



**FICHA INFORMATIVA.  
PUESTO DE TRABAJO DE ORDENANZA.**

FICHA TÉCNICA DE PUESTO TRABAJO DE ORDENANZA.

<b>Tareas a realizar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apertura y cierre del centro.</li> <li>- Tareas varias de apoyo y conservación.</li> </ul>
<b>Lugares donde se realiza el trabajo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserjería</li> <li>- Instalaciones de recreo del centro.</li> </ul>
<b>Equipos de trabajo utilizados y herramientas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grapadora, Tijeras, taladradora de papel</li> <li>- Otros.</li> </ul>
<b>Sustancias y productos utilizados y generados en el trabajo</b>	_____
<b>Equipos de Protección Individual (EPIS)</b>	No es necesaria la utilización de EPIS para este puesto de trabajo. Excepto el uso de guantes de seguridad eléctrica para reponer elementos eléctricos en el centro.
<b>Formación en Prevención de Riesgos Laborales</b>	Formación Inicial en Prevención de Riesgos Laborales (impartida por Administraciones Públicas).
<b>Información en Prevención de Riesgos Laborales</b>	Solicitar información al centro sobre los riesgos y medidas preventivas para la seguridad y la salud en el trabajo que afecten a la empresa en su conjunto, y sobre las medidas de emergencia adoptadas en el centro. Consultar guías técnicas específicas y curso básico inicial.

## FICHA DE EVALUACIÓN DE PUESTO TRABAJO DE ORDENANZA. RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS.

- A. Riesgos específicos y medidas preventivas.
- B. Riesgos generales y medidas preventivas.

### A. RIESGOS ESPECÍFICOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS.

#### **RIESGOS ESPECÍFICOS.**

1. Riesgos músculo-esqueléticos.
2. Manipulación de maquinaria y herramientas manuales.
3. Riesgo eléctrico.
4. Manipulación de productos químicos, físicos y biológicos.

#### **MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS.**

##### 1. Riesgos músculo-esqueléticos.

- Evitar el trabajo repetitivo en la medida de lo posible. Intercalar unas tareas con otras que precisen movimientos diferentes y requieran músculos distintos.
- Hacer pausas frecuentes sin acumular los periodos de descanso. (Son mejores las pausas cortas y frecuentes que las más largas y espaciadas).
- Cambiar la postura durante el descanso y hacer estiramientos musculares. En general, se recomienda realizar un descanso de 10 minutos cada 1 ó 2 horas de trabajo continuado.
- Evitar aplicar fuerza manual excesiva en movimientos de prensa, flexión, extensión y rotación.
- Utilizar herramientas manuales que permitan su sujeción con la muñeca alineada al brazo y el uso alternativo de las manos.
- En trabajos de pie: evitar la sobrecarga postural estática prolongada. Apoyar el peso del cuerpo sobre una pierna y otra alternativamente.
- Pautas a seguir en la manipulación manual de cargas.
  1. Colócate frente al peso a manipular.
  2. Dobla ligeramente las rodillas manteniendo siempre la espalda recta.
  3. Agarra firmemente la carga.
  4. Levanta lentamente.
  5. Evita realizar giros del cuerpo con la carga.
  6. Mantén la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.
- Siempre que sea posible, transportar las cargas con medios mecánicos (carretillas, carros, etc.)
- No manipular cargas de más de 25 Kg. Si es posible, disminuir el peso de la carga; o pedir ayuda.
- Siempre que sea posible, almacenar los objetos en baldas de alturas intermedias.

