



FICHA INFORMATIVA DEL PUESTO DE TRABAJO

<b>Puesto de Trabajo</b>	PERSONAL TÉCNICO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS
<b>Competencias profesionales</b>	Mantenimiento, conservación, control y vigilancia del acceso, uso y funcionamiento de las instalaciones y material deportivo.
<b>Centro/ Servicio/ Área/ Departamento</b>	Instalaciones Deportivas de la Universidad de Granada.
<b>Fecha</b>	15/02/2021

A continuación se relacionan, de forma resumida, la información relativa a los riesgos asociados a su puesto de trabajo, así como las medidas preventivas necesarias para eliminar y/o minimizar dichos riesgos.

El Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales queda a su disposición para cualquier aclaración y/o ampliación que necesite al respecto.

RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
<b>Caídas al mismo nivel</b>	Ordenar las herramientas y los materiales que se necesiten para trabajar. Mantener las zonas de paso despejadas. Limpiar rápidamente la suciedad o los derrames. Usar calzado apropiado, con suela antideslizante y cordones anudados. Marcar y señalizar los obstáculos que no puedan ser eliminados.
<b>Caídas a distinto nivel</b>	Extremar la precaución durante los desplazamientos realizados por escaleras de comunicación entre plantas. Trasladarse próximos al lateral de los peldaños y hacer uso de pasamanos, en su caso. Uso de escaleras de mano con apoyos antideslizantes y un ángulo de colocación (75°). Colocar en altillos o zonas de trabajo elevadas barandillas, con listón intermedio y rodapiés. Abrir las escaleras de tijera completamente. A las escaleras de mano se debe subir con precaución, siempre de frente a ellas, agarrándose con las dos manos al subir y al bajar, no llevando objetos en las manos. Proteger las aberturas en el suelo o colocar barandillas. Si los equipos de protección colectiva no son suficientes, utilizar EPI's: arnés (con revisión anual), líneas de vida (certificada) y con la formación recibida.
<b>Golpes, choques y/o atrapamientos</b>	Mantener el orden y limpieza en el puesto de trabajo. Evitar almacenamientos inestables. Respetar las instrucciones de uso del fabricante. Cada equipo de trabajo tiene una función concreta. No utilizarlos para realizar funciones distintas de las que les corresponden. Las herramientas se inspeccionarán cuidadosamente por el usuario antes de utilizarlas, desechándose aquellas que defectuosas e informando de ello a su responsable. Efectuar las operaciones de mantenimiento siempre con la máquina parada, adecuadamente enclavada, y por personal autorizado. Adquirir equipos de trabajo seguros, con marcado CE. No acceder a las partes móviles. Protección de la parte cortante de las máquinas con resguardos móviles con enclavamiento, resguardos regulables o retráctiles. Utilizar resguardos fijos, envolventes o distanciadores, si no es necesario acceder a la zona peligrosa. Utilizar dispositivos de protección que obliguen a una acción simultánea de las dos manos. Colocar interruptores de emergencia accesibles que permitan parar la máquina en condiciones seguras. Llevar la ropa de trabajo ajustada al cuerpo, evitando el uso de pulseras, cadenas, etc. Usar los equipos de protección individual que sean necesarios en cada operación (guantes, gafas).





