

DESCRIPCIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

Trabajos de socorrista (vigilar, prevenir y atender, brindando respuesta inmediata de rescate y/o primeros auxilios a aquellas otras en situación de riesgo dentro o alrededor del agua en las áreas acuáticas de recreación y deporte en piscina, control a los bañistas, limpieza y curas en caso de accidentes cuando desempeñe tareas de socorrista.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PUESTO DE TRABAJO

*Grado de riesgo: MA: muy alto. A: alto. M: moderado. B: bajo. MB: muy bajo

FACTOR DE RIESGO	RIESGO	PB	SV	GR*	MEDIDAS DE CONTROL / INSTRUCCIONES
Acceso a zonas elevadas. Uso, ocasional o esporádico, de escaleras: - Escaleras de tijera. - Escaleras de mano. Circulación por escaleras de las instalaciones.	Caídas de personas a distinto nivel	B	A	M	Utilizar escaleras adecuadas a la tarea a realizar, evitando siempre los “accesos improvisados” tales como mobiliario o materiales no diseñados para la subida de personas. Revisar y comprobar las escaleras antes de cada uso: • Comprobar que las escaleras de mano tengan la resistencia y los elementos de apoyo y sujeción necesarios, debiéndose sustituir aquellas que se encuentren deterioradas y que puedan comprometer su estabilidad. • Comprobar que las escaleras de tijera dispongan de elementos de seguridad que impidan la apertura al ser utilizadas; para ello, estarán provistas de cadenas o cables que impidan su apertura e, igualmente, llevarán topes en su extremo superior. El apoyo inferior se efectuará sobre superficies planas y sólidas y los montantes irán provistos de zapatas, puntas de hierro, grapas u otro mecanismo que sea antideslizante. Las escaleras de mano simples se colocarán formando un ángulo aproximado de 75° con la horizontal. El ascenso y descenso no se hará de espaldas a la escalera, sino de frente. No intentar alcanzar objetos alejados de la escalera. Bajar de la misma, desplazar y volver a subir. Nunca dos operarios utilizarán al mismo tiempo o simultáneamente una escalera. No colocar nunca las escaleras delante de las puertas (sólo con puertas bloqueadas, señalización y/o con supervisión continua de las tareas). Queda prohibido el uso de escaleras de madera pintadas por la dificultad que ello supone para la detección de sus posibles defectos. No se podrán subir a brazo pesos que comprometan la seguridad de la persona trabajadora y si se utilizan herramientas, o cualquier otro material, se introducirán en una bolsa antes de iniciar el ascenso o descenso. Subir y bajar agarrados al pasamanos. No correr. Mirar en el sentido de la marcha.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PUESTO DE TRABAJO

