

# Documento para la información de riesgos

## Fregador// Limpieza

**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

**Fregador// 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	Fregador// Limpieza

## 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.*

#### **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.

### **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.*

#### **Suelos sucios, resbaladizos**

- Mantener el orden y la limpieza en el lugar de trabajo, así como no almacenar ni apilar materiales en las zonas de paso. (Eliminar con rapidez los desperdicios, las manchas de grasa y demás productos residuales)
- Cuando se limpie colocar una señal de advertencia de suelo mojado, de forma triangular, con el fondo amarillo y el pictograma en negro.
- Dotar al trabajador de calzado con suela antideslizante que sujete el talón permitiendo la correcta transpiración del pie. (No utilizar zuecos como calzado de trabajo). (Dejar registro documental)

#### **Suelo húmedo**

- Colocar una señal de advertencia de suelo mojado, de forma triangular, con el fondo amarillo y el pictograma en negro.
- Velar por la utilización correcta del EPI: Calzado de trabajo (con suela antideslizante y una correcta sujeción del talón)

### **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.*

#### **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.

#### **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.

#### **Almacenamiento en estanterías**

- Elaborar unas normas de trabajo sobre el almacenamiento de material en estanterías que incluyan entre otras:
    - Respetar el límite de carga máxima, no sobrecargando las estanterías con peso excesivo.
    - Mantener los objetos almacenados en las estanterías ordenados para evitar posibles derrumbamientos.
    - Almacenar los objetos más pesados en las zonas más bajas de las estanterías.
- Se informará a los trabajadores de las normas de trabajo, dejando constancia documental.

#### **Estanterías con utensilios de cocina**

- Dar información a los trabajadores acerca de normas de trabajo adecuadas para prevenir el riesgo. Dejar constancia documental.  
Colocar de forma ordenada los utensilios de cocina en los estantes.  
Colocar los utensilios más pesados (ollas, cacerola, etc.) en los estantes más bajos.  
Todos los estantes han de estar bien sujetos a pared o suelo.

#### **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 de objetos con las manos mojadas**

- Informar a los trabajadores de que se debe evitar manipular objetos con manos mojadas o impregnadas de detergentes o productos que puedan hacerlos resbalar.  
Facilitar a los trabajadores guantes impermeables que permitan un buen agarre.
- Velar por la utilización correcta del EPI: Guantes contra agresiones químicas

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

- Velar por la utilización correcta del EPI: Calzado de trabajo con suela antideslizante y una correcta sujeción del talón

#### **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.*

#### **Limpieza en zonas con maquinaria**

- Se deberán definir áreas seguras en las tareas de limpieza en zona con presencia de máquinas e informar a los trabajadores de las mismas.

- Salvo autorización expresa de la empresa, los trabajadores no deberán realizar tareas de limpieza de las máquinas o equipos de trabajo.

### **Golpes o contactos con elementos móviles de la máquina**

*El trabajador, estático o en movimiento, sufre golpes, cortes, rascadas, enganchones, etc. ocasionados por elementos móviles de maquinaria o instalaciones (no se incluyen los atrapamientos).*

#### **Uso de equipos de trabajo (Tren de lavado)**

- 1.- Toda maquinaria deberá ser conforme con el R.D. 1215/97, poseer marcado CE, declaración de conformidad del fabricante, instrucciones en castellano, y libro de mantenimiento, en caso contrario deberán ser puestas en conformidad por una O.C.A.
  - 2.- Se deberá realizar el mantenimiento periódico de las máquinas según instrucciones del fabricante, y deberán tener puestos siempre todos los elementos de seguridad
  - 3.- Las inspecciones técnicas reglamentarias de la maquinaria se harán en tiempo y forma adecuado
  - 4.- Toda manipulación de mantenimiento de las máquinas las realizará el personal adiestrado.
  - 5.- Cualquier operación de cambio o sustitución de útiles se realizará con la máquina totalmente apagada, si es eléctrica desconectada de red, y si dispone de freno de seguridad con éste activado
  - 6.- Formar y/o informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas en el uso de las máquinas y herramientas
  - 7.- Las partes agresivas de las máquinas dispondrán de protecciones eficaces
- Poner a disposición del trabajador las instrucciones de uso de los equipos de trabajo. Seguir las instrucciones de seguridad dadas por el fabricante, ante el uso de los equipos de trabajo.

