

Documento para la información de riesgos

Mozo de Lavandería

INVERHOTEL PACIFIC S.L.

Rev: 3
C/ MURTRA 3
7830-SAN JOSE (Illes Balears)
CIF:B57462459

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	INVERHOTEL PACIFIC 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.

Otros peligros

Cualquier otro tipo de riesgo no contemplado en los apartados anteriores

Información de los riesgos de seguridad y salud en el trabajo

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

Formación en materia de prevención de riesgos laborales

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

Vigilancia de la salud

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

Botiquín de primeros auxilios

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

Coordinación de actividades empresariales

- 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.

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

Mozo de Lavandería

FICHA PUESTO DE TRABAJO	
DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	INVERHOTEL PACIFIC S.L.
CENTRO	C/ MURTRA 3 San Jose (Illes Balears)
PUESTO DE TRABAJO	Mozo de Lavandería

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.
- 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.

Limpieza del centro de trabajo

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas durante las tareas de limpieza del centro de trabajo.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante las tareas de limpieza del centro de trabajo:
 - Recoger los cables sueltos.
 - Dejar libres de obstáculos las zonas de paso.
 - Colocar señales de advertencia en las zonas que acaban de ser fregadas y puedan ser atravesadas por trabajadores/usuarios.
 - Recoger inmediatamente cualquier derrame de agua u otro tipo de sustancia.
 - Prestar atención a los desniveles, irregularidades o desperfectos del suelo.
 - No circular con prisas por escaleras; no correr ni saltar escalones.
 - Utilizar calzado de trabajo con suela antideslizante y una correcta sujeción del talón.

Suelo húmedo

- 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.

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

- 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.

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.
Los trabajadores deberán conocer las áreas seguras en zona con presencia de máquinas y comunicar al responsable cualquier anomalía que sea detectada en las zonas, máquinas y equipos de trabajo ubicados en la zona a limpiar.
- Salvo autorización expresa de la empresa, los trabajadores no deberán realizar tareas de limpieza de las máquinas o equipos de trabajo.
Se prohíbe realizar limpieza de las máquinas o equipos de trabajo a no ser que estén expresamente autorizados por la empresa.

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).

Lavadoras, Secadoras

- Poner en conformidad a normas según RD 1215/97 las máquinas que no dispongan de Declaración de Conformidad/Marcado CE otorgada por el fabricante.
Solicitar al proveedor/fabricante manual de instrucciones en castellano de aquellas máquinas de lavado de las que no se posea dicho manual (véase Anexo de Equipos de Trabajo).
Mantener todos las máquinas con sus resguardos y protecciones disponibles colocadas.
Seguir un programa de mantenimiento periódico basado en las instrucciones del fabricante/proveedor para las máquinas de lavado, y conservar su documentación.
Colocar señales de advertencia por riesgo eléctrico y contactos térmicos en las máquinas de lavado y planchado,
Colocar leyendas de seguridad fácilmente legibles en aquellas máquinas de lavado que no dispongan de él.

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).

Presencia de elementos cortantes o punzantes en la recogida de residuos

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar durante las tareas de limpieza por el riesgo de golpes y cortes.
Dejar constancia documental de su entrega.
Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas durante las tareas de limpieza:
 - Antes de retirar cualquier objeto o pasar la bayeta, inspeccionar su estado (bordes cortantes, presencia de clavos o astillas, etc.) para detectar la posibilidad de que puedan caer o producir cortes o pinchazos.
 - No introducir las manos en las papeleras y cubos de basura para reducir el volumen.
 - Los vidrios rotos nunca se recogerán con las manos, se realizará con cepillo y recogedor. Se recomienda disponer de recipientes rígidos para la recogida de cristales rotos y otros objetos punzantes o cortantes.

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

Salpicaduras de productos químicos

- Proporcionar a los trabajadores gafas de montura integral que deben utilizar y dar las instrucciones adecuadas para que las utilicen correctamente. Velar por su utilización.

Sobreesfuerzos

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

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:

- Situar-se 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.

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

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. Cooperar con el empresario para el buen mantenimiento de los medios auxiliares: carros, etc., garantizando unas condiciones de trabajo seguras y que no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores, avisando al responsable cuando detecte deficiencias en el mismo.

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.