*Grado de riesgo: MA: muy alto. A: alto. M: moderado. B: bajo. MB: muy bajo

FACTOR DE RIESGO	RIESGO	PB	SV	GR*	MEDIDAS DE CONTROL / INSTRUCCIONES
Desplazamientos por las instalaciones: - Derrames. - Uso de calzado inadecuado. - En general: Deficientes condiciones de orden y/o limpieza. - Trabajos en presencia de agua, humedad, etc. Suelos resbaladizos.	Caídas de personas al mismo nivel	B	M	B	Se debe mantener en todo momento un adecuado estado de orden y limpieza, limpiar zonas de paso, organizar correctamente las mercancías, etc. Respete las zonas de paso y salidas de emergencia. No deposite, ni siquiera temporalmente, cargas frente a estas salidas o vías de evacuación. Recoger inmediatamente los derrames o vertidos que se puedan ocasionar. Colocar, en los casos requeridos, la señalización de "suelos resbaladizos". Utilizar calzado cerrado con suela antideslizante. Evitar cables por el suelo. Mirar siempre por dónde se camina. Evitar el uso de dispositivos móviles mientras nos desplazamos.
Objetos en zonas de paso. Almacenamientos provisionales.	Choque contra objetos inmóviles	B	B	MB	Mantener el orden y limpieza. No almacenar nada en zonas de paso, junto a puertas ni en las salidas. Desplazarse despacio, evitando movimientos repentinos y descoordinados. Mirar siempre hacia donde nos estamos moviendo. Prestar especial atención al moverse en espacios reducidos.
Uso de herramientas adecuadas a cada trabajo. Equipos de protección individual (guantes de protección mecánica), estado y uso adecuado de los mismos.	Golpes y/o cortes por objetos o herramientas y/o pinchazos	B	M	B	En caso de presencia de cristales u otros desechos, en especial los materiales punzantes, se deberán manipular estos desechos de forma segura, utilizando recipientes especiales para ello y guantes de protección. No comprimir las bolsas de basura, ya que pueden contener objetos punzantes y/o cortantes. Transportar las herramientas de forma segura (llevarlas en cajas o maletas portaherramientas). Para subir por escaleras, llevarlas en carteras, cartucheras fijadas a la cintura o en bolsas tipo bandolera. Los cuchillos y otras herramientas de corte, no se transportarán en los bolsillos. Se introducirán en estuches que actúan como fundas de protección. Utilizar las herramientas y aparatos de forma adecuada. Los utensilios y aparatos consérvelos en buenas condiciones de funcionamiento, verificando y manteniendo su correcto estado.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PUESTO DE TRABAJO

*Grado de riesgo: MA: muy alto. A: alto. M: moderado. B: bajo. MB: muy bajo

FACTOR DE RIESGO	RIESGO	PB	SV	GR*	MEDIDAS DE CONTROL / INSTRUCCIONES
Trasvase de productos de limpieza, cloración, actitudes inadecuadas, no utilización de equipos de protección individual. Equipos de protección individual (gafas de protección tipo universal o panorámicas), estado y uso adecuado de los mismos.	Proyección de fragmentos, partículas y/o salpicaduras	B	M	B	Antes de utilizar cualquier producto, leer detenidamente la etiqueta e indicaciones de peligro y cumpla con todos los consejos de seguridad y recomendaciones que se indican. En el empleo de productos de limpieza, tratamiento de piscinas, trasvase, aplicación, etc. utilizar gafas de protección tipo panorámicas. Conocer las fichas de datos de seguridad de cada producto.
Manipulación de cargas.	Sobreesfuerzos	B	M	B	Siempre que sea posible se utilizarán medios mecánicos para evitar la manipulación manual de cargas. El peso máximo de los materiales a manipular manualmente de forma continua y en condiciones ideales será de 25 kg. Estas condiciones nos tienen que permitir ya sea con espacio suficiente, fácil sujeción de la carga y un levantamiento seguro y sin esfuerzos. En caso contrario se manipularán entre más de una persona. La carga no debe superar nunca los 25 kg en caso de hombre y de 15 kg en caso de mujeres, si es superior se utilizarán medios mecánicos, o se solicitará ayuda a terceras personas. Los diferentes pasos que hemos de seguir siempre para levantar una carga son los siguientes: - Fijar firmemente los pies. - Situar un pie más adelantado que el otro (mejor estabilidad). - Aproximarse a la carga lo máximo posible. - Doblar siempre las piernas, nunca arquear el tronco. - Asegurar bien el agarre de la carga. - Levantar la carga repartiendo el esfuerzo entre las piernas y los brazos. - Durante el desplazamiento, acercarse al cuerpo la carga y estirar totalmente los brazos. - Nunca realizar giros del tronco con la carga levantada. Se han de mover los pies. - No se deben realizar nunca movimientos bruscos y de mucho esfuerzo físico sin haber realizado un ligero estiramiento y calentamiento.
Instalaciones y equipos eléctricos. Operaciones de limpieza.	Contactos eléctricos	B	A	M	Los sistemas de seguridad de las instalaciones eléctricas (interruptores diferenciales, magnetotérmicos, etc.) no deben ser manipulados (anulados) bajo ningún concepto.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PUESTO DE TRABAJO

