

Prevencion10.es

Cuestionario de Evaluación
EVALUA-T:
Servicios de limpieza



Documento único que incluye: Plan de prevención de riesgos laborales, evaluación de riesgos y planificación de la actividad preventiva (Artículo 2.4 del Real Decreto 39/1997, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención)

actividad

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Instrucciones

Este fichero contiene el cuestionario de evaluación de la herramienta evaluat para la actividad que has seleccionado.

En este documento se incluye una Evaluación de RIESGOS GENERALES y de cada uno de los PUESTOS de TRABAJO posibles en la Actividad.

Deberás completar el cuestionario indicando por cada 'Medida Preventiva' contemplada en cada Riesgo, contestando en 'Adoptada': SI, NO o NP (NO PROCEDE)

Cuando contestes 'NO', deberás planificar la corrección para ese incumplimiento. Te proponemos una posible solución. Ten en cuenta la prioridad de la medida:

| | | |
|--------------|--|---|
| Baja | Puedes tener un riesgo de nivel bajo. | Ponte un plazo razonable de sustitución, por ejemplo de 5 meses. |
| Media | Puedes tener un riesgo de nivel medio. | Ponte un plazo razonable de sustitución, por ejemplo de 2 meses. |
| Alta | Puedes tener un riesgo alto. | Ponte inmediatamente medidas provisionales y corrige la situación lo antes. |

Recuerda que toda esta documentación deberá estar a disposición de la Autoridad laboral.

Ante cualquier duda, consulta las páginas web de **Prevencion10.es** y del INSST. Además, también puedes llamar a nuestro servicio de atención telefónica. Su horario de atención de lunes a viernes de 9:00 a 14:00.

stop
Riesgos Laborales
913 63 43 00



Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: **Riesgos generales**

FUENTE DE DAÑO: Instalaciones y equipos eléctricos y de gas

RIESGO: Electrocución, asfixia e incendio

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las instalaciones eléctrica y de gas están certificadas y revisadas por un instalador autorizado. | | | | |
| Las instalaciones se mantienen en buen estado de funcionamiento. | | | | |
| Se prohíbe al personal trabajador la realización de cualquier reparación por sencilla que parezca. | | | | |
| Se vigila que las tuberías, gomas, conexiones y quemadores estén en buen estado. | | | | |
| Se comprueban, periódicamente, los interruptores diferenciales accionando el pulsador de prueba. | | | | |
| Se evita sobrecargar los enchufes. | | | | |
| Todos los equipos eléctricos se conectan a la red mediante clavijas en buen estado. | | | | |
| Se deja de utilizar, inmediatamente, cualquier equipo eléctrico o de gas en malas condiciones. | | | | |
| Los equipos eléctricos disponen de marcado CE. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: **Riesgos generales**

FUENTE DE DAÑO: Situaciones de violencia

RIESGO: Situaciones de violencia y acoso

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se evita que los trabajadores se queden solos aquellos momentos que puedan dar lugar a situaciones violentas. | | | | |
| Se dispone de mecanismos de seguridad y protección frente a atracos. (P. ej. alarmas, cámaras, etc.). | | | | |

FUENTE DE DAÑO: Condiciones ambientales

RIESGO: Daños por falta de iluminación

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| La iluminación general es suficiente para poder circular sin dificultad. | | | | |
| La iluminación en los puestos de trabajo permite realizar las tareas con comodidad. | | | | |
| Las ventanas tienen elementos, como cortinas o estores, para modular la luz natural. | | | | |
| Las luminarias incorporan sistemas, como pantallas o difusores, para evitar deslumbramientos. | | | | |
| Se sustituyen rápidamente las lámparas fundidas o parpadeantes. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: **Riesgos generales**

FUENTE DE DAÑO: Condiciones ambientales

RIESGO: Trastornos derivados de la temperatura y de la mala climatización

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se garantizan unas condiciones de temperatura y humedad confortables. | | | | |
| Se garantiza la renovación del aire en los locales mediante una buena ventilación. | | | | |
| Se evita la ubicación de puestos de trabajo en zonas afectadas por corrientes de aire molestas. | | | | |
| Se realiza el mantenimiento de los sistemas de climatización de acuerdo con las instrucciones del fabricante. | | | | |

FUENTE DE DAÑO: Condiciones ambientales

RIESGO: Trastornos derivados del ruido

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| El local está aislado para que el ruido exterior no perturbe el desarrollo normal del trabajo. | | | | |
| Los equipos ruidosos están alejados de los puestos de trabajo para no dificultar la comunicación. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Servicios de limpieza

Puesto: Riesgos generales

| FUENTE DE DAÑO: Lugar de trabajo | | | | |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| RIESGO: Golpes y atrapamientos | | | | |
| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
| El centro de trabajo se mantiene limpio y ordenado. | | | | |
| Los pasillos y escaleras están libres de obstáculos y su anchura que permite utilizarlos con comodidad. | | | | |
| Las vías de acceso a los puestos de trabajo permiten el paso sin dificultad. | | | | |
| Las dimensiones del lugar de trabajo permiten a los trabajadores realizar sus tareas cómodamente. | | | | |
| Los pavimentos y escaleras no resbalan, son regulares y están en buenas condiciones. | | | | |
| Cuando el suelo está húmedo, se señala. | | | | |
| Las escaleras y rampas, de más de 60 cm de altura, tienen barandillas y cuentan con protección para impedir la caída de objetos. | | | | |
| La anchura mínima de las puertas exteriores es de 80 cm. | | | | |
| Las puertas y mamparas transparentes están señalizadas. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: **Riesgos generales**

FUENTE DE DAÑO: Lugar de trabajo

RIESGO: Golpes y atrapamientos

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las puertas automáticas o de apertura vertical tienen dispositivos de seguridad para impedir su cierre o desplome. | | | | |
| Las puertas de vaivén cuentan con ojos de buey o huecos para permitir la visión del lado opuesto. | | | | |
| Las puertas correderas cuentan con dispositivos para impedir su salida de los carriles. | | | | |
| Los ascensores y montacargas siguen el calendario de mantenimiento y las inspecciones según la normativa vigente. | | | | |
| Los montacargas se usan solo para el transporte de materiales y mercancías. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: **Riesgos generales**

FUENTE DE DAÑO: Mobiliario

RIESGO: Golpes y desplome de objetos

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las estanterías son estables y están ancladas a la pared. | | | | |
| Se evita el apilamiento inestable de materiales en la parte superior de los armarios y las estanterías altas. | | | | |
| En las estanterías, se colocan los objetos más pesados en los niveles inferiores o intermedios y los más ligeros en la parte superior. | | | | |
| La mesas y archivadores tienen dispositivos antivuelco (que impidan la apertura de dos cajones simultáneamente). | | | | |
| Los cajones cuentan con dispositivos para evitar su salida de las guías. | | | | |
| Se impide la utilización del mobiliario (sillas, cajoneras, etc.) a modo de escaleras. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: **Riesgos generales**

FUENTE DE DAÑO: Situaciones de emergencia

RIESGO: Quemaduras, asfixia e incendio

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Los sistemas contraincendio están debidamente instalados, señalizados y son revisados por una entidad competente. | | | | |
| Las fuentes de calor (estufas, hornos, etc.) están alejadas de los materiales combustibles o inflamables. | | | | |
| Las vías y salidas de evacuación están señalizadas y se mantienen libres de obstáculos en todo momento. | | | | |
| Las puertas de emergencia abren hacia el exterior y sin necesidad de llave. | | | | |
| Se dispone alumbrado de emergencia para facilitar la evacuación. | | | | |
| Se comprueba, periódicamente, el estado de la instalación de extinción (p. ej. extintores) y del alumbrado de emergencia. | | | | |
| Todos los trabajadores saben cómo actuar en caso de incendio u otra emergencia. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Servicios de limpieza