### **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).*

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

- 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.

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

- Informar a los trabajadores sobre las normas de trabajo sobre el uso de vajillas, cristalerías, etc. Se informará a los trabajadores de las normas de trabajo, dejando constancia documental. Retirada de vasos, platos, copas, etc. en mal estado. Forma de recogida de material cortante en caso de rotura (uso de útiles adecuados y no con las manos) Dispondrá de recipientes específicos donde colocar los restos cortantes de los materiales inservibles. Facilitar guantes de protección para cortar o manipular bolsas con peligro de rotura, vidrios, etc. No arrojar vidrios rotos sin proteger.

#### **Presencia de elementos cortantes o punzantes en la recogida de residuos**

- Elaborar unas normas de trabajo para evitar el riesgo de golpes y cortes, y las medidas preventivas a adoptar. Se informará a los trabajadores de las normas de trabajo, dejando constancia documental.

### **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*

#### **Uso de productos químicos**

- Velar por la utilización correcta del EPI: Gafas de montura integral
- Informar al trabajador de:
  - Los productos de limpieza deben mantenerse en el envase original. Evitar trasvasar a otros recipientes.
  - Los productos de limpieza deben verterse siempre sobre el agua
  - Tener especial cuidado con los productos corrosivos para evitar salpicaduras en los ojos.

### **Atrapamiento por o entre objetos**

*Atrapamiento o aplastamiento de cualquier parte del cuerpo por elementos de máquinas o entre objetos, piezas o materiales.*

#### **Equipos de trabajo (Tren de lavado)**

- Informar a los trabajadores de que no deben llevar ropas sueltas, anillos, cadenas y demás elementos que puedan engancharse con los elementos en movimiento de las máquinas. Llevar el pelo recogido.
- Informar a los trabajadores de que cualquier máquina que presente algún fallo de seguridad deberá comunicarlo al Encargado/a para su retirada del servicio hasta su reparación

### **Sobreesfuerzos**

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

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

- Formar a los trabajadores en los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas y las medidas preventivas a adoptar.

#### **Ausencia de medios auxiliares**

- Siempre que sea posible se dotará al trabajador de carro de limpieza dotado de empuñaduras y ruedas adecuadas al tipo de suelo por donde se va a desplazar, con el objeto de transportar todos los útiles y productos necesarios (bolsa de basura, cubo de fregar y fregona, escoba, mopa, cubos con bayetas, productos químicos, etc.) para llevar a cabo la actividad, evitando así la manipulación manual de las cargas.

#### **Ausencia de mantenimiento de medios auxiliares**

- Se deberá llevar a cabo un mantenimiento periódico de los carros, en especial de las ruedas, que se deberán conservar en adecuadas condiciones de limpieza y engrase para facilitar su rodamiento.

### **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**

- Formar e informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en la manipulación de equipos y recipientes calientes.
  - Utilización y limpieza correcta de equipos o superficies calientes.
  - Prevención de salpicaduras por líquidos calientes.
  - Actuación en caso de quemaduras.
- Todos los equipos de trabajo y recipientes que presenten partes calientes han de estar señalizados con la indicación de riesgo de quemadura así como la de uso obligatorio de guantes
- 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.

### **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.

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

- Elaborar unas normas de trabajo para evitar contactos eléctrico durante las operaciones de limpieza, que incluyan entre otras:
    - No pasar la fregona mojada sobre torretas, bases múltiples o bases de clavijas conexas.
- Se informará a los trabajadores de las normas de trabajo, dejando constancia documental.