*Grado de riesgo: MA: muy alto. A: alto. M: moderado. B: bajo. MB: muy bajo

FACTOR DE RIESGO	RIESGO	PB	SV	GR*	MEDIDAS DE CONTROL / INSTRUCCIONES
					Mantener siempre cerrados los cuadros eléctricos. No accionar ningún componente eléctrico con las manos mojadas ni manipular dichos elementos cuando se encuentren mojados. Evitar las conexiones intermedias: "ladrones". No tirar nunca de los cables. Apagar y desenchufar los aparatos eléctricos antes de limpiarlos. Antes de la puesta en funcionamiento de las máquinas y/o equipos eléctricos, comprobar que los cables de alimentación, las clavijas de conexión y el interruptor, no presentan deterioros. Para la realización de operaciones de reparación, mantenimiento, ajuste o limpieza en estos equipos, desconectarlos previamente de la corriente eléctrica. Las reparaciones, ajustes, mantenimientos o limpieza sólo la realizarán personal autorizado.
Riesgo de contacto con sustancias químicas de limpieza y mantenimiento de la piscina.	Exposición a sustancias irritantes, nocivas y/o tóxicas Contactos con sustancias químicas (cáusticas o corrosivas)	M	M	M	Las tareas de limpieza de la piscina, clorado y tratamientos deben realizarse siempre con el local bien ventilado y por personal que lleve a cabo estas funciones, no debiendo de estar el socorrista presente ni manipular sustancias sin autorización. Comprobar que el fabricante proporcione las fichas de datos de seguridad y se prepararán los productos según las instrucciones de este, siguiendo las normas de uso, almacenamiento, así como de uso de EPIs. En caso de manejo de productos, estos se deben utilizar los productos en sus envases originales y mantenerlos cerrados. No se utilizarán los envases para otro uso que sea distinto del original. Siempre que se realicen diluciones de ácidos con agua, verter el ácido sobre el agua. No deben mezclarse productos incompatibles, de forma que debe de seguirse las indicaciones del fabricante del producto a través de la ficha de seguridad. En este sentido, tener en cuenta las fichas de datos de seguridad de los productos, tanto para uso como para almacenamiento de estos. Comprobar que los productos químicos estén en un cuarto específico para ellos, alejados de fuentes de calor o de ignición. Lavar las manos tras su manipulación, en caso de salpicaduras en la ropa, esta debe de sustituirse y lavarse. En caso de vertido accidental no respirar ni situarse en la dirección de las corrientes de aire.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PUESTO DE TRABAJO

*Grado de riesgo: MA: muy alto. A: alto. M: moderado. B: bajo. MB: muy bajo

FACTOR DE RIESGO	RIESGO	PB	SV	GR*	MEDIDAS DE CONTROL / INSTRUCCIONES
					No comer, en lugares de aplicación de dichos productos.
Trabajos de rescate.	Ahogamiento o asfixia	B	A	M	No se deben de realizar trabajos de rescate en soledad, se debe de poner en contacto con compañeros o personal responsable. Se ha de llevar el pelo recogido y evitar acceder a zonas de succión de la piscina, así como no introducir partes del cuerpo en zonas de succión en el interior de la piscina. Comprobar la existencia de salvavidas en buen estado y utilizarlos.
Instalación eléctrica, equipos a temperaturas elevadas, almacenamientos de material diverso, etc. Presencia de público.	Incendio	B	A	M	Mantener en todo momento despejado el acceso a los equipos de extinción contra incendios, no realizando almacenamientos en zonas de paso, vías y salidas de evacuación. Mantener el orden y limpieza en el centro de trabajo, evitando almacenar material combustible en las proximidades de enchufes, radiadores, equipos que operan a temperaturas elevadas, cableado de suministro eléctrico y equipos informáticos. No sobrecargar los enchufes. No acumular materiales en zonas no habilitadas al efecto. Revisar el puesto de trabajo al final de la jornada laboral; y si es posible, desconectar los aparatos eléctricos o equipos que no necesiten estar conectados. Si se detecta cualquier anomalía en la instalación eléctrica o de protección contra incendios, debe comunicarse. Antes de realizar una operación en la que se generen focos de ignición, se deberá comprobar la no existencia en las cercanías de materiales combustibles. No realizar dichas operaciones en caso contrario. Vigilar la presencia de focos de ignición (partes calientes de máquinas, fumar imprudentemente, etc.). No colocar ropas ni objetos sobre radiadores. Consignas de actuación en caso de incendio: - De la alarma al descubrir el incidente. - No realizar actuaciones de forma individual sin comunicarlo. - Pedir ayuda y evitar correr riesgos innecesarios. - Seguir en todo momento las indicaciones que se nos den.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PUESTO DE TRABAJO

