

DESCRIPCIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO

Es el/la profesional que se ocupa del desarrollo inicial de las capacidades físicas de las personas y del seguimiento directo de la práctica deportiva de los entrenamientos. Trabajos de monitor deportivo en salas de deporte: gimnasia de mantenimiento, musculación, fitness, etc.

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
<p>Acceso a zonas elevadas.</p> <p>Uso, ocasional o esporádico, de escaleras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escaleras de tijera.</li> <li>- Escaleras de mano.</li> </ul> <p>Circulación por escaleras de las instalaciones.</p>	<p>Caídas de personas a distinto nivel</p>	<p>B</p>	<p>A</p>	<p>M</p>	<p>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.</p> <p>Revisar y comprobar las escaleras antes de cada uso:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprobar que las escaleras de mano tengan la resistencia y los elementos de apoyo y sujeción necesarios, debiéndose sustituir aquéllas que se encuentren deterioradas y que puedan comprometer su estabilidad.</li> <li>• 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.</li> </ul> <p>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.</p> <p>Las escaleras de mano simples se colocarán formando un ángulo aproximado de 75° con la horizontal.</p> <p>El ascenso y descenso no se hará de espaldas a la escalera, sino de frente.</p> <p>No intentar alcanzar objetos alejados de la escalera. Bajar de la misma, desplazar y volver a subir.</p> <p>Nunca dos operarios utilizarán al mismo tiempo o simultáneamente una escalera.</p> <p>No colocar nunca las escaleras delante de las puertas (sólo con puertas bloqueadas, señalización y/o con supervisión continua de las tareas).</p> <p>Queda prohibido el uso de escaleras de madera pintadas por la dificultad que ello supone para la detección de sus posibles defectos.</p> <p>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.</p> <p>Subir y bajar agarrados al pasamanos. No correr. Mirar en el sentido de la marcha.</p>

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
<p>Desplazamientos por las instalaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Derrames.</li> <li>- Uso de calzado inadecuado.</li> <li>- En general: Deficientes condiciones de orden y/o limpieza.</li> <li>- Trabajos en presencia de agua, humedad, etc. Suelos resbaladizos.</li> </ul>	Caídas de personas al mismo nivel	B	M	B	<p>Se debe mantener en todo momento un adecuado estado de orden y limpieza, limpiar zonas de paso, organizar correctamente las mercancías, etc.</p> <p>Respete las zonas de paso y salidas de emergencia. No deposite, ni siquiera temporalmente, cargas frente a estas salidas o vías de evacuación.</p> <p>Recoger inmediatamente los derrames o vertidos que se puedan ocasionar.</p> <p>Colocar, en los casos requeridos, la señalización de "suelos resbaladizos".</p> <p>Utilizar calzado cerrado con suela antideslizante.</p> <p>Evitar cables por el suelo.</p> <p>Mirar siempre por dónde se camina. Evitar el uso de dispositivos móviles mientras nos desplazamos.</p>
Riesgo de golpes con objetos inmóviles: equipos de musculación, cintas de correr...	Choques contra objetos inmóviles	B	B	MB	<p>Mantener el orden en los lugares de trabajo, eliminando aquellos materiales que no sean necesarios y se encuentren en las zonas de trabajo y de paso.</p>
Objetos en zonas de paso. Almacenamientos provisionales.	Choques contra objetos inmóviles	B	B	MB	<p>Mantener el orden y limpieza.</p> <p>No almacenar nada en zonas de paso, junto a puertas ni en las salidas.</p> <p>Desplazarse despacio, evitando movimientos repentinos y descoordinados.</p> <p>Mirar siempre hacia donde nos estamos moviendo.</p> <p>Prestar especial atención al moverse en espacios reducidos.</p>
Riesgo de golpes o choques con alumnos durante las clases.	Choque contra objetos móviles	B	M	B	<p>Se tendrá especial precaución en las clases que requieran un contacto físico realizando los ejercicios de forma adecuada, evitando usar la fuerza desmedida que pueda producir daños en otras personas. Si fuera necesario se utilizarán protecciones deportivas.</p> <p>Cada persona debe disponer del espacio necesario para no tener chocar o golpear al resto, salvo que este sea el propósito de la clase.</p>
Ajuste de máquinas. Uso de llaves o destornilladores de forma ocasional.	Golpes / cortes por objetos o herramientas	M	M	M	<p>En el caso de ajuste de máquinas de gimnasio o reglajes básicos, manejando herramientas manuales, se han de utilizar las herramientas para el fin para el que han sido creadas.</p> <p>No utilizar herramientas defectuosas.</p> <p>Los monitores no realizarán mantenimientos de maquinaria.</p>