### **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.*

#### **Uso de productos de limpieza**

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

### **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.**

- 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.

### **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 e Informar a los trabajadores sobre seguridad en los desplazamientos con el objeto de prevenir accidentes in-itinere.

### **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 de tren de lavado, golpes entre utensilios de cocina y vajilla**

- Realizar una evaluación específica

### **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.*

#### **Posible contacto con fluidos biológicos**

- Proporcionar a los trabajadores guantes de protección contra microorganismos que deben utilizar y dar las instrucciones adecuadas para que los utilicen correctamente. Velar por su utilización.
- Informar sobre las normas de trabajo que incluyan las pautas higiénicas que se deben seguir en las tareas de limpieza de zonas con posible contacto con fluidos biológicos.  
Se informará a los trabajadores de las normas de trabajo, dejando constancia documental. Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante las tareas de limpieza:
  - No introducir las manos en cisternas, papeleras o recipientes que claramente no se vea su interior.
  - Lavarse frecuentemente las manos, con agua y jabón, y en especial al comenzar y terminar la jornada y antes de comer o beber.
  - Utilizar guantes de protección contra microorganismos en las tareas de limpieza de aseos y vestuarios.
  - Cubrir heridas y lesiones de las manos con apósito impermeable, al iniciar la actividad laboral.
  - Desinfectar adecuadamente los materiales usados para la limpieza tales como trapos, esponjas, cepillos, bayetas, fregonas, cubos, etc.
  - Prohibido comer, beber o fumar en las zonas de trabajo de riesgo.

### **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.

1. Es aconsejable mantener un pie apoyado en un reposapié cuando se realicen trabajos de bipedestación y alternarlo sucesivamente con el otro.
2. Evitarlos tacones altos y mantener los pies juntos.
3. Evitar mantener la espalda encorvada cuando se permanezca de pie.
4. Separar los pies para aumentar la base de sustentación.
5. Interrumpir la posición estática, de vez en cuando, con algunos pasos, o apoyar en la pared o en la mesa, evitando permanecer de pie en la misma postura durante mucho tiempo. Si es posible, disponer de un taburete alto para descansar de la postura.
6. Mover la musculatura mientras se está de pie.
7. Evitar flexionar o inclinar el tronco hacia adelante.
8. Utilizar un calzado cómodo, que se amolde a la curvatura natural del pie.
9. Se recomienda utilizar medias de compresión.
10. Evitar utilizar las prendas de vestir muy ceñidas.
11. 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).

#### MEDIDAS COMPLEMENTARIAS

Se recomienda practicar una actividad física adecuada, como la natación, marcha, jogging, yoga,... Sentarse o tumbarse, en casa, con los pies más altos que la cadera, ello facilita la circulación sanguínea.

- 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).

#### **Carga física (manipulación manual de cargas, posturas forzadas y movimientos repetitivos)**

- Informar sobre las normas de trabajo sobre los riesgos ergonómicos derivados de la carga física que incluyan entre otras:
  - Forma de realizar la manipulación de cargas correctamente.
  - Higiene postural.
  - Organización del trabajo y procedimientos de limpieza.
  - Uso de medios auxiliares.

Se informará a los trabajadores de las normas de trabajo, dejando constancia documental.

- Se deberá planificar la alternancia de tareas programando el volumen de trabajo, la carga de trabajo y el tiempo necesario para su desarrollo, así como los periodos de descanso (pausas cortas y frecuentes).

#### **Otros riesgos**

*Cualquier otro tipo de riesgo no contemplado en los apartados anteriores*

#### **Trabajar con agua**

- Facilitar a los trabajadores los EPIs homologados adecuados:

-Ropa de trabajo o mandil impermeable

-Calzado impermeable de tacón bajo, cerrado, con sujeción en el talón y con suela antideslizante.