Puesto: Riesgos generales

FUENTE DE DAÑO: Condiciones organizativas

RIESGO: Problemas relacionales y organizativos

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| La jornada laboral se ajusta al horario establecido en el contrato de trabajo. | | | | |
| Se evita que, de forma habitual, haya puestos con excesiva carga de trabajo. | | | | |
| Se establecen pausas y descansos a lo largo de la jornada para evitar la aparición de la fatiga. | | | | |
| Se dispone, por norma general, de tiempo suficiente para realizar el trabajo sin presiones. | | | | |
| Se evitan, en la medida de lo posible, las tareas monótonas y repetitivas. | | | | |
| Las tareas asignadas se corresponden con las funciones propias de sus puestos de trabajo. | | | | |
| El personal tiene claras cuáles son sus tareas y se evita que reciban instrucciones contradictorias. | | | | |
| Se favorece la autonomía del personal para administrar sus pausas, regular su ritmo de trabajo y organizar sus tareas. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: **Riesgos generales**

FUENTE DE DAÑO: Condiciones organizativas

RIESGO: Problemas relacionales y organizativos

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Los trabajadores disponen de la formación, los medios técnicos y el apoyo organizativo necesario para el desarrollo de sus tareas. | | | | |
| Se promueve un buen ambiente de trabajo. | | | | |
| Se permite la participación del personal en las decisiones que puedan afectar a su trabajo. | | | | |
| Se favorece la comunicación con los superiores jerárquicos respecto a los problemas relacionados con el trabajo. | | | | |
| Se informa al personal sobre su rendimiento y se les reconoce el trabajo bien hecho. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Servicios de limpieza

Puesto: Personal de limpieza

FUENTE DE DAÑO: Trabajo nocturno

RIESGO: Trastornos de la alimentación

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Durante el turno de noche, se realizan pausas para que el personal pueda comer de forma equilibrada. | | | | |

FUENTE DE DAÑO: Trabajo nocturno

RIESGO: Falta de conciliación

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| El personal conoce el calendario de turnos con suficiente antelación. | | | | |

FUENTE DE DAÑO: Trabajo nocturno

RIESGO: Alteraciones del sueño

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se procura reducir la carga de trabajo durante el turno de noche. | | | | |
| Se reduce la duración del turno de noche al mínimo imprescindible. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Personal de limpieza

FUENTE DE DAÑO: Manejo de cargas

RIESGO: Problemas dorsolumbares

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las cargas se manipulan, siempre que sea posible, utilizando medios mecánicos (carros, poleas...) o entre varias personas. | | | | |
| El diseño de las cargas y paquetes permiten un agarre cómodo. | | | | |
| Las dimensiones máximas de las cargas que se manejan habitualmente son inferiores a 60 x 50 x 60 cm. | | | | |
| Se ha proporcionado información y entrenamiento sobre la forma correcta de manipular las cargas. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Personal de limpieza

FUENTE DE DAÑO: Maquinaria específica

RIESGO: Riesgos derivados del uso de máquinas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las máquinas y herramientas a motor tienen marcado CE. | | | | |
| Se realiza un correcto uso y mantenimiento de los útiles de trabajo. | | | | |
| Se sigue el calendario de revisiones y mantenimiento de cada máquina. | | | | |
| Se ha enseñado a los trabajadores a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante. | | | | |
| Los equipos eléctricos se desconectan de la red para su limpieza o reparación. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Personal de limpieza

FUENTE DE DAÑO: Trabajo en solitario

RIESGO: Inseguridad y situaciones de violencia

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se conoce, con antelación, el itinerario de los trabajadores cuando estos salen de la empresa. | | | | |
| Los trabajadores disponen de los recursos necesarios para afrontar cualquier imprevisto cuando están fuera del centro de trabajo. | | | | |
| El personal desplazado dispone de los medios necesarios para realizar su trabajo. | | | | |
| Hay habilitados mecanismos de comunicación entre la base y los trabajadores que están fuera de la empresa. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Personal de limpieza

FUENTE DE DAÑO: Productos y equipos de limpieza

RIESGO: Intoxicaciones e irritaciones

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se conocen las pautas de uso correcto de los productos empleados (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.). | | | | |
| Se utilizan solo, salvo para alguna necesidad concreta, productos de limpieza de uso doméstico. | | | | |
| Todos los productos se conservan en su envase original. | | | | |
| Se evitan las mezclas de productos de limpieza diferentes. | | | | |
| Todos los productos están etiquetados y se respetan las indicaciones de la etiqueta. | | | | |
| Se proporcionan y utilizan los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto. | | | | |
| Los productos se almacenan cerrados y en lugares ventilados y alejados de fuentes de ignición. | | | | |
| Se proporcionan guantes de limpieza y se promueve su uso. | | | | |
| Se garantiza una buena ventilación cuando se usan productos irritantes o disolventes. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Personal de limpieza

FUENTE DE DAÑO: Productos y equipos de limpieza

RIESGO: Intoxicaciones e irritaciones

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanción |
|---|----------|--------------------|-------------|------------------|
| Se dispone de las fichas de datos de seguridad de los productos peligrosos. | | | | |

FUENTE DE DAÑO: Productos y equipos de limpieza

RIESGO: Problemas dorsolumbares

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanción |
|---|----------|--------------------|-------------|------------------|
| Se utilizan carros para el transporte del material de limpieza. | | | | |
| Los mangos de las fregonas y cepillos permiten mantener la espalda erguida. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Personal de limpieza

FUENTE DE DAÑO: Escaleras de mano

RIESGO: Caídas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las escaleras están en buen estado de conservación y tienen la altura suficiente para el trabajo que se realiza. | | | | |
| Se asegura el correcto montaje y colocación antes de su uso. | | | | |
| Las escaleras de tijera tienen dispositivos para evitar su apertura incontrolada. | | | | |
| Se evita el uso de la escalera con las manos ocupadas, de lado o de espaldas. | | | | |
| Se evitan los estiramientos horizontales excesivos por no mover la escalera. | | | | |
| Se ha enseñado al personal a utilizar las escaleras de mano de forma segura. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Personal directivo

FUENTE DE DAÑO: Tráfico y circulación

RIESGO: Accidentes de tráfico

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Los vehículos siguen el calendario de revisiones del fabricante y pasan las ITV reglamentarias. | | | | |
| Se respetan las normas de circulación y las recomendaciones de la Dirección General de Tráfico. | | | | |
| Los trabajadores saben cómo circular de forma segura con motos y bicicletas. | | | | |

FUENTE DE DAÑO: Material de oficina

RIESGO: Heridas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las tijeras, grapadoras y otros instrumentos punzantes se usan y mantienen correctamente. | | | | |
| Los instrumentos cortantes o punzantes se guardan y almacenan de forma adecuada. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Personal directivo

FUENTE DE DAÑO: Manejo de cargas

RIESGO: Problemas dorsolumbares

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las cargas se manipulan, siempre que sea posible, utilizando medios mecánicos (carros, poleas...) o entre varias personas. | | | | |
| El diseño de las cargas y paquetes permiten un agarre cómodo. | | | | |
| Las dimensiones máximas de las cargas que se manejan habitualmente son inferiores a 60 x 50 x 60 cm. | | | | |
| Se ha proporcionado información y entrenamiento sobre la forma correcta de manipular las cargas. | | | | |
| Las cargas se manipulan, siempre que sea posible, utilizando medios mecánicos (carros, poleas...) o entre varias personas. | | | | |
| El diseño de las cargas y paquetes permiten un agarre cómodo. | | | | |
| Las dimensiones máximas de las cargas que se manejan habitualmente son inferiores a 60 x 50 x 60 cm. | | | | |
| Se ha proporcionado información y entrenamiento sobre la forma correcta de manipular las cargas. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Personal directivo