Lavadoras, Secadoras, Planchas

- Colocar señales de advertencia por contactos térmicos en las máquinas que no las tengan.
- Mantener distancia de seguridad

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 contraincendios adecuados.
 - No dejar los equipos conectados si no están en uso.

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 químicos

- Informar acerca de las normas de trabajo para el uso de productos químicos, que incluyan entre otras:
 - Riesgos derivados del uso de productos químicos, efectos que pueden producir en el organismo, así como recomendaciones y medidas preventivas a adoptar.
 - Consejos a seguir en el almacenamiento de productos químicos.
 - Precauciones en trasvases.
 - Equipos de protección individual que se han de utilizar, en base a lo reflejado en las fichas de datos de seguridad de los mismos.Se informará a los trabajadores de las normas de trabajo, dejando constancia documental.
- 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.

Contacto con sustancias cáusticas o corrosivas

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

Uso de productos de 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.
- Informar acerca de las normas de trabajo para el uso de productos químicos, que incluyan entre otras:
 - Riesgos derivados del uso de productos químicos, efectos que pueden producir en el organismo, así como recomendaciones y medidas preventivas a adoptar.
 - Consejos a seguir en el almacenamiento de productos químicos.
 - Precauciones en trasvases.
 - Equipos de protección individual que se han de utilizar, en base a lo reflejado en las fichas de datos de seguridad de los mismos.Se informará a los trabajadores de las normas de trabajo, dejando constancia documental.

Accidentes de tráfico y/o en desplazamiento

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

Desplazamientos al ir y volver del trabajo

- 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 químicas (polvo, vapores...) que en forma sólida, líquida o gaseosa pueden penetrar en el organismo por vía dérmica, digestiva, respiratoria o parenteral, pudiendo derivar en enfermedades.

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.

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

- Se recomienda realizar estudio de niveles sonoros para estudiar la necesidad de tomar alguna medida preventiva.

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 a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en las tareas de limpieza de zonas con posible contacto con fluidos biológicos.
Dejar constancia documental de su entrega.
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.

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

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar para evitar la carga física.

Dejar constancia documental de su entrega.

Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas para evitar la carga física:

- Utilizar utensilios con mangos telescópicos para fregonas, escobas, mopas, etc., que permitan su adecuación a la altura del trabajador. Deben tener una altura suficiente para que permitan ser cogidos manteniendo las manos entre el nivel del pecho y de la cadera.
- Los mangos de la escoba, fregona, etc., deberían permitir un agarre amplio de la mano, la zona de agarre debe tener forma ovalada o cilíndrica y estar recubierta de un material antideslizante.
- Usar productos de máxima eficacia de limpieza y absorción del polvo, de tal forma que se minimice el esfuerzo manual realizado.
- Utilizar carros de limpieza para el transporte del material; es preferible empujar desde la parte posterior que tirar de ellos.
- Las bolsas de basura no deberán tener un tamaño demasiado elevado para evitar sobreesfuerzos sobre su manejo, si se llenan totalmente.
- Realizar la limpieza de lugares elevados (por encima del nivel de los hombros) empleando utensilios con alargadores y, cuando sea necesario utilizar escaleras de mano que garanticen condiciones de seguridad suficientes.
- La superficie a limpiar debe ser la que se encuentre dentro del área de alcance; en caso contrario, rodear siempre que sea posible, las superficies que se deben limpiar o realizar varios desplazamientos.
- Alternar brazos durante el trabajo de limpieza.
- Flexionar las piernas o apoyar una rodilla en el suelo para limpiar las zonas bajas y acercarse a la zona a limpiar; si es necesario inclinarse con un ángulo elevado, buscar un punto de apoyo.
- Al utilizar la fregona, escoba o aspirador se deberá:
 - o Coger los utensilios de limpieza a una altura correcta y cerca del cuerpo, manteniendo la columna recta.
 - o Realizar los movimientos de limpieza cerca de los pies y sin mover la cintura. Si es necesario desplazarse caminando.
 - o Hacer uso de los útiles con las manos en posición neutra y trabajar con los brazos por debajo del nivel de los hombros. Ayudarse del peso del cuerpo para realizar la fuerza, manteniendo la espalda recta.
 - o Pasar la mopa en línea recta, evitando movimientos laterales que obliguen a inclinar la muñeca.
 - o Evitar posturas estáticas, alternando tareas.
- Planificar la manipulación de cargas y seguir las técnicas de levantamiento adecuadas.
- 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).
- Formar a los trabajadores en los riesgos derivados de carga física: posturas forzadas, manipulación manual de cargas y movimientos repetitivos y las medidas preventivas a adoptar.

