

INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS Y/O CORRECTORAS

Revisión: Febrero de 2019

JOCNET GESTIO ESPORTIVA, S.L.

**Puesto de trabajo: Monitor/a Deportivo/a-
Coordinador/a**

Área: Instalaciones ajenas

ID. RIESGO
01. CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL
CAUSA / CONDICION ANÓMALA
- Posible riesgo por utilización de elementos inestables o no apropiados como sillas, cubos invertidos, cajas, etc. para alcanzar alguna zona elevada. Posibilidad de que el medio utilizado para alcanzar objeto elevado no sea suficientemente alto. Posible uso de escalera manual o presencia de escaleras fijas en las instalaciones del cliente.
MEDIDAS PREVENTIVAS Y/O CORRECTORAS
- Evite la utilización de aquellos dispositivos usados como apoyo para subir (sillas, cajas, etc.), que no reúnan la suficiente estabilidad. - Utilice solamente medios adecuados a la altura a la que se quiere llegar y estables (escaleras de mano con suficientes peldaños, etc.). - Las escaleras manuales deberán: Tener resistencia y elementos de apoyo y sujeción para que su utilización no suponga un riesgo de caída. - Las escaleras de tijera dispondrán de elementos de seguridad que impidan su apertura al ser utilizadas. El tensor siempre ha de estar completamente extendido. - Se utilizarán de la forma y con las limitaciones establecidas por el fabricante. Deberá estar dotada de zapatas antideslizantes. - Revisar las escaleras antes de su utilización y realizar un mantenimiento adecuado de las mismas. En caso de observarse un deterioro, notificar inmediatamente. - Antes de utilizarlas se deberá asegurar su estabilidad, la base de la escalera quedará sólidamente asentada. Utilizar ambas manos para subir y bajar las escaleras - Nunca se ha de mover una escalera de mano estando el trabajador sobre ella. - Se deberá realizar el ascenso y descenso de frente a las escaleras manuales; así como, se prohibirá el transporte y manipulación de cargas que debido a sus dimensiones y/o peso puedan comprometer la seguridad del trabajador. - No se deben utilizar escaleras por más de un trabajador a la vez. No se debe subir nunca por encima del tercer peldaño contando desde arriba. - Al utilizar las escaleras de mano de tijera no se debe pasar de un lado a otro por la parte superior, ni trabajar a "caballo". - No se colocarán escaleras cercanas a huecos, así como tampoco se colocarán detrás de puertas. Las escaleras deberán estar ubicadas en una zona donde no haya desniveles ni el suelo pueda ser resbaladizo. - Al utilizar escalera cuando la altura de trabajo supera los 3,5 m de altura y los trabajos que se han de realizar requieran movimientos o esfuerzos peligrosos para la estabilidad del trabajador, hay que dotar al trabajador de sistemas individuales anticaída o sistemas equivalentes. - Cuando se utilice la escalera, asegurarse que el calzado está seco, sin sustancias resbaladizas en la suela que puedan provocar una caída. * Escalera fija: - Utilizar la barandilla, no correr ni saltar por las escaleras, no llevar objetos que impidan la visibilidad, no dejar objetos ni paquetes que obstruyan el paso por las escaleras. - No manipular cargas que por su peso o dimensiones puedan desestabilizar al trabajador/a cuando se suban o bajen las escaleras. - Durante el ascenso/descenso por las escaleras se evitarán las prisas innecesarias prestando especial atención a cada uno de los escalones, pisando cada uno de ellos. - Bajar los peldaños mirando en el sentido del descenso. - Los escalones no deberán tener irregularidades, suciedad, etc., que puedan suponer un riesgo de caída. - Mantener siempre la escalera libre de obstáculos y mantenerla en correcto estado. - Asegurarse que el calzado está seco, sin sustancias resbaladizas en la suela que puedan provocar una caída. - En las tareas de limpieza, extremar la precaución.

ID. RIESGO	
02. CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	07. CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES
04. CAÍDA DE OBJETOS POR MANIPULACIÓN	11. ATRAPAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS
CAUSA / CONDICION ANÓMALA	
- Golpes y caídas provocadas por la presencia momentánea de objetos ubicados en zonas de paso, así como por el propio mobiliario y equipos de las instalaciones (riesgos de mala colocación de los aparatos de ejercicio, separación insuficiente, desorden, caída de sustancias resbaladizas, iluminación insuficiente en algunas áreas, suelos fregados, agua de la piscina en verano, distracciones). Presencia de zona de máquinas, pesas, bicicletas para spinning. Al manipular pesas, discos, posibilidad de mal ajuste de las máquinas de ejercicio. Las actividades deportivas se desarrollan en las instalaciones del cliente.	
MEDIDAS PREVENTIVAS Y/O CORRECTORAS	
- Disponer de máquinas y equipos para ejercicios (bicicletas, cintas de correr, ...) que tengan el marcado CE, así como cumplir con las normas de seguridad indicadas por el fabricante. Disponer del manual de instrucciones y seguir sus instrucciones. Revisiones periódicas por personal especializado y/o autorizado. - Realizar inspecciones visuales periódicas para corroborar el buen estado de las máquinas y equipos deportivos, ajustes correctos, ... - Se deberá llevar indumentaria adecuada y no utilizar prendas holgadas, pulseras, anillos o colgantes que puedan ser objeto de atrapamiento, así como pelo recogido. - Velar para que los espacios de trabajo se mantengan limpios, secos y exentos de sustancias resbaladizas. Se recomienda recoger inmediatamente cualquier derrame para evitar resbalones y caídas. - Mantener permanentemente el orden y la limpieza en toda la instalación y puestos de trabajo. Todo material deberá guardarse de forma que no invada zonas de paso y no suponga un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores. Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo deberán permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento. Si por necesidad hubiese que depositar eventualmente algún objeto en zona de paso, se avisará de su existencia al personal. - No dejar el material deportivo en zonas de paso, mantener una buena organización y distribución de los aparatos en la sala. - Formar e informar al personal en la importancia de mantener el orden y la limpieza para evitar accidentes, así como del correcto uso y colocación de elementos tales como pesas, discos... - Realizar revisiones periódicas para comprobar el estado de los elementos deportivos y mantener los mangos de las máquinas limpios y en correcto estado. Si fuese necesario, se deberá usar guantes o incluso una toalla que mejore el agarre y evite así el accidente por caída de discos, pesas, ... - Se debería utilizar calzado con suela antideslizante que vaya sujeto al pie y cuya suela tenga capacidad de amortiguación. - El cableado de los equipos debe estar protegido mediante regleta u otros medios, no debe cruzar vías de paso. Los cables de alimentación de los equipos eléctricos deben estar de manera que no entorpezcan las zonas de paso. Para mantenerlos recogidos se recomienda atarlos con bridas y, cuando tengan que atravesar una zona de paso, llevarlos bajo canaleta. - Mantener permanentemente el orden y la limpieza en toda la instalación y puestos de trabajo. Todo material deberá guardarse de forma que no invada zonas de paso y no suponga un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores. Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo deberán permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento. Si por necesidad hubiese que depositar eventualmente algún objeto en zona de paso, se avisará de su existencia al personal.	

