



FICHA INFORMATIVA PUESTO DE TRABAJO DE LIMPIEZA.

FICHA TÉCNICA DE PUESTO TRABAJO DE LIMPIEZA.

Tareas a realizar	<ul style="list-style-type: none"> - Tareas de limpieza y otras análogas. - Tareas varias de apoyo.
Lugares donde se realiza el trabajo	<ul style="list-style-type: none"> - Todas las áreas del centro. - Instalaciones de recreo del centro.
Equipos de trabajo utilizados y herramientas	<ul style="list-style-type: none"> - Carro limpieza, cubos y útiles de limpieza.
Sustancias y productos utilizados y generados en el trabajo	_____
Equipos de Protección Individual (EPIS)	No es necesaria la utilización de EPIS para este puesto de trabajo. Excepto el uso de guantes para la manipulación de productos de limpieza.
Formación en Prevención de Riesgos Laborales	Curso Básico Inicial en Prevención de Riesgos Laborales (disponible, Administraciones Públicas)
Información en Prevención de Riesgos Laborales	Solicitar información al centro sobre los riesgos y medidas preventivas para la seguridad y la salud en el trabajo que afecten a la empresa en su conjunto, y sobre las medidas de emergencia adoptadas en el centro. Consultar guías técnicas específicas y curso básico inicial.

FICHA DE EVALUACIÓN DE PUESTO TRABAJO DE LIMPIEZA. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS.

A. Riesgos específicos y medidas preventivas.

B. Riesgos generales y medidas preventivas.

A. RIESGOS ESPECÍFICOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS.

RIESGOS ESPECÍFICOS.

1. Riesgos músculo-esqueléticos.
2. Manipulación de productos químicos.

MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS.

1. Riesgos músculo-esqueléticos.

- Evitar el trabajo repetitivo en la medida de lo posible. Intercalar unas tareas con otras que precisen movimientos diferentes y requieran músculos distintos.
- Hacer pausas frecuentes sin acumular los periodos de descanso. (Son mejores las pausas cortas y frecuentes que las más largas y espaciadas).
- Cambiar la postura durante el descanso y hacer estiramientos musculares. En general, se recomienda realizar un descanso de 10 minutos cada 1 ó 2 horas de trabajo continuado.
- Evitar aplicar fuerza manual excesiva en movimientos de prensa, flexión, extensión y rotación.
- Utilizar herramientas manuales que permitan su sujeción con la muñeca alineada al brazo y el uso alternativo de las manos.
- En trabajos de pie: evitar la sobrecarga postural estática prolongada. Apoyar el peso del cuerpo sobre una pierna y otra alternativamente.
- Pautas a seguir en la manipulación manual de cargas.
 1. Colócate frente al peso a manipular.
 2. Dobra ligeramente las rodillas manteniendo siempre la espalda recta.
 3. Agarra firmemente la carga.
 4. Levanta lentamente.
 5. Evita realizar giros del cuerpo con la carga.
 6. Mantén la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.
- Siempre que sea posible, transportar las cargas con medios mecánicos (carretillas, carros, etc.)
- No manipular cargas de más de 25 Kg. Si es posible, disminuir el peso de la carga; o pedir ayuda.
- Siempre que sea posible, almacenar los objetos en baldas de alturas intermedias.

2. Manipulación de productos químicos.

- Seguir las instrucciones que establece el fabricante o distribuidor del producto en las Fichas de Seguridad Química/o etiquetas, tanto en el transporte, almacenamiento, uso y eliminación.

- Comprobar que los productos están correctamente etiquetados. Si no se dispone de la información de las fichas, comunicarlo al centro para que se pidan.
- No mezclar nunca productos de limpieza, pueden ser incompatibles y producir gases o vapores tóxicos.
- Si disponemos de envases industriales, no acumular cantidades innecesarias en la zona de trabajo.
- Si se trasvasa una cantidad de producto a otro envase más manejable, ETIQUÉTALO COMO EL ORIGINAL.
- Jamás trasvasar productos químicos a envases de uso alimentario: pueden ocasionar accidentes por confundir los contenidos.
- Utilizar los medios de protección individual (gafas, guantes, mascarillas...), que recomiende el fabricante o distribuidor en las fichas de seguridad o etiquetas.
- Mantener unas normas básicas de higiene, usar guante, mascarilla o botas según las fichas de seguridad. Y siempre que haya habido contacto con algún producto, lavar con abundante agua y jabón.
- Mantener unas normas básicas de higiene, siendo la más importante la de lavarse las manos al entrar y al salir del laboratorio, y siempre que haya habido contacto con algún producto químico. No fumar, no beber, no ingerir alimentos en los laboratorios, no pipetear con la boca.
- Llevar en todo momento indumentaria adecuada (bata) y ropa de trabajo abrochada. Llevar el pelo recogido (en caso de llevarlo largo). Evitar en todo momento colgantes o mangas anchas que puedan engancharse en los montajes y material de laboratorio. No utilizar la ropa de laboratorio fuera de éste.
- Comunicar inmediatamente al centro cualquier deficiencia del laboratorio o nuevo riesgo para que sea subsanada o eliminado.

