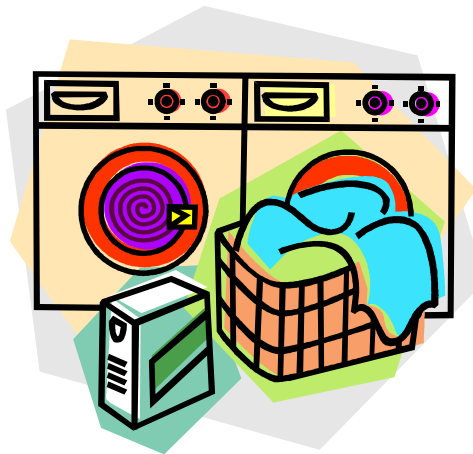


CURSO DE FORMACIÓN

PUESTO TRABAJO OPERARIO LAVANDERIA



RIESGOS MAS FRECUENTES DEL SECTOR

Caídas a distinto nivel

Caídas al mismo nivel

Quemaduras

Contactos eléctricos

Incendios

Atrapamientos por partes móviles de maquinas

Contacto y/o inhalación con productos químicos

Sobreesfuerzos

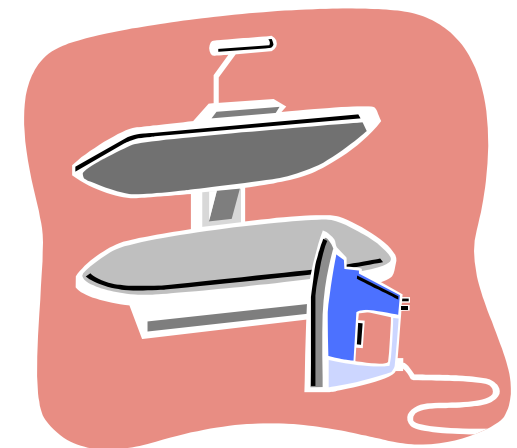
Stres térmico

Accidentes “in itinere”

Fatiga física

Fatiga mental

Disconfort



CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

Zonas de trabajo en altura sin protecciones escaleras sin barandillas, huecos y fosos en pavimentos, uso incorrecto de escaleras de mano, etc.



Medidas Preventivas:

- Las zonas de trabajo y de máquinas, en alturas superiores a 2m. estarán protegidas mediante barandillas.
- Los huecos horizontales en pavimentos y fosos permanecerán cubiertos y/o señalizados.
- Las escaleras fijas dispondrán de barandillas con barra intermedia y rodapié, no se acumularán materiales sobre los escalones.

CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

Escaleras de mano. Medidas Preventivas:

- Las escaleras de mano estarán dotadas en su extremo inferior de zapatas antideslizantes de seguridad estarán firmemente amarradas en su extremo superior al objeto o estructura al que dan acceso y sobrepasarán en 1 m la altura a salvar.
- Se prohíbe apoyar la base de las escaleras de mano sobre lugares u objetos poco firmes que pueden mermar la estabilidad de este medio auxiliar.
- Las escaleras metálicas no estarán suplementadas con uniones soldadas.



CAÍDAS A DISTINTO NIVEL

Escaleras de tijera. Medidas Preventivas:

- Las escaleras de tijera estarán dotadas en su articulación superior, de topes de seguridad anti-apertura.
- Las escaleras de tijera nunca se utilizarán a modo de BORRIQUETAS para sustentar las plataformas de trabajo.
- Las escaleras de tijera se utilizarán montadas siempre sobre pavimentos horizontales (o sobre superficies provisionales horizontales).
- Las escaleras de tijera de madera tendrán los largueros de una sola pieza, sin defectos ni nudos que puedan mermar su seguridad.
- Las escaleras de madera estarán protegidas de la intemperie mediante barnices transparentes, para que no oculten los posibles defectos.



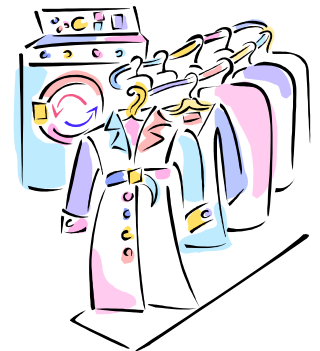
ORDEN Y LIMPIEZA

- Las estanterías deben fijarse a la pared, no se sobrecargaran y los materiales se colocaran de forma ordenada y estable, evitando que sobresalgan de la estantería.
- Utilizar escaleras para colocar la ropa en estanterías altas
- Las zonas de paso se mantendrán limpias y libres de obstáculos.
- Señalizar el riesgo de caída por suelos mojados y limpiar inmediatamente los derrames.
- Las salidas no se obstaculizaran y estarán debidamente señalizadas.
- No dejar objetos tirados por el suelo (ropas) o líquidos derramados (agua, detergente).