<b>Cortes /pinchazos con objetos</b>	<p>Utilizar los elementos cortantes y punzantes según su uso previsto. Evitar colocar la mano en la trayectoria del corte.</p> <p>Guardar estos utensilios en fundas o lugar protegido. Mantener en buen estado.</p> <p>Usar los equipos de protección individual (guantes).</p>
<b>Proyección de partículas</b>	<p>Las máquinas y equipos de trabajo que produzcan proyección de partículas deberán estar dotadas de cubierta protectora.</p> <p>Utilizar equipos de protección individual con marcado CE.</p>
<b>Contacto eléctrico directo e indirecto</b>	<p>Realizar periódicas inspecciones visuales de los equipos y herramientas antes de su utilización y después de una modificación, reparación, accidente o incidente.</p> <p>Seguir en todo momento las instrucciones de fabricante en el uso, mantenimiento, conservación y reparación de las herramientas y equipos de trabajo eléctricos, estando disponibles y en español.</p> <p>Comprobar que las características eléctricas son adecuadas al trabajo (atmósferas explosivas, húmedas, riesgo de incendio, etc.)</p> <p>Asegurarse de que los equipos y herramientas cumplen con la normativa legal exigible (marcado CE), y utilizarlas únicamente para la finalidad que indica el fabricante.</p> <p>Utilizar escaleras que sean aislantes.</p>
<b>Caída de objetos desprendidos</b>	<p>Prestar atención a la capacidad de carga nominal del medio de elevación y al equilibrado de los materiales.</p> <p>No permitir que se supere la capacidad de carga de las estanterías.</p> <p>Establecer la prohibición de situarse debajo de las cargas suspendidas.</p> <p>Información del uso correcto de los medios de elevación y transporte de cargas.</p> <p>Garantizar la estabilidad de los apilamientos, sujetar o anclar firmemente las estanterías a elementos sólidos, colocando las cargas más pesadas en los estantes bajos.</p> <p>Realizar mantenimiento periódico de los equipos.</p>
<b>Caída de objetos en manipulación</b>	<p>No manipular objetos con las manos sucias o impregnadas de sustancias deslizantes.</p> <p>Asegurar que el recorrido a realizar está libre de obstáculos.</p> <p>En caso de objetos/ material voluminoso y/o pesado, solicitar ayuda a compañero/a.</p> <p>Asir firmemente los objetos con las palmas de las manos, no con las puntas de los dedos.</p>
<b>Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas</b>	<p>Examinar la carga antes de manipularla y localizar las zonas que pueden resultar peligrosas en el momento de su agarre y manipulación (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.).</p> <p>Evitar la manipulación de cargas pesadas y/o voluminosas. Solicitar ayudas, mecánicas, o de otros/as compañeros/as. Manejar una carga entre dos personas siempre que el objeto tenga, con independencia de su peso, al menos dos dimensiones superiores a 76 cm; cuando una persona tenga que levantar un peso superior al permitido legalmente y su trabajo habitual no sea el de manipulación de cargas; y cuando el objeto sea muy largo y una sola persona no pueda trasladarlo de forma estable.</p> <p>En caso de manipulación manual de cargas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificar el levantamiento: Decidir el punto o puntos de agarre más adecuados, dónde hay que depositar la carga y apartar del trayecto cualquier elemento que pueda interferir en el transporte.</li> <li>• Seguir las cinco reglas básicas en el momento de levantar la carga: separar los pies hasta conseguir una postura estable; doblar las rodillas; acercar al máximo el objeto al cuerpo; levantar el peso gradualmente y sin sacudidas; y no girar el tronco mientras se está levantando la carga (es preferible pivotar sobre los pies).</li> <li>• Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla, de manera que la carga esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera.</li> <li>• Transportar la carga a la altura de la cadera y lo más cerca posible del cuerpo. Si el transporte se realiza con un solo brazo, se deberán evitar inclinaciones laterales de la columna.</li> </ul> <p>En general, el peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es, en unas condiciones favorables de manejo e ideales de levantamiento, de 25 kg. Sin embargo, si se quiere proteger a la mayoría de la población trabajadora (mujeres, jóvenes, personas de edad...), el peso máximo recomendado es de 15 kg.</p>