FUENTE DE DAÑO: Trabajo en solitario

RIESGO: Inseguridad y situaciones de violencia

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se conoce, con antelación, el itinerario de los trabajadores cuando estos salen de la empresa. | | | | |
| Los trabajadores disponen de los recursos necesarios para afrontar cualquier imprevisto cuando están fuera del centro de trabajo. | | | | |
| El personal desplazado dispone de los medios necesarios para realizar su trabajo. | | | | |
| Hay habilitados mecanismos de comunicación entre la base y los trabajadores que están fuera de la empresa. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Personal directivo

FUENTE DE DAÑO: Escaleras de mano

RIESGO: Caídas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las escaleras están en buen estado de conservación y tienen la altura suficiente para el trabajo que se realiza. | | | | |
| Se asegura el correcto montaje y colocación antes de su uso. | | | | |
| Las escaleras de tijera tienen dispositivos para evitar su apertura incontrolada. | | | | |
| Se evita el uso de la escalera con las manos ocupadas, de lado o de espaldas. | | | | |
| Se evitan los estiramientos horizontales excesivos por no mover la escalera. | | | | |
| Se ha enseñado al personal a utilizar las escaleras de mano de forma segura. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: **Usuarios de ordenador**

FUENTE DE DAÑO: Pantallas de visualización de datos (PVD)

RIESGO: Sobrecarga física y mental

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| La pantalla está colocada a 40-75 cm de los ojos del usuario. | | | | |
| Se evita la aparición de reflejos o deslumbramientos en la pantalla. | | | | |
| El respaldo de las sillas es regulable en altura y con apoyo lumbar. | | | | |
| Se dispone, al menos, de 10 cm libres entre el borde de la mesa y el teclado para apoyar las muñecas. | | | | |
| Se proporcionan atriles y reposapiés a los trabajadores que los solicitan. | | | | |
| Los trabajadores saben cómo ajustar el mobiliario para mejorar su salud postural. | | | | |
| Se promueven buenas prácticas para prevenir el sedentarismo (p. ej. pausas cortas, estiramientos, etc.). | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Trabajo nocturno

RIESGO: Trastornos de la alimentación

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Durante el turno de noche, se realizan pausas para que el personal pueda comer de forma equilibrada. | | | | |

FUENTE DE DAÑO: Trabajo nocturno

RIESGO: Falta de conciliación

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| El personal conoce el calendario de turnos con suficiente antelación. | | | | |

FUENTE DE DAÑO: Trabajo nocturno

RIESGO: Alteraciones del sueño

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se procura reducir la carga de trabajo durante el turno de noche. | | | | |
| Se reduce la duración del turno de noche al mínimo imprescindible. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Mascotas

RIESGO: Contagio de enfermedades

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se conocen las características de cada animal: comportamiento, vacunas, enfermedades relevantes... | | | | |
| Se evita atender a mascotas que presentan síntomas de encontrarse enfermas. | | | | |
| Las tijeras, grapadoras y otros instrumentos punzantes se usan y mantienen correctamente. | | | | |
| Se utilizan bozales o correas para evitar las mordeduras de los animales nerviosos o agresivos. | | | | |
| Los instrumentos cortantes o punzantes se guardan y almacenan de forma adecuada. | | | | |
| Se ha proporcionado información y entrenamiento sobre cómo movilizar mascotas de forma correcta. | | | | |
| Se ha informado al servicio de Medicina del Trabajo de la presencia de trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia. | | | | |
| Se siguen las indicaciones del servicio de Medicina del Trabajo relativas a la protección de la maternidad. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Tráfico y circulación

RIESGO: Accidentes de tráfico

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Los vehículos siguen el calendario de revisiones del fabricante y pasan las ITV reglamentarias. | | | | |
| Se respetan las normas de circulación y las recomendaciones de la Dirección General de Tráfico. | | | | |
| Los trabajadores saben cómo circular de forma segura con motos y bicicletas. | | | | |
| Los vehículos siguen el calendario de revisiones del fabricante y pasan las ITV reglamentarias. | | | | |
| Se respetan las normas de circulación y las recomendaciones de la Dirección General de Tráfico. | | | | |
| Los trabajadores saben cómo circular de forma segura con motos y bicicletas. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Servicios de limpieza

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Instrumentos de corte y despiece

RIESGO: Cortes e infecciones

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Los utensilios de corte están bien afilados y tienen mangos antideslizantes. | | | | |
| Las tareas de corte se realizan sobre tablas o superficies no resbaladizas. | | | | |
| Los utensilios de corte se transportan y almacenan de manera adecuada para evitar cortes y heridas. | | | | |
| Se utilizan guantes de malla para las tareas de despiece o corte. | | | | |
| Se desecha, inmediatamente, la vajilla y menaje en mal estado. | | | | |
| Los utensilios de corte están bien afilados y tienen mangos antideslizantes. | | | | |
| Las tareas de corte se realizan sobre tablas o superficies no resbaladizas. | | | | |
| Los utensilios de corte se transportan y almacenan de manera adecuada para evitar cortes y heridas. | | | | |
| Se utilizan guantes de malla para las tareas de despiece o corte. | | | | |
| Se desecha, inmediatamente, la vajilla y menaje en mal estado. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Tijeras y utensilios cortantes

RIESGO: Cortes e infecciones

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Los utensilios de corte están bien afilados y tienen mangos antideslizantes. | | | | |
| Los utensilios de corte se transportan y almacenan de manera adecuada para evitar cortes y heridas. | | | | |
| Los utensilios de corte están bien afilados y tienen mangos antideslizantes. | | | | |
| Los utensilios de corte se transportan y almacenan de manera adecuada para evitar cortes y heridas. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Servicios de limpieza

Puesto: Puesto genérico

| FUENTE DE DAÑO: Clientes y público | | | | |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| RIESGO: Situaciones de violencia | | | | |
| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
| Se han establecido pautas y estrategias sobre cómo tratar a personas ajenas a la empresa (clientes, alumnos, pacientes, etc.). | | | | |
| Los trabajadores saben cómo actuar ante situaciones violentas. | | | | |
| Se dispone de un entorno agradable y adecuado para atender a los clientes o usuarios. | | | | |
| Se ajusta el número de trabajadores a las demandas del servicio (número de clientes, usuarios, etc.). | | | | |
| Se han establecido pautas y estrategias sobre cómo tratar a personas ajenas a la empresa (clientes, alumnos, pacientes, etc.). | | | | |
| Los trabajadores saben cómo actuar ante situaciones violentas. | | | | |
| Se dispone de un entorno agradable y adecuado para atender a los clientes o usuarios. | | | | |
| Se ajusta el número de trabajadores a las demandas del servicio (número de clientes, usuarios, etc.). | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Gases a presión

RIESGO: Explosión y asfixia

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las botellas se colocan asegurándolas para que no se caigan. | | | | |
| Las tomas de las botellas están protegidas frente a golpes y roturas. | | | | |
| Se procura almacenar la menor cantidad de botellas posible. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Servicios de limpieza

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Instrumentos punzantes y cortantes

RIESGO: Cortes e infecciones

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Los utensilios de corte están bien afilados y tienen mangos antideslizantes. | | | | |
| Los utensilios de corte se transportan y almacenan de manera adecuada para evitar cortes y heridas. | | | | |
| Los utensilios de corte están bien afilados y tienen mangos antideslizantes. | | | | |
| Los utensilios de corte se transportan y almacenan de manera adecuada para evitar cortes y heridas. | | | | |
| Los utensilios de corte están bien afilados y tienen mangos antideslizantes. | | | | |
| Los utensilios de corte se transportan y almacenan de manera adecuada para evitar cortes y heridas. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Productos específicos para reparaciones

