

|  |   |   |                 |
|--|---|---|-----------------|
| <br><b>Servicio de Prevención<br/>de Riesgos Laborales</b> | <b>EVALUACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO</b><br><b>Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo</b> |   | <b>RG-20-01</b> |
|  | <b>S.A.D.U.S</b>  | <b>TEC. ESP. ACTV. DEPORTIVAS</b><br><b>(Monitor Deportivo)</b> |                 |

### **Introducción y objeto de estudio:**

El presente documento realizado por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Sevilla, le informa sobre los riesgos y medidas preventivas de los puestos de trabajo que desarrollan con los suficientes conocimientos técnicos y prácticos tareas de “Técnico especialista de actividades deportivas”, desarrollando tareas de organización de eventos y competiciones deportivas así como monitor de actividades física-deportivas.

El personal que desempeña estos puestos de trabajo son tres con sus respectivas disciplinas deportivas (tiro al arco, remo, raqueta y fitness).

La trabajadora que desempeña la actividad en sala fitness no desarrolla actividades de organización de eventos y competiciones, pero si programa los entrenamientos de clientes.

### **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**

Organización de eventos y competiciones deportivas/ programación de entrenamientos (PVD).

Monitor de actividades físico-deportivas



|  |   |   |                 |
|--|---|---|-----------------|
| <br><b>Servicio de Prevención de Riesgos Laborales</b> | <b>EVALUACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO</b><br><b>Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo</b> |   | <b>RG-20-01</b> |
|  | <b>S.A.D.U.S</b>  | <b>TEC. ESP. ACTV. DEPORTIVAS</b><br><b>(Monitor Deportivo)</b> |                 |

| RIESGOS  | FACTORES DE RIESGO  | MEDIDAS PREVENTIVAS  |
|--|---|--|
| <p><b>Caída de personas a distinto nivel</b></p>  | <p>Utilización de escaleras portátiles para alcanzar objetos en estanterías.</p> <p>Caída al río (práctica de remo)</p>                         | <p>Si necesitas alcanzar objetos en altura no uses nunca sillas, mesas, papeleras, taburetes, sino que debes usar escaleras de mano y comprobar que están en perfecto estado, no subirte en los últimos peldaños, tener una mano libre para sujetarte y no intentes nunca alcanzar objetos alejados de la escalera, sino que debes bajar de la escalera, desplazarla y luego subir. El ascenso y descenso se realizará siempre de frente. Ver más información en ficha de escalera. Usar calzado antideslizante.</p> <p>No realizar movimientos bruscos en los “botes”, disponer de los elementos de seguridad y aplicar las técnicas adecuadas.</p> |
| <p><b>Caída de personas al mismo nivel</b></p>   | <p>Tropiezos con objetos diversos (Estabilizadores de máquinas, pesas, pelotas, etc.) así como por suelo mojado (actividades como el remo).</p> | <p>Mantener los objetos fuera de zonas de paso, retirando las pesas que no se estén utilizando, prestar atención a los estabilizadores entre el paso de máquinas en la sala fitness.</p> <p>Utilizar en prácticas de remo, calzado adecuado (antideslizante)</p>   |

|  |  |   |                 |
|--|--|---|-----------------|
| <br><b>Servicio de Prevención de Riesgos Laborales</b> | <b>EVALUACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO</b><br>Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo |   | <b>RG-20-01</b> |
|  | <b>S.A.D.U.S</b>   | <b>TEC. ESP. ACTV. DEPORTIVAS</b><br><b>(Monitor Deportivo)</b> |                 |