<p><b>Posturas forzadas y movimientos repetitivos</b></p>	<p>Seleccionar útiles de trabajo con diseño adecuado para evitar posturas forzadas y sobreesfuerzos. Posibilitar los cambios de postura y los descansos, alternando la tarea si es factible. Evitar los trabajos que se realizan de forma continuada en una misma postura. Se debe promover la alternancia de las tareas y la realización de pausas, que se establecerán en función de cada persona y del esfuerzo que exija el puesto de trabajo. Colocar los útiles y demás medios de trabajo al alcance de la mano.</p>
<p><b>Riesgo de incendio y explosión</b></p>	<p>Disponer sólo de la cantidad necesaria de materiales inflamables y combustibles aislados y ventilados evitando acopios innecesarios. Prohibir fumar en todo el recinto. Controlar y evitar la concentración de polvos, resinas y fibras en suspensión mediante la ventilación. Colocar extintores de incendio adecuados a la clase de fuego y mantenimiento de los equipos contra incendios. Familiarizarse con la ubicación y uso de los equipos portátiles. Mantenerse informado/a de las medidas de actuación en caso de emergencia y/o evacuación del centro de trabajo; personal designado, recorridos de evacuación, salida de emergencia, extintor más cercano, medidas de actuación en caso de incendio/ otra emergencia. En caso de detectar un incendio, comuníquelo mediante pulsadores o directamente al personal responsable del centro. Nunca utilizar los ascensores en caso de incendio.</p>
<p><b>Trabajos en proximidad de elementos en tensión</b></p>	<p>Instalar apantallamiento. Recubrir los conductores con aislantes. Limitar las distancias de trabajo y proximidad.</p>
<p><b>Manipulación de productos químicos</b></p>	<p>Disponer de las fichas de seguridad de los productos, facilitadas por el fabricante y las etiquetas visibles. Almacenar los productos en lugares apropiados. Informar de los riesgos que existen al manipular cada producto. Usar equipos de protección individual con marcado CE, (guantes, mascarillas, etc.), según instrucciones del fabricante.</p>
<p><b>Exposición a sustancias nocivas: humos, vapores, polvo, aerosoles</b></p>	<p>Ventilación adecuada del local, ya sea natural o forzada. Mantener los recipientes de disolventes cerrados. Utilizar equipos respiratorios de protección individual, con marcado CE, si no fuese posible la extracción localizada.</p>
<p><b>Agentes físicos: ruido, vibraciones, radiaciones, quemaduras</b></p>	<p>Tener en cuenta el nivel de ruido a la hora de adquirir una máquina o equipo de trabajo. Efectuar el mantenimiento de la maquinaria y equipos de trabajo indicado por el fabricante. Se intentará soldar en lugares lo más amplios posible y ventilados. Informar a los trabajadores sobre los riesgos de trabajar con equipos que emiten radiaciones. Utilizar los medios de protección individual en función del riesgo y las indicaciones del fabricante.</p>
<p><b>Montaje y desmontaje de andamios: caídas a distinto nivel y/o desplome de la estructura, caídas al mismo nivel, golpes contra objetos fijos y atrapamientos, sobreesfuerzos</b></p>	<p>Adecuar el tipo de andamio al trabajo que se va a realizar debiendo tener las dimensiones apropiadas para acceder a todas las zonas de trabajo. En ningún caso se pueden utilizar elementos de modelos o fabricantes diferentes. Los materiales utilizados han de ser de buena calidad, mantenidos y en buen estado. En el caso de plataformas de madera, éstas estarán exentas de nudos u otros defectos que comprometan su resistencia. Los tubos metálicos no deben haber sido utilizados para otros cometidos o estar deteriorados por la oxidación o corrosión. Comprobar la resistencia del terreno donde se vaya a montar el andamio, que debe ser sobre una superficie plana y compactada o en su defecto sobre tablas, tabloncillos planos de reparto o durmientes, aconsejándose el claveteado en la base de apoyo del andamio. Está expresamente prohibido el soporte de los andamios tubulares sobre suplementos formados por bidones, materiales diversos como ladrillos, torretas de madera, etc. El acceso a la zona de trabajo por parte de los operarios se debe hacer siempre por las escaleras o pasarelas instaladas al efecto.</p>