ORDEN Y LIMPIEZA

- Colocar los desechos y basuras en los recipientes adecuados.
- No comer o fumar mientras se esté trabajando (está prohibido fumar en los centros de trabajo). Al finalizar la jornada laboral hay que lavarse las manos y cambiarse de ropa.
- No vaciar los ceniceros en las papeleras.
- Cuando se termine de utilizar algo, recogerlo y guardarlo.
- Asegurarse de disponer de un sitio para cada cosa y que cada cosa esté en su sitio.



CAÍDAS AL MISMO NIVEL. ORDEN Y LIMPIEZA

1.-Suelos: Mantener los suelos limpios, limpieza periódica, limpieza si hay derrames. No dejar objetos tirados por el suelo o líquidos derramados.

2.- Mantener los desagües limpios para evitar su obturación.

3.- No colocar materiales, carros, etc., en las zonas de paso.

4.- Las salidas no se obstaculizaran y estarán debidamente señalizadas

5.- El calzado: con suela antideslizante y con buena sujeción al talón (no tipo zueco).

6.- Buena iluminación en la zona de trabajo.

7.- Señalización escalones, desniveles, riesgo de golpe, etc.

8.- Colocar los desechos y basuras en los recipientes adecuados.



MÁQUINAS



- Leer los manuales de instrucciones y seguir las instrucciones de uso y mantenimiento.
- Si se observa alguna deficiencia, no intentar repararla, comunicarla al inmediato superior para que avise al técnico de mantenimiento.
- Comprobar antes de su uso el funcionamiento de las paradas de emergencia de las maquinas (calandrias, plegadoras, etc).
- No abrir las lavadoras y secadoras hasta que el tambor esté completamente parado.
- No quitar las carcasas de protección de las máquinas. Si se retiran para repararlas se deben reponer las protecciones inmediatamente después de acabar.

CONTACTOS ELÉCTRICOS

- No manipular la instalación eléctrica si presenta deficiencias (cables desnudos, enchufes en mal estado...)
- Utilizar adecuadamente la instalación eléctrica, no tirar de los enchufes, no sobrecargar las tomas de corriente, sustituir cualquier elemento que este deteriorado.
- Los equipos eléctricos deben ser reparados por un técnico competente. Poner señalización de “Peligro, equipo de trabajo estropeado”.
- Desconectar de la tensión eléctrica los equipos de trabajo antes de realizar trabajos de limpieza, mantenimiento o reparación.
- No limpiar pulverizando sobre los equipos eléctricos.
- No tocar la instalación eléctrica o los equipos de trabajo cuando estén mojados.



EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS Y TÓXICAS

- Consultar y seguir las recomendaciones de las fichas de seguridad de los productos químicos.
- Sustituir los productos peligrosos por otros que sean menos peligrosos.
- Mantener una buena ventilación del local de trabajo, para evitar atmósferas pulvígenas, nocivas e inflamables.
- Mantener un buena ventilación de los locales.
- No fumar o comer en los locales donde se este trabajando.
- Lavarse las manos y cara antes de comer o fumar.
- Proteger manos con guantes de pvc o goma
- Usar mascarillas con filtro químico específico, tipo A, para atmósferas toxicas para disolventes orgánicos.



EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS Y TÓXICAS

Manipulación Productos químicos:

- Consultar fichas de datos de seguridad
- No realizar transvase de productos en recipientes no homologados
- Etiquetar siempre las botellas de productos químicos

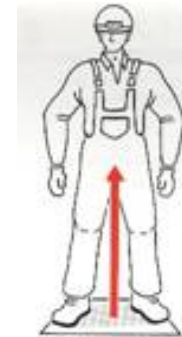


MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Siempre que sea posible utilizar medios mecánicos.
- Si es posible, distribuir la carga en unidades de poco peso y de poco volumen máximo 25 kilogramos hombre y 15 mujeres.
- Para manejar cargas difíciles o pesadas pedir ayuda a un compañero.
- Estar en buen estado físico.

LEVANTAR LA CARGA:

- Colocarla frente al objeto lo mas cerca posible del mismo.
- Establecer un buen equilibrio y separe los pies ligeramente.
- Ponerse en cuclillas doblando las rodillas, manteniendo la espalda lo más resta erguida posible.
- Agarrar el objeto firmemente.
- Contraer el abdomen.
- Usar las piernas para volver a levantarse, manteniendo la espalda erguida.
- Realizar el levantamiento con suavidad, de forma controlada y realizar el esfuerzo progresivamente.