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
Manipulación de cargas.	Sobreesfuerzos	B	M	B	<p>Siempre que sea posible se utilizarán medios mecánicos para evitar la manipulación manual de cargas.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Los diferentes pasos que hemos de seguir siempre para levantar una carga son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fijar firmemente los pies.</li> <li>• Situar un pie más adelantado que el otro (mejor estabilidad).</li> <li>• Aproximarse a la carga lo máximo posible.</li> <li>• Doblar siempre las piernas, nunca arquear el tronco.</li> <li>• Asegurar bien el agarre de la carga.</li> <li>• Levantar la carga repartiendo el esfuerzo entre las piernas y los brazos.</li> <li>• Durante el desplazamiento, acercarse al cuerpo la carga y estirar totalmente los brazos.</li> <li>• Nunca realizar giros del tronco con la carga levantada. Se han de mover los pies.</li> <li>• No se deben realizar nunca movimientos bruscos y de mucho esfuerzo físico sin haber realizado un ligero estiramiento y calentamiento.</li> </ul>
Instalaciones y equipos eléctricos. Operaciones de limpieza.	Exposición a contactos eléctricos	B	A	M	<p>Los sistemas de seguridad de las instalaciones eléctricas (interruptores diferenciales, magnetotérmicos, etc.) no deben ser manipulados (anulados) bajo ningún concepto.</p> <p>Mantener siempre cerrados los cuadros eléctricos.</p> <p>No accionar ningún componente eléctrico con las manos mojadas ni manipular dichos elementos cuando se encuentren mojados.</p> <p>Evitar las conexiones intermedias: "ladrones".</p> <p>No tirar nunca de los cables.</p> <p>Apagar y desenchufar los aparatos eléctricos antes de limpiarlos.</p>

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
<p>Instalación eléctrica, equipos a temperaturas elevadas, almacenamientos de material diverso, etc.</p> <p>Presencia de público.</p>	<p>Incendio</p>	<p>B</p>	<p>A</p>	<p>M</p>	<p>Antes de la puesta en funcionamiento de las maquinas y/o equipos electricos, comprobar que los cables de alimentación, las clavijas de conexión y el interruptor, no presentan deterioros.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>No sobrecargar los enchufes.</p> <p>No acumular materiales en zonas no habilitadas al efecto.</p> <p>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.</p> <p>Si se detecta cualquier anomalía en la instalación eléctrica o de protección contra incendios, debe comunicarse.</p> <p>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.</p> <p>Vigilar la presencia de focos de ignición (partes calientes de máquinas, fumar imprudentemente, etc.).</p> <p>No colocar ropas ni objetos sobre radiadores.</p> <p>Consignas de actuación en caso de incendio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De la alarma al descubrir el incidente.</li> <li>• No realizar actuaciones de forma individual sin comunicarlo.</li> <li>• Pedir ayuda y evitar correr riesgos innecesarios.</li> <li>• Seguir en todo momento las indicaciones que se nos den.</li> <li>• Seguir las vías de evacuación hasta el punto de reunión o hasta la vía pública.</li> <li>• Comprobar que al evacuar queden cerradas las puertas y ventanas.</li> </ul>

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
Trato con clientes. Público. Trabajo con compañeros.	Violencia, agresión, amenaza	B	M	A	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprobar que no queda nadie en nuestra área de trabajo.</li> <li>Acompañar a visitas, clientes, etc. al punto de reunión.</li> </ul> <p>Evite que se produzcan actos de violencia. No contribuya.</p> <p>Mantener el equilibrio emocional y no responder a las provocaciones. Intentar reconducir al sujeto hacia un estado de ánimo más tranquilo.</p> <p>En situaciones conflictivas evitar el trabajo en solitario. Apoyarse en los compañeros.</p> <p>Informe de las incidencias en el servicio antes de que se enquisten situaciones con los clientes</p> <p>Evitar utilizar estilos de comunicación que generen hostilidad, usar amenazas, insultos, etc. Evitar el contacto ocular prolongado porque puede interpretarse como desafío o amenaza.</p> <p>Evitar señales que se puedan valorar como desafío (señalar con el dedo, etc.).</p> <p>Evitar el contacto físico y el exceso de proximidad. Procurar no invadir el espacio personal del sujeto.</p> <p>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.</p>
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	<p>Prestar atención cuando se salga a la vía, emplear el chaleco reflectante.</p> <p>Durante la conducción no está permitido el uso de teléfonos móviles; emplear los equipos de manos libres.</p> <p>No está permitido el consumo de alcohol o drogas.</p> <p>Usar obligatoriamente el cinturón de seguridad.</p> <p>Mantener siempre la distancia adecuada al siguiente coche de acuerdo con el estado de la calzada y la velocidad del vehículo.</p> <p>Respetar siempre los límites de velocidad marcados, las señales de tráfico, marcas viales, semáforos, etc.</p> <p>Revisar periódicamente los elementos claves de seguridad del vehículo: frenos, ruedas, dirección, luces y niveles de líquidos.</p> <p>Tener en cuenta las indicaciones de los medicamentos en la interferencia con la conducción de los vehículos.</p>

