



Ejemplar para el trabajador

**MANUAL DE ACOGIDA  
DE PREVENCIÓN DE RIESGOS  
LABORALES DEL  
EXCMO. AYUNTAMIENTO  
DE VÉLEZ – MÁLAGA  
- LIMPIEZA -**

Ejemplar para el trabajador

**MAPLMP-01-2012**

## Introducción

Es muy importante que lea atentamente este Manual y consulte cualquier duda antes de incorporarse a su puesto. Al final del mismo hay un justificante escrito que deberá rellenar y entregar en el Dpto. de Prevención. Sin más preámbulos, le explicamos el funcionamiento del Manual.

## Derechos y Obligaciones de los Trabajadores

### 1. DERECHOS.

- A tener una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- A recibir información acerca de los riesgos existentes, medidas de protección, medidas de emergencia y las ocasiones en que puedan estar expuestos a un riesgo grave e inminente.
- Ser consultados y participar en las cuestiones que afecten a la seguridad y salud laboral.
- Recibir formación en materia preventiva.
- Ser partícipe de una vigilancia de la salud periódica.
- Utilizar medios de trabajo adecuados y estar debidamente protegidos.
- Que se les faciliten los equipos de protección adecuados a las tareas a realizar.
- A interrumpir su actividad y abandonar el lugar de trabajo, en caso necesario, cuando considere que dicha actividad entraña un riesgo grave e inminente para su vida o su salud.

### 2. OBLIGACIONES.

- Cumplir con las medidas de protección y prevención establecidas.
- Usar adecuadamente las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y en general cualquier otro medio con el que desarrolle su actividad.
- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección.
- No modificar ni anular y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes.

- Asistir al reconocimiento médico como parte del servicio de vigilancia de la salud periódica.
- Informar de inmediato de cualquier situación que considere un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores.
- Cooperar para que se pueda garantizar unas condiciones de trabajo seguras.
- No usar anillos, pulseras, cadenas, collares, ni cualquier objeto similar en el puesto de trabajo durante la jornada laboral.

**El incumplimiento por los trabajadores/as de las obligaciones en materia de prevención de riesgos tendrá la consideración de incumplimiento laboral.**

## Riesgos del Puesto de Trabajo

Todo trabajo pueden entrañar un riesgo laboral. En el caso de las actividades industriales de limpieza estos riesgos serán distintos según la tarea a realizar. Enumeramos a continuación algunos riesgos:

- **Seguridad:**
  - Caídas por resbalones y tropiezos.
  - Golpes contra objetos y mobiliario.
  - Cortes, pinchazos, heridas en manos...
  - Contactos eléctricos.
  - Accidentes por incendios.
- **Higiene:**
  - Exposición a contaminantes químicos y biológicos.
- **Ergonomía y organización:**
  - Manejo manual de cargas.
  - Movimientos repetitivos.
  - Posturas de trabajo.
  - Organización en el trabajo.

## Medidas Preventivas

### 1. MEDIDAS PREVENTIVAS DE SEGURIDAD EN EL TRABAJO.

#### 1.1. ACCIDENTES POR GOLPES, CAÍDAS DE PERSONAS Y OBJETOS A DISTINTOS NIVELES:

A continuación se exponen una serie de recomendaciones que nos ayudarán a prevenir riesgos cuando usemos escaleras de mano y otras situaciones del trabajo diario.

- Si necesita alcanzar materiales de estantes elevados, no suba sobre cajas, sillas y demás objetos inestables. Utilice una escalera en condiciones seguras.
- Recoja inmediatamente los líquidos derramados.
- Señale e informe de cualquier situación que pudiera provocar la caída de un compañero/a o personas externas a la empresa.



*Adecuada señalización.*

- Utilice la herramienta o equipo adecuado para cada labor de limpieza determinada.

- Es obligatorio utilizar calzado antideslizante.



- Mantenga libre de obstáculos la zona de tránsito.
- Evite almacenar objetos, especialmente los pesados, donde sea difícil alcanzarlos o donde se puedan caer.

