

 Servicio de Prevención de Riesgos Laborales	EVALUACIÓN DE PUESTO DE TRABAJO Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20-01
	S.A.D.U.S.	TÉCNICO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS	

Introducción y objeto de estudio:

Recoge los resultados obtenidos de la evaluación de riesgos llevado a cabo en el lugar o puesto por un trabajador que, dentro de su categoría laboral (con funciones especializadas, complementarias o auxiliares) y con los suficientes conocimientos técnicos y prácticos, está dedicado al trabajo de Técnico de instalaciones deportivas, recorriendo las instalaciones para el control de acceso y comprobaciones de las mismas, así como el mantenimiento general, por lo que pueden desarrollar actuaciones de diferentes oficios.

El personal que desempeña estos puestos de trabajo además de los riesgos descritos a continuación como personal de mantenimiento general, se acogerá a los específicos de cada oficio según la tarea a desarrollar.

Formación, información y vigilancia de la salud

La Universidad de Sevilla formará e informará a los trabajadores sobre la prevención de riesgos laborales y sobre los riesgos específicos y medidas preventivas de sus puestos de trabajo (art. 18 y 19 de la Ley de 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales).

Asimismo, la Universidad de Sevilla garantizará a todos sus trabajadores un reconocimiento médico específico en el marco de la vigilancia de la salud, a través del área médica del S.P.R.L. (art. 22 de la Ley de 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales).

Trabajadores especialmente sensibles.

Igualmente la Universidad de Sevilla a través de su Servicio de Prevención garantiza de manera específica la protección de los trabajadores que por sus propias características personales o estado biológico conocido (incluidos aquellos que tienen reconocida la situación de discapacidad) son especialmente sensible a los riesgos derivados del trabajo (art. 25 de la Ley de 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales).


En el caso de trabajadoras en situación de embarazo, parto reciente y lactancia, deberá ponerlo en comunicación al área médica del Servicio de Prevención al objeto de llevar a cabo el procedimiento específico en esta materia.

Descripción del puesto de trabajo



- CONTROL DE ACCESO A INSTALACIONES.
- MANTENIMIENTO DE INSTALACIONES (montaje, reparación y limpieza).
- UTILIZACIÓN DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS /PVD. (SÓLO ENCARGADOS DE EQUIPO) (VER PERSONAL DE GESTIÓN Y ADMINISTRACIÓN).



 Servicio de Prevención de Riesgos Laborales	EVALUACIÓN DE PUESTO DE TRABAJO Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20-01
	S.A.D.U.S.	TÉCNICO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS	

RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caída de personas a distinto nivel</p>  <p>¡PELIGRO! CAIDA A DISTINTO NIVEL</p>	<p>Uso de plataformas móviles en labores de reparación y montaje de las instalaciones. Utilización de escaleras manuales (reparación de pistas, sustitución de farolas, focos de pistas, etc.) Realización de operaciones en zonas elevadas (pasarela del polideportivo)</p>	<p>En la utilización de andamios y plataformas, seguir las normas establecidas por el fabricante en el montaje, utilización y desmontaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Montar los andamios correctamente. • Utilizar protección individual para caída si fuera necesario. • Anclar el equipo de parada de caída (cuerdas, cinturones, etc.) en la forma adecuada. • <p>En el caso de las escaleras de mano: comprobar el correcto estado de sus largueros, peldaños, zapatas y demás componentes de la misma. Asegurar la estabilidad de la base asentando ésta sobre una superficie plana. Deberán tener la resistencia necesaria. Nunca se utilizarán escaleras de mano pintadas, dada la dificultad de ver los posibles defectos.</p> <p>El acceso a zonas elevadas con peligro de caídas a distinto nivel siempre ha de llevarse a cabo con dispositivos estables y adecuados y si es necesario, utilizando sistemas de protección anticaídas adecuados y certificados. Los equipos y/o máquinas de trabajo deberán estar estabilizados por fijación o por otros medios adecuados. Cuando sea necesario, las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída o de caída de objetos, deberán estar claramente acotadas y/o señalizadas</p>

