

FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

MONITOR DEPORTIVO

FICHA PUESTO DE TRABAJO	
DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	MANCOMUNIDAD DEPORTIVA NAVARRA SUR
CENTRO	C/ MAYOR 00078 Ablitas (Navarra)
PUESTO DE TRABAJO	MONITOR DEPORTIVO

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJADORES

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.

Resbalones, tropiezos,....

- Limpiar el suelo cuando se detecte la presencia de humedad (agua, sudor,...) que pudiera provocar un resbalón o caída
- Los suelos de los locales de trabajo deben ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas.
Los suelos deben mantenerse limpios, eliminando la suciedad y restos de materias primas.
Mantener las zonas de paso despejadas.

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.

Equipos y accesorios

- Despejar los lugares de paso respetando distancias mínimas entre objetos. Establecer normas adecuadas de almacenamiento del material deportivo, de manera que se eviten posibles caídas de los mismos así como pisadas sobre ellos que pudieran producir lesiones como esguinces, luxaciones u otro tipo de lesiones provocadas por su caída. Una vez finalizada su utilización volver a guardar en el lugar previsto al efecto.

Pisadas sobre objetos

Incluye las pisadas sobre objetos cortantes o punzantes en las zonas de trabajo.

Zonas de paso

- Establecer normas adecuadas de almacenamiento del material deportivo, de manera que se eviten posibles caídas de los mismos así como pisadas sobre ellos que pudieran producir lesiones como esguinces, luxaciones u otro tipo de lesiones provocadas por su caída. Una vez finalizada su utilización volver a guardar en el lugar previsto al efecto.

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.

Instalaciones deportivas

- Mantener orden y limpieza en el trabajo. No obstaculizar lugares de paso.

El centro de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos de trabajo.

Sobreesfuerzos

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

Manipulación manual de cargas

- Se evitará siempre que sea posible la manipulación manual de cargas, cuando sea necesario se inspeccionará antes de nada la carga.
Utilizar guantes para el movimiento de cargas.
Establecer pausas periódicas o combinación de tareas para evitar la sobrecarga tanto de espalda como de extremidades inferiores.
En caso de ser necesario por la naturaleza o volumen excesivo de la carga se solicitará la ayuda de otra persona.
Respetar las cargas máximas según sexo y edad.

Contactos eléctricos

Accidentes de trabajo cuya causa sea el contacto (directo o indirecto) con algún elemento sometido a tensión eléctrica.

Instalación y equipos eléctricos

- Cumplir las normas básicas en la utilización de equipos eléctricos (no tocar los equipos con las manos mojadas, desenchufar sin tirar del cable, mantener los cables y conducciones en buen estado).
En caso de detectar anomalías en los equipos o instalación eléctrica avisar a los responsables.
Los equipos de trabajo eléctricos que presenten desperfectos o se sospeche que se encuentren en mal estado deberán ser reparados (únicamente por personal cualificado) o sustituidas por otras que se encuentren en perfecto estado.
Cualquier trabajo en la instalación eléctrica será realizado única y exclusivamente por personal cualificado.

Incendios

Accidentes producidos por el fuego o sus consecuencias.

No aplicar las normas de prevención de incendios

- Compruebe antes de abandonar el trabajo que todos los equipos eléctricos que utilice están desconectados.
No sobrecargue los enchufes ni conecte los equipos sin las clavijas apropiadas.
No utilice cables eléctricos en malas condiciones.
Respete la PROHIBICION de fumar en los lugares señalizados.

No deje papel o tejidos cerca de focos de calor.
Mantenga su entorno de trabajo lo más ordenado posible.
Comunique cualquier anomalía de funcionamiento de los equipos eléctricos
Sería recomendable conocer la ubicación de los extintores y su utilización.

Accidentes de tráfico y/o en desplazamiento

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

Desplazamientos al ir y volver del trabajo

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

Desplazamientos en misión

- Antes de emprender el viaje, informarse de las condiciones meteorológicas (lluvias fuertes, nieve, etc.) de las zonas por donde esté previsto transitar.
Seguir siempre las normas del código de circulación. Descansar cada 2 horas de circulación y no conducir bajo la influencia del alcohol o medicamentos que puedan producir somnolencia. Evitar las comidas copiosas antes de conducir.
- Debe realizarse un mantenimiento preventivo periódico adecuado del vehículo (ITV, revisiones periódicas, etc.). Cualquier anomalía o fallo detectado deberá notificarse inmediatamente para proceder a su reparación.

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.

Fatiga física (ejercicio físico de alta intensidad, ritmo de trabajo,...)

- Planificación adecuada de las clases, intercalar periodos de descansos entre clases, o intercalar actividades de alta y baja intensidad física y limitar el número de clases de elevada intensidad por monitor.

Lesiones (falta de calentamiento, repetitividad, acumulación de cansancio,...)

- Adecuación de la intensidad de trabajo a las capacidades y planificación de ejercicios de calentamiento y estiramiento.
- Antes del comienzo de la actividad se recomienda realizar ejercicios de calentamientos previos con el fin de evitar la posible aparición de lesiones
- Interrumpir inmediatamente cualquier ejercicio si provoca dolor o se agrava el persistente e informar de estos problemas de salud al personal médico correspondiente.

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 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.

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.

FICHA PUESTO DE TRABAJO	
DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	MANCOMUNIDAD DEPORTIVA NAVARRA SUR
CENTRO	C/ MAYOR 00078 Ablitas (Navarra)
PUESTO DE TRABAJO	MONITOR DEPORTIVO

RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS PARA TRABAJADORAS EN SITUACIÓN DE EMBARAZO, PARTO RECIENTE O LACTANCIA

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 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.

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.

Posturas forzadas. Bipedestación de forma intermitente (más de 30 minutos/hora).

- En la semana 30 de gestación se recomienda no realizar trabajos de bipedestación de forma intermitente (más de 30 minutos/hora). En caso de embarazo múltiple dicha recomendación se aplicará en la semana 28.

ANEXO

MODELO REGISTRO ENTREGA DE INFORMACIÓN

REGISTRO DE ENTREGA DE INFORMACIÓN

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA EMPRESA	
EMPRESA	MANCOMUNIDAD DEPORTIVA NAVARRA SUR
CENTRO	C/ MAYOR 00078 Ablitas (Navarra)

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:

MONITOR DEPORTIVO	
Ficha:	<ul style="list-style-type: none"> Manipulación manual de cargas Seguridad en desplazamientos Equipos de trabajo eléctricos Posturas forzadas 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