RIESGO: Intoxicaciones e irritaciones

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se conocen las pautas de uso correcto de los productos empleados (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.). | | | | |
| Todos los productos se conservan en su envase original. | | | | |
| Todos los productos están etiquetados y se respetan las indicaciones de la etiqueta. | | | | |
| Se proporcionan y utilizan los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto. | | | | |
| Los productos se almacenan cerrados y en lugares ventilados y alejados de fuentes de ignición. | | | | |
| Se garantiza una buena ventilación cuando se usan productos irritantes o disolventes. | | | | |
| Se dispone de las fichas de datos de seguridad de los productos peligrosos. | | | | |
| Se conocen las pautas de uso correcto de los productos empleados (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.). | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Productos específicos para reparaciones

RIESGO: Intoxicaciones e irritaciones

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Todos los productos se conservan en su envase original. | | | | |
| Todos los productos están etiquetados y se respetan las indicaciones de la etiqueta. | | | | |
| Se proporcionan y utilizan los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto. | | | | |
| Los productos se almacenan cerrados y en lugares ventilados y alejados de fuentes de ignición. | | | | |
| Se garantiza una buena ventilación cuando se usan productos irritantes o disolventes. | | | | |
| Se dispone de las fichas de datos de seguridad de los productos peligrosos. | | | | |
| Se conocen las pautas de uso correcto de los productos empleados (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.). | | | | |
| Todos los productos se conservan en su envase original. | | | | |
| Todos los productos están etiquetados y se respetan las indicaciones de la etiqueta. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Productos específicos para reparaciones

RIESGO: Intoxicaciones e irritaciones

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se proporcionan y utilizan los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto. | | | | |
| Los productos se almacenan cerrados y en lugares ventilados y alejados de fuentes de ignición. | | | | |
| Se garantiza una buena ventilación cuando se usan productos irritantes o disolventes. | | | | |
| Se dispone de las fichas de datos de seguridad de los productos peligrosos. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Maquinaria específica para tintorerías

RIESGO: Riesgos derivados del uso de máquinas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las máquinas y herramientas a motor tienen marcado CE. | | | | |
| Se realiza un correcto uso y mantenimiento de los útiles de trabajo. | | | | |
| Se sigue el calendario de revisiones y mantenimiento de cada máquina. | | | | |
| Se ha enseñado a los trabajadores a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante. | | | | |
| Los equipos eléctricos se desconectan de la red para su limpieza o reparación. | | | | |
| La puerta de la lavadora permanece cerrada hasta que la señal de aviso, o el desbloqueo, permitan su apertura. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Productos y equipos de limpieza

RIESGO: Intoxicaciones e irritaciones

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se conocen las pautas de uso correcto de los productos empleados (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.). | | | | |
| Se utilizan solo, salvo para alguna necesidad concreta, productos de limpieza de uso doméstico. | | | | |
| Todos los productos se conservan en su envase original. | | | | |
| Se evitan las mezclas de productos de limpieza diferentes. | | | | |
| Todos los productos están etiquetados y se respetan las indicaciones de la etiqueta. | | | | |
| Se proporcionan y utilizan los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto. | | | | |
| Los productos se almacenan cerrados y en lugares ventilados y alejados de fuentes de ignición. | | | | |
| Se proporcionan guantes de limpieza y se promueve su uso. | | | | |
| Se garantiza una buena ventilación cuando se usan productos irritantes o disolventes. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Productos y equipos de limpieza

RIESGO: Intoxicaciones e irritaciones

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanción |
|---|----------|--------------------|-------------|------------------|
| Se dispone de las fichas de datos de seguridad de los productos peligrosos. | | | | |

FUENTE DE DAÑO: Productos y equipos de limpieza

RIESGO: Problemas dorsolumbares

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanción |
|---|----------|--------------------|-------------|------------------|
| Se utilizan carros para el transporte del material de limpieza. | | | | |
| Los mangos de las fregonas y cepillos permiten mantener la espalda erguida. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Servicios de limpieza

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Agua

RIESGO: Dermatitis e infecciones de piel

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| El personal se seca bien las manos después de estar en contacto con el agua. | | | | |
| Se proporcionan guantes de goma para trabajos en mojado y se fomenta su uso. | | | | |
| El personal se seca bien las manos después de estar en contacto con el agua. | | | | |
| El personal se seca bien las manos después de estar en contacto con el agua. | | | | |
| Se proporcionan guantes de goma para trabajos en mojado y se fomenta su uso. | | | | |
| El personal se seca bien las manos después de estar en contacto con el agua. | | | | |
| El personal se seca bien las manos después de estar en contacto con el agua. | | | | |
| El personal se seca bien las manos después de estar en contacto con el agua. | | | | |
| Se proporcionan guantes de goma para trabajos en mojado y se fomenta su uso. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Servicios de limpieza

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Escaleras de mano

RIESGO: Caídas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las escaleras están en buen estado de conservación y tienen la altura suficiente para el trabajo que se realiza. | | | | |
| Se asegura el correcto montaje y colocación antes de su uso. | | | | |
| Las escaleras de tijera tienen dispositivos para evitar su apertura incontrolada. | | | | |
| Se evita el uso de la escalera con las manos ocupadas, de lado o de espaldas. | | | | |
| Se evitan los estiramientos horizontales excesivos por no mover la escalera. | | | | |
| Se ha enseñado al personal a utilizar las escaleras de mano de forma segura. | | | | |
| Las escaleras están en buen estado de conservación y tienen la altura suficiente para el trabajo que se realiza. | | | | |
| Se asegura el correcto montaje y colocación antes de su uso. | | | | |
| Las escaleras de tijera tienen dispositivos para evitar su apertura incontrolada. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Escaleras de mano

RIESGO: Caídas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se evita el uso de la escalera con las manos ocupadas, de lado o de espaldas. | | | | |
| Se evitan los estiramientos horizontales excesivos por no mover la escalera. | | | | |
| Se ha enseñado al personal a utilizar las escaleras de mano de forma segura. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Herramientas específicas

RIESGO: Heridas, proyección de partículas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se realiza un correcto uso y mantenimiento de los útiles de trabajo. | | | | |
| Las máquinas y herramientas a motor tienen marcado CE. | | | | |
| Las herramientas se guardan y almacenan correctamente. | | | | |
| Se ha enseñado a los trabajadores a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante. | | | | |
| Se realiza un correcto uso y mantenimiento de los útiles de trabajo. | | | | |
| Las máquinas y herramientas a motor tienen marcado CE. | | | | |
| Las herramientas se guardan y almacenan correctamente. | | | | |
| Se ha enseñado a los trabajadores a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Condiciones meteorológicas

RIESGO: Problemas derivados de la meteorología

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| La ropa de trabajo es apropiada para las condiciones meteorológicas existentes. | | | | |
| Se adecúan los tiempos de trabajo en función de la meteorología. | | | | |
| Cuando son necesarias, se realizan pausas para beber agua o tomar bebidas calientes. | | | | |
| La ropa de trabajo es apropiada para las condiciones meteorológicas existentes. | | | | |
| Se adecúan los tiempos de trabajo en función de la meteorología. | | | | |
| Cuando son necesarias, se realizan pausas para beber agua o tomar bebidas calientes. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Maquinaria específica para hostelería

RIESGO: Riesgos derivados del uso de máquinas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las máquinas y herramientas a motor tienen marcado CE. | | | | |
| Se realiza un correcto uso y mantenimiento de los útiles de trabajo. | | | | |
| Se sigue el calendario de revisiones y mantenimiento de cada máquina. | | | | |
| Se ha enseñado a los trabajadores a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante. | | | | |
| Los equipos eléctricos se desconectan de la red para su limpieza o reparación. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Servicios de limpieza

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Niños pequeños y bebés

RIESGO: Contagio de enfermedades

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se extreman las medidas de higiene en tareas como el cambio de pañales, limpieza de vómitos, comida, etc. | | | | |
| Se vigila la aparición de síntomas infectocontagiosos y se evita la permanencia en el centro de los niños enfermos. | | | | |
| Se fomenta la vacunación entre la plantilla. | | | | |