-Guantes impermeables.

Exigir su uso.

### **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..

### **Uso de productos químicos**

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar durante el uso de productos químicos.  
Dejar constancia documental de su entrega.

### **Vigilancia de la salud**

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

### **Información de los riesgos de seguridad y salud en el trabajo**

- Medida Observaciones Marco legal EPI EMPRLA IRL Ficha Cat.  
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.

**Ausencia de mantenimiento de las botellas**

- El usuario deberá establecer un plan de mantenimiento preventivo de las instalaciones y de todos los accesorios necesarios para la correcta utilización de los gases contenidos en las botellas.

**Fichas de datos de seguridad**

- 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.

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	Fregador// Limpieza

## 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.*

#### **Trabajo en altura.**

- Adaptación del puesto de trabajo. Restricción de tareas que supongan un riesgo de golpes a nivel del abdomen como trabajar en alturas a partir del 2º trimestre o antes si la trabajadora refiere mareos.

### 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 contra objetos inmóviles

*Accidentes de trabajo que consideran el 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.

### **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.

#### **Manipulación manual de cargas intermitente (menos de 4 veces por turno de 8 horas). Menos de 5 kilos.**

- En la semana 37 de gestación se recomienda no realizar trabajos cuya actividad implique realizar manipulación de cargas de menos de 5 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 34.

### **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.*

#### **Exposición a ruido.**

- Si el nivel de exposición a ruido durante 4 horas o más es superior a 80 dBA y/o el nivel de pico es mayor de 135 dBC, se debe retirar a la mujer embarazada del puesto a partir de la semana 20 o 22.
- Debe tenerse en cuenta que los protectores auditivos reducen la dosis recibida por la embarazada pero no reducen la exposición al ruido del feto, por lo tanto no son adecuados para cumplir con la limitación expuesta, que sólo podrá ser posible si se reduce el nivel de ruido ambiental o el tiempo de exposición al mismo por parte de la trabajadora.
- Se recomienda organizar el trabajo de modo que las tareas presenciales de la embarazada en el ambiente ruidoso tengan lugar en los momentos de menor nivel de ruido.
- Se debe señalar la zona de trabajo y limitar el acceso a las trabajadoras embarazadas con menos de 20 semanas de gestación cuando se sobrepasen los niveles superiores de exposición que dan lugar a una acción.
- Si las trabajadoras embarazadas disponen de un local donde poder realizar descansos, el nivel de ruido en los mismos debería ser el adecuado a su fin (descanso), tal como se dispone al respecto en el artículo 4.4 del R.D 286/2006.

### **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 y/o presencia de agentes biológicos del grupo 2. La exposición es difícil de prever y/o el patógeno no está identificado.**

- Si es posible, se determinará por un servicio médico la inmunidad específica de la trabajadora para el agente al cual está expuesta, si no es posible determinar su estado inmunológico o no es posible vacunar, no se debe permitir la exposición.
- En caso de duda, remitir la trabajadora al Departamento de Medicina del Trabajo para su valoración.

### **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 repetidamente (4 o más veces por turno de 8 horas). 5 a 10 kilos.**

- En la semana 20 de gestación se recomienda no realizar trabajos cuya actividad implique realizar manipulación de cargas de 5 a 10 kilos repetidamente (4 o más veces por turno de 8 horas). En caso de embarazo múltiple dicha recomendación se aplicará en la semana 18.

#### **Manipulación manual de cargas repetidamente (4 o más veces por turno de 8 horas). Menos de 5 kilos.**

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

#### **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.

#### **Posturas forzadas. Trabajo de pie.**

- Disponer de reposapiés en los trabajos de pie.

# 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	
Fregador// Limpieza	
Ficha:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manipulación manual de cargas</li> <li>Seguridad en desplazamientos</li> <li>Uso de productos químicos</li> <li>equipos electricos</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