B. RIESGOS GENERALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS.

RIESGOS GENERALES.

1. Riesgos de caídas al mismo nivel.
2. Riesgo de caídas a distinto nivel.
3. Riesgos de caída de objetos por desplome, derrumbamiento o durante su manipulación.
4. Golpes y/o cortes con objetos y herramientas, proyección de fragmentos o partículas y atrapamiento por y objetos.
5. Contactos eléctricos.
6. Exposición a contaminantes químicos.
7. Exposición a contaminantes biológicos.
8. Incendios y explosiones.
9. Atropellos o golpes con vehículos.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES.

1. Riesgos de caídas al mismo nivel.

- Mantener los suelos de los pasillos y zonas de paso limpias y libres de cualquier obstáculo (carpetas, bolsos, libros, papeleras, cables).
- Revisa periódicamente las escaleras portátiles, especialmente el estado de las zapatas, los mecanismos antiapertura y los peldaños. En caso de que detectes algún defecto, debes informar al responsable del mantenimiento/sustitución de la misma.

- Usa siempre calzado cerrado con suela antideslizante, evita los zuecos.
- Elimina con rapidez desperdicios, manchas de grasa y vertidos que puedan dar lugar a caídas.
- Señalizar las zonas con riesgo de caída al mismo nivel mientras dure el riesgo (suelos húmedos o mojados, etc.).

2. Riesgo de caídas a distinto nivel.

- No utilizar sillas, mesas, estanterías o papeleras como “escaleras”.
- No se deben realizar tareas que entrañen riesgo de caída superior a dos metros si no dispones de equipos de trabajo adecuados (plataformas elevadoras, etc.) o de protección adecuados (arnés de seguridad, o cinturón de sujeción etc.).
- Cuando se deba limpiar la parte exterior de las ventanas ubicadas en plantas superiores, se debe desmontar las hojas de las mismas sin exponerte a riesgos innecesarios, o bien utilizar prolongadores o accesorios provistos de imanes que permitan la limpieza de los cristales desde el interior. Bajo ningún concepto el cuerpo debe sobrepasar la vertical del alfeizar.

3. Riesgos de caída de objetos por desplome, derrumbamiento o durante su manipulación.

- Ordenar adecuadamente las estanterías, evitando el exceso de peso u objetos, situando los objetos más pesados en la parte más baja, etc.
- No almacenar objetos delante de las estanterías, dejar espacio suficiente para pasar y acceder fácilmente a las mismas.
- Evitar almacenamiento de materiales sobre armarios, especialmente si se trata de materiales que por su peso u otras características puedan ocasionar daños al caer mientras se manipulan.

4. Golpes y/o cortes con objetos y herramientas, proyección de fragmentos o partículas y atrapamiento por y objetos.

- Guarde los objetos cortantes (chinchetas, tijeras, cúter) tan pronto como termine de utilizarlos. No lleve jamás objetos cortantes en los bolsillos.
- Mantenga los cajones cerrados, evitará golpes con ellos.
- No retirar ni anular las protecciones de los equipos de trabajo.
- Utilizar los equipos y herramientas (tijeras, cutters, etc.) exclusivamente en la forma y para las tareas para las que han sido concebidos (seguir las instrucciones del fabricante).
- Observar bien la superficie por donde vayas a pasar la bayeta, antes de hacerlo.
- Vaciar las papeleras sin introducir las manos en ellas.
- En aquellas tareas que puedan suponer un riesgo de proyección de partículas (trasvase de líquidos, etc.) utilizar gafas de protección

5. Contactos eléctricos.

- Antes de utilizar un equipo eléctrico, revisar que se encuentra en perfecto estado para ser utilizado. No use robacorrientes no homologados. No sobrecargue los enchufes. Y tenga

en cuenta que para desconectar un equipo eléctrico de la corriente, siempre deberemos de tirar de la clavija y nunca del cable.