 <p>Servicio de Prevención de Riesgos Laborales</p>	EVALUACIÓN DE PUESTO DE TRABAJO Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20-01
	S.A.D.U.S.	TÉCNICO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS	

RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caída de personas al mismo nivel</p>  <p>¡PELIGRO! CAIDAS AL MISMO NIVEL</p>	<p>Por suelo mojado o resbaladizo, suelo con irregularidades (césped, tierra, etc.) en exteriores y zonas de tránsito entre pistas.</p>	<p>Lleve a cabo la tarea con orden y limpieza. Determine los lugares de disposición de materiales: que estén fuera de las zonas de paso y señalizados convenientemente. En los <u>desplazamientos se debe tener en cuenta</u>: No realizarlos corriendo. Mantener la atención. Usar zapatos adecuados.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mantener los suelos, llanos lisos, homogéneos y secos si es posible. Eliminar residuos y obstáculos del área de trabajo. No tender cables, conducciones, mangueras, etc. por la zona de trabajo. Señalizar los obstáculos existentes y las diferencias de nivel en el suelo. <p>Utilizar calzado adecuado</p>
<p>Caída de objetos por desplome o derrumbamiento</p>  <p>¡CUIDADO! CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO</p>	<p>Caída de mallas protectoras, porterías y elementos deportivos.</p>	<p>Fijación de porterías y refuerzos con tirantes de las mallas protectoras. Arristrar estanterías. Almacenamiento correcto realizándose de abajo a arriba y colocando los elementos más pesados en las zonas medias e inferiores, si advierte que se tambalea un armario comuníquelo de forma inmediata, si éste comienza a volcarse, no intente pararlo, apártese lo más rápidamente posible de su línea de caída.</p>



Servicio de Prevención
de Riesgos Laborales

EVALUACIÓN DE PUESTO DE TRABAJO
Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo



S.A.D.U.S.

**TÉCNICO DE INSTALACIONES
DEPORTIVAS**

RG-20-01

RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caída de objetos en manipulación.</p> 	<p>En la manutención o transporte manual de porterías, redes, los equipos de trabajo y herramientas, (ausencia de elementos de sujeción, mala posición de las manos, recorrido ,carga muy pesada etc.)</p>	<p>Se recomienda se realicen la manipulaciones de objetos extremando la precaución, es decir, efectuando buenos agarres. Aplicar las técnicas de manipulación de cargas y en caso de que sean objetos pesados valerse de medios auxiliares (carros, bandejas) y/o pedir ayuda a un compañero para realizar la manipulación de este. Si es posible adquirir productos en envases de 5 Kg.</p>
<p>Caída de objetos desprendidos</p> 	<p>Por almacenamiento inadecuado de objetos (apilamiento) Por inadecuado almacenamiento de estanterías y estantes.</p>	<p>Evite almacenar objetos en lo alto de estanterías y de armarios. Si lo realiza, haga un almacenamiento adecuado que impida la caída espontánea: topes perimetrales, evitar que sobresalgan por fuera, usar envases adecuados. Verifique de forma periódica la estructura. Cuando se esté trabajando en escaleras y plataformas señalice la zona. Las estanterías y estantes deben estar arriostrados.</p>
<p>Pisadas sobre objetos.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -Herramientas depositadas en el suelo. - Restos de embalajes/materiales. 	<p>Mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo Disponer de iluminación adecuada. No dejar herramientas, ni materiales que no sean necesarios, por el suelo de la zona de trabajo. Barrido del material sobrante. Señalizar la zona de trabajo y acotar el acceso de personas ajenas.</p>

 <p>Servicio de Prevención de Riesgos Laborales</p>	EVALUACIÓN DE PUESTO DE TRABAJO Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20-01
	S.A.D.U.S.	TÉCNICO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS	

RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Golpes contra objetos inmóviles.</p>  <p>GOLPES Y CHOQUES CONTRA OBJETOS Y ELEMENTOS INMÓVILES</p>	<p>Paredes translúcidas de pistas y lo mallados de pistas</p>	<p>No situar obstáculos y materiales en las vías de paso y zonas de trabajo. Los materiales no deben entorpecer los movimientos. Delimitar las zonas de trabajo de las de paso. Durante los recorridos en los desplazamientos, mantener la atención evitando distracciones y prisas. Señalización de las puertas y tabiques transparentes. Disponer de una buena iluminación.</p>
<p>Choques contra objetos móviles.</p>  <p>GOLPES Y CHOQUES CONTRA OBJETOS Y ELEMENTOS MÓVILES</p>	<p>Carros de transportes, carretillas, canastas automáticas, etc.</p>	<p>Prestar especial atención durante la ejecución de tareas que impliquen accionamiento de partes o instalaciones, así como coincidencia de tareas con equipos móviles.</p>



Servicio de Prevención de Riesgos Laborales


EVALUACIÓN DE PUESTO DE TRABAJO

Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo

S.A.D.U.S.

TÉCNICO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS

RG-20-01

RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Golpes/cortes por objetos o herramientas.</p> 	<p>Golpes originados durante las operaciones de montaje de herramientas, de máquinas/instalaciones.</p> <p>Cortes producidos por máquinas con partes móviles no protegidas (sin resguardos). (Sierra circular, Taladro, Afiladora, Rotaflex, Tijeras de podar, etc.)</p> <p>Cortes con el material por contacto con él (bordes de metal afilados).</p> <p>Golpes por movimiento incontrolado de objetos o elementos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caída de herramienta. • Caída de materiales. • Mangueras bajo presión 	<p>En el uso de herramientas: Usar el instrumental para lo que está diseñado. No usar instrumental deteriorado. Revisar periódicamente y utilizar fundas adecuadas. Los objetos cortantes deben guardarse tan pronto terminen de utilizarlos, utilizar los equipos de protección individual en función del equipo al utilizar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las máquinas nuevas cumplen la norma de seguridad (Marcado CE). • Cumplir las normas de seguridad indicadas en la hoja de instrucciones de uso del fabricante. • Dispositivos de protección: cubiertas, resguardos, barreras, dobles mandos. • Comprobar la eficacia de los dispositivos de protección existentes. • Mangos seguros. • Interruptores de seguridad. • Seguir las instrucciones del fabricante. • Desconectar la máquina. • Uso de guantes protectores • Uso de calzado de seguridad • Alisar cantos • Adecuado almacenamiento de objetos agudos <p>Para evitar los golpes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sujetar de forma segura los materiales y herramientas en el lugar de trabajo. • Asegurar las cargas que transportan para que no puedan deslizarse ni caer. • Controlar la capacidad de carga de las zonas de almacenamiento. • Respetar la altura permitida de los apilamientos. • Utilizar válvulas de seguridad para limitar la presión en las mangueras. •





Servicio de Prevención
de Riesgos Laborales

EVALUACIÓN DE PUESTO DE TRABAJO
Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo



S.A.D.U.S.