| RIESGOS  | FACTORES DE RIESGO   | MEDIDAS PREVENTIVAS  |
|--|--|--|
| <p><b>Caída de objetos en manipulación</b></p>  | <p>Traslado y colocación de material deportivo diverso (canoas, cesta de pelotas, pesas en máquinas, etc.).</p>  | <p>Se recomienda que las manipulaciones de objetos (botes, carros y objetos) se realicen extremando la precaución, es decir, efectuando buenos agarres, teniendo la visibilidad adecuada, etc.</p> <p>Colocación adecuada y sin prisas de las pesas/discos en las máquinas de peso guiado.</p>   |
| <p><b>Caída de objetos Desprendidos</b></p>    | <p>Almacenamiento inadecuado de objetos en estanterías, estantes con sobrepesos o en mal estado</p> <p>Caída de los botes de remo de los soportes de almacenamiento.</p> | <p>Los estantes deben estar arriostrados. Realizar un 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> <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, etc. Verifique de forma periódica la estructura.</p> <p>Colocación adecuada de los botes en los soportes de almacenamiento</p> |

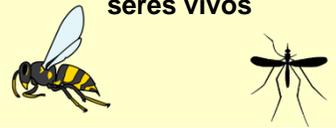
|  |   |   |                 |
|--|---|---|-----------------|
| <br><b>Servicio de Prevención de Riesgos Laborales</b> | <b>EVALUACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO</b><br><b>Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo</b> |   | <b>RG-20-01</b> |
|  | <b>S.A.D.U.S</b>  | <b>TEC. ESP. ACTV. DEPORTIVAS</b><br><b>(Monitor Deportivo)</b> |                 |

| RIESGOS  | FACTORES DE RIESGO  | MEDIDAS PREVENTIVAS  |
|--|---|--|
| <b>Pisadas sobre objetos</b><br>            | Materiales y objetos deportivos situados en el suelo, (elementos del bote durante el armado, pelotas, etc.) | Tener especial atención en la pista durante los entrenamientos. Mantener el orden y limpieza en el lugar de trabajo. No dejar materiales por el suelo de la zona de permanencia (discos, toallas, etc)   |
| <b>Golpes contra objetos inmóviles.</b><br> | Golpes con las máquinas de la sala de Fitness, con paredes acristaladas de las pistas, etc.                 | No situar obstáculos y materiales en las vías de paso y zonas de trabajo.<br>Durante los recorridos en los desplazamientos, mantener la atención evitando distracciones y prisas. Prestar especial atención en la sala de fitness en el paso entre máquinas.<br>En el transporte manual de materiales, evitar la obstaculización de la visibilidad del recorrido con la carga. |
| <b>Golpes contra objetos móviles</b><br>  | Golpes por pelotas, choques contra otras embarcaciones, etc.  | Prestar especial atención durante las clases, anticiparse a los actos de alumnos inexpertos, advertir de los actos inseguros, etc.   |

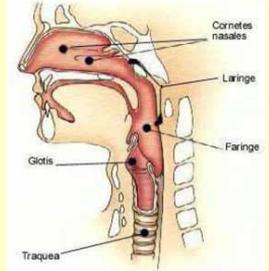
|  |  |   |                 |
|--|--|---|-----------------|
| <br><b>Servicio de Prevención de Riesgos Laborales</b> | <b>EVALUACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO</b><br>Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo |   | <b>RG-20-01</b> |
|  | <b>S.A.D.U.S</b>   | <b>TEC. ESP. ACTV. DEPORTIVAS</b><br><b>(Monitor Deportivo)</b> |                 |

| RIESGOS   | FACTORES DE RIESGO  | MEDIDAS PREVENTIVAS  |
|---|---|--|
| <p style="text-align: center;"><b>Sobreesfuerzos</b></p> <div style="text-align: center;"> <br/> <b>MANIPULACIÓN DE CARGAS</b> </div>              | <p>Por inadecuada manipulación manual de carga (botes, pesas) y posturas forzadas.</p>  | <p>Antes de manipular la carga valore el peso, dimensiones, agarres, si es posible intente no manipularla de forma manual. Siga las indicaciones de una correcta manipulación manual de cargas (ficha informativa)</p> <p>Lleve a cabo una técnica de levantamiento adecuada a este tipo de esfuerzos. Siempre que sea posible utilice ayudas mecánicas adecuadas (carros de transporte para equipos).</p> <p>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.</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>Contactos eléctricos indirectos</b></p> <div style="text-align: center;"> <br/> <b>RIESGO ELECTRICO</b> </div> | <p>Mal estado de enchufes y alargaderas, realización de tirones para desconexión de cableado de aparatos, sobrecargar los enchufes, tocar interruptores con las manos mojadas, etc.</p> | <p>No realizar empalmes ni conexiones improvisadas.</p> <p>Antes de desconectar cualquier herramienta o máquina de la red eléctrica se debe parar el interruptor.</p> <p>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 comuníquelo.</p>   |

