

