- Si detecta defectos en un equipo eléctrico, o en la propia instalación, tome precauciones para evitar que alguien pueda sufrir un accidente (desconectándolo, señalizándolo, etc.) y comunique la incidencia a la persona responsable de gestionar la reparación.
- Antes de conectar un equipo, compruebe que la toma de corriente es adecuada para el mismo. En muchas ocasiones se conectan equipos que precisan toma de tierra a tomas de corriente o bases de enchufes que no disponen de conductor de tierra (si la toma del aparato dispone de unas pletinas metálicas en el lateral, el enchufe al que lo conectemos debe tenerlas también).
- Si se va a limpiar un equipo eléctrico, desconéctelo de la corriente antes de limpiar con utensilios húmedas, si se está limpiando en proximidades de aparatos eléctricos con utensilios húmedos extreme las precauciones, desconecte o establezca una distancia de seguridad.

6. Exposición a contaminantes químicos.

- Cuando utilice fotocopiadoras, impresoras, etc. siga las instrucciones de utilización proporcionadas por el fabricante, especialmente durante el cambio de tóner o de otros componentes.
- No coma ni beba en las dependencias donde se ubiquen las fotocopiadoras, o almacén de productos de limpieza.
- Procure que dichos locales permanezcan bien ventilados.
- Minimice la acumulación de polvo de tiza en el aula. Realice la limpieza de borradores o gamuzas de forma frecuente, a ser posible, en el exterior de la misma. Limpie la pizarra con una bayeta húmeda.

7. Exposición a contaminantes biológicos.

- Renovar periódicamente el aire del aula para mantener un ambiente más limpio.
- Si se sufre alguna lesión en la piel (cortes, pinchazos, etc.) cubrirla con apósitos impermeables antes de continuar el trabajo.
- En las tareas que puedan implicar contacto con fluidos biológicos (sangre, orina, vómitos, etc.) como, por ejemplo, durante las curas a alumnos, utilizar guantes, y, además, lavarse las manos con jabón antes y después de estas actuaciones. Asimismo se eliminará con agua y jabón las eventuales salpicaduras.
- No comer ni beber en las zonas donde exista riesgo de contacto con fluidos biológicos (aseos, botiquines, etc).

8. Incendios y explosiones.

- No obstaculice en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como el acceso a extintores, bocas de incendios, salidas de emergencia y pulsadores de alarma, debiendo estar accesibles para su rápida utilización en caso de emergencia.
- Mantener ordenados los materiales inflamables o combustibles y evitar acumulaciones innecesarias. Alejar los focos de calor o ignición de las zonas de almacenamiento.

- Evitar sobrecargar los enchufes. Para ello, evitar conectar varios receptores de elevada potencia a una sola toma.
- En caso de incendio, seguir las pautas establecidas en el Plan de Autoprotección del Centro (si no lo conoces, consulta a tu Director/a).
- Seguir las instrucciones previstas en el contenido del curso de formación inicial en prevención relativas al uso de un extintor portátil.
- Si se utilizan braseros eléctricos o calefactores de resistencia, evitar que pueda caer algo encima que pueda prender y desconectar al abandonar la dependencia, aunque sea por corto espacio de tiempo.

9. Atropellos o golpes con vehículos.

- Cumpla las normas de circulación.
- Realice las revisiones reglamentarias del vehículo (ITV).
- Vigile periódicamente el estado del vehículo: dirección, frenos, luces, ruedas, etc.
- No consuma bebidas alcohólicas durante la jornada laboral o en las horas previas a la misma.
- No fume ni utilice teléfonos móviles mientras conduce.
- Compruebe el ajuste del reposacabezas. Debe ajustarlo lo más alto posible sin sobrepasar la altura máxima de la cabeza. La parte superior del reposacabezas no debe quedar nunca por debajo de la altura de los ojos.

Otras medidas preventivas.

- Las trabajadoras la situación de embarazo o lactancia, y los trabajadores y las trabajadoras susceptibles de encontrarse en una situación de especial sensibilidad a determinados riesgos, deben comunicar lo antes posible dicha situación para así recibir información al respecto y poder actuar preventivamente sobre su situación.
- Seguir las recomendaciones de la formación específica.