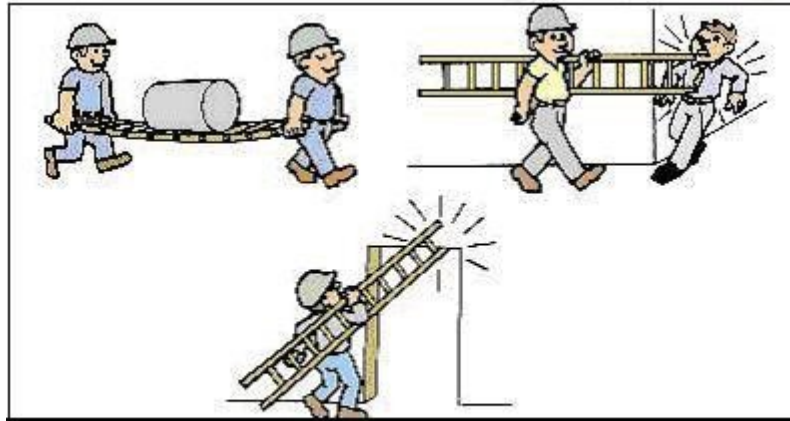
#### **1.1.1. Uso de escaleras de mano:**

Las escaleras de mano (R.D. 2177/2004) y las plataformas deben cumplir unas condiciones mínimas de uso para evitar cualquier caída. Estas condiciones mínimas son las siguientes:

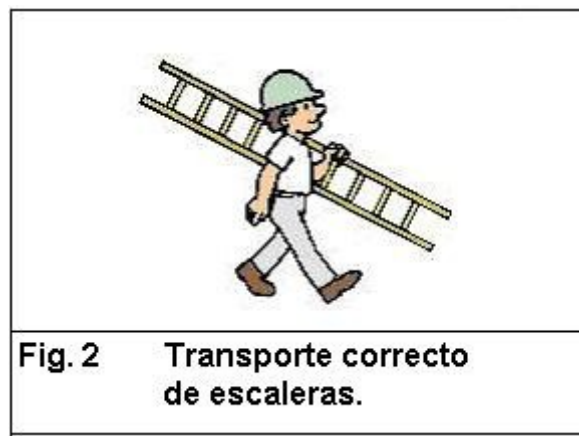


- Correcto estado de los peldaños y zapatas (gomas de apoyo).
- No se utilizarán por más de un trabajador/a a la vez.
- No utilizar calzado abierto.
- Después de usarla se deberá limpiar de cualquier sustancia que haya caído sobre ésta.
- Las escaleras de madera que estén pintadas, serán retiradas de su uso. En cualquier caso queda prohibido pintar las escaleras de madera.
- Las escaleras ligeras deberán tener un tirante, cable o cadena como medida de seguridad.
- Nunca desplace escaleras habiendo personal en ellas.

- El transporte de escaleras se hará cuando estén cerradas y evitando utilizarlas para el transporte de carga.



**Fig. 1 Formas incorrectas de transportar la escalera**



**Fig. 2 Transporte correcto de escaleras.**

- No se utilizarán los últimos dos peldaños de la escalera.
- Queda prohibido el uso de escaleras con riesgo de caída libre, como en zonas de ventanas, barandillas, etc.
- Si existe riesgo de vuelco o se trabaja en pendiente, se sujetará la escalera por medio de otro compañero/a..



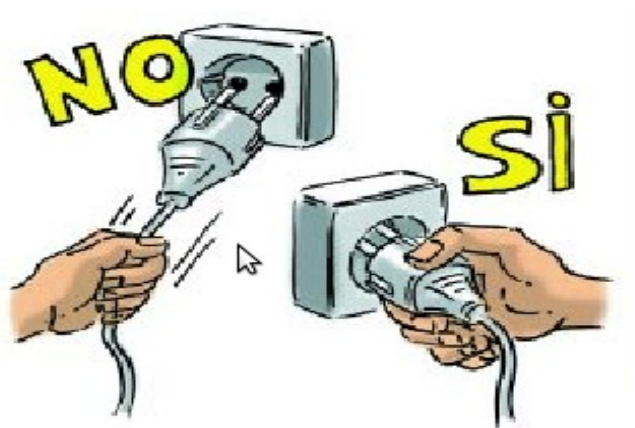
## 1.2. ACCIDENTES POR RIESGOS ELÉCTRICOS.