*Grado de riesgo: MA: muy alto. A: alto. M: moderado. B: bajo. MB: muy bajo

FACTOR DE RIESGO	RIESGO	PB	SV	GR*	MEDIDAS DE CONTROL / INSTRUCCIONES
					- Seguir las vías de evacuación hasta el punto de reunión o hasta la vía pública. - Comprobar que al evacuar queden cerradas las puertas y ventanas. - Comprobar que no queda nadie en nuestra área de trabajo. - Acompañar a visitas, clientes, etc. al punto de reunión.
Trato con clientes. Público. Trabajo con compañeros.	Violencia, agresión y/o amenaza	B	M	A	Evite que se produzcan actos de violencia. No contribuya. Mantener el equilibrio emocional y no responder a las provocaciones. Intentar reconducir al sujeto hacia un estado de ánimo más tranquilo. En situaciones conflictivas evitar el trabajo en solitario. Apoyarse en los compañeros. Informe de las incidencias en el servicio antes de que se enquisté una situación con los clientes Evitar utilizar estilos de comunicación que generen hostilidad, usar amenazas, insultos, etc. Evitar el contacto ocular prolongado porque puede interpretarse como desafío o amenaza. Evitar señales que se puedan valorar como desafío (señalar con el dedo, etc.). Evitar el contacto físico y el exceso de proximidad. Procurar no invadir el espacio personal del sujeto. En todo caso las personas trabajadoras deben de pedir ayuda y atender a las indicaciones del empresario. En caso de que se detecte una anomalía o comportamiento extraño, las personas trabajadoras contactarán con el empresario y si lo considera necesario antes de ocurrir una agresión o atraco avisará a los servicios necesarios para socorrerlos.
Desplazamientos "in itinere" en el desempeño del trabajo, al ir o volver al centro de trabajo: - Uso de teléfonos móviles. - Consumo de medicamentos, alcohol o drogas. Conductor y/o peatón.	Atropellos o golpes con vehículos	B	A	M	Prestar atención cuando se salga a la vía, emplear el chaleco reflectante. Durante la conducción no está permitido el uso de teléfonos móviles; emplear los equipos de manos libres. No está permitido el consumo de alcohol o drogas. Usar obligatoriamente el cinturón de seguridad. Mantener siempre la distancia adecuada al siguiente coche de acuerdo con el estado de la calzada y la velocidad del vehículo. Respetar siempre los límites de velocidad marcados, las señales de tráfico, marcas viales, semáforos, etc. Revisar periódicamente los elementos claves de seguridad del vehículo: frenos, ruedas, dirección, luces y niveles de líquidos.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PUESTO DE TRABAJO