MEDIDAS PREVENTIVAS Y/O CORRECTORAS (continuación)

- Según establece el RD 486/97 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, en el Anexo I, Art. 2.2: La separación entre los elementos materiales existentes en el puesto de trabajo será suficiente para que los trabajadores puedan ejecutar su labor en condiciones de seguridad, salud y bienestar.
- Prestar atención a los objetos salientes que pudieran encontrarse en la instalación. Colocar alejados de las zonas de paso los aparatos que dispongan de elementos que sobresalgan y puedan ocasionar golpes, así como señalar su presencia a modo de advertencia a trabajadores/as y usuarios/as del centro deportivo.
- También se deberá evitar colocar equipos u objetos delante de las zonas de almacenamiento de útiles deportivos, a fin de permitir su acceso directo.
- Se deberán colocar los elementos deportivos ordenadamente y correctamente, asegurándose de que éstos no puedan deslizarse y caerse sobre el trabajador, verificando que están colocados de forma segura y no es posible su desplazamiento. Cuando se vaya a dejar o coger algún material almacenado se prestará atención para no provocar un deslizamiento del resto de materia
- Al coger los diferentes elementos se tendrá en cuenta no coger demasiados a la vez y hacerlo sin mantener posturas forzadas.
- Las zonas de paso han de mantener una distancia mínima de 0,80m / 1m. Se deberá respetar la delimitación entre zonas de máquinas y zonas de paso.
- Cuando se desplace tenga prevista la ruta de desplazamiento y el punto de destino final comprobando que ambos se encuentren despejados al manipular algún equipo deportivo.
- No coger muchos objetos a la vez, es preferible manipular menos objetos y dar más paseos.
- Mantener las diferentes zonas (también zonas de paso) convenientemente iluminadas.
- Caminar despacio, sin correr y pisar suelos fregados.
- Mantener siempre los cajones de mesas cerrados mientras no se usen. Para evitar golpes con el mobiliario prestar atención de no dejar cajones, puertas, archivos, etc. abiertas más tiempo del necesario y sólo mientras que la persona que los utilice esté junto a los mismos, cerrándolos en cuanto se aleje. Requieren especial atención los cajones bajos de las mesas y a los cajones y puertas de mobiliarios situados en pasillos, haciendo esquina, etc.
- Cuando se desplace tenga prevista la ruta de desplazamiento y el punto de destino final comprobando que ambos se encuentren despejados (sobre todo, si se está manipulando alguna carga).
- Se deberá respetar la delimitación entre zonas de almacenamiento y zonas de paso; el material no deberá obstaculizar el acceso a las diferentes estancias, estanterías, ni especialmente el acceso a medios de extinción de incendios o recorrido de evacuación.

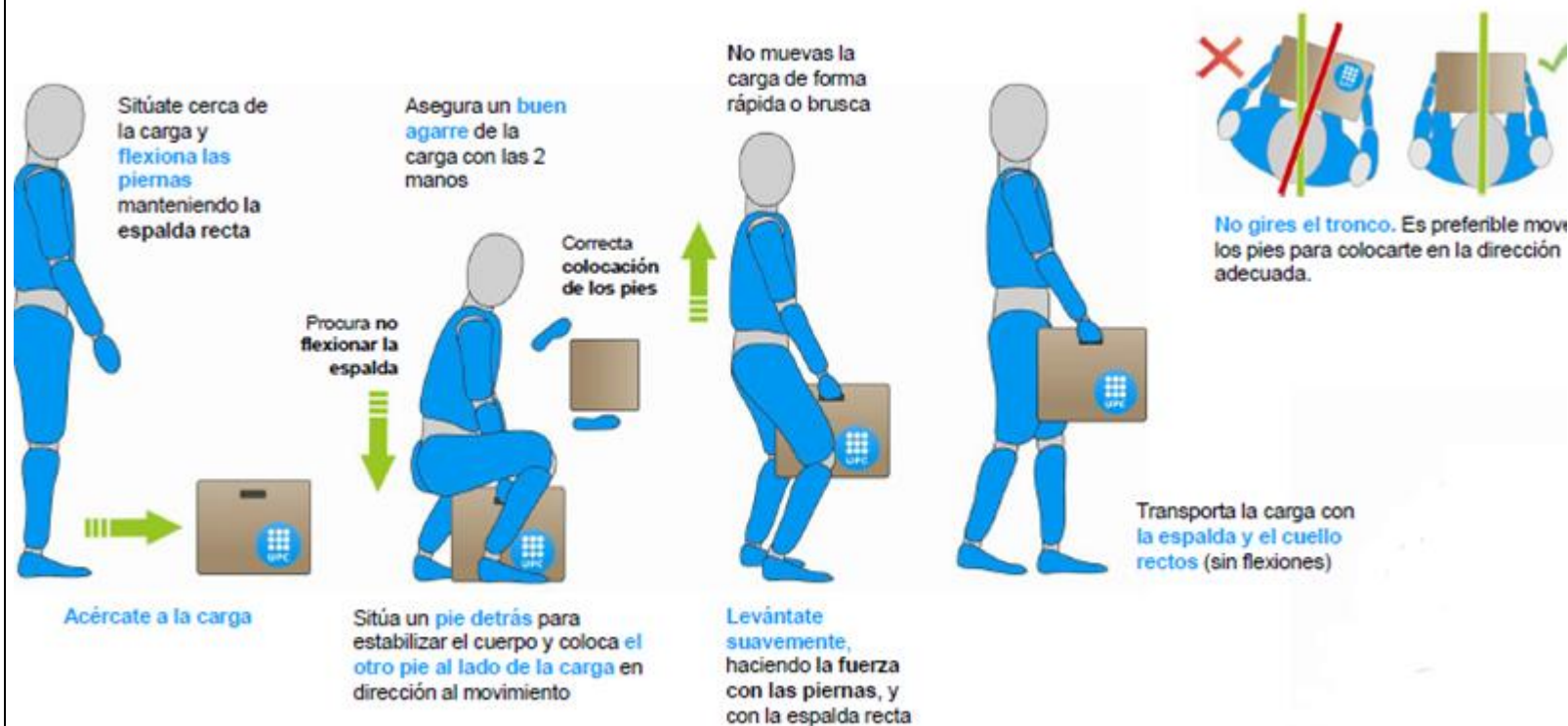
ID. RIESGO
13. Sobreesfuerzos 28. Fatiga Física / Postural 29. Fatiga Mental
CAUSA / CONDICION ANÓMALA
- Efectúan su trabajo de pie y realizando esfuerzo. Fatiga física y postural asociada al ejercicio realizado en clases a los usuarios del gimnasio que en, algunos casos, son de elevada intensidad. Fatiga postural y sobreesfuerzos debido a bipedestación, levantamiento de objetos pesados como pesas, no realizar calentamiento adecuado antes de algún sobreesfuerzo, sobrecarga. Posibilidad de mala planificación de las actividades deportivas con tiempo limitado, no dando lugar a descansos durante la jornada laboral. Cansancio acumulado
MEDIDAS PREVENTIVAS Y/O CORRECTORAS
- Procura que la altura de trabajo permita no tener que elevar ni bajar los antebrazos. Las superficies de trabajo deben estar a una adecuada altura para evitar posturas forzadas (entre 87 y 97cm para evitar doblar la espalda en exceso). - Priorizar que los objetos queden a un plano situado a la altura de la cintura, para no tener que agacharse. - Trabajar siempre de frente, para evitar estirar los brazos fuera de área de alcance. - Sujetar los útiles de trabajo de manera adecuada. Utilizar todos los dedos de la mano, para evitar hacer una fuerza excesiva. - Agarrar los útiles de trabajo con las manos limpias y no resbaladizas para tener una buena sujeción. - Realizar pequeñas interrupciones, de uno o dos minutos, en periodos cortos. - Realiza rotaciones de tareas, siempre que sea posible. - El personal debe estar informado de estos riesgos, si fuese necesario, utilizar muñequeras que ayuden a la sujeción de la muñeca, u otro sistema que minimice el riesgo de lesiones - Realizar pequeños ejercicios de relajación para desentumecer los músculos. Realizar ejercicios de relajación muscular. Realizar estiramientos de las extremidades, tanto superiores como inferiores y de la espalda en los descansos y, una vez finalizada la jornada laboral. - Situar adecuadamente los elementos a manipular en el área de trabajo para evitar movimientos y posturas forzadas del cuerpo. Distribuirnos adecuadamente el espacio de trabajo para tener más cerca aquello que vayamos a manipular más a menudo. Mantener el mayor orden en el puesto de trabajo. - Información / Formación para adquirir buenos hábitos de trabajo a nivel postural. - Se procurará alternar la posición de pie con la de sentado, para reducir la fatiga que se produce al mantener una posición prolongada, si ello no es posible, se recomiendan periodos de descanso con el fin de evitar sobrecargas o tensión muscular. Descansar cuando sea necesario. La postura de trabajo debe ser lo más cómoda posible y cercana a la posición de descanso. Adopción de posturas de trabajo para que el personal realice su trabajo con el mayor número de músculos en semi relajación. Hacer uso cuando sea posible de taburetes / sillas de trabajo graduables. Asiento redondo y acolchado; una base de apoyo de cinco pies con ruedas y un sistema de altura regulable, preferentemente entre 42 y 53 cm (trabajo con cliente, ejm) - Intentar evitar adoptar posturas forzadas cuando se realizan determinados ejercicios en las clases o en actividades deportivas y/o en la sala de máquinas. Si no fuese posible se procurará no prolongarlas en exceso y si fuese necesario realizar pequeños descansos con ejercicios de estiramientos. - El calzado que se utilice debería sujetar firmemente el talón, se amoldará a la curvatura natural del pie, la suela deberá ser antideslizante y con capacidad de amortiguación.

