

Prevencion10.es

Cuestionario de Evaluación
AUTOPREVEN-T:
Monitores deportivos



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: **Monitores deportivos**

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: **Monitores deportivos**

Puesto: **Riesgos generales**

FUENTE DE DAÑO: Tráfico y circulación

RIESGO: Accidentes de tráfico

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Respetar las normas de circulación y las recomendaciones de la Dirección General de Tráfico.				
Seguir el calendario de revisiones del fabricante del vehículo y pasar las ITV reglamentarias.				
En el caso de motos y bicicletas, obtener información acerca de cómo circular de una forma más segura.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Monitores deportivos**

Puesto: Riesgos generales

FUENTE DE DAÑO: Instalaciones y equipos eléctricos y de gas

RIESGO: Electrocutión, asfixia e incendio

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Las instalaciones eléctrica y de gas deben estar certificadas y revisadas por un instalador autorizado.				
Mantener las intalaciones de gas y electrica en buen estado de funcionamiento.				
No realizar ninguna reparación por sencilla que parezca.				
Vigilar que las tuberías, gomas, conexiones y quemadores estén en buen estado.				
Comprobar periódicamente el funcionamiento del interruptor diferencial.				
Asegurarse de que todas las bases de enfuche tienen conexión a tierra.				
Asegurarse de que todos los equipos eléctricos se conectan a la red mediante clavijas en buen estado.				
Dejar, inmediatamente, de utilizar los equipos eléctricos y de gas en malas condiciones.				
Asegurarse de que los equipos eléctricos portátiles tienen marcado CE.				

Prevencion10.es | Actividad: Monitores deportivos

Puesto: Riesgos generales

FUENTE DE DAÑO: Situaciones de violencia

RIESGO: Situaciones de violencia y acoso

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Disponer 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 debe ser suficiente para poder circular sin dificultad.				
La iluminación del puesto de trabajo permite realizar las tareas con comodidad.				
Las ventanas deben tener elementos, como cortinas o estores, para modular la luz natural.				
Las luminarias deben incorporar sistemas, como pantallas o difusores, para evitar deslumbramientos.				
Sustituir rápidamente las lámparas fundidas o parpadeantes.				

Prevencion10.es | Actividad: **Monitores deportivos**

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
Asegurarse unas condiciones de temperatura y humedad confortables.				
Garantizar la renovación del aire mediante una buena ventilación.				
Mantener los sistemas de climatización de acuerdo con las instrucciones del fabricante.				
Evitar la ubicación del puesto de trabajo en zonas afectadas por corrientes de aire molestas.				

FUENTE DE DAÑO: Condiciones ambientales

RIESGO: Trastornos derivados del ruido

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
El local debe estar aislado del ruido exterior para no perturbar el desarrollo normal del trabajo.				
Alejar los equipos ruidosos del puesto de trabajo.				

Prevencion10.es | Actividad: Monitores deportivos

Puesto: Riesgos generales

FUENTE DE DAÑO: Lugar de trabajo				
RIESGO: Golpes y atrapamientos				
Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Mantener el centro de trabajo limpio y ordenado.				
Mantener los pasillos y escaleras libres de obstáculos.				
Las vías de acceso al puesto de trabajo deben permitir el paso sin dificultad.				
Las dimensiones del lugar de trabajo deben permitir realizar las tareas cómodamente.				
Los pavimentos deben ser regulares, no resbaladizos y estar en buenas condiciones.				
La anchura mínima de las puertas exteriores debe ser de 80 cm.				
Las puertas automáticas o de apertura vertical deben tener dispositivos de seguridad para impedir su cierre o desplome.				
Las puertas correderas deben tener dispositivos para impedir su salida de los carriles.				
Las puertas y mamparas transparentes deben estar señalizadas.				

Prevencion10.es | Actividad: **Monitores deportivos**

Puesto: **Riesgos generales**

FUENTE DE DAÑO: Mobiliario

RIESGO: Golpes y desplome de objetos

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Las estanterías altas deben ser estables o estar ancladas a la pared.				
En las estanterías se deben colocar los objetos más pesados en los niveles inferiores y los más ligeros en la parte superior.				
Las mesas y archivadores deben tener dispositivos antivuelco (que impidan la apertura de dos cajones simultáneamente).				
Los cajones deben tener dispositivos para evitar su salida de las guías.				
No utilizar del mobiliario (sillas, cajoneras, etc.) a modo de escaleras.				
Se debe evitar el apilamiento inestable de materiales en la parte superior de los armarios y las estanterías altas.				

Prevencion10.es | Actividad: Monitores deportivos

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 deben estar instalados, señalizados y revisados por una entidad competente.				
Asegurarse de que las fuentes de calor (estufas, hornos, etc.) están alejadas de los materiales combustibles o inflamables.				
Las vías y salidas de evacuación deben estar señalizadas y mantenerse libres de obstáculos.				
Disponer de alumbrado de emergencia para facilitar la evacuación.				
Comprobar, periódicamente, el estado de la instalación de extinción (p. ej. extintores) y del alumbrado de emergencia.				
Asegurarse de saber cómo actuar en caso de incendio u otra emergencia.				
Las puertas de emergencia deben abrirse hacia el exterior y sin necesidad de llave.				