FUENTE DE DAÑO: Niños pequeños y bebés

RIESGO: Problemas dorsolumbares

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se utiliza calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante. | | | | |
| Se ha proporcionado información y entrenamiento sobre la forma correcta de manipular las cargas. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |
| Se ha proporcionado información y entrenamiento sobre cómo movilizar personas de forma correcta. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Objetos en reparación

RIESGO: Electrocución

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Los equipos eléctricos se desconectan de la red para su limpieza o reparación. | | | | |
| Los equipos eléctricos se desconectan de la red para su limpieza o reparación. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Objetos en reparación

RIESGO: Heridas y cortes

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se utilizan equipos de protección individual para evitar cortes con objetos afilados. | | | | |
| Las máquinas y herramientas a motor tienen marcado CE. | | | | |
| Se ha enseñado a los trabajadores a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante. | | | | |
| Se utilizan equipos de protección individual para evitar cortes con objetos afilados. | | | | |
| Las máquinas y herramientas a motor tienen marcado CE. | | | | |
| Se ha enseñado a los trabajadores a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Plantas y tierra

RIESGO: Contagio de enfermedades

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se utilizan de guantes de trabajo, con marcado CE, resistentes a cortes y pinchazos. | | | | |
| Se evita la acumulación de residuos orgánicos en las zonas no habilitadas para ello. | | | | |
| Se evita que las personas trabajadoras coman o beban con las manos manchadas de tierra o plantas. | | | | |
| Se fomenta que las personas trabajadoras se vacunen frente al tétanos. | | | | |
| Se utilizan de guantes de trabajo, con marcado CE, resistentes a cortes y pinchazos. | | | | |
| Se evita la acumulación de residuos orgánicos en las zonas no habilitadas para ello. | | | | |
| Se evita que las personas trabajadoras coman o beban con las manos manchadas de tierra o plantas. | | | | |
| Se fomenta que las personas trabajadoras se vacunen frente al tétanos. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Herramientas específicas

RIESGO: Heridas, proyección de partículas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se realiza un correcto uso y mantenimiento de los útiles de trabajo. | | | | |
| Se comprueba la correcta colocación de elementos auxiliares como discos abrasivos, sierras, etc. | | | | |
| Las máquinas y herramientas a motor tienen marcado CE. | | | | |
| Las herramientas se guardan y almacenan correctamente. | | | | |
| Se ha enseñado a los trabajadores a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante. | | | | |
| Los equipos eléctricos se desconectan de la red para su limpieza o reparación. | | | | |
| Se utilizan equipos de protección para evitar cortes, proyecciones, etc. | | | | |
| Se realiza un correcto uso y mantenimiento de los útiles de trabajo. | | | | |
| Se comprueba la correcta colocación de elementos auxiliares como discos abrasivos, sierras, etc. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Herramientas específicas

RIESGO: Heridas, proyección de partículas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las máquinas y herramientas a motor tienen marcado CE. | | | | |
| Las herramientas se guardan y almacenan correctamente. | | | | |
| Se ha enseñado a los trabajadores a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante. | | | | |
| Los equipos eléctricos se desconectan de la red para su limpieza o reparación. | | | | |
| Se utilizan equipos de protección para evitar cortes, proyecciones, etc. | | | | |
| Se realiza un correcto uso y mantenimiento de los útiles de trabajo. | | | | |
| Se comprueba la correcta colocación de elementos auxiliares como discos abrasivos, sierras, etc. | | | | |
| Las máquinas y herramientas a motor tienen marcado CE. | | | | |
| Las herramientas se guardan y almacenan correctamente. | | | | |
| Se ha enseñado a los trabajadores a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Herramientas específicas

RIESGO: Heridas, proyección de partículas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Los equipos eléctricos se desconectan de la red para su limpieza o reparación. | | | | |
| Se utilizan equipos de protección para evitar cortes, proyecciones, etc. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Herramientas específicas

RIESGO: Trastornos de las extremidades superiores

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se dispone de herramientas o utensilios eléctricos para evitar realizar movimientos repetitivos. | | | | |
| Se usan herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |
| Se dispone de herramientas o utensilios eléctricos para evitar realizar movimientos repetitivos. | | | | |
| Se usan herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |
| Se dispone de herramientas o utensilios eléctricos para evitar realizar movimientos repetitivos. | | | | |
| Se usan herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Pantallas de visualización de datos (PVD)

RIESGO: Sobrecarga física y mental

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| La pantalla está colocada a 40-75 cm de los ojos del usuario. | | | | |
| Se evita la aparición de reflejos o deslumbramientos en la pantalla. | | | | |
| El respaldo de las sillas es regulable en altura y con apoyo lumbar. | | | | |
| Se dispone, al menos, de 10 cm libres entre el borde de la mesa y el teclado para apoyar las muñecas. | | | | |
| Se proporcionan atriles y reposapiés a los trabajadores que los solicitan. | | | | |
| Los trabajadores saben cómo ajustar el mobiliario para mejorar su salud postural. | | | | |
| Se promueven buenas prácticas para prevenir el sedentarismo (p. ej. pausas cortas, estiramientos, etc.). | | | | |
| La pantalla está colocada a 40-75 cm de los ojos del usuario. | | | | |
| Se evita la aparición de reflejos o deslumbramientos en la pantalla. | | | | |
| El respaldo de las sillas es regulable en altura y con apoyo lumbar. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Servicios de limpieza

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Pantallas de visualización de datos (PVD)

RIESGO: Sobrecarga física y mental

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se dispone, al menos, de 10 cm libres entre el borde de la mesa y el teclado para apoyar las muñecas. | | | | |
| Se proporcionan atriles y reposapiés a los trabajadores que los solicitan. | | | | |
| Los trabajadores saben cómo ajustar el mobiliario para mejorar su salud postural. | | | | |
| Se promueven buenas prácticas para prevenir el sedentarismo (p. ej. pausas cortas, estiramientos, etc.). | | | | |

FUENTE DE DAÑO: Agua en piscinas

RIESGO: Dermatitis e infecciones de piel

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| La indumentaria de los monitores se adecua a las condiciones ambientales de la piscina. | | | | |
| Los monitores se secan y se quitan la ropa mojada lo antes posible. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Música

RIESGO: Hipoacusia y otros trastornos del ruido

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se ha realizado una evaluación de la exposición del ruido al que están expuestos los trabajadores. | | | | |
| Se cumple con el programa de medidas establecidas en la evaluación de la exposición al ruido. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Cámaras de frío

RIESGO: Hipotermia y congelación

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se utilizan guantes o manoplas, con marcado CE, para evitar el contacto con las superficies muy frías. | | | | |
| Se utiliza ropa de trabajo adecuada para acceder al interior de las cámaras de frío. | | | | |
| Se ha dado información sobre buenas prácticas de trabajo. Por ejemplo, consumir líquidos calientes no excitantes. | | | | |
| Se utilizan guantes o manoplas, con marcado CE, para evitar el contacto con las superficies muy frías. | | | | |
| Se utiliza ropa de trabajo adecuada para acceder al interior de las cámaras de frío. | | | | |
| Se ha dado información sobre buenas prácticas de trabajo. Por ejemplo, consumir líquidos calientes no excitantes. | | | | |

Prevencion**10**.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Cámaras de frío

RIESGO: Atrapamientos

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las puertas de las cámaras de frío se pueden abrir desde el interior. | | | | |
| Las cámaras de frío cuentan con un sistema de alarma y alumbrado de emergencia. | | | | |
| Las puertas de las cámaras de frío se pueden abrir desde el interior. | | | | |
| Las cámaras de frío cuentan con un sistema de alarma y alumbrado de emergencia. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Servicios de limpieza