##### 2. Manipulación de maquinaria y herramientas manuales.

- Seguir y respetar las instrucciones que establece el fabricante en el manual del equipo en cuanto a: puesta en servicio; utilización; Equipos de protección individual necesarios;; manutención; instalación; montaje y desmontaje; reglaje; conservación y reparación.
- Utilizar cada máquina y cada herramienta exclusivamente para el uso que ha sido diseñada, según establece el fabricante en su manual de instrucciones.
- Utilizar los equipos de protección individual especificados por el fabricante en el manual de instrucciones del equipo/herramienta.
  - Gafas o pantallas de seguridad para proyecciones.
  - Mascarillas, cuando hay dispersión de polvo....
  - Guantes para cortes o golpes, salvo en maquinas o herramientas de carpintería, (pueden ser origen de atrapamiento debido a que el usuario no controla con exactitud la posición del extremo del guante, especialmente si el mismo no se ajusta bien).
  - Botas de seguridad, cuando hay riesgos de golpes o cortes....
- Utilizar herramientas de buena calidad y con marcado CE.
- Realizar periódicamente una inspección visual del equipo de trabajo para ver el estado de adecuación, conservación y limpieza. Entre otras: las condiciones de montaje, reglaje del útil de trabajo, estado de los órganos de accionamiento, el agarre, la ventilación de motores, los sistemas de protección, engrase, purgado de presión, sistema de amortiguación y frenado, etc.
- No anular jamás un dispositivo de seguridad de una maquina o herramienta.
- No tocar nunca la punta de herramientas térmicas tales como soldadores, pistolas termofusible u otras, durante o inmediatamente después de su utilización.
- Durante las pausas de trabajo o cuando queramos dejar enfriar herramientas tales como soldadores, pistolas termofusible u otras, depositarlas en el soporte o pie, asegurándose que nadie puede tocarlas de manera accidental.
- Antes de guardar herramientas con elementos calientes, se deberá asegurar que los elementos calientes se encuentran enfriados.
- Al cambiar el tonner de la fotocopiadora, intentar ventilar la zona y usar guantes desechables.

### **3. Riesgo eléctrico.**

- No se llevarán a cabo trabajos de mantenimiento o reparaciones eléctricas sin estar capacitado y autorizado para ello.
- Cuando realices pequeñas reparaciones, como la de cambio de bombillas, corta la corriente.
- Sécate bien las manos antes de utilizar aparatos o instalaciones eléctricas.
- No exponer una herramienta eléctrica a la lluvia ni a condiciones humedad.
- Comprueba el correcto estado de cables y enchufes e interruptor de la herramienta.
- Utiliza las bases y clavijas de enchufe dotados de puesta a tierra.
- Revisar que la toma de corriente es adecuada a la herramienta.
- Comprobar que el cuadro eléctrico dispone de interruptor diferencial y chequear el mismo.
- Desconectar el enchufe de la fuente de energía antes de hacer cualquier ajuste o cambiar accesorios o guardar la herramienta.
- Para cualquier reparación elemental, desconexión de la tensión eléctrica, asegurarse que no se va a poner accidentalmente en tensión, (cerrar el armario con llave) y utilizar EPI,s, de material aislante de la electricidad( guantes y calzado).

#### **4. Manipulación de productos químicos, físicos y biológicos.**

- Seguir las instrucciones que establece el fabricante o distribuidor del producto en las Fichas de Seguridad Química/o etiquetas, tanto en el transporte, almacenamiento, uso y eliminación.
- Comprobar que los productos están correctamente etiquetados. Si no se dispone de la información de las fichas, comunicarlo al centro para que se pidan.
- No mezclar nunca productos de limpieza, pueden ser incompatibles y producir gases o vapores tóxicos.
- Si disponemos de envases industriales, no acumular cantidades innecesarias en la zona de trabajo.
- Si se trasvasa una cantidad de producto a otro envase más manejable, ETIQUÉTALO COMO EL ORIGINAL.
- Jamás trasvasar productos químicos a envases de uso alimentario: pueden ocasionar accidentes por confundir los contenidos.
- Utilizar los medios de protección individual (gafas, guantes, mascarillas...), que recomiende el fabricante o distribuidor en las fichas de seguridad o etiquetas.
- Mantener unas normas básicas de higiene, usar guante, mascarilla o botas según las fichas de seguridad. Y siempre que haya habido contacto con algún producto, lavar con abundante agua y jabón.
- Mantener unas normas básicas de higiene, siendo la más importante la de lavarse las manos al entrar y al salir del laboratorio, y siempre que haya habido contacto con algún producto químico. No fumar, no beber, no ingerir alimentos en los laboratorios, no pipetear con la boca.
- Llevar en todo momento indumentaria adecuada (bata) y ropa de trabajo abrochada. Llevar el pelo recogido (en caso de llevarlo largo). Evitar en todo momento colgantes o mangas anchas que puedan engancharse en los montajes y material de laboratorio. No utilizar la ropa de laboratorio fuera de éste.
- Comunicar inmediatamente al centro cualquier deficiencia del laboratorio o nuevo riesgo para que sea subsanada o eliminado.