MEDIDAS PREVENTIVAS Y/O CORRECTORAS (continuación)

- Posibilidad de alternar posiciones. Recomendamos alternar distintas tareas para evitar las posturas mantenidas, (evitar posturas estáticas) y permitir un ritmo de pausas suficiente para la recuperación muscular. En la medida de lo posible, se preverá pequeños descansos para cambios de postura, mediante organización y distribución del trabajo que permita evitar la realización de posturas estáticas. Facilitar una silla/banqueta con asiento acolchado y adaptable en altura para poder alternar postura de pie y sentado cuando sea posible.
- Hay que trabajar con un ritmo y una cadencia de trabajo adecuados. Es necesario que los trabajadores de reciente incorporación lleguen al ritmo de trabajo habitual de forma paulatina. También es necesario un periodo de adaptación de los trabajadores que han estado de baja o tras las vacaciones.
- En lo posible evite torsiones y giros bruscos del tronco y movimientos forzados. Es preferible girar el cuerpo, dando pasos cortos, a la torsión de la espalda.
- Intentar, en la medida de lo posible, no mantener posturas que supongan hiperextensión de los diversos grupos musculares. En caso de tener que realizar trabajos a una altura donde no se alcance, se deberán utilizar medios auxiliares adecuados.
- Hay que utilizar equipos con diseño ergonómico, para minimizar los sobreesfuerzos.
- Efectuar estiramientos y calentamiento previos antes de iniciar cualquier actividad, en especial en aquellas tareas que requieren un esfuerzo físico más intenso, como es el caso del levantamiento de pesas.
- Planificar sesiones de trabajo teniendo en cuenta los requerimientos que demandan los usuarios, adecuándolas a las capacidades de cada uno de los/as monitores/as.
- Establecer periodos de descanso entre clases que faciliten la recuperación de la fatiga, así como combinar las actividades que comporten un mayor esfuerzo físico con otras de menor intensidad. Limitación de número de clases con exigencias físicas elevadas.
- Si fuese necesario, se puede colocar eventualmente, una pantalla donde se proyecten imágenes de los ejercicios requeridos, con el objetivo de que sirvan de guía para los clientes y el/la monitor/a pueda administrarse tiempos de descanso a su conveniencia.
- Interrumpir inmediatamente cualquier ejercicio si provoca dolor o se agrava el persistente e informar de estos problemas de salud al personal médico correspondiente.
- Tener en cuenta las normas de higiene postural y lo relativo a la manipulación manual de cargas.
- Situar las áreas de almacenamiento de las pesas, discos, mancuernas, ... a una altura apropiada que permita evitar flexiones o estiramientos innecesarios de las personas que las manipulan, así como implantar y recordar las normas para que los usuarios retiren el material que utilizan durante las clases o entrenamientos. Mantener los carteles bien visibles y darles instrucciones a los usuarios del gimnasio en el proceso de inscripción.
- Respetar los horarios de trabajo y evitar que se prolongue en exceso la jornada de trabajo habitual de los/as monitores/as. En el caso de que se produzcan cambios, se deben comunicar con suficiente antelación de manera que se facilite la organización y planificación del trabajo.
- Introducir un grado de regularidad en los horarios irregulares, por ejemplo, estableciendo una programación semanal o mensual de las tareas.
- Procurar limitar el número máximo de usuarios que acceden a las clases, para no dificultar la realización de las tareas del/la monitor/a y evitar aumentar su carga de trabajo.
- Informar y formar al personal sobre los riesgos asociados a su trabajo, así como de las medidas preventivas pertinentes, en especial de aquellos peligros que resulten más difíciles de advertir, así como posibilitar la participación de los/as trabajadores/as en la organización y mejora de la prevención en la empresa.
- Facilitar formación en técnicas de trato con los clientes, así como en métodos que ayuden a los/as monitores/as en la resolución de conflictos.
- Se debería cumplir con la vigilancia de la salud y realizar reconocimientos médicos periódicos que tengan en cuenta los riesgos específicos asociados al tipo de tareas que realizan los/as monitores/as.