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.

- 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).
- Se recomienda dotar al trabajador de un reposapiés, para favorecer los cambios de postura, cambio de la posición de los pies y repartir el peso de la carga corporal.
- 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.
- - Evitar posturas forzadas o extremas de alguna parte del cuerpo o el mantenimiento prolongado de cualquier postura.
- Diseñar los trabajos de manera que permitan combinar la posición de pie-sentado.
- La columna debe permanecer en posición recta evitando posiciones forzadas y con inclinación o torsiones superior a los 20º.
- El plano de trabajo debe ser tal que los brazos no superen el nivel del corazón.
- Deberá tener en cuenta los campos visuales.
- Deberá permitir el ajuste correcto de los medios de trabajo (sillas, mesas, máquinas, etc.)

Otros peligros

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.

Uso de productos químicos

- Informar a los trabajadores sobre los riesgos derivados del uso de productos químicos y de las medidas preventivas a adoptar.

Dejar constancia documental de su entrega.

Los trabajadores deberán adoptar las siguientes medidas preventivas por el uso de productos químicos durante las tareas de limpieza:

- Mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo.
- Disponer en el área de trabajo solamente de los productos químicos que se vayan a utilizar y mantener el resto en los lugares habilitados para su almacenamiento.
- Almacenar los productos químicos en armarios; no colocar en estantes elevados recipientes más grandes de medio litro; éstos se colocarán en los niveles más bajos.
- Antes de utilizar cualquier producto, leer en la etiqueta del producto los riesgos y medidas de seguridad a adoptar.
- No mezclar los productos de limpieza, pueden formarse gases peligrosos o reacciones con desprendimiento de calor que originan salpicaduras que pueden producir quemaduras.
- Ventilar los locales pequeños (aseos/vestuarios) durante y después de la limpieza.
- Guardar los envases de los productos bien cerrados y ordenados, en un lugar seco y fuera de focos de calor.
- No comer, beber ni fumar cuando se usen productos de limpieza.
- Lavarse las manos tras la utilización de productos químicos, así como después de quitarse la ropa de trabajo y los equipos de protección individual.
- Exigir que los envases estén correctamente etiquetados. Los productos se mantendrán en sus

envases originales. En caso de trasvases, adoptar las siguientes medidas preventivas:

- Minimizar las cantidades a trasvasar.
- Antes de llenar un envase comprobar que está limpio y sin corrosión.
- Etiquetar el recipiente receptor igual que el original.
- No trasvasar productos químicos a envases de bebidas o alimentos, ni siquiera etiquetándolos.
- Realizar los trasvases en una zona bien ventilada y habilitada a tal efecto.
- Antes de efectuar el trasvase abrir lentamente el recipiente. Trasvasar a velocidades lentas, evitando las salpicaduras y las proyecciones.
- Mantener los recipientes cerrados herméticamente.
- Utilizar guantes de protección contra agresiones químicas durante el uso productos de limpieza.
- 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.

Los trabajadores tendrán a su disposición las fichas de datos de seguridad de los productos químicos utilizados, y conocerán su contenido: propiedades peligrosas de los productos, recomendaciones para su manipulación, almacenamiento, transporte y eliminación y medidas preventivas a adoptar.

FICHA PUESTO DE TRABAJO	
DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	INVERHOTEL PACIFIC S.L.
CENTRO	C/ MURTRA 3 San Jose (Illes Balears)
PUESTO DE TRABAJO	Mozo de Lavandería

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 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.

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 señalizar 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.

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.

- Reubicación de los elementos de trabajo dentro de las nuevas áreas de alcance funcional.
- Fomentar periodos cortos de deambulación asegurándose de que las vías de circulación son seguras, anchas y sin obstáculos.

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	
EMPRESA	INVERHOTEL PACIFIC S.L.
CENTRO	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	
Mozo de Lavandería	
Ficha:	Manipulación manual de cargas Escalera manual Seguridad en desplazamientos Equipos de protección individual Equipos de trabajo eléctricos Posturas forzadas Uso de productos químicos Medidas de emergencia

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

FECHA			
NOMBRE Y APELLIDOS	DNI	FIRMA	