Los accidentes eléctricos tienen consecuencias que pueden ser graves o mortales. Las medidas que se adoptarán son:

- Utilice alargaderas con puesta a tierra. Algunos aparatos no necesitan toma a tierra porque tienen doble aislamiento, y lo sabremos porque llevan el dibujo
- Utilice equipos con el marcado CE.



- Desconecte siempre tirando de la clavija y no del cable.



- Utilice siempre clavija y adaptadores para enchufar los aparatos eléctricos.
- Nunca deberá manipularse elementos eléctricos con las manos mojadas.
- Evite limpiar cualquier equipo conectado a la corriente eléctrica con sprays o líquidos.

### 1.3. ACCIDENTES POR INCENDIOS.

El orden y la limpieza son los mayores aliados contra el fuego. Los incendios pueden evitarse siguiendo estas recomendaciones:

- Le recuerdo que está prohibido fumar. Algunos de los productos que se manejan son inflamables.



- Evite acumular combustibles o inflamables. Tenga sólo los necesarios e imprescindibles para el trabajo.
- Los trapos sucios pueden prenderse espontáneamente.
- Recuerde que debe conocer los tipos de extintores y su localización. Si tiene cualquier duda contacte con el Dpto. de Prevención de Riesgos Laborales del Ayuntamiento de Vélez-Málaga.
- Utilice regletas de enchufes y evite el uso de ladrones.



- Conozca los medios contra el fuego de que dispone, así como su manejo, y tenga a mano el teléfono del servicio contra incendios (**SOS 112**).



## **2. MEDIDAS PREVENTIVAS DE HIGIENE INDUSTRIAL.**

### **2.1. ACCIDENTES POR MANIPULACIÓN DE RESIDUOS ESPECIALES: BIOLÓGICOS.**

Dos son las tareas principales que podemos realizar:

- 1.- Retirada de residuos.
- 2.- Limpieza en zonas clasificadas con riesgo.

1.- Si nos encontramos retirando residuos debemos tener en cuenta ciertos aspectos que pueden ser importantes:

- Los recipientes que los contengan deben ser seguros y estar perfectamente identificados.
- Use ropa adecuada a la tarea que esté realizando.
- Respete las señales que indican el riesgo.
- Utilice guantes adecuados siempre que exista el riesgo de cortes o pinchazos.
- Utilice, si es posible, un útil en vez de utilizar las manos.

2.- Si tiene que limpiar zonas clasificadas con riesgo biológico:

- Manipule con sumo cuidado las bolsas de basura, ya que pueden contener productos contaminados.
- Al terminar el trabajo quítese la ropa y guárdela en lugares que no contengan otras prendas. No se la lleve a casa.

### **2.2.- ACCIDENTES POR MANIPULACIÓN DE AGENTES QUÍMICOS:**

2.2.1.- Identificación de productos:

Para poder prevenir riesgos con productos químicos se debe proceder al etiquetado de los recipientes que los contengan, permitiéndonos conocer su peligrosidad y las precauciones a seguir en su manejo, así como las medidas a tomar en caso de accidente.

La información que debe recoger una etiqueta de sustancia peligrosa es:

- Nombre de la sustancia y concentración.
- Nombre del fabricante, envasador, comercializador e importador y su dirección.
- Pictograma (dibujo) indicador del peligro.



Explosiva



Oxidante



Inflamable



Tóxica



Irritante



Nociva



Corrosiva



Peligroso para el ambiente

- Riesgos específicos de la sustancias (frases R)
- Consejos de prudencia (frases S)

ETIQUETA DE PRODUCTOS QUIMICOS			
T	F	Producto _____	
		Contiene _____	
Tóxico	Fácilmente Inflamable	EMPRESA _____	
		DOMICILIO _____	
		TNO. _____	
<p>R 11-23/25:                      Tóxico por inhalación y por ingestión.</p> <p>S 7-16-24-45:                      Manténgase el recipiente bien cerrado.                      Conservar alejado de toda llama o fuente de chispas - No fumar.                      Evítase el contacto con la piel.                      En caso de accidente o malestar, acódate inmediatamente al médico                      (si es posible, muéstrale la etiqueta).</p>			

*Etiquetado Producto Químico*

### 2.2.2.- Normas de prevención en el manejo de productos químicos:

- Utilice productos menos peligrosos.
- Exija el etiquetado de los envases y no utilice envases que puedan confundir acerca de su contenido.
- No reutilice envases para otros productos. Queda prohibido utilizar envases para el relleno de productos químicos que no estén debidamente etiquetados.