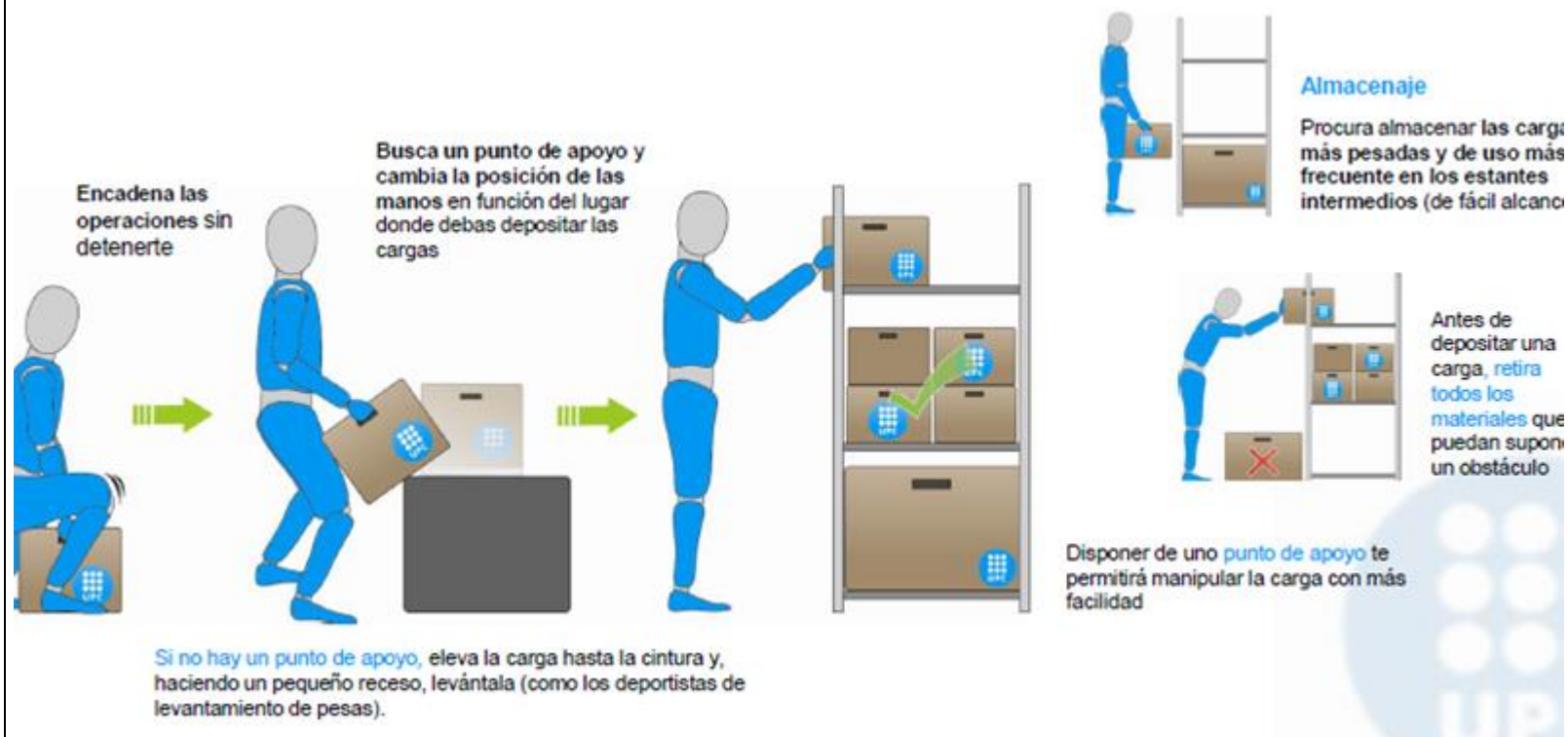
MEDIDAS PREVENTIVAS Y/O CORRECTORAS (continuación)

PARA LEVANTAR UNA CARGA:



MEDIDAS PREVENTIVAS Y/O CORRECTORAS (continuación)

PARA DEPOSITAR UNA CARGA:



*gráficos extraídos de documento UPC

ID. RIESGO	
16. CONTACTOS ELÉCTRICOS DIRECTOS E INDIRECTOS	
21. INCENDIOS	
CAUSA / CONDICION ANÓMALA	
- Instalación eléctrica y equipos eléctricos. Instalaciones ajenas - Por contacto eléctrico directo o indirecto con riesgo de electrocución al manipular equipos de trabajo alimentados por electricidad.	
MEDIDAS PREVENTIVAS Y/O CORRECTORAS	
* Normas generales: - No manipular la instalación eléctrica, sólo lo puede hacer el personal cualificado. - Evitar los empalmes improvisados de cables. - No utilice equipos ni instalaciones cuando estén mojados, cuando sea usted quien esté mojado o en presencia de agua o humedad. Los equipos eléctricos se depositarán en lugares secos y nunca deberán mojarse. No utilizar aparatos en mal estado o dañados por la humedad hasta que los revise un especialista. - Evitar el uso de ladrones o enchufes intermedios y no sobrecargar la toma de corriente evitando conectar varios equipos en una misma toma. Intentar, en la medida de lo posible, que cada aparato tenga su propia toma de corriente (aunque el equipo y clavija dispongan de toma de tierra, puede ser que el ladrón carezca de ella. Así mismo, estos dispositivos hacen que la línea pueda sobrecargarse.) - Mantener equipos, conexiones, cables y enchufes en perfectas condiciones, sustituyendo los elementos deteriorados. Revisar las instalaciones periódicamente. - Para desenchufar no tirar del cable, tirar de la clavija. Los cables deben estar correctamente canalizados y protegidos. - Antes de llevar a cabo las tareas de limpieza o mantenimiento de los equipos hay que cerciorarse siempre de que estén desconectadas de la red eléctrica. - Como primera medida, en caso de incidentes o avería, desconecte la corriente. No toque directamente a una persona electrizada, desconecte la corriente y en caso de que no fuera posible, desengánchela con un elemento aislante (madera, etc...). - Debe evitarse el almacenamiento de material combustible e inflamable en zonas cercanas a fuentes de ignición, como es el cuadro eléctrico o una chispa proveniente de dichas conexiones eléctricas.	

ID. RIESGO
23. ATROPELLOS
24. ACCIDENTES DE TRÁFICO / TRÁNSITO
CAUSA / CONDICION ANÓMALA
- Riesgo de padecer un accidente "in itinere" : Accidente ocurrido durante el trayecto de ida o vuelta al puesto de trabajo siempre que ocurra en una hora coherente con la hora de entrada o salida del trabajo y dentro de su recorrido habitual.
MEDIDAS PREVENTIVAS Y/O CORRECTORAS
- Circular de acuerdo a normas y señales. - Estar atento y prever el comportamiento incorrecto de los demás. - Viajar siempre con atención, sin distraerse ni con estados de fatiga, no beber alcohol y respetar las normas de velocidad, señales, preferencias, ir con prudencia respetando todo tipo de señales. No realizar comidas copiosas antes de conducir. Como medida preventiva, se informará al trabajador acerca de los siguientes puntos: - Se respetarán las normas del código de circulación, tanto si se conduce un vehículo, como si se es peatón. Utilizar el "manos libres" si se conduce, nunca el móvil. - Se respetará las normas establecidas durante la utilización de los transportes urbanos e interurbanos, como pueda ser el tren, metro, autobuses, taxis, etc. - Se tendrá en cuenta los riesgos derivados de las aglomeraciones, pudiendo resultar de las mismas, golpes, empujones, tropiezos que podrían ocasionar, caídas a igual y diferente nivel, golpes con vehículos, atropellos, arrollamientos por trenes, etc. - Se adecuará el tiempo de llegada al puesto de trabajo, evitando de esta manera las "prisas", siendo este último factor, un potenciador de posibles situaciones de riesgo. - Los conductores deberán tener el carné correspondiente al vehículo que manejan y la conducción deberá llevarse a cabo en un adecuado estado de salud y facultades. - En caso de detectar alguna anomalía se detendrá el vehículo en una zona segura señalizándolo con los triángulos pertinentes y utilizará el chaleco de seguridad. - Realización de las Inspecciones Técnicas obligatorias así como realizar el mantenimiento de los elementos de seguridad activa y pasiva del vehículo (revisión de líquido de frenos y estado de los mismos, filtros, aceite, etc). - Mantener la atención por los sitios donde se mueve para así evitar posibles accidentes. Cruzar las calles por los pasos de peatones. Antes de cruzar la calle siempre mirar a izquierda y derecha que no venga ningún vehículo. Seguir las normas de conducta establecidas por Seguridad Vial. La persona trabajadora deberá conocer los riesgos debidos a las empresas externas
27. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS.
CAUSA/CONDICION ANÓMALA
Condiciones de las instalaciones, mantenimiento del sistema de aire acondicionado etc. 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. Contagio por atención a accidentado. Exposición a hongos y similares, en verano en instalaciones con piscina, duchas ... Instalaciones ajenas.
MEDIDAS PREVENTIVAS Y/O CORRECTORAS
- Según la legislación vigente, el sistema de aire acondicionado, piscinas, etc... debe ser revisado, mantenimiento periódico. Al estar en instalaciones ajenas, comunicar cualquier anomalía, si se detecta. - Utilizar calzado adecuado para evitar contactos con superficies mojadas (ducha). - Realizar limpieza diaria de las instalaciones, en especial aseos, duchas, vestuarios. - Emplear calzado de piscina adecuado para evitar resbalones y que a su vez permita que el pie pueda secarse y permanezca seco la mayor parte del tiempo. Después de salir de la piscina secarse escrupulosamente permaneciendo húmedo el tiempo imprescindible. Tener especial cuidado con los pies. Al finalizar la jornada ducharse con agua y jabón y secarse completamente