**TÉCNICO DE INSTALACIONES
DEPORTIVAS**

RG-20-01

RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Proyección de fragmentos o partículas.</p> 	<p>Fragmentos de astillas de ramas cortadas, partículas flotantes en operaciones de corte, partículas procedentes de taladrado de paredes. (Máquina de corte, Rotaflex, Afiladora, Martillo neumático, Taladro)</p>	<p>Utilice los Epis adecuados: protección ocular, mascarillas, guantes y en su caso delantales o mandiles impermeables. En casos necesarios, usar extracción localizada del foco en el que se puede generar la partícula (emisión de polvo).</p>
<p>Atrapamiento por o entre objetos.</p> 	<p>Contacto con las partes móviles de una máquina: entre pieza girando en sentido contrarios, entre partes giratorias , entre piezas giratoria y parte fijas Atrapamiento por accionamiento involuntario de los mandos de puesta en marcha o inaccesibilidad de los mandos de parada.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Prevención intrínseca de la máquina: Adquirir máquinas y herramientas seguras: marcado CE, declaración de conformidad y manual de instrucciones en castellano. 2) Conocer el funcionamiento de máquinas y equipos de trabajo así como de los dispositivos de emergencia y de parada. Se usarán para lo que se han diseñado y no para otro uso. Comprobar que los controles de accionamiento sólo funcionan si es de manera intencionada 3)- técnicas d protección: no quitar los resguardos, ni eliminar los detectores de protección y/o de presencia No penetrar en el interior de las áreas de riesgo de las máquinas que disponen de partes móviles. Señalizar esta área y respetarla, dejándola libre de obstáculo. 4.) No llevar anillos, colgantes, pulseras, ropas holgadas o desabrochada que puedan dar lugar atrapamientos o enganches con partes móviles de la máquina. 5) Uso de los equipos de protección individual adecuados para manos, gafas o cara y respiratoria (mecanizado de piezas): no usar guantes cuando se manejan partes de la máquina en movimiento (puntas de broca, torno) 6) señalar de forma adecuada de los dispositivos de seguridad y fácil alcances de los de parada de emergencias. Señalización de máquina averiada. 7) No limpiar una máquina en funcionamiento.

 Servicio de Prevención de Riesgos Laborales	EVALUACIÓN DE PUESTO DE TRABAJO Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20-01
	S.A.D.U.S.	TÉCNICO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS	

RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas y posturas forzadas</p>  <p style="text-align: center; background-color: #ffff00; color: black; font-weight: bold; padding: 2px;">MANIPULACIÓN DE CARGAS</p>	<p>Por una inadecuado transporte y manipulación manual de cargas (materiales, equipos deportivos, etc)</p> <p>Por adopción de posturas forzadas de trabajo: de pie, trabajo flexionando el tronco, cuclillas, etc</p> <p>Movimientos repetitivos en labores de montaje y desmontaje de estanterías en almacenes y de equipamiento para eventos deportivos y universitarios. (tarea continua pero realizada puntualmente)</p>	<p>Antes de manipular la carga examine: el peso, dimensiones, agarres, si es posible intente no manipularla de forma manual.</p> <p>Lleve a cabo una técnica de levantamiento adecuada a este tipo de esfuerzos. Las técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas, cargar los pesos pegados al cuerpo y en posición erguida. Siempre que sea posible utilice ayudas mecánicas, utilizando los medios mecánicos adecuados. (Ver información en píldoras nº 14,15)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instruir a los trabajadores sobre métodos de trabajo. <p>Realice ejercicios de fortalecimiento muscular. Analice la tarea y actividad a desarrollar adaptando el puesto de trabajo con los equipos necesarios para favorecer una ejecución del trabajo sin desarrollar posturas forzadas. Es necesario evitar restricciones de espacio</p> <p>Evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás y evite trabajar en cuclillas, de rodillas, y alterne el trabajo con otras tareas a lo largo de la jornada laboral.</p>
<p>Fatiga mental y factores organizacionales</p> 	<p>Dificultad para dar respuesta a los requisitos del puesto de trabajo por: sobrecarga o infracarga de trabajo, planificación inadecuada de tareas, problemas de comunicación, apremio de tiempo, poca participación, órdenes contradictorias, responsabilidad, falta de información/formación, etc.</p>	<p>Tiempo de descanso, asignación de tareas y responsabilidades, facilitar la comunicación y participación, planificación e información de la dinámica de trabajo, evitar tareas monótonas, formación del puesto de trabajo, etc.</p>



Servicio de Prevención de Riesgos Laborales



EVALUACIÓN DE PUESTO DE TRABAJO

Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo


S.A.D.U.S.