Prevencion10.es | Actividad: **Monitores deportivos**

Puesto: Monitores deportivos

FUENTE DE DAÑO: Uso de la voz

RIESGO: Trastornos de la voz

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Acondicionar la acústica de las salas para impedir la amplificación y reverberación del sonido.				
Adecuar el número de alumnos a las dimensiones del espacio físico.				
Obtener información sobre técnicas de cuidado de la voz.				

FUENTE DE DAÑO: Clientes y público

RIESGO: Situaciones de violencia

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Obtener información sobre pautas y estrategias para tratar con clientes y sobre cómo actuar ante situaciones violentas.				

Prevencion10.es | Actividad: Monitores deportivos

Puesto: Monitores deportivos

FUENTE DE DAÑO: Manejo de cargas

RIESGO: Problemas dorsolumbares

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Manipular las cargas, siempre que sea posible, utilizando medios mecánicos (carros, poleas...) o entre varias personas.				
Procurar que las dimensiones de las cargas y sus agarres (ranuras, asas...) permitan su manejo con facilidad.				
Las dimensiones máximas de las cargas que se manejan habitualmente son inferiores a 60 x 50 x 60 cm.				
Obtener información sobre la forma correcta de manipular las cargas.				
Manipular las cargas, siempre que sea posible, utilizando medios mecánicos (carros, poleas...) o entre varias personas.				
Procurar que las dimensiones de las cargas y sus agarres (ranuras, asas...) permitan su manejo con facilidad.				
Las dimensiones máximas de las cargas que se manejan habitualmente son inferiores a 60 x 50 x 60 cm.				
Obtener información sobre la forma correcta de manipular las cargas.				

Prevencion10.es | Actividad: **Monitores deportivos**

Puesto: Monitores deportivos

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

RIESGO: Sobrecarga física y mental

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Colocar la pantalla a unos 40-75 cm de los ojos.				
Colocar la pantalla para que no aparezcan reflejos o deslumbramientos.				
El respaldo de las sillas debe ser regulable en altura y tener apoyo lumbar.				
Disponer de, al menos, 10 cm libres entre el borde de la mesa y el teclado para apoyar las muñecas.				
Ajustar el mobiliario para adoptar una postura cómoda.				
Realizar pausas y estiramientos para prevenir el sedentarismo.				

FUENTE DE DAÑO: Alumnos

RIESGO: Fatiga emocional

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Disponer de los medios y recursos didácticos necesarios para impartir las clases.				
Obtener información acerca de cómo actuar ante una agresión por parte de los alumnos.				

Prevencion10.es | Actividad: Monitores deportivos

Puesto: Monitores deportivos

FUENTE DE DAÑO: Trabajar de pie

RIESGO: Trastornos debidos a posturas incómodas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Alternar la postura sentado/de pie cuando lo necesites.				
Utilizar calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante.				
Hacer alguna pausa para relajar y estirar los músculos.				

FUENTE DE DAÑO: Agua

RIESGO: Dermatitis e infecciones de piel

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Adecuar la indumentaria a las condiciones ambientales de la piscina.				
Quitarse la ropa mojada y secarse la piel lo antes posible.				

Prevencion10.es | Actividad: **Monitores deportivos**

Puesto: Monitores deportivos

FUENTE DE DAÑO: Productos y equipos de limpieza

RIESGO: Intoxicaciones e irritaciones

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Utilizar, en la medida de lo posible, solamente productos de uso doméstico.				
No mezclar productos de limpieza diferentes.				
Usar solo productos que estén correctamente etiquetados y respetar las indicaciones del fabricante.				
Procurar usar guantes para las tareas de limpieza.				
Mantener el recinto ventilado mientras se utilizan productos irritantes o disolventes.				

FUENTE DE DAÑO: Productos y equipos de limpieza

RIESGO: Problemas dorsolumbares

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Utilizar carros para el transporte del material de limpieza.				
Los mangos de las fregonas y cepillos deben permitir mantener la espalda erguida.				

Prevencion10.es | Actividad: Monitores deportivos

Puesto: Monitores deportivos

FUENTE DE DAÑO: Escaleras de mano

RIESGO: Caídas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Las escaleras deben estar en buen estado de conservación y tener la altura suficiente para el trabajo que se realiza.				
Comprobar la estabilidad de la escalera y colocarla sobre superficies horizontales y estables.				
Las escaleras de tijera deben tener dispositivos para evitar su apertura incontrolada.				
Evitar el uso de la escalera con las manos ocupadas, de lado o de espaldas.				
Evitar los estiramientos horizontales excesivos por no mover la escalera.				
Las escaleras deben estar en buen estado de conservación y tener la altura suficiente para el trabajo que se realiza.				
Comprobar la estabilidad de la escalera y colocarla sobre superficies horizontales y estables.				
Las escaleras de tijera deben tener dispositivos para evitar su apertura incontrolada.				

Prevencion10.es | Actividad: **Monitores deportivos**

Puesto: **Monitores deportivos**

FUENTE DE DAÑO: Escaleras de mano

RIESGO: Caídas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Evitar el uso de la escalera con las manos ocupadas, de lado o de espaldas.				
Evitar los estiramientos horizontales excesivos por no mover la escalera.				

En a de de 20.....

Firma del empresario y/o trabajador designado