ID. RIESGO	P	C	NIVEL RIESGO
28. FATIGA FÍSICA / POSTURAL/30. FATIGA VISUAL (USO PVDs)	2	2	MEDIO
CAUSA / CONDICION ANÓMALA			

SILLA:

Ajusta la altura de la silla

La altura de la silla se debe regular en función de la posición del cuerpo respecto a la mesa de trabajo.

- 1 Aumenta o disminuye la altura de la silla hasta garantizar un correcto *posicionamiento de los brazos* (ángulo de flexión del codo superior a 90°) y del cuerpo en general.
- 2 Una vez ajustada la altura, apoya los *pies en el suelo* (las plantas de los pies se deben apoyar totalmente y cómodamente). En caso contrario, se recomienda hacer uso de un reposapiés.

Ajusta la inclinación del respaldo

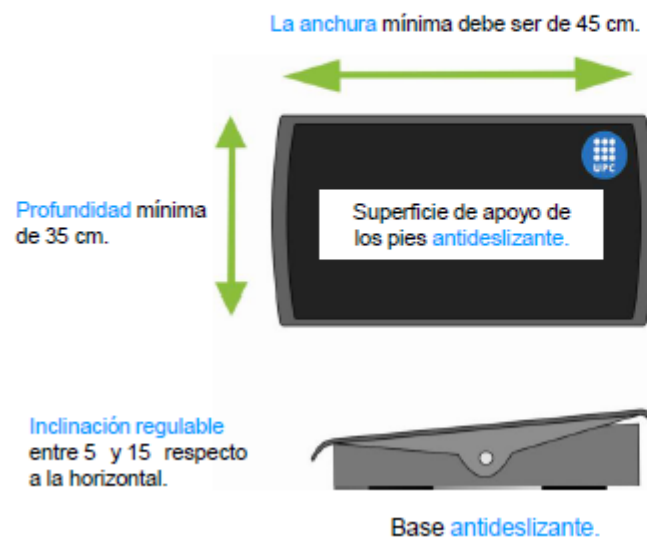
Puedes trabajar con el:

- *Respaldo bloqueado* (inclinación de 95° -100° aproximadamente).
- *Respaldo desbloqueado* (gradúa la fuerza a aplicar en la inclinación).

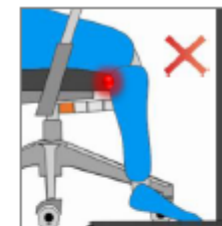


El reposapiés *no es un elemento obligatorio* del puesto de trabajo. Únicamente es adecuado cuando, una vez regulada la altura de la silla, los pies no llegan al suelo.

Colocar un reposapiés cuando no se necesita, resta espacio de movilidad.

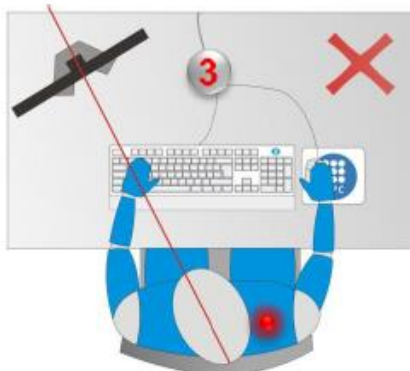


- Debe tener unas *dimensiones suficientes* con el fin de permitir la correcta colocación de los pies y el cambio de posición durante el trabajo.
- Se debe garantizar que tanto la *superficie de apoyo* de los pies como la base sean *antideslizantes*. De esta manera, evitaremos que se desplace hacia el fondo de la mesa durante su uso.
- Debe disponer de *inclinación regulable*, para facilitar la movilidad de las piernas.



➤ PANTALLA

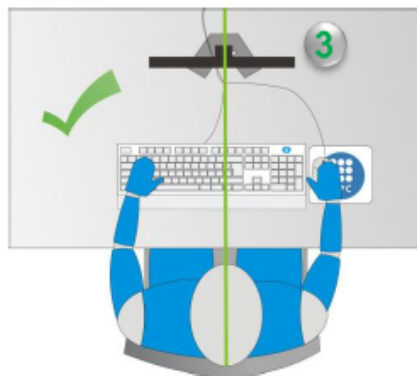
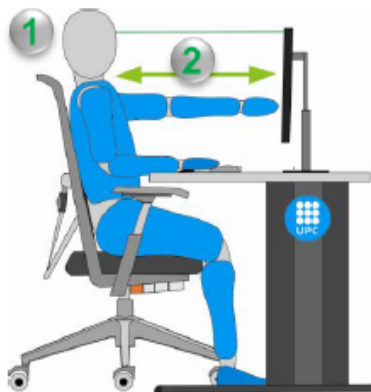
EVITA...



- 1 **Altura inadecuada del monitor.** Parte superior de la pantalla **por encima** o **por debajo** del nivel de los ojos (esta situación obliga a realizar extensiones o flexiones de cuello).
- 2 **Distancia inadecuada entre los ojos y el monitor.** Especialmente **cuando está muy cerca de los ojos** (menos de 50 cm).
- 3 **Ubicación lateral del monitor.** Cuando está a un lado se tienen que efectuar giros de cuello.
- 4 **Imagen de la pantalla pequeña (texto, números, gráficos o imágenes).** En esta situación, inconscientemente, inclinamos la cabeza hacia adelante para acercarnos a la pantalla.
- 5 **Reflejos.** Luz exterior o interior que incide en el equipo de trabajo y es reflejada hacia los ojos.
- 6 **Contrastes.** Niveles de contraste inadecuados que no permiten visualizar con comodidad textos, gráficos o imágenes.