TÉCNICO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS



RG-20-01

RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Exposición a temperaturas extremas</p>  <p>EXPOSICIÓN TEMPERATURAS EXTREMAS</p>	<p>Exposición a condiciones climáticas adversas: calor o frío ambiental en exteriores. Se incluyen asimismo, las situaciones derivadas de otras inclemencias meteorológicas (lluvia, viento, etc.).</p>	<p>Evitar temperaturas y humedades extremas, así como cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire molestas o peligrosas.</p> <p>En <u>épocas de mayor calor</u>, se reducir la exposición al sol y realizar las tareas de mayor esfuerzo en horas de menor temperatura (según el turno de trabajo) y se evitarán, en cualquier caso, los trabajos en horas punta de calor. En <u>épocas de menor temperatura</u> y más humedad, se planificarán los trabajos en las horas centrales o más cálidas del día y se protegerán de las corrientes de aire. Favorecer la ingesta de agua o bebidas isotónicas frescas en épocas de verano y en periodos de más frío, disponer de bebidas templadas.</p> <p>Evitar la sudoración de las manos a la hora de agarrar objetos o máquinas que pudieran resbalarse (utilizar paños para secarlas).</p> <p>Tener en cuenta el periodo de aclimatación y prever la realización de pausas en lugares secos y calientes para el invierno y más frescos y a la sombra en verano Utilizar ropa de trabajo apropiada a cada situación climatológica (calor, frío, lluvia): chaquetones, impermeables, gorra o sombrero de ala ancha, etc. y crema protectora solar para evitar quemaduras solares.</p>
<p>Accidentes causados por agentes vivos</p> 	<p>Picaduras de insectos.</p>	<p>Disponer de cremas repelentes y para picaduras de insectos.</p>




 Servicio de Prevención de Riesgos Laborales	EVALUACIÓN DE PUESTO DE TRABAJO Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20-01
	S.A.D.U.S.	TÉCNICO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS	

RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Contactos eléctricos indirectos</p>  <p>RIESGO ELECTRICO</p>	<p>Por mal estado de la instalación eléctrica, derivaciones de los equipos, uso inadecuado de alargaderas, ausencia de elementos de protección de la instalación, actos inseguros (enchufes y alargaderas sin toma de tierra, tirar del cable al desconectar aparatos, sobrecargar los enchufes, tocar interruptores con las manos mojadas, tocar cuadros eléctricos), etc.</p>	<p>No realizar empalmes ni conexiones improvisadas. Antes de desconectar cualquier herramienta o máquina de la red eléctrica se debe parar el interruptor. No tirar del cable para desconectar los equipos.</p> <p>Evitar en lo posible el uso de enchufes múltiples y si se usan que dispongan de toma de tierra.</p> <p>En caso de detectar calentamientos anormales de los equipos e instalaciones eléctricas, así como cosquilleos o chispazos provocados por los mismos, realizar su inmediata desconexión y comunicarlo.</p> <p>Empleo de pequeñas tensiones de seguridad, recubrimiento de las masas con aislamiento de protección.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Revisar diariamente el estado de enchufes, interruptores, cables y aparatos eléctricos. • Inspeccionar periódicamente los equipos por personal cualificado. • No utilizar máquinas y herramientas defectuosas y hacer que sean reparadas. • Utilizar cables y conductores resistentes. • Utilizar en las obras alargaderas de cables con distintos tipos de conexiones. • No utilizar herramientas eléctricas con las manos y/o pies húmedos o mojados. • No utilizar herramientas eléctricas húmedas o mojadas.