- Utilice equipos de protección individual (guantes, mascarillas, etc) y con el marcado **CE**.
- Si se introduce algún producto de limpieza dentro del guante, lávese y cambie de guantes.
- Después de la manipulación de productos químicos, lávese siempre las manos.
- Conserve siempre la etiqueta del envase.

- No mezcle productos de limpieza, ya que la mezcla puede producir gases peligrosos, tales como lejía, sulfamán, amoníaco, etc.



- Protéjase los ojos ante posibles salpicaduras.

### 2.2.3.- Almacenamiento de productos de limpieza.

A la hora de almacenar productos de limpieza debemos de tener ciertas precauciones ya que estos contienen sustancias químicas y, por tanto, pueden reaccionar entre sí, emitir gases peligrosos, provocar incendios o explosiones. Como recomendaciones podemos indicar:

- Mantenga alejados unos de otros, los productos de limpieza que puedan reaccionar entre sí, como pueden ser la lejía, el sulfamán, el amoníaco, etc.
- Sitúe en las zonas bajas de las estanterías los productos más pesados, los más utilizados y todos los productos químicos (los más peligrosos).
- Todos los envases deben tener su correspondiente etiqueta.

- Haga los pedidos regularmente para no almacenar demasiada cantidad. A menos cantidad de producto almacenado, menos riesgo.
- Evite apilar demasiadas cajas.



*Productos químicos de limpieza debidamente almacenados.*

- Nunca almacene productos de limpieza dentro o sobre cuadros eléctricos.
- Las estanterías estarán sujetas a la pared y entre sí.

### **3. MEDIDAS PREVENTIVAS DE ERGONOMÍA.**

#### **3.1. MANEJO MANUAL CARGAS (lesiones dorso-lumbares).**

Cuando manejamos cargas si sobrepasamos nuestra capacidad física, o si esta acción es muy repetida o no la realizamos correctamente, se pueden producir lesiones en la espalda. Utilizar una buena técnica de elevación y transporte será fundamental para cuidar nuestra columna vertebral:

- Evitar el manejo de pesos superiores a 15 kg en mujeres y 25 kg en hombres.
- Si la carga es muy pesada, pedir ayuda a otro compañero/a.



- Asegurarse un buen apoyo de los pies, manteniéndolos separados.
- Agacharse doblando las rodillas y no la espalda.
- Mantener la carga tan próxima al cuerpo como sea posible.
- No girar nunca la cintura cuando se carga un peso.
- Ayudarse de dispositivos móviles para el transporte de cargas.

*Carro de Limpieza. Su uso permite desplazarse de un lugar a otro llevando todo lo necesario para el desarrollo de su trabajo. Su manejo se realizará empujando y no tirando del mismo.*



### 3.2. MOVIMIENTOS REPETITIVOS Y POSTURAS DE TRABAJO.

Los movimientos repetidos de las articulaciones pueden producir pequeñas lesiones que se acumulan de forma gradual y al cabo del tiempo se manifiestan en forma de:

- Disconfort
- Daño o dolor constante en articulaciones, músculos, tendones, nervios, etc.



Factores causantes más importantes:

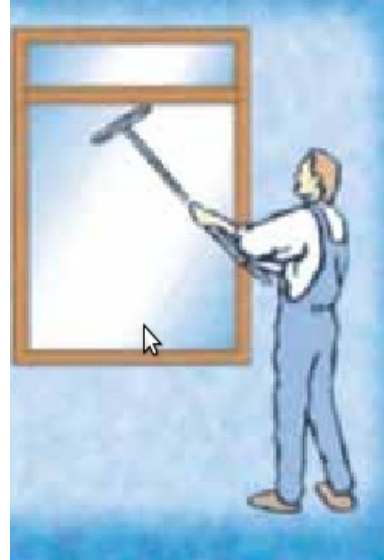
- Repeticiones.
- Fuerza aplicada.
- Posturas inadecuadas.
- Tiempo de exposición.