|  |   |   |                 |
|--|---|---|-----------------|
| <br><b>Servicio de Prevención de Riesgos Laborales</b> | <b>EVALUACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO</b><br><b>Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo</b> |   | <b>RG-20-01</b> |
|  | <b>S.A.D.U.S</b>  | <b>TEC. ESP. ACTV. DEPORTIVAS</b><br><b>(Monitor Deportivo)</b> |                 |

| RIESGOS   | FACTORES DE RIESGO   | MEDIDAS PREVENTIVAS   |
|---|--|---|
| <p><b>Golpes/cortes por objetos o herramientas.</b></p>  <p style="font-size: small;">GOLPES Y CORTES:<br/>MAQUINARIA Y<br/>HERRAMIENTAS A MOTOR</p> | <p>Cortes y golpes por superficie de elementos deportivos (bichero, carros, raquetas, etc.)</p> <p>En la colocación de los discos en las máquinas de peso guiado, durante el armado del bote, etc.</p> | <p>Seguir un procedimiento adecuado en el armado, amarre y atraque de botes, en la colocación de los discos en las máquinas, etc.</p> <p>Utilización de elementos de seguridad, accesorios y protectores en las distintas disciplinas deportivas.</p> <p>Mantenga un buen estado de limpieza y conservación de todos los elementos deportivos.</p> <p>Seguir las técnicas en el montaje, limpieza mantenimiento de los equipos (arco, flecha, raquetas, etc.)</p> |
| <p><b>Accidentes causados por seres vivos</b></p>    | <p>Picaduras de insectos</p>   | <p>Tener a disposición cremas para picaduras de insectos.</p>   |
| <p><b>Accidentes por desplazamiento in misión</b></p>  <p style="font-size: small;">LA SEGURIDAD VIAL<br/>NO ES ACCIDENTAL</p>                      | <p>Traslado entre los centros/ campus de la Universidad y realización de viajes para competiciones y eventos deportivos.</p>   | <p>Respetar las normas de seguridad vial:</p> <p>Ver información en píldora nº 16</p>   |

|  |  |   |                 |
|--|--|---|-----------------|
| <br><b>Servicio de Prevención de Riesgos Laborales</b> | <b>EVALUACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO</b><br>Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo |   | <b>RG-20-01</b> |
|  | <b>S.A.D.U.S</b>   | <b>TEC. ESP. ACTV. DEPORTIVAS</b><br><b>(Monitor Deportivo)</b> |                 |