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Usuarios o pacientes

RIESGO: Contagio de enfermedades

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Los residuos biológicos se almacenan y recogen según la normativa vigente. | | | | |
| Se fomenta la vacunación entre la plantilla. | | | | |
| Se garantiza la limpieza y desinfección del material sanitario no desechable. | | | | |
| Se extreman las medidas de higiene personal después de cada exploración. | | | | |
| Se utilizan, en caso necesario, guantes o mascarillas para la exploración de los pacientes o usuarios. | | | | |
| Los residuos biológicos se almacenan y recogen según la normativa vigente. | | | | |
| Se fomenta la vacunación entre la plantilla. | | | | |
| Se garantiza la limpieza y desinfección del material sanitario no desechable. | | | | |
| Se extreman las medidas de higiene personal después de cada exploración. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Usuarios o pacientes

RIESGO: Contagio de enfermedades

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se utilizan, en caso necesario, guantes o mascarillas para la exploración de los pacientes o usuarios. | | | | |
| Los residuos biológicos se almacenan y recogen según la normativa vigente. | | | | |
| Se fomenta la vacunación entre la plantilla. | | | | |
| Se garantiza la limpieza y desinfección del material sanitario no desechable. | | | | |
| Se extreman las medidas de higiene personal después de cada exploración. | | | | |
| Se utilizan, en caso necesario, guantes o mascarillas para la exploración de los pacientes o usuarios. | | | | |
| Los residuos biológicos se almacenan y recogen según la normativa vigente. | | | | |
| Se fomenta la vacunación entre la plantilla. | | | | |
| Se garantiza la limpieza y desinfección del material sanitario no desechable. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Servicios de limpieza

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Usuarios o pacientes

RIESGO: Contagio de enfermedades

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se extreman las medidas de higiene personal después de cada exploración. | | | | |
| Se utilizan, en caso necesario, guantes o mascarillas para la exploración de los pacientes o usuarios. | | | | |

FUENTE DE DAÑO: Usuarios o pacientes

RIESGO: Problemas dorsolumbares

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se ha proporcionado información y entrenamiento sobre cómo movilizar personas de forma correcta. | | | | |
| Se ha proporcionado información y entrenamiento sobre cómo movilizar personas de forma correcta. | | | | |
| Se ha proporcionado información y entrenamiento sobre cómo movilizar personas de forma correcta. | | | | |
| Se ha proporcionado información y entrenamiento sobre cómo movilizar personas de forma correcta. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Manejo de cargas

RIESGO: Problemas dorsolumbares

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las cargas se manipulan, siempre que sea posible, utilizando medios mecánicos (carros, poleas...) o entre varias personas. | | | | |
| El diseño de las cargas y paquetes permiten un agarre cómodo. | | | | |
| Las dimensiones máximas de las cargas que se manejan habitualmente son inferiores a 60 x 50 x 60 cm. | | | | |
| Se ha proporcionado información y entrenamiento sobre la forma correcta de manipular las cargas. | | | | |
| Las cargas se manipulan, siempre que sea posible, utilizando medios mecánicos (carros, poleas...) o entre varias personas. | | | | |
| El diseño de las cargas y paquetes permiten un agarre cómodo. | | | | |
| Las dimensiones máximas de las cargas que se manejan habitualmente son inferiores a 60 x 50 x 60 cm. | | | | |
| Se ha proporcionado información y entrenamiento sobre la forma correcta de manipular las cargas. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Manejo de cargas

RIESGO: Problemas dorsolumbares

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las cargas se manipulan, siempre que sea posible, utilizando medios mecánicos (carros, poleas...) o entre varias personas. | | | | |
| El diseño de las cargas y paquetes permiten un agarre cómodo. | | | | |
| Las dimensiones máximas de las cargas que se manejan habitualmente son inferiores a 60 x 50 x 60 cm. | | | | |
| Se ha proporcionado información y entrenamiento sobre la forma correcta de manipular las cargas. | | | | |
| Las cargas se manipulan, siempre que sea posible, utilizando medios mecánicos (carros, poleas...) o entre varias personas. | | | | |
| El diseño de las cargas y paquetes permiten un agarre cómodo. | | | | |
| Las dimensiones máximas de las cargas que se manejan habitualmente son inferiores a 60 x 50 x 60 cm. | | | | |
| Se ha proporcionado información y entrenamiento sobre la forma correcta de manipular las cargas. | | | | |

Prevencion**10**.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Manejo de cargas

RIESGO: Problemas dorsolumbares

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las cargas se manipulan, siempre que sea posible, utilizando medios mecánicos (carros, poleas...) o entre varias personas. | | | | |
| El diseño de las cargas y paquetes permiten un agarre cómodo. | | | | |
| Las dimensiones máximas de las cargas que se manejan habitualmente son inferiores a 60 x 50 x 60 cm. | | | | |
| Se ha proporcionado información y entrenamiento sobre la forma correcta de manipular las cargas. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

| FUENTE DE DAÑO: Alimentos frescos | | | | |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| RIESGO: Contagio de enfermedades | | | | |
| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
| Se siguen las indicaciones y protocolos de las autoridades sanitarias para la manipulación de alimentos. | | | | |
| Se evita la acumulación de residuos orgánicos en las zonas no habilitadas para ello. | | | | |
| Las personas trabajadoras se lavan las manos después de manipular los alimentos frescos. | | | | |
| La limpieza de la ropa de trabajo corre a cargo de la empresa. | | | | |
| Se siguen las indicaciones y protocolos de las autoridades sanitarias para la manipulación de alimentos. | | | | |
| Se evita la acumulación de residuos orgánicos en las zonas no habilitadas para ello. | | | | |
| Las personas trabajadoras se lavan las manos después de manipular los alimentos frescos. | | | | |
| La limpieza de la ropa de trabajo corre a cargo de la empresa. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Movimientos repetitivos

RIESGO: Trastornos de las extremidades superiores

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se dispone de herramientas o utensilios eléctricos para evitar realizar movimientos repetitivos. | | | | |
| Se usan herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |
| Se dispone de herramientas o utensilios eléctricos para evitar realizar movimientos repetitivos. | | | | |
| Se usan herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |
| Se dispone de herramientas o utensilios eléctricos para evitar realizar movimientos repetitivos. | | | | |
| Se usan herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Servicios de limpieza

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Movimientos repetitivos

RIESGO: Trastornos de las extremidades superiores

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se dispone de herramientas o utensilios eléctricos para evitar realizar movimientos repetitivos. | | | | |
| Se usan herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |
| Se dispone de herramientas o utensilios eléctricos para evitar realizar movimientos repetitivos. | | | | |
| Se usan herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |
| Se dispone de herramientas o utensilios eléctricos para evitar realizar movimientos repetitivos. | | | | |
| Se usan herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Movimientos repetitivos

RIESGO: Tendinitis y problemas en extremidades superiores

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se distribuye bien el peso en las bandejas procurando no sobrecargarlas demasiado. | | | | |
| Se dispone de herramientas o utensilios eléctricos para evitar realizar movimientos repetitivos. | | | | |
| Se usan herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Productos específicos de peluquería

RIESGO: Intoxicaciones e irritaciones

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se conocen las pautas de uso correcto de los productos empleados (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.). | | | | |
| Todos los productos se conservan en su envase original. | | | | |
| Todos los productos están etiquetados y se respetan las indicaciones de la etiqueta. | | | | |
| Se proporcionan y utilizan los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto. | | | | |
| Los productos se almacenan cerrados y en lugares ventilados y alejados de fuentes de ignición. | | | | |
| Se dispone de las fichas de datos de seguridad de los productos peligrosos. | | | | |
| Se ha realizado una evaluación de la exposición a agentes químicos a los que están expuestos los trabajadores. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Alumnos

RIESGO: Fatiga emocional

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Los trabajadores disponen de cierta autonomía para gestionar el programa lectivo. | | | | |
| Los profesores disponen de los medios y recursos didácticos necesarios para impartir las clases. | | | | |
| Los trabajadores saben cómo actuar ante una agresión por parte de los alumnos. | | | | |
| Los trabajadores disponen de cierta autonomía para gestionar el programa lectivo. | | | | |
| Los profesores disponen de los medios y recursos didácticos necesarios para impartir las clases. | | | | |
| Los trabajadores saben cómo actuar ante una agresión por parte de los alumnos. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Fuentes de calor