 Servicio de Prevención de Riesgos Laborales	EVALUACIÓN DE PUESTO DE TRABAJO Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20-01
	S.A.D.U.S.	TÉCNICO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS	

RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p style="text-align: center;">Exposición a sustancias químicas</p> <div style="text-align: center;">   </div>	<p>Riesgo de exposición a productos químicos peligrosos, presentes en fertilizantes, plaguicidas y demás productos fitosanitarios. "</p> <p>Utilización de Cloro en piscina y otras sustancias como decapantes, disolventes, fibras artificiales, etc para otras tareas.</p>	<p>Valorar viabilidad de sustituir los productos utilizados por aquellos otros que sean de menor riesgo (o procedimientos de trabajo más inocuos).</p> <p>Formación e información sobre productos fitosanitarios (carnet de aplicador). Durante la aplicación de estos productos utilizar los Epis indicados (guantes, mascarillas, ropa, etc) y métodos correctos de aplicación.</p> <p>Información sobre las sustancias y preparados peligrosos (fichas de datos de seguridad y etiquetados correctos: pictogramas, símbolos, frases H y P) y formación en los procedimientos de trabajo.</p> <p>Medidas de ventilación: general por dilución –ventilar-, sobre todo en la zona de la piscina.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exigir al fabricante «Ficha de datos de Seguridad» del producto. • Seguir las instrucciones de uso indicadas en la ficha de Seguridad. • Si se usan en espacios cerrados, prever ventilación y/o extracción. • Utilizar protección respiratoria, guantes y/o ropa de trabajo según las instrucciones. • Exigir el etiquetado correcto de los productos.

 Servicio de Prevención de Riesgos Laborales	EVALUACIÓN DE PUESTO DE TRABAJO Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20-01
	S.A.D.U.S.	TÉCNICO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS	

RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Accidentes por desplazamiento o inmisión.</p>  <p>LA SEGURIDAD VIAL NO ES ACCIDENTAL</p>	<p>Traslado entre los Centros y campus de la Universidad</p>	<p>- Respetar las normas y vías de circulación :</p> <ul style="list-style-type: none"> - El alcohol y la conducción son incompatibles. - Respetar los límites de velocidad. - Utilizar el cinturón de seguridad y dispositivos. Ajuste bien el reposa-cabezas y otras regulaciones (asiento) - Evite las distracciones (uso de móvil, ajustes de radio, etc) <p>Lleve a cabo el MANTENIMIENTO DEL VEHICULO: presiones de neumáticos, luces, cambios de aceite, frenos, refrigerantes, parabrisas. Pase la ITV. Realice una conducción responsable: use las luces y los intermitentes, tenga a mano chalecos reflectantes, triángulos.</p> <p>Ver Información en píldora nº16.</p>
<p>Exposición a contaminantes físicos: ruido.</p> 	<p>Ruido procedente de equipos de trabajo: corta setos, sopladora</p>	<p>Disminuir tiempo e intensidad de exposición, usar equipos de trabajo que generen el menor nivel de ruido posible a reducir el ruido del flujo de aire. Al ralentí, el nivel máximo de ruido es de 75 dB, pero puede aumentar considerablemente cuando está en funcionamiento</p> <p>En su caso, utilizar Epis de protección auditiva (tapones u orejeras)</p>
<p>Exposición a posturas forzadas</p> 	<p>Realización de tareas con posición en cuclillas, agachados, (reparaciones aseos, solerías césped)</p>	<p>En posición de pie durante largos periodos buscar un apoyo y realizar una alternancia de los pies. Evite estar en posición de cuclillas o de rodillas y si es necesario, que sea el tiempo imprescindible usando rodilleras.</p> <p>Alterne las tareas para cambiar de posición. Realice ejercicios de relajación y fortalecimiento muscular.</p> <p>Utilizar calzado adecuado.</p> <p>Utilizar rodilleras, banquitos, pequeñas plataformas, etc. para apoyarse</p>

 Servicio de Prevención de Riesgos Laborales	EVALUACIÓN DE PUESTO DE TRABAJO Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20-01
	S.A.D.U.S.	TÉCNICO DE INSTALACIONES DEPORTIVAS	

Normativa de referencia (no exhaustiva)

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el Trabajo.
- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los Lugares de Trabajo.
- Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de manipulación de cargas manuales que entrañen riesgos dorso lumbares
- Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en el trabajo con pantallas de visualización de datos