| RIESGOS  | FACTORES DE RIESGO   | MEDIDAS PREVENTIVAS  |
|--|--|--|
| <p><b>Exposición a contaminantes físicos: ruido.</b></p>  | <p>Posibilidad de disconfort acústico en la sala fitness por animación musical ambiental y funcionamiento de climatización (pendiente de valoración del Servicio de Prevención )</p> | <p>Pendiente de evaluar por el servicio de Prevención, no obstante se recomienda que el volumen de la música en la sala fitness sea lo más atenuado posible.</p>   |
| <p><b>Uso de la voz</b></p>                              | <p>Situaciones en las que se produce un uso mantenido y continuo de la voz durante una parte importante del tiempo de trabajo que afecta a las cuerdas vocales. (clases)</p>         | <p>Para prevenir la disfonía es necesario :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- una correcta respiración nasal</li> <li>2.- una correcta relajación muscular de los músculos que intervienen en la fonación.</li> <li>3.- Entrenamiento y apoyo especializado para un uso correcto de la voz.</li> <li>4.-una buena higiene vocal: hablar con tono moderado evite gritar)y el mismo tono , no forzar la voz : uso de equipos que minimicen el sobreesfuerzo de la voz (micrófonos y amplificadores).hablar con velocidad adecuada y realizar pausas como mínimo cada 60 minutos de 5 minutos. Prevenir la sequedad de la laringe, no carraspear para aclarar la garganta. Beba agua. Si se encuentra resfriado o con alergia que afecte a la laringe intente reducir el uso prolongado de la voz. Acuda al médico para tratamiento de la faringitis. Evitar factores de riesgo adicionales: tabaco, cambios bruscos de temperatura, alcohol. Ambientes con polvo y presencia de humos etc. Realice una Vigilancia de la salud. Beba abundante líquidos y realice reposo vocal. Formación en el uso de la voz.</li> </ol> <p>Formación e Información en el uso de la voz. Curso: Alteraciones y patologías de la voz. Ver información en Píldora nº51.</p> |

|  |   |   |                 |
|--|---|---|-----------------|
| <br><b>Servicio de Prevención<br/>de Riesgos Laborales</b> | <b>EVALUACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO</b><br><b>Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo</b> |   | <b>RG-20-01</b> |
|  | <b>S.A.D.U.S</b>  | <b>TEC. ESP. ACTV. DEPORTIVAS</b><br><b>(Monitor Deportivo)</b> |                 |

| RIESGOS   | FACTORES DE RIESGO   | MEDIDAS PREVENTIVAS  |
|---|--|--|
| <p><b>Exposición por posturas forzada</b></p>  | <p>Por utilización de PVD: adoptar posturas incorrectas y posturas estáticas en labores de gestión, información y uso del ordenador. Diseño inadecuado del puesto de trabajo y hábitos incorrectos del trabajador, alcances por encima del hombro</p> <p>Por uso de fuerza de agarre de la mano en prácticas deportivas (raquetas, remo)</p> | <p><b><u>Configuración del puesto: Uso del ordenador</u></b></p> <p>Debe trabajar en la mesa principal de trabajo y el ala solo debe usarse para tener documentación, impresora y escáner.</p> <p>Se recomienda la colocación adecuada del equipo de trabajo:</p> <p>La pantalla debe estar situada lo más frontal posible respecto al usuario, evitando giros laterales de cuello y la flexión o extensión del mismo. Para ello se le recomienda que utilice soportes para regular la altura del ordenador en base a bandejas u otro sistema de regulación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La altura de la pantalla debe estar entre 10º y 60º por debajo de la horizontal de los ojos del operador.</li> <li>- El espacio entre el teclado y el borde de la mesa para apoyar las muñecas debe ser &gt;10 cm.</li> <li>- El ratón debe colocarse de forma que la mano, muñeca y antebrazo derecho queden alineados.</li> </ul> <p>La distancia de los ojos del operador a la pantalla debe ser como mínimo de 40 cm. Se le adjuntan fichas de postura sentada ante el ordenador. TRABAJADOR, TECLADO Y PANTALLA DEBEN CONFIGURAR UNA LINEA RECTA.</p> <p>Colocación adecuada de los elementos de trabajo. En el área normal de trabajo donde podemos desplazarnos con las manos por la mesa manteniendo los brazos paralelos al tronco y los antebrazos con un ángulo aproximado de 90º, colocaremos el ordenador, y el material que utilicemos más frecuentemente, así mantendremos una postura relajada (25cm. aproximadamente) Si desplazamos el brazo y el antebrazo, supone una extensión y describirá el área máxima de trabajo para colocar los elementos que no usemos de forma habitual (50cm. aproximadamente)</p> <p>Teclado y el ratón deben estar alineados a la misma altura de la mesa para evitar</p> |