RIESGO: Quemaduras

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Después de utilizar los objetos calientes, estos se colocan en lugares apropiados hasta que se enfríen. | | | | |
| El personal sabe cómo se deben manipular los objetos calientes. | | | | |
| Se ha enseñado a los trabajadores a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante. | | | | |
| Las máquinas y herramientas a motor tienen marcado CE. | | | | |
| Después de utilizar los objetos calientes, estos se colocan en lugares apropiados hasta que se enfríen. | | | | |
| El personal sabe cómo se deben manipular los objetos calientes. | | | | |
| Se ha enseñado a los trabajadores a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante. | | | | |
| Se proporcionan y utilizan los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto. | | | | |
| Después de utilizar los objetos calientes, estos se colocan en lugares apropiados hasta que se enfríen. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Servicios de limpieza

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Fuentes de calor

RIESGO: Quemaduras

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| El personal sabe cómo se deben manipular los objetos calientes. | | | | |
| Se ha enseñado a los trabajadores a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante. | | | | |
| Después de utilizar los objetos calientes, estos se colocan en lugares apropiados hasta que se enfríen. | | | | |
| El personal sabe cómo se deben manipular los objetos calientes. | | | | |
| Se ha enseñado a los trabajadores a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Maquinaria de corte y despiece

RIESGO: Heridas, proyección de partículas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se realiza un correcto uso y mantenimiento de los útiles de trabajo. | | | | |
| Se comprueba la correcta colocación de elementos auxiliares como discos abrasivos, sierras, etc. | | | | |
| Las máquinas y herramientas a motor tienen marcado CE. | | | | |
| Las herramientas se guardan y almacenan correctamente. | | | | |
| Se ha enseñado a los trabajadores a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante. | | | | |
| Los equipos eléctricos se desconectan de la red para su limpieza o reparación. | | | | |
| Se utilizan equipos de protección para evitar cortes, proyecciones, etc. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Trabajo en solitario

RIESGO: Inseguridad y situaciones de violencia

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se conoce, con antelación, el itinerario de los trabajadores cuando estos salen de la empresa. | | | | |
| Los trabajadores disponen de los recursos necesarios para afrontar cualquier imprevisto cuando están fuera del centro de trabajo. | | | | |
| El personal desplazado dispone de los medios necesarios para realizar su trabajo. | | | | |
| Hay habilitados mecanismos de comunicación entre la base y los trabajadores que están fuera de la empresa. | | | | |
| Se conoce, con antelación, el itinerario de los trabajadores cuando estos salen de la empresa. | | | | |
| Los trabajadores disponen de los recursos necesarios para afrontar cualquier imprevisto cuando están fuera del centro de trabajo. | | | | |
| El personal desplazado dispone de los medios necesarios para realizar su trabajo. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Trabajo en solitario

RIESGO: Inseguridad y situaciones de violencia

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Hay habilitados mecanismos de comunicación entre la base y los trabajadores que están fuera de la empresa. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Trabajar de pie

RIESGO: Trastornos debidos a posturas incómodas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las personas trabajadoras pueden alternar la postura cuando lo necesitan (p. ej. de pie, sentados, etc.). | | | | |
| Se utiliza calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |
| Las personas trabajadoras pueden alternar la postura cuando lo necesitan (p. ej. de pie, sentados, etc.). | | | | |
| Se utiliza calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |
| Las personas trabajadoras pueden alternar la postura cuando lo necesitan (p. ej. de pie, sentados, etc.). | | | | |
| Se utiliza calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Servicios de limpieza

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Trabajar de pie

RIESGO: Trastornos debidos a posturas incómodas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |
| Las personas trabajadoras pueden alternar la postura cuando lo necesitan (p. ej. de pie, sentados, etc.). | | | | |
| Se utiliza calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |
| Las personas trabajadoras pueden alternar la postura cuando lo necesitan (p. ej. de pie, sentados, etc.). | | | | |
| Se utiliza calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |
| Las personas trabajadoras pueden alternar la postura cuando lo necesitan (p. ej. de pie, sentados, etc.). | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Trabajar de pie

RIESGO: Trastornos debidos a posturas incómodas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se utiliza calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |
| Las personas trabajadoras pueden alternar la postura cuando lo necesitan (p. ej. de pie, sentados, etc.). | | | | |
| Se utiliza calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |
| Las personas trabajadoras pueden alternar la postura cuando lo necesitan (p. ej. de pie, sentados, etc.). | | | | |
| Se utiliza calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Trabajar de pie

RIESGO: Trastornos debidos a posturas incómodas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las personas trabajadoras pueden alternar la postura cuando lo necesitan (p. ej. de pie, sentados, etc.). | | | | |
| Se utiliza calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Actividades externas

RIESGO: Inseguridad y situaciones de violencia

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se conoce, con antelación, el itinerario de los trabajadores cuando estos salen de la empresa. | | | | |
| Los trabajadores disponen de los recursos necesarios para afrontar cualquier imprevisto cuando están fuera del centro de trabajo. | | | | |
| El personal desplazado dispone de los medios necesarios para realizar su trabajo. | | | | |
| Hay habilitados mecanismos de comunicación entre la base y los trabajadores que están fuera de la empresa. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Quitamanchas y productos para planchado

RIESGO: Intoxicaciones e irritaciones

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se conocen las pautas de uso correcto de los productos empleados (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.). | | | | |
| Todos los productos se conservan en su envase original. | | | | |
| Se proporcionan y utilizan los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto. | | | | |
| Todos los productos están etiquetados y se respetan las indicaciones de la etiqueta. | | | | |
| Los productos se almacenan cerrados y en lugares ventilados y alejados de fuentes de ignición. | | | | |
| Se dispone de las fichas de datos de seguridad de los productos peligrosos. | | | | |
| Se dispone de cabinas de desmanchado dotadas de extracción localizada de aire. | | | | |
| Se ha realizado una evaluación de la exposición a agentes químicos a los que están expuestos los trabajadores. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Fogones y hornos

RIESGO: Quemaduras

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| El tamaño de los recipientes es adecuado para evitar el derrame de sustancias calientes. | | | | |
| Los mangos se orientan hacia el interior de los fogones. | | | | |
| Los hornos solo se abren el tiempo indispensable para su uso. | | | | |
| Se utilizan guantes u otros utensilios adecuados para manipular objetos calientes. | | | | |
| Se realizan pausas o rotaciones para que los trabajadores no permanezcan en las zonas de calor por periodos prolongados. | | | | |

FUENTE DE DAÑO: Máquinas de coser

RIESGO: Problemas dorsolumbares

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| El respaldo de las sillas es regulable en altura y con apoyo lumbar. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Máquinas de coser

RIESGO: Heridas, proyección de partículas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se realiza un correcto uso y mantenimiento de los útiles de trabajo. | | | | |
| Las máquinas y herramientas a motor tienen marcado CE. | | | | |
| Las herramientas se guardan y almacenan correctamente. | | | | |
| Se ha enseñado a los trabajadores a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Vehículos profesionales para mudanzas

RIESGO: Trastornos debidos a posturas incómodas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las personas trabajadoras pueden alternar la postura cuando lo necesitan (p. ej. de pie, sentados, etc.). | | | | |
| Se utiliza calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante. | | | | |
| Se han ajustado el asiento y los espejos retrovisores para adoptar una postura confortable. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Vehículos profesionales para mudanzas

RIESGO: Accidentes de tráfico

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se comprueba la correcta sujeción de la mercancía antes de iniciar la marcha. | | | | |
| Se conocen las condiciones de acceso (forma de estacionamiento, señalización...) de los lugares de carga y descarga. | | | | |
| El conductor cuenta con algún tipo de ayuda durante las maniobras de marcha atrás. | | | | |