Una postura de trabajo inadecuada contribuye a que el trabajo sea más pesado y desagradable. Aparece el cansancio y el agotamiento. Para evitarlo:

- No permanezca demasiado tiempo en una postura fija.
- Haga rotación de tareas.
- Es mejor realizar esfuerzos empujando un objeto que tirando de él.
- No permanezca con los brazos levantados por encima de los hombros durante mucho tiempo.
- Establezca pausas en tareas que requieren un gran esfuerzo físico o postura forzada.

- Utilizar prolongaciones para evitar tener que trabajar por encima de los hombros o por debajo de la cintura, o también trabajos en altura (uso de escaleras).

*Ejemplo: Útiles limpia-cristales*



### 3.3. ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO.

Para evitar situaciones de trabajo que producen estrés y mejorar las relaciones entre los trabajadores se recomiendan las siguientes acciones:

- Distribución clara de tareas.
- Previsión de trabajo extra.
- Distribución de Vacaciones.
- Aclarar los problemas y conflictos que se produzcan.
- Informar a los trabajadores/as sobre la calidad de su trabajo.



- Favorecer la comunicación entre todos los integrantes de la empresa.



- La organización de turnos se realizará de manera que se respeten las condiciones de salud de los trabajadores/as.

**Esperamos que este manual le haya servido de utilidad, si desea más información sobre su puesto de trabajo, puede ponerse en contacto con el Dpto. de Prevención de Riesgos Laborales de este Ayuntamiento a través del teléfono 952 50 65 23.**



## JUSTIFICANTE DE ENTREGA

D./Dña. \_\_\_\_\_

con D.N.I. \_\_\_\_\_ y puesto de trabajo

\_\_\_\_\_, como trabajador/a de este

Ayuntamiento, certifica que ha recibido y ha sido informado/a correctamente

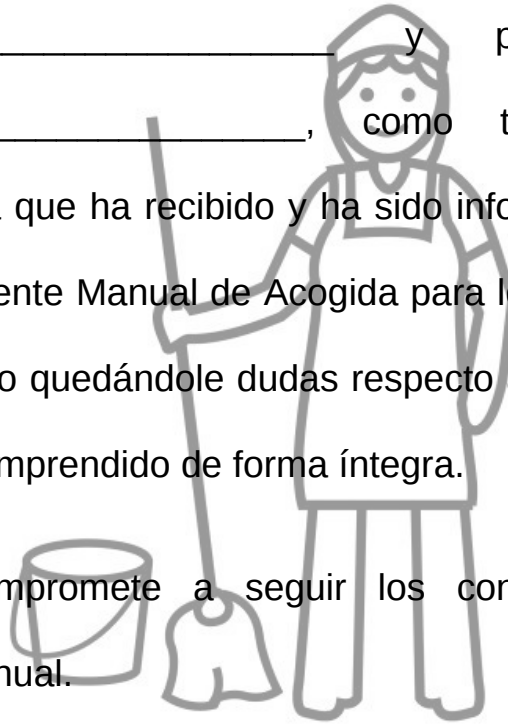
del contenido del presente Manual de Acogida para los trabajos de Limpieza

“MAPLMP-01-2012”, no quedándole dudas respecto al contenido del mismo,

ya que lo ha leído y comprendido de forma íntegra.

Además se compromete a seguir los consejos e instrucciones

indicados en dicho Manual.



En Vélez-Málaga a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2012.

El trabajador/a

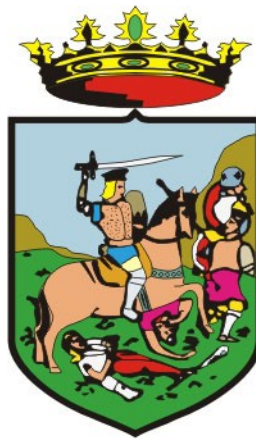
Dpto. P.R.L. Ayto.  
Vélez-Málaga



**RECORTAR ESTA PÁGINA Y ENTREGARLA EN EL DPTO. DE PREVENCIÓN  
DE RIESGOS LABORALES DEL AYUNTAMIENTO DE VÉLEZ-MÁLAGA.**

Ejemplar para el Ayuntamiento

**MAPLMP-01-2012**



Excmo. Ayuntamiento de  
**Vélez-Málaga**

La persona más poderosa es la que  
se domina a sí misma.

*Séneca.*