 **Articulaciones en riesgo**

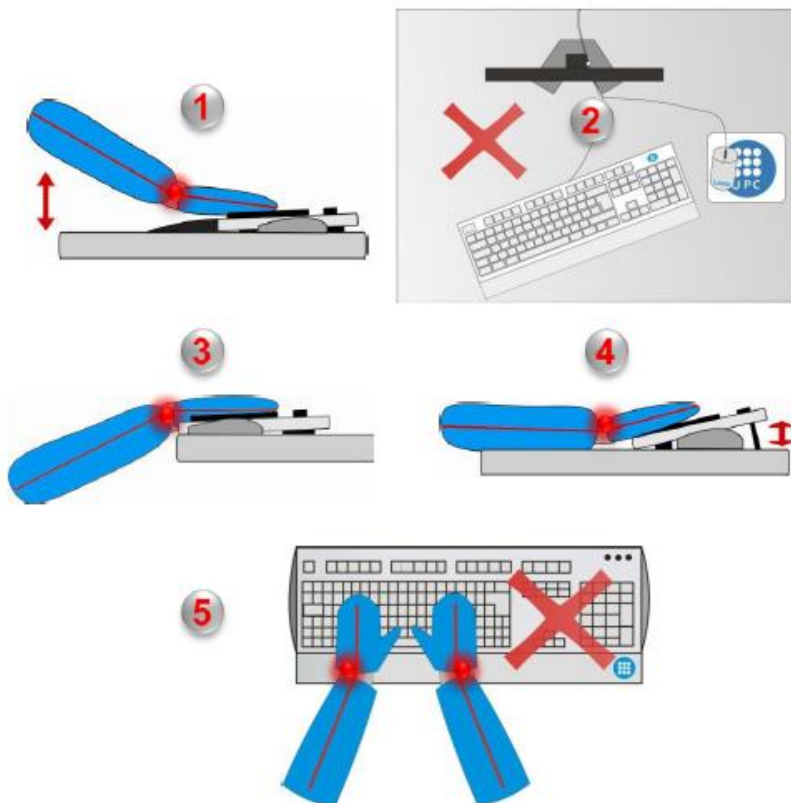
Adopta **POSTURAS NEUTRAS** de trabajo y **DISTANCIAS ADECUADAS** ojo-pantalla. Sigue las siguientes **RECOMENDACIONES**



- 1** **Altura del monitor.** La **parte superior del monitor** debe situarse **al nivel de los ojos** para garantizar la adopción de posturas de cuello neutras.
En caso de utilizar gafas progresivas, la pantalla deberá situarse lo más baja posible.
- 2** **Distancia entre los ojos y el monitor.** Se recomienda una distancia **entre 60 y 80 cm** (los ojos se fatigan más en distancias cortas que largas).
- 3** **Ubicación del monitor.** El monitor debe situarse **delante de la persona** para evitar giros de cuello.
- 4** **Dimensiones del texto, imágenes o gráficos.** Deben tener un tamaño suficiente para que se vean **con comodidad**, sin tener que acercarse (adoptando posturas neutras). Aumenta el tamaño del texto o de las imágenes y, si no es posible, acércate el monitor.
- 5** **Reflejos.** Controla mediante cortinas y persianas la incidencia directa del sol. El monitor debe estar orientado perpendicularmente a las ventanas. Con la inclinación de la pantalla podrás controlar los reflejos de la luz.
- 6** **Contrastes.** Ajusta el contraste del monitor con el fin de distinguir adecuadamente los textos, los gráficos o las imágenes.

➤ TECLADO

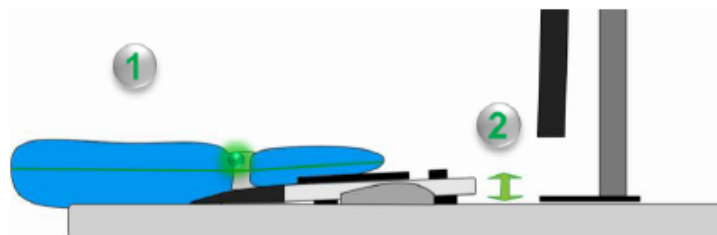
Evita las POSTURAS FORZADAS DE MUÑECA



- 1** Falta de apoyo de la muñeca y parte del antebrazo. Esta situación obliga a mantener los hombros en tensión.
- 2** Apoyo irregular. El teclado no está paralelo al borde de la mesa; eso provoca que el apoyo de los brazos sea irregular y que, por lo tanto, se sobrecargue más una extremidad que la otra.
- 3** Teclado en el borde de la mesa. Esta situación no permite un apoyo adecuado de la muñeca y el antebrazo.
- 4** Extensión de la muñeca. Excesiva inclinación del teclado debido al uso de las pestañas posteriores. Esta situación obliga a realizar extensiones de muñeca.
- 5** Desviación lateral de la muñeca. Falta de alineación del antebrazo, la muñeca y la mano.

 Articulaciones en riesgo

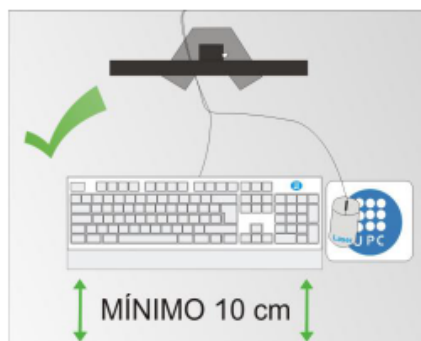
Mantén las articulaciones en **POSICIONES NEUTRAS**. Sigue las siguientes **RECOMENDACIONES**



- 1** **Apoyo del antebrazo, la muñeca y la mano.** Esta situación nos ayudará a **reducir la tensión** en los hombros. Durante el trabajo los hombros tienen que estar relajados.
Se debe dejar **delante del teclado** un espacio suficiente (mínimo: 10 cm) para garantizar un buen apoyo de la muñeca y parte del antebrazo.



- 2** **Inclinación del teclado.** Se recomienda **no usar las pestañas posteriores del teclado** con el objetivo de reducir las extensiones de la muñeca (se debe **garantizar la adopción de posturas neutras**).

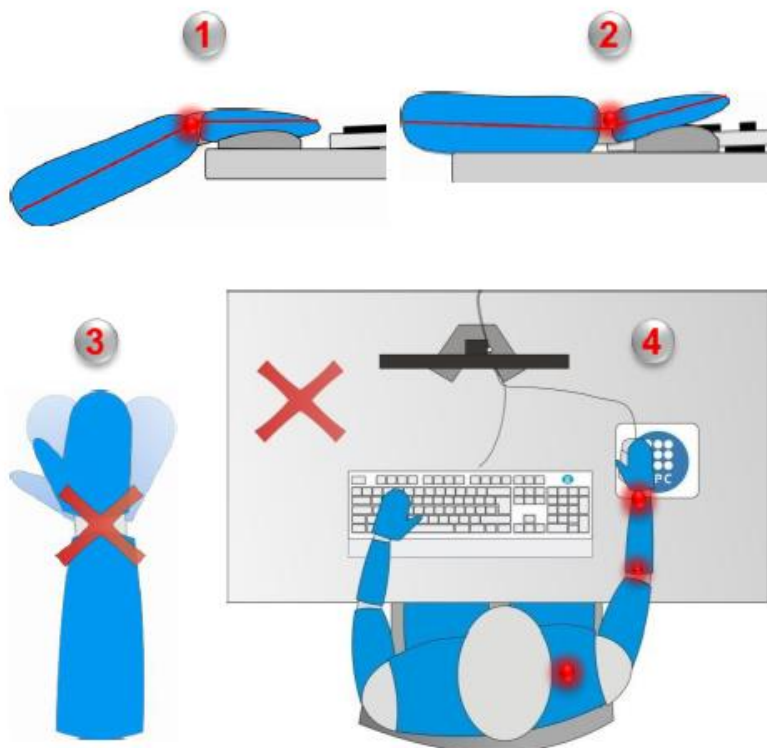


- 3** **Antebrazo, muñeca y mano alineados.** Para garantizar la adopción de posturas neutras de trabajo, se recomienda mantener siempre alineados el antebrazo, la muñeca y la mano.

- 4** **Teclado paralelo al borde de la mesa.** De esta manera, garantizamos un apoyo equilibrado de ambos brazos.