	<p>Evitar la concentración de cargas en un mismo punto. No se debe subir, bajo ningún concepto, a las barandillas como punto de soporte para un trabajo. Los trabajos se deben suspender en caso de lluvia o nieve o viento superior a los 50 km/h, procediendo a retirar los materiales o herramientas que pudieran caer desde la superficie del andamio. No se debe trabajar sobre plataformas situadas en distintos niveles de trabajo ni en las plataformas situadas en el coronamiento del andamio si no se han protegido convenientemente. No se deben utilizar andamios otros elementos auxiliares situados sobre los niveles de trabajo para ganar altura. No se deben eliminar las diagonales de arriostramiento. Se debe evitar la acumulación de suciedad, objetos diversos y materiales sobre las plataformas de trabajo al objeto de evitar caídas al mismo nivel.</p>
<p><b>Riesgo procedente trabajos de soldadura:</b> <b>Contacto eléctrico, contacto térmico, incendio, inhalación de humos, radiaciones.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo y transporte del equipo: Todos los conductores, tanto los de alimentación eléctrica al grupo, como los de soldadura, deberán estar protegidos durante su transporte o utilización, contra posibles daños mecánicos. Los cables de conexión a la red, así como los de soldadura, deben enrollarse para ser transportados y nunca se tirará de ellos para mover la máquina. Si se observa algún cable o elemento dañado deberá notificarse y repararse de modo inmediato, no debiendo ser utilizado bajo ningún concepto.</li> <li>• Conexión segura del equipo a soldar: Los bornes de conexión de los circuitos de alimentación deberán estar aislados y protegidos. Asimismo, la superficie exterior de los porta-electrodos deberá estar aislada en la zona de contacto con la mano. La pinza de masa o retorno deberá estar rígidamente fijada a la pieza a soldar, debiendo minimizarse la distancia entre el punto a soldar y la citada pinza. No utilizar nunca las estructuras metálicas de los edificios, tuberías, etc., como conductores de retorno, cuando éstos no sean la pieza a soldar.</li> <li>• Soldadura en el interior de recintos cerrados: Cuando se trabaje en lugares estrechos o recintos de reducidas dimensiones, se insuflará continuamente aire fresco, nunca oxígeno, a fin de eliminar gases, vapores y humos. En caso de que no sea posible procurar una buena ventilación, se utilizarán equipos de protección respiratoria con aporte de aire, el inconveniente que presentan estos equipos es que en ocasiones son incompatibles con la careta de soldador. Utilizar ropa tanto interior como exterior difícilmente inflamable.</li> <li>• Equipos de protección individual: Pantalla de protección de cara y ojos. Guantes largos de cuero, mandil. Calzado de seguridad aislante.</li> </ul>
<p><b>Exposición frío-calor</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición al calor: Asegurar la ingesta frecuente de agua en pequeñas cantidades. Realizar las tareas más pesadas en las horas de menos calor. Utilizar ropa de trabajo ligera que permita la transpiración. En caso de exposición solar utilizar cubrecabezas y filtros solares en la piel.</li> <li>• Exposición al frío: Utilizar ropa adecuada para el frío y actividad física. Realizar las tareas en la franja horaria de mayor temperatura ambiente.</li> </ul>
<p><b>Fatiga visual, postural y mental asociada al uso de PVD's</b></p>	<p>Organización del puesto de trabajo conforme a lo descrito en el documento " Instrucción básica PVD" y "Tríptico postura ante el ordenador", ubicados en la web del SPRL: <a href="https://ssprl.ugr.es/pages/documentacion">https://ssprl.ugr.es/pages/documentacion</a></p>
<p><b>Varios de diversa naturaleza: Caídas al mismo y distinto nivel, atropellos, golpes, relacionados con desplazamientos por los centros de trabajo, (in itinere, misión)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desplazamientos a pie: Aplicar normas y recomendaciones de seguridad vial. Realizar desplazamientos por lugares habilitados. Evitar permanecer en zonas de circulación de vehículos.</li> <li>• Desplazamientos con vehículos: Aplicar normas y recomendaciones de seguridad vial. Respetar normas de circulación. Respetar limitación de velocidad, y extremar la precaución con tráfico denso y situaciones climáticas adversas.</li> </ul>

