de servir.
  - No guardar durante mucho tiempo los alimentos. Respetar las garantías de conservación de los alimentos congelados que marca su congelador.
  - No descongelar los alimentos a temperatura ambiente. Hacerlo en la nevera.
  - Leer atentamente y mantener los requisitos de conservación y fechas de caducidad de los alimentos.

### **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 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.

#### **Posturas forzadas en tareas de limpieza**

- Se recomienda la utilización de medios de trabajo ergonómicos: cubos con escurridor de palanca o sistema similar, con ruedas; utilización de palos de fregona y escoba con las dimensiones apropiadas, para evitar malas posturas.

#### **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.

### **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.

Los trabajadores deberán disponer del manual de instrucciones o la documentación informativa facilitada por el fabricante de los EPI, así como seguir las instrucciones indicadas en los mismos.

- 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.

Los trabajadores deberán conocer las actividades en las que deben utilizar los EPI, así como los riesgos contra los que protegen.

- 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. Los trabajadores deberán adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Equipos de Protección de Individual.

- 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.

Los trabajadores deberán llevar a cabo una correcta utilización, almacenamiento, mantenimiento, limpieza, desinfección y reparación de los EPI según 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.

La empresa deberá reponer los EPI cuando se detecten defectos, anomalías o daños, o así se indique en las instrucciones del fabricante.

Los EPI deberán tener marcado CE y folleto informativo del fabricante.

Los trabajadores deberán firmar el registro de entrega de EPI..

### **Ausencia de manual de instrucciones**

- 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.

Los trabajadores tendrán a su disposición el manual de instrucciones del equipo utilizado y deberán conocer su contenido.

### **Uso de productos químicos de uso doméstico**

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos derivados del uso de productos químicos de uso doméstico 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:

Tareas de limpieza.

FICHA PUESTO DE TRABAJO	
DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	GARBI TURISTICA, S.L.
CENTRO	C/ MURTRA 3 San Jose (Illes Balears)
PUESTO DE TRABAJO	Personal de Bar/Comedor

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

### 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.*

#### **Utilización de escaleras de mano. Intermitentemente: < 4 veces/ 8 horas.**

- En la semana 37 de gestación se recomienda no realizar tareas que conlleven utilizar escaleras de mano de forma intermitente (menos de 4 veces en turno de 8 horas). En caso de embarazo múltiple dicha recomendación se aplicará en la semana 34.

### 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.*

#### **Caída de objetos en manipulación por encima de los hombros.**

- Adaptación del puesto de trabajo. Restricción de tareas que supongan un riesgo de golpes a nivel del abdomen como manipular objetos teniendo que elevar los brazos por encima de los hombros.

### Golpes o cortes por objetos o herramientas

*Comprende los golpes, cortes y punzamientos que el trabajador recibe por acción de un objeto o herramienta siempre que actúen sobre ellos fuerzas distintas a la gravedad (no se incluyen, por lo tanto, las caídas de objetos).*

#### **Golpes a nivel del abdomen por objetos móviles, zonas de alta ocupación y tránsito.**

- Adaptación del puesto de trabajo. Restricción de tareas que supongan un riesgo de golpes a nivel del abdomen debido a la proximidad de objetos móviles, trabajo en zonas de alta ocupación y tránsito.

### 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.

### **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.*

#### **Manipulación manual de cargas.**

- Revisar de forma individual y periódica los procedimientos de manipulación manual de cargas desde el inicio del embarazo hasta la vuelta al trabajo y durante el periodo de lactancia , ya que la mujer en estas situaciones tiende a modificar sus hábitos de trabajo para minimizar la fatiga en detrimento de su espalda.
- Ajustar la duración y la frecuencia de las pausas en el trabajo para garantizar el descanso necesario y prevenir la fatiga.

#### **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	
<b>EMPRESA</b>	GARBI TURISTICA, S.L.
<b>CENTRO</b>	C/ MURTRA 3 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	
Personal de Bar/Comedor	
Ficha:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manipulación manual de cargas</li> <li>Escalera manual</li> <li>Tareas de limpieza</li> <li>Seguridad en desplazamientos</li> <li>Equipos de trabajo eléctricos</li> <li>Botellas y botellones de gases comprimidos</li> <li>Posturas forzadas</li> <li>Uso de productos químicos</li> <li>Medidas de emergencia</li> </ul>

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