*Grado de riesgo: MA: muy alto. A: alto. M: moderado. B: bajo. MB: muy bajo

FACTOR DE RIESGO	RIESGO	PB	SV	GR*	MEDIDAS DE CONTROL / INSTRUCCIONES
					Tener en cuenta las indicaciones de los medicamentos en la interferencia con la conducción de los vehículos. El médico debe estar al corriente de los tratamientos que se lleven en cada momento. Disponer de gafas de protección solar que serán graduadas en caso de ser necesario. Aparte del cumplimiento de Reglamento de circulación se deberá prestar especial atención a la hora de bajarse del vehículo por la aproximación de otros automóviles. Moderar la velocidad a la que se realiza el trabajo para evitar que se pasen por alto pasos seguros como puede ser el mirar antes de bajar del vehículo o a la hora de cruzar una calle o una carretera. Se elegirán espacios seguros para estacionar, sea de modo provisional o definitivo, no pegados a las carreteras, sino áreas libres. En caso de circulación como peatones se deben de seguir las normas de circulación adecuadas, circulando por aceras y pasos de peatones o lugares habilitados para paso peatonal sin invadir la zona de circulación de tráfico rodado.
Reanimación de Ahogados (RCP).	Exposición a riesgos biológicos	B	A	M	Recordar el uso de las Bolsas auto inflables para una RCP o en su defecto de las mascarillas de RCP básica ambas para evitar el contacto directo con el accidentado y minimizar el riesgo de contagio de enfermedad profesional causada por agente biológico.
Trabajo al aire libre. Exposición permanente al sol.	Estrés térmico calor	B	B	MB	Situarse siempre a la sombra: priorizando sombra natural; en ausencia bajo sombrillas, etc. Utilizar protección solar, para todo el cuerpo, regular y continuamente. Minimizar los tiempos de exposición al sol (sobre todo en las horas centrales del día). Hidratarse continuamente. Utilizar gorra o similar.
Necesidad de permanecer sentado durante largos periodos de tiempo.	Posturas forzadas, sedestación prolongada	B	B	MB	Utilizar una postura correcta: - Postura erguida apoyando la espalda en el respaldo de la silla. - Los pies deben descansar sobre el suelo. - Además, periódicamente realizar pequeños descansos de la posición sentado, levantándose, dando un paseo, etc.
Tiempo de trabajo.	Insatisfacción derivada de factores psicosociales	-	-	-	Prioriza las tareas importantes. Márcate metas alcanzables.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PUESTO DE TRABAJO

*Grado de riesgo: MA: muy alto. A: alto. M: moderado. B: bajo. MB: muy bajo

FACTOR DE RIESGO	RIESGO	PB	SV	GR*	MEDIDAS DE CONTROL / INSTRUCCIONES
					Lleva una agenda. Aprende a escuchar/decir un NO.
Trabajo a turnos.	Insatisfacción derivada de factores psicosociales	-	-	-	Desarrollar una estrategia de adaptación. Conseguir el soporte de familiares y amigos. Tomar comida caliente y equilibrada, instalar espacios adecuados, prever tiempo suficiente para comer. Intentar conseguir espacios oscuros y silenciosos para dormir. Mantener un horario regular de comidas. Evitar ingerir comidas pesadas antes de acostarse. Evitar tomar alcohol, cafeína y estimulantes en general dos o tres horas antes de acostarse. Hacer ejercicio regularmente.
Carga de trabajo.	Insatisfacción derivada de factores psicosociales	-	-	-	Desglosa las tareas. Analiza las opciones. Busca la mejora. Pide ayuda cuando lo necesites.
Demanda psicológica.	Insatisfacción derivada de factores psicosociales	-	-	-	Confía en ti mismo. Ayuda a los demás. Pide ayuda cuando lo necesites.
Variedad y cambios.	Insatisfacción derivada de factores psicosociales	-	-	-	Asume los cambios con normalidad. Buscar lo positivo.
Relaciones y comunicación.	Insatisfacción derivada de factores psicosociales	-	-	-	Escucha atentamente. Muestra interés. No te aisles. Comparte experiencias.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES DEL PUESTO DE TRABAJO

*Grado de riesgo: MA: muy alto. A: alto. M: moderado. B: bajo. MB: muy bajo

FACTOR DE RIESGO	RIESGO	PB	SV	GR*	MEDIDAS DE CONTROL / INSTRUCCIONES
Conciliación y vida fuera del trabajo.	Insatisfacción derivada de factores psicosociales	-	-	-	No lleses el trabajo para tu casa. Reserva tiempo para tu vida personal y para tu familia. Cuida tu calidad de vida. Desconecta de los medios corporativos de comunicación.
Conflictos entre personas.	Insatisfacción derivada de factores psicosociales	-	-	-	Aísla tus sentimientos. Propón soluciones. Confía en la otra parte. Busca causas, no culpables.