FUENTE DE DAÑO: Vehículos profesionales para mudanzas

RIESGO: Trastornos asociados a vibraciones

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se revisa, de forma periódica, la presión de los neumáticos, el sistema de amortiguación y la suspensión del asiento. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Vehículos profesionales para mudanzas

RIESGO: Caídas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Los estribos de acceso a la cabina están limpios de sustancias resbaladizas. | | | | |
| El acceso a la cabina se realizan siempre de cara al vehículo y sujetándose de las agarradaredas. | | | | |

FUENTE DE DAÑO: Vehículos profesionales para agricultura

RIESGO: Trastornos debidos a posturas incómodas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las personas trabajadoras pueden alternar la postura cuando lo necesitan (p. ej. de pie, sentados, etc.). | | | | |
| Se utiliza calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante. | | | | |
| Se han ajustado el asiento y los espejos retrovisores para adoptar una postura confortable. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Vehículos profesionales para agricultura

RIESGO: Trastornos asociados a vibraciones

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se revisa, de forma periódica, la presión de los neumáticos, el sistema de amortiguación y la suspensión del asiento. | | | | |

FUENTE DE DAÑO: Vehículos profesionales para agricultura

RIESGO: Caídas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Los estribos de acceso a la cabina están limpios de sustancias resbaladizas. | | | | |
| El acceso a la cabina se realizan siempre de cara al vehículo y sujetándose de las agarradaredas. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Servicios de limpieza

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Uso de la voz

RIESGO: Trastornos de la voz

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| La acústica de las salas impide la amplificación y reverberación del sonido. | | | | |
| Se adecúa el número de alumnos a las dimensiones del espacio físico. | | | | |
| Se han enseñado técnicas de cuidado de la voz a los trabajadores. | | | | |
| La acústica de las salas impide la amplificación y reverberación del sonido. | | | | |
| Se adecúa el número de alumnos a las dimensiones del espacio físico. | | | | |
| Se han enseñado técnicas de cuidado de la voz a los trabajadores. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Material de oficina

RIESGO: Heridas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las tijeras, grapadoras y otros instrumentos punzantes se usan y mantienen correctamente. | | | | |
| Los instrumentos cortantes o punzantes se guardan y almacenan de forma adecuada. | | | | |
| Las tijeras, grapadoras y otros instrumentos punzantes se usan y mantienen correctamente. | | | | |
| Los instrumentos cortantes o punzantes se guardan y almacenan de forma adecuada. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: Servicios de limpieza

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Horarios prolongados

RIESGO: Estrés y trastornos derivados

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se reducen al mínimo las pernoctaciones fuera de su domicilio habitual. | | | | |
| Se cumplen las jornadas de trabajo y se garantiza el descanso entre jornadas. | | | | |
| Se evita la realización habitual de jornadas prolongadas más allá del horario establecido en el contrato de trabajo. | | | | |
| Se reducen al mínimo las pernoctaciones fuera de su domicilio habitual. | | | | |
| Se cumplen las jornadas de trabajo y se garantiza el descanso entre jornadas. | | | | |
| Se evita la realización habitual de jornadas prolongadas más allá del horario establecido en el contrato de trabajo. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Maquinaria específica para mudanzas

RIESGO: Golpes y desplome de objetos

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se impide el paso por debajo de poleas o plataformas de elevación. | | | | |
| Se utilizan guantes y calzado de seguridad, con marcado CE, para manipular los objetos. | | | | |
| Las máquinas y herramientas a motor tienen marcado CE. | | | | |
| Los equipos de elevación y sus elementos auxiliares (ganchos, eslingas...) están en buen estado. | | | | |
| Se ha enseñado a los trabajadores a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante. | | | | |
| Se comprueba la correcta sujeción de los objetos en los sistemas de elevación. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Productos específicos

RIESGO: Intoxicaciones e irritaciones

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se conocen las pautas de uso correcto de los productos empleados (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.). | | | | |
| Todos los productos se conservan en su envase original. | | | | |
| Todos los productos están etiquetados y se respetan las indicaciones de la etiqueta. | | | | |
| Se proporcionan y utilizan los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto. | | | | |
| Los productos se almacenan cerrados y en lugares ventilados y alejados de fuentes de ignición. | | | | |
| Se garantiza una buena ventilación cuando se usan productos irritantes o disolventes. | | | | |
| Se dispone de las fichas de datos de seguridad de los productos peligrosos. | | | | |
| Se conocen las pautas de uso correcto de los productos empleados (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.). | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

| FUENTE DE DAÑO: Productos específicos | | | | |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| RIESGO: Intoxicaciones e irritaciones | | | | |
| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
| Todos los productos se conservan en su envase original. | | | | |
| Todos los productos están etiquetados y se respetan las indicaciones de la etiqueta. | | | | |
| Se proporcionan y utilizan los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto. | | | | |
| Los productos se almacenan cerrados y en lugares ventilados y alejados de fuentes de ignición. | | | | |
| Se garantiza una buena ventilación cuando se usan productos irritantes o disolventes. | | | | |
| Se dispone de las fichas de datos de seguridad de los productos peligrosos. | | | | |
| Se conocen las pautas de uso correcto de los productos empleados (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.). | | | | |
| Todos los productos se conservan en su envase original. | | | | |
| Todos los productos están etiquetados y se respetan las indicaciones de la etiqueta. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Productos específicos

RIESGO: Intoxicaciones e irritaciones

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se proporcionan y utilizan los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto. | | | | |
| Los productos se almacenan cerrados y en lugares ventilados y alejados de fuentes de ignición. | | | | |
| Se garantiza una buena ventilación cuando se usan productos irritantes o disolventes. | | | | |
| Se dispone de las fichas de datos de seguridad de los productos peligrosos. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Herramientas específicas para plantas

RIESGO: Heridas, proyección de partículas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se realiza un correcto uso y mantenimiento de los útiles de trabajo. | | | | |
| Se comprueba la correcta colocación de elementos auxiliares como discos abrasivos, sierras, etc. | | | | |
| Las máquinas y herramientas a motor tienen marcado CE. | | | | |
| Las herramientas se guardan y almacenan correctamente. | | | | |
| Se ha enseñado a los trabajadores a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante. | | | | |
| Los equipos eléctricos se desconectan de la red para su limpieza o reparación. | | | | |
| Se utilizan equipos de protección para evitar cortes, proyecciones, etc. | | | | |
| Se realiza un correcto uso y mantenimiento de los útiles de trabajo. | | | | |
| Se comprueba la correcta colocación de elementos auxiliares como discos abrasivos, sierras, etc. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Herramientas específicas para plantas

RIESGO: Heridas, proyección de partículas

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|--|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Las máquinas y herramientas a motor tienen marcado CE. | | | | |
| Las herramientas se guardan y almacenan correctamente. | | | | |
| Se ha enseñado a los trabajadores a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante. | | | | |
| Los equipos eléctricos se desconectan de la red para su limpieza o reparación. | | | | |
| Se utilizan equipos de protección para evitar cortes, proyecciones, etc. | | | | |

Prevencion10.es | Actividad: **Servicios de limpieza**

Puesto: Puesto genérico

FUENTE DE DAÑO: Herramientas específicas para plantas

RIESGO: Trastornos de las extremidades superiores

| Medidas preventivas | Adoptada | Solución Propuesta | Responsable | Plazo Subsanación |
|---|----------|--------------------|-------------|-------------------|
| Se dispone de herramientas o utensilios eléctricos para evitar realizar movimientos repetitivos. | | | | |
| Se usan herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |
| Se dispone de herramientas o utensilios eléctricos para evitar realizar movimientos repetitivos. | | | | |
| Se usan herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico. | | | | |
| Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | | | | |

En a de de 20.....

Firma del empresario y/o trabajador designado