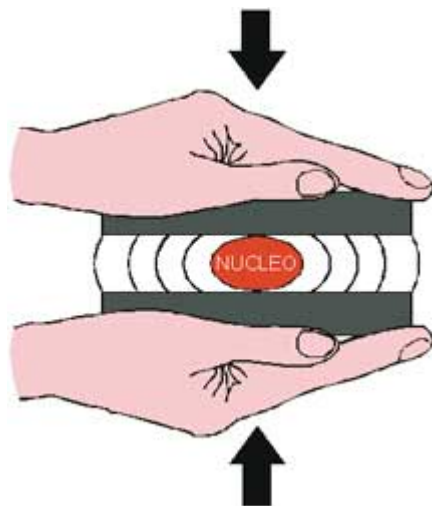
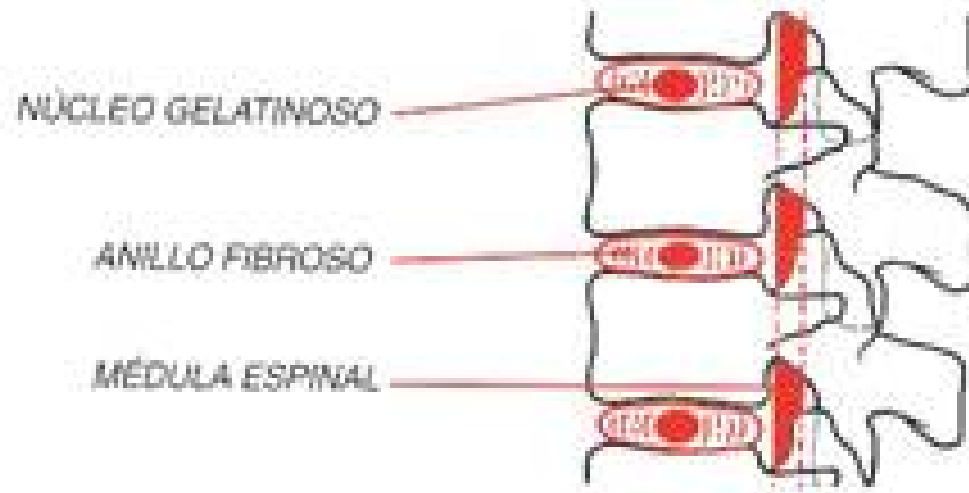
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

TIRAR DE UN CARRITO:

- Colocarse frente al objeto con un pie al menos 30 cm delante del otro.
- Mantener la espalda erguida.
- Tirar con un movimiento uniforme.
- Tener cuidado de no pillarse el pie con la rueda de la carretilla.
- Si hay que inclinarse, se flexionarán las rodillas.
- Si hay que girarse, en vez de girar el cuerpo, usar las piernas para rotación. Esto hará que se gire todo el cuerpo a la vez, no solo des
- Mantener el plano de trabajo a una altura adecuada, para evitar el tener que estar agachado o con la espalda doblada y se permita apoyarse en los brazos.



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



RIESGOS POSTURALES

- Columna recta evitando encorvar la espalda, así como el estar erguido con mucha tensión.
- Abdomen y los glúteos hacia dentro.
- Hombros levemente hacia atrás y su cabeza en alto.
- Si se permanece de pie mucho tiempo, alternar el peso del cuerpo entre ambas piernas, manteniendo un pie en alto y apoyado sobre un escalón o reposapiés.
- Si hay que girar, hacerlo con todo el cuerpo a la vez.
- Mantener el plano de trabajo a una altura adecuada, para evitar el tener que estar agachado o con la espalda doblada.
- Cambios de postura frecuente.
- Controlar el peso y hacer ejercicios regularmente.



PSICOSOCIOLOGÍA (FATIGA MENTAL)

Carga mental se refiere al grado de procesamiento de información que realiza una persona para desarrollar su tarea, causada por un esfuerzo intelectual o mental excesivo.