#### **B. RIESGOS GENERALES Y MEDIDAS PREVENTIVAS.**

##### **RIESGOS GENERALES.**

1. Riesgos de caídas al mismo nivel.
2. Riesgo de caídas a distinto nivel.
3. Riesgos de caída de objetos por desplome, derrumbamiento o durante su manipulación.
4. Golpes y/o cortes con objetos y herramientas, proyección de fragmentos o partículas y atrapamiento por y objetos.
5. Contactos eléctricos.
6. Exposición a contaminantes químicos.
7. Exposición a contaminantes biológicos.
8. Incendios y explosiones.
9. Atropellos o golpes con vehículos.

## **MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES.**

### **1. Riesgos de caídas al mismo nivel.**

- Mantener los suelos de los pasillos y zonas de paso limpias y libres de cualquier obstáculo (carpetas, bolsos, libros, papeleras, cables).

### **2. Riesgo de caídas a distinto nivel.**

- No utilizar sillas, mesas, estanterías o papeleras como “escaleras”.
- Revisa periódicamente las escaleras portátiles, especialmente el estado de las zapatas, los mecanismos antiapertura y los peldaños. En caso de que detectes algún defecto, debes informar al responsable del mantenimiento/sustitución de la misma.
- Usa siempre calzado cerrado con suela antideslizante.
- Elimina con rapidez desperdicios, manchas de grasa y vertidos que puedan dar lugar a caídas.

### **3. Riesgos de caída de objetos por desplome, derrumbamiento o durante su manipulación.**

- Ordenar adecuadamente las estanterías, evitando el exceso de peso u objetos, situando los objetos más pesados en la parte más baja, etc.
- No almacenar objetos delante de las estanterías, dejar espacio suficiente para pasar y acceder fácilmente a las mismas.
- Evitar almacenamiento de materiales sobre armarios, especialmente si se trata de materiales que por su peso u otras características puedan ocasionar daños al caer mientras se manipulan.
- No se deben realizar tareas que entrañen riesgo de caída superior a dos metros si no dispones de equipos de trabajo adecuados (plataformas elevadoras, etc.) o de protección adecuados (arnés de seguridad, o cinturón de sujeción etc.).

### **4. Golpes y/o cortes con objetos y herramientas, proyección de fragmentos o partículas y atrapamiento por y objetos.**

- Guarde los objetos cortantes (chinchetas, tijeras, cúter) tan pronto como termine de utilizarlos. No lleve jamás objetos cortantes en los bolsillos.
- Mantenga los cajones cerrados, evitará golpes con ellos.
- No retirar ni anular las protecciones de los equipos de trabajo.
- Utilizar los equipos y herramientas (tijeras, cutters, etc.) exclusivamente en la forma y para las tareas para las que han sido concebidos (seguir las instrucciones del fabricante).

### **5. Contactos eléctricos.**

- Antes de utilizar un equipo eléctrico, revisar que se encuentra en perfecto estado para ser utilizado. No use robacorrientes no homologados. No sobrecargue los enchufes. Y tenga en cuenta que para desconectar un equipo eléctrico de la corriente, siempre deberemos de tirar de la clavija y nunca del cable.