|  |   |   |                 |
|--|---|---|-----------------|
| <br><b>Servicio de Prevención<br/>de Riesgos Laborales</b> | <b>EVALUACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO</b><br><b>Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo</b> |   | <b>RG-20-01</b> |
|  | <b>S.A.D.U.S</b>  | <b>TEC. ESP. ACTV. DEPORTIVAS</b><br><b>(Monitor Deportivo)</b> |                 |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>extensiones del miembro superior.( los brazos deben estar lo más próximo al tronco)</p> <p>Use los <u>dispositivos inalámbricos</u>,ya que permiten una flexibilidad en la ubicación de la mesa sin depender de los cables de conexión.</p> <p>En la mesa debe quedar espacio suficiente para apoyar el antebrazo durante el accionamiento del teclado y el ratón (el teclado debe estar ubicado a una distancia de unos 10 a 15 cm del borde de la mesa). Si es necesario use un reposamuñeca para favorecer la alineación correcta entre antebrazo y mano (los de gel son los más adecuados).</p> <p>Use el ratón de manera adecuada: apoye la totalidad de su palma sobre él y no gire ni tuerza la muñeca mientras lo está usando; si es necesario use un reposamuñecas de gel.</p> <p>Regule la velocidad del cursor del ratón en el panel de control de su ordenador, con lo cual puede conseguir una mayor precisión, adaptando el movimiento del ratón al cursor que usted ve en pantalla. Ver fichas 1,2,17,18,22</p> <p><b><u>Almacenamiento</u></b></p> <p>No elevar nunca los brazos por encima del hombro. Evitar posturas en cuclillas o de rodillas.</p> <p><b><u>Prácticas deportivas</u></b></p> <p>Planificación de tareas realizando alternancia de las mismas para evitar un sobreesfuerzo del mismo grupo muscular.</p> <p>Realizar precalentamientos con estiramientos antes y después de comenzar las prácticas.</p> <p>Llevar a cabo un programa de mantenimiento adecuado a sus prácticas.</p> |
|--|--|--|

|  |   |   |                 |
|--|---|---|-----------------|
| <br><b>Servicio de Prevención de Riesgos Laborales</b> | <b>EVALUACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO</b><br><b>Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo</b> |   | <b>RG-20-01</b> |
|  | <b>S.A.D.U.S</b>  | <b>TEC. ESP. ACTV. DEPORTIVAS</b><br><b>(Monitor Deportivo)</b> |                 |

| RIESGOS   | FACTORES DE RIESGO   | MEDIDAS PREVENTIVAS   |
|---|--|---|
| <p><b>Fatiga mental y factores organizacionales</b></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>   |
| <p><b>Fatiga Visual</b></p>                             | <p>Por utilización de PVD: colocación y disposición inadecuada de la pantalla, condiciones de iluminación inadecuada (deslumbramientos, reflejos, etc.)</p>  | <p>Disponer adecuadamente el puesto de trabajo, concretamente la pantalla: ángulo visual, distancia visual, etc, además se tendrá en cuenta lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguna ventana se encontrará delante ni detrás de la pantalla.</li> <li>- El eje de vista del usuario será paralelo a la línea de ventanas.</li> <li>- Controlar el contraste y brillo de la pantalla</li> <li>- Limpiar periódicamente la superficie de la visión (pantalla).</li> <li>- Realizar Técnicas de relajamiento.</li> <li>- Los documentos que se utilicen serán claros y el contraste entre el papel y escritura correcta.</li> <li>- Evitar que los documentos estén dentro de fundas de plástico.</li> <li>- La distancia del ojo al documento será igual a la distancia ojo-pantalla.</li> </ul> <p>Nivel adecuado de iluminación (&gt;500 lux)</p> |

|  |   |   |                 |
|--|---|---|-----------------|
| <br><b>Servicio de Prevención<br/>de Riesgos Laborales</b> | <b>EVALUACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO</b><br><b>Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo</b> |   | <b>RG-20-01</b> |
|  | <b>S.A.D.U.S</b>  | <b>TEC. ESP. ACTV. DEPORTIVAS<br/>(Monitor Deportivo)</b> |                 |

**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 dorsolumbares.
- 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 dato