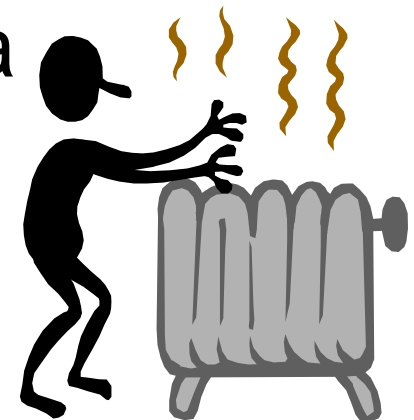
- La preparación del trabajador debe ser acorde con el trabajo que realiza.
- Definir funciones y responsabilidades, facilitando unas directrices claras y precisas.
- La actividad programada para cada trabajador debe permitirle poder ausentarse cuando lo precise.
- Realizar los descansos necesarios durante la jornada laboral y dormir al menos 8 horas antes del inicio de los trabajos.
- La participación de los trabajadores y el tener en cuenta sus sugerencias es siempre aconsejable.
- Realizar ejercicios de relajación muscular, yoga, etc.
- Llevar una alimentación equilibrada. Realizar ejercicio con regularidad.
- Favorecer la comunicación entre los compañeros.



S w i m m i n g

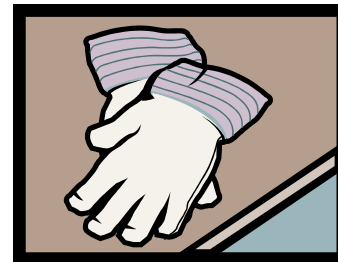
ESTRÉS TÉRMICO

- Evitar la formación de corrientes de aire.
- Hacer uso de ropa adecuada a la temperatura ambiental.
- Mantener la temperatura adecuada y la ventilación suficiente.
- Realizar las correspondientes pausas durante la jornada laboral.
- Beber mucho agua y dormir las horas correspondientes antes de iniciar la jornada laboral



EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- Ropa de trabajo cerrada y adecuada a la temperatura ambiental
 - No llevar el pelo largo suelto, cadenas, anillos o cualquier otra cosa que se pueda enganchar con los elementos móviles de las maquinas.
 - Calzado preferiblemente cerrado y con suela antideslizante.
 - Guantes de goma o latex
 - Gafas de seguridad u otros equipos de protección que se indiquen en las fichas de seguridad de los productos químicos.
1. Su utilización es obligatoria cuando así se haya establecido en la evaluación de riesgos del puesto de trabajo, en la normativa interna de la empresa y en aquellos lugares en que este señalizado.
 2. Los EPI's se utilizaran y cuidaran correctamente.
 3. Se informará de cualquier defecto o anomalía del EPI's y se procederá a su sustitución.



INCENDIOS

- Los pasillos, escaleras y todas las zonas utilizables en caso de evacuación deben estar siempre libres de obstáculos.
- Mantener siempre visibles los equipos de extinción y las indicaciones de salida de emergencia.
- Manipular con cuidado los productos inflamables, evitando riesgos de incendio
- Prohibido fumar en almacén
- No almacenar la ropa cerca de focos de calor.
- Los embalajes y desperdicios no deben depositarse fuera de los locales o recipientes previstos para ello.
- No sobrecargar las salidas eléctricas con acumulación de tomas para distintos usos a través de clavijas múltiples.
- No tapar las rejillas de ventilación de los equipos eléctricos.



INCENDIOS (COMO USAR UN EXTINTOR)

- **Buscar el extintor mas cercano que sea del tipo adecuado para en incendio que desea combatir.**
- **Romper el precinto y retirar el seguro.**
- **Comprobar que el extintor funciona correctamente.**



- **Dirigirse al lugar del fuego.**
- **Situarse a favor del viento y con una salida en la espalda.**
- **Apuntar la boquilla del extintor hacia la base del fuego.**



- **Apretar el gatillo manteniendo el extintor en posición vertical y a apuntando a la base del fuego.**
- **Mover la boquilla de lado a lado lentamente, siempre cubriendo el área de fuego por la base.**



MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

- Los locales de lavandería se consideran sector de incendio por lo cual se deben mantener cerradas las puertas cortafuegos.
- Los pasillos, escaleras y todas las zonas utilizables en caso de evacuación deben estar siempre libres de obstáculos.
- Mantener siempre visibles los equipos de extinción y las indicaciones de salida de emergencia.
- Manipular con cuidado los productos inflamables, evitando riesgos de incendio
- Prohibido fumar en la lavandería y no almacenar la ropa cerca de focos de calor.
- Los embalajes y desperdicios no deben depositarse fuera de los locales o recipientes previstos para ello.
- No sobrecargar las salidas eléctricas con acumulación de tomas para distintos usos a través de clavijas múltiples.
- No tapar las rejillas de ventilación de los equipos eléctricos.