- Si detecta defectos en un equipo eléctrico, o en la propia instalación, tome precauciones para evitar que alguien pueda sufrir un accidente (desconectándolo, señalizándolo, etc.) y comunique la incidencia a la persona responsable de gestionar la reparación.
- Antes de conectar un equipo, compruebe que la toma de corriente es adecuada para el mismo. En muchas ocasiones se conectan equipos que precisan toma de tierra a tomas de corriente o bases de enchufes que no disponen de conductor de tierra (si la toma del aparato dispone de unas pletinas metálicas en el lateral, el enchufe al que lo conectemos debe tenerlas también).

#### **6. Exposición a contaminantes químicos.**

- Cuando utilice fotocopiadoras, impresoras, etc. siga las instrucciones de utilización proporcionadas por el fabricante, especialmente durante el cambio de tóner o de otros componentes.
- Durante el cambio del tóner utilice guantes y después lávese las manos.
- No coma ni beba en las dependencias dónde se ubiquen las fotocopiadoras, o almacén de productos de limpieza.
- Procure que dichos locales permanezcan bien ventilados.

#### **7. Exposición a contaminantes biológicos.**

- Renovar periódicamente el aire del aula para mantener un ambiente más limpio.
- Si se sufre alguna lesión en la piel (cortes, pinchazos, etc.) cubrirla con apósitos impermeables antes de continuar el trabajo.
- En las tareas que puedan implicar contacto con fluidos biológicos (sangre, orina, vómitos, etc.) como, por ejemplo, durante las curas a alumnos, utilizar guantes, y, además, lavarse las manos con jabón antes y después de estas actuaciones. Asimismo se eliminará con agua y jabón las eventuales salpicaduras.
- No comer ni beber en las zonas donde exista riesgo de contacto con fluidos biológicos (aseos, botiquines, etc).

#### **8. Incendios y explosiones.**

- No obstaculicé en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como el acceso a extintores, bocas de incendios, salidas de emergencia y pulsadores de alarma, debiendo estar accesibles para su rápida utilización en caso de emergencia.
- Mantener ordenados los materiales inflamables o combustibles y evitar acumulaciones innecesarias. Alejar los focos de calor o ignición de las zonas de almacenamiento.
- Evitar sobrecargar los enchufes. Para ello, evitar conectar varios receptores de elevada potencia a una sola toma.
- En caso de incendio, seguir las pautas establecidas en el Plan de Autoprotección del Centro (si no lo conoces, consulta a tu Director/a).
- Seguir las instrucciones previstas en el contenido del curso de formación inicial en prevención relativas al uso de un extintor portátil.

- Si se utilizan braseros eléctricos o calefactores de resistencia, evitar que pueda caer algo encima que pueda prender y desconectar al abandonar la dependencia, aunque sea por corto espacio de tiempo.

#### **9. Atropellos o golpes con vehículos.**

- Cumpla las normas de circulación.
- Realice las revisiones reglamentarias del vehículo (ITV).
- Vigile periódicamente el estado del vehículo: dirección, frenos, luces, ruedas, etc.
- No consuma bebidas alcohólicas durante la jornada laboral o en las horas previas a la misma.
- No fume ni utilice teléfonos móviles mientras conduce.
- Compruebe el ajuste del reposacabezas. Debe ajustarlo lo más alto posible sin sobrepasar la altura máxima de la cabeza. La parte superior del reposacabezas no debe quedar nunca por debajo de la altura de los ojos.

#### **Otras medidas preventivas.**

- Las trabajadoras la situación de embarazo o lactancia, y los trabajadores y las trabajadoras susceptibles de encontrarse en una situación de especial sensibilidad a determinados riesgos, deben comunicar lo antes posible dicha situación para así recibir información al respecto y poder actuar preventivamente sobre su situación.
- Seguir las recomendaciones de la formación específica.