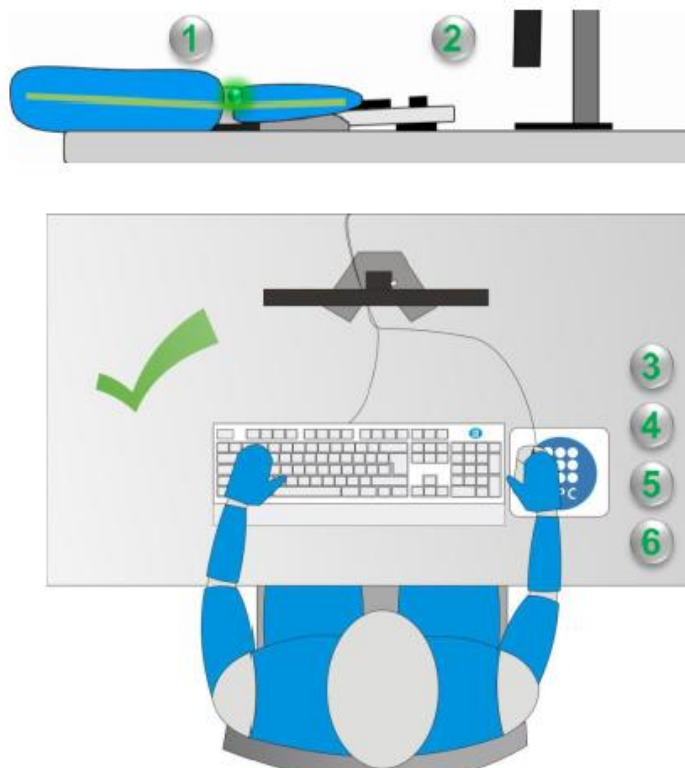
- Articulaciones en posturas neutras**

Para trabajar de forma continua con el ratón **EVITA...**



- 1** **Falta de apoyo del brazo.** Esta situación obliga a mantener el brazo y la zona cervical en tensión.
 - 2** **Extensión de la muñeca.** Los ratones con demasiada altura obligan a realizar movimientos de extensión de la muñeca (posturas forzadas).
 - 3** **Desviación lateral de la muñeca.** Movimiento lateral de la muñeca para mover el ratón a derecha e izquierda.
 - 4** **Ratón demasiado lejos.** Obliga a la adopción de posturas forzadas. Esta situación normalmente se da cuando el cable es demasiado corto o bien por hábitos de trabajo inadecuados.
 - **Ratón de dimensiones reducidas.** Obliga a encoger la mano.
 - **Falta de espacio para mover el ratón.**
- Articulaciones en riesgo**

Recuerda que debes mantener las articulaciones en **POSICIONES NEUTRAS** (antebrazo, muñeca y mano alineados)



- 1** Apoyar el antebrazo, la muñeca y la mano. Con el objetivo de reducir la tensión y mejorar la comodidad, **se recomienda dejar espacio delante del ratón para apoyar el antebrazo, la muñeca y la mano.**
- 2** Posturas neutras de la muñeca. Se recomienda que los ratones tengan la **mínima altura** posible para garantizar la adopción de posturas neutras y evitar la extensión de la muñeca.
- 3** Antebrazo, muñeca y mano alineados. Se recomienda mover el conjunto del antebrazo, la muñeca y la mano sin realizar desviaciones de la muñeca.
- 4** Ratón al nivel del teclado. El ratón se debe situar al nivel del teclado y tan cerca de éste como sea posible. El cable del ratón debe permitir moverlo con comodidad sin tener que tirar de él o hacer esfuerzos innecesarios.
- 5** Ratón adaptable a la mano. El tamaño del ratón debe ser suficiente para poder apoyar la mano de forma adecuada.
- 6** Disponer de espacio para mover el ratón. Retira todo aquello que no permita mover el ratón con comodidad.

Ejemplos de ejercicios:

Leer la siguiente introducción, INCLINANDO LA CABEZA

Una jornada laboral en **posición de sentado** o con actividades que requieren la adopción de **posturas estáticas** debe ser combinada con otras actividades que compensen la falta de movilidad (los músculos tienden a agarrrotarse). Por esto es conveniente que se realicen **micropausas** (pequeñas pausas) cada hora y media, y si es posible, intercalar ejercicios de relajación muscular.

Los ejercicios nos ayudan a **reducir la tensión acumulada**. Te recomendamos que durante las pausas de trabajo realices estos simples ejercicios que están estructurados en **cuatro grupos**:

- Cuello
- Espalda
- Antebrazo, muñeca y mano
- Ojos

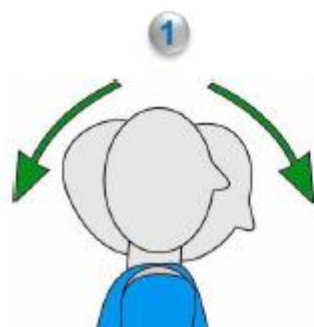
Todos los ejercicios que verás a continuación se pueden realizar en la silla de trabajo. Ahora que ya has comenzado con las inclinaciones de cuello, **sigue**...

Ejercicios de cuello

Con el objetivo de reducir la fatiga musculoesquelética, y, en especial, la tensión de cuello y hombros, se recomienda la realización de ejercicios para ayudar a *relajar la zona cervical*. Estos ejercicios se pueden realizar en la silla de trabajo.



4 repeticiones cada
90 minutos



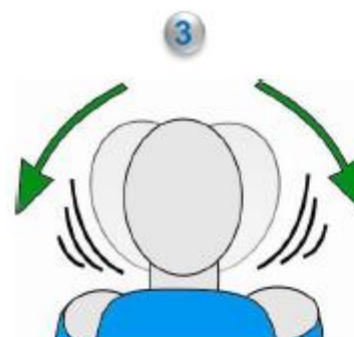
Flexión y extensión de
cuello (di "sí")

Flexiona la cabeza hacia
adelante (2 segundos) y
después hacia atrás (2
segundos).



Giros de cuello
(di "no")

Gira la cabeza hacia la derecha
(2 segundos) y después hacia
la izquierda (2 segundos).



Inclinación de la cabeza

Inclina la cabeza hacia la
derecha (2 segundos) y
después hacia la izquierda
(2 segundos).

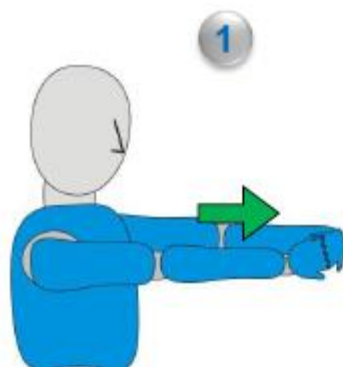


Elevaciones de hombros (di
"no lo sé")

Sube y baja los hombros con los
brazos estirados y relajados.
También puedes hacer
rotaciones de hombros, primero
hacia adelante y después hacia
atrás.

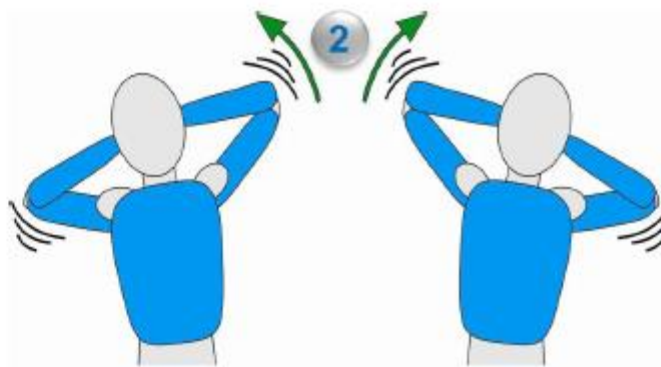
Ejercicios de espalda

Estos ejercicios te ayudarán a reducir la tensión acumulada en la espalda.



Parte alta de la espalda (deltoides)

Entrelaza las manos, con la palma de la mano hacia delante, y estira los brazos en la misma dirección 10 segundos.



Estiramientos de espalda laterales

Coloca las manos detrás de la nuca y con la espalda recta. Después levanta un codo hacia arriba y, seguidamente, cambia de lado y levanta el otro. Haz varias repeticiones (cinco de cada lado). Estos ejercicios se pueden realizar sentado/a en la silla.



Estiramientos de espalda (flexiones)

Sentado/a en la silla, flexiona el cuerpo hacia adelante y, a la vez, echa la cabeza hacia abajo (descansa unos segundos).



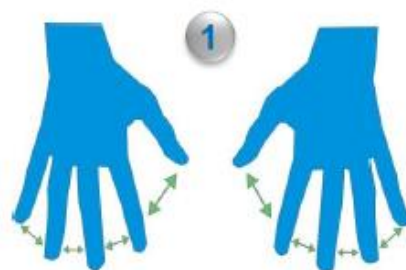
4 repeticiones cada
90 minutos

Ejercicios de muñecas y manos

El trabajo con equipos con pantalla de visualización de datos puede provocar una sobrecarga muscular del conjunto del antebrazo, muñeca y mano derivada del movimiento repetitivo de esta zona.

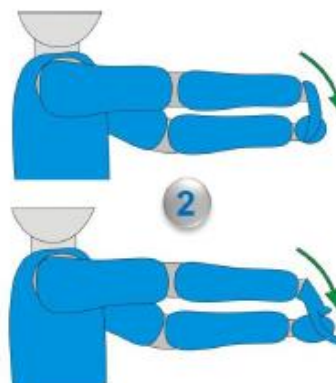


4 repeticiones cada
90 minutos



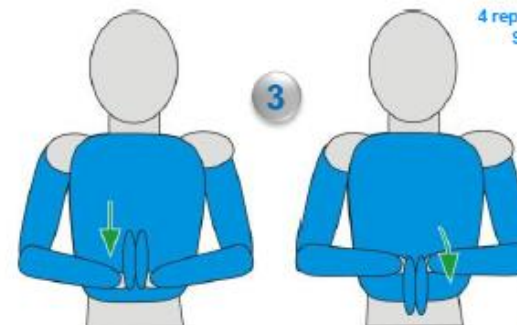
Estiramiento de los dedos

Separa y estira los dedos durante 10 segundos hasta que notes la tensión del estiramiento. Después, relaja los dedos y cierra la mano haciendo fuerza con el puño cerrado.



Flexión y extensión de la muñeca

Estira el brazo y, con la palma de la mano hacia abajo, flexiona la muñeca (durante 10 segundos). Después, con la palma de la mano hacia arriba desplaza los dedos hacia abajo.



Estiramiento de muñeca y antebrazo

Procura aguantar la posición durante 10 segundos en cada ejercicio.

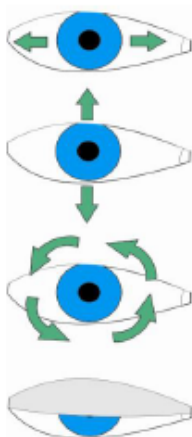
Ejercicios para relajar los ojos

Con el objetivo de minimizar la *fatiga visual* te recomendamos la realización de una serie de ejercicios. Éstos pueden ser realizados tanto en el puesto de trabajo como en cualquier otro lugar.

Te recomendamos que cada 20 minutos de trabajo con el ordenador, mires hacia un punto lejano durante 20 segundos (20'/20").



4 repeticiones cada
90 minutos



1

Focaliza los ojos hacia un lado aproximadamente 2-3 segundos; después, repite la misma operación hacia el lado contrario (derecha e izquierda). Haz cinco repeticiones hacia cada lado (no gires la cabeza).

2

Haz lo mismo que en el primer ejercicio, pero ahora mira hacia arriba y hacia abajo. Haz cinco repeticiones.

3

Ahora, gira los ojos dibujando un círculo. Cinco veces en la dirección de las agujas del reloj y cinco veces en sentido contrario.

4

Como la frecuencia de parpadeo cuando utilizamos equipos con pantallas de visualización de datos es menor que la frecuencia normal, procura parpadear regularmente, así como cerrar los ojos durante unos segundos cuando realices los ejercicios.

5



Cierra los ojos y tápalos con la palma de la mano (para evitar que entre luz) durante 15 segundos.

Evita presionar los glóbulos oculares.

ID. RIESGO
32.1 OTROS (SOBRESFUERZOS DE LA VOZ)
CAUSA / CONDICION ANÓMALA
- Debido, fundamentalmente, a que deben levantar la voz por encima de la música para guiar las clases. Esto puede dar lugar a enfermedades relacionadas con las alteraciones de la voz como afonías, nódulos,...)
MEDIDAS PREVENTIVAS Y/O CORRECTORAS
· No forzar la intensidad de la voz. En ocasiones, en ambientes muy ruidosos hablamos más fuerte sin darnos cuenta. La consecuencia de ello es la irritación de la mucosidad que recubre los pliegues bucales y la fatiga de los músculos de la faringe. Se produce así una cierta pérdida de la calidad de la voz y, en muchas ocasiones, afonía. · Respirar correctamente. Una mala respiración también contribuye a disminuir la calidad de la voz. La respiración debe producirse en los momentos habituales del discurso (pausas naturales). Para comprobar si usamos una respiración correcta, podemos experimentar leyendo un texto a velocidad normal sin respirar durante 15 segundos. Si eso no nos es posible, la técnica de respiración que usamos es deficiente. · No exponerse a factores irritantes de las cuerdas vocales como el alcohol, ambientes secos y caldeados, cambios bruscos de temperatura, etc... - Dotar al personal de micrófono inalámbrico para evitar forzar la voz por encima del nivel de ruido ambiental cuando la situación lo requiera y consultar a un logopeda si fuese necesario. Para prevenir trastornos asociados al uso de la voz, se informará y fomentará entre los trabajadores la realización de medidas de higiene vocal tales como: – No tomar bebidas excesivamente frías ni calientes. No fumar. – Hidratarse adecuadamente: beber agua con frecuencia y sobre todo durante la exposición de la voz. – Mantener un ritmo regular de sueño. – Atender a los “signos y síntomas de alarma”, como cansancio de la voz, sensación de quemazón, carraspeo, etc... y acudir al especialista para valoración. – No forzar la voz por encima del nivel de ruido ambiental. Efectuar reposo vocal – No forzar la voz cuando se padecen procesos patológicos en la faringe. – Evitar el uso de la voz en estados de agotamiento físico y/o mental. – Evitar los abusos extra laborales de la voz. – Guardar reposo vocal ante una laringitis, comenzando a hablar en cuanto se pueda. – Aprender una técnica vocal adecuada. – Aprender a manejar las pausas adecuadamente cuando se habla. - Además se recomienda controlar el aforo en las actividades, reposar la voz en los descansos, evitar corrientes de aire y los cambios bruscos de temperatura.