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
					<p>El médico debe estar al corriente de los tratamientos que se lleven en cada momento.</p> <p>Disponer de gafas de protección solar que serán graduadas en caso de ser necesario.</p> <p>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.</p> <p>Se elegirán espacios seguros para estacionar, sea de modo provisional o definitivo, no pegados a las carreteras, sino áreas libres.</p> <p>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.</p>
<p>En caso de clases o sesiones al aire libre. Exposición al sol.</p>	<p>Estrés térmico. Calor</p>	<p>B</p>	<p>B</p>	<p>MB</p>	<p>Situarse siempre a la sombra: priorizando sombra natural; en ausencia bajo sombrillas, etc.</p> <p>Utilizar protección solar, para todo el cuerpo, regular y continuamente.</p> <p>Minimizar los tiempos de exposición al sol (sobre todo en las horas centrales del día).</p> <p>Hidratarse continuamente.</p> <p>Utilizar gorra o similar.</p>
<p>Riesgos derivados de la necesidad de permanecer de pie durante largos periodos de tiempo, así como posturas forzadas.</p>	<p>Fatiga postural</p>	<p>B</p>	<p>M</p>	<p>B</p>	<p>En los casos en que por exigencias del trabajo sea necesario permanecer de pie durante un tiempo prolongado se aconseja la realización de pausas, cambios posturales frecuentes, así como ejercicios de relajación muscular -estiramiento de los músculos y articulaciones de modo que éstos se oxigenen y liberen la fatiga sufrida-; se recomienda igualmente llevar un zapato cómodo.</p> <p>No realizar posturas forzadas, realizando descansos.</p> <p>Siempre antes de comenzar a realizar ejercicios se deben de realizar estiramientos para preparar el músculo y evitar tirones, ser cautos ante cualquier situación de fatiga muscular.</p> <p>Cuatro consejos útiles para prevenir los tirones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Hacer estiramientos suaves, haciendo hincapié en los músculos que más sufren los tirones.</li> <li>2.- Darse baños de agua tibia y sal.</li> <li>3.- Masaje habitual.</li> <li>4.- Entrenar con cabeza, no forzar los días en que nos encontramos más cansados.</li> </ol>

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
Irritación de laringe y alteraciones faringo-traqueales derivadas del uso prolongado de la voz.	Sobreesfuerzos Vocales	-	-	-	<p>Deben evitarse los ambientes ruidosos, para evitar la fatiga por esforzar la voz.</p> <p>Utiliza el micrófono o medio técnico al efecto.</p> <p>al hablar, levantar la cabeza y mirar a los alumnos, llevando la vista a las últimas filas. Así se sitúa la cabeza recta y se eleva el tono de voz. No es aconsejable hablar mientras se escribe en pizarras o papel.</p> <p>Realizar reposos vocales tras las clases.</p> <p>Los gritos y el polifacetismo vocal son contraproducentes para la voz.</p> <p>El ritmo de emisión vocal no debe ser demasiado rápido, pues aumenta la fatiga.</p> <p>Se recomienda no adoptar hábitos vocales defectuosos, no realizando abusos vocales prolongados.</p> <p>El hecho de fumar es perjudicial para la voz, pues causa irritación en la mucosa laríngea.</p> <p>El café y el té resultan excitantes (cafeína y teína), aumentando el nerviosismo, lo cual influye en el ritmo respiratorio perjudicando la coordinación fono - respiratoria.</p> <p>Las comidas excesivamente frías y calientes fomentan la irritación de las vías respiratorias. También es recomendable evitar las comidas copiosas y grasientas, alimentos picantes y evitar en lo posible, salsas.</p>
Tiempo de trabajo.	Insatisfacción derivada de factores psicosociales	-	-	-	<p>Prioriza las tareas importantes.</p> <p>Márcate metas alcanzables.</p> <p>Lleva una agenda.</p> <p>Aprende a escuchar/decir un NO.</p>
Trabajo a turnos.	Insatisfacción derivada de factores psicosociales	-	-	-	<p>Desarrollar una estrategia de adaptación. Conseguir el soporte de familiares y amigos.</p> <p>Tomar comida caliente y equilibrada, instalar espacios adecuados, prever tiempo suficiente para comer.</p> <p>Intentar conseguir espacios oscuros y silenciosos para dormir.</p> <p>Mantener un horario regular de comidas.</p> <p>Evitar ingerir comidas pesadas antes de acostarse.</p> <p>Evitar tomar alcohol, cafeína y estimulantes en general dos o tres horas antes de acostarse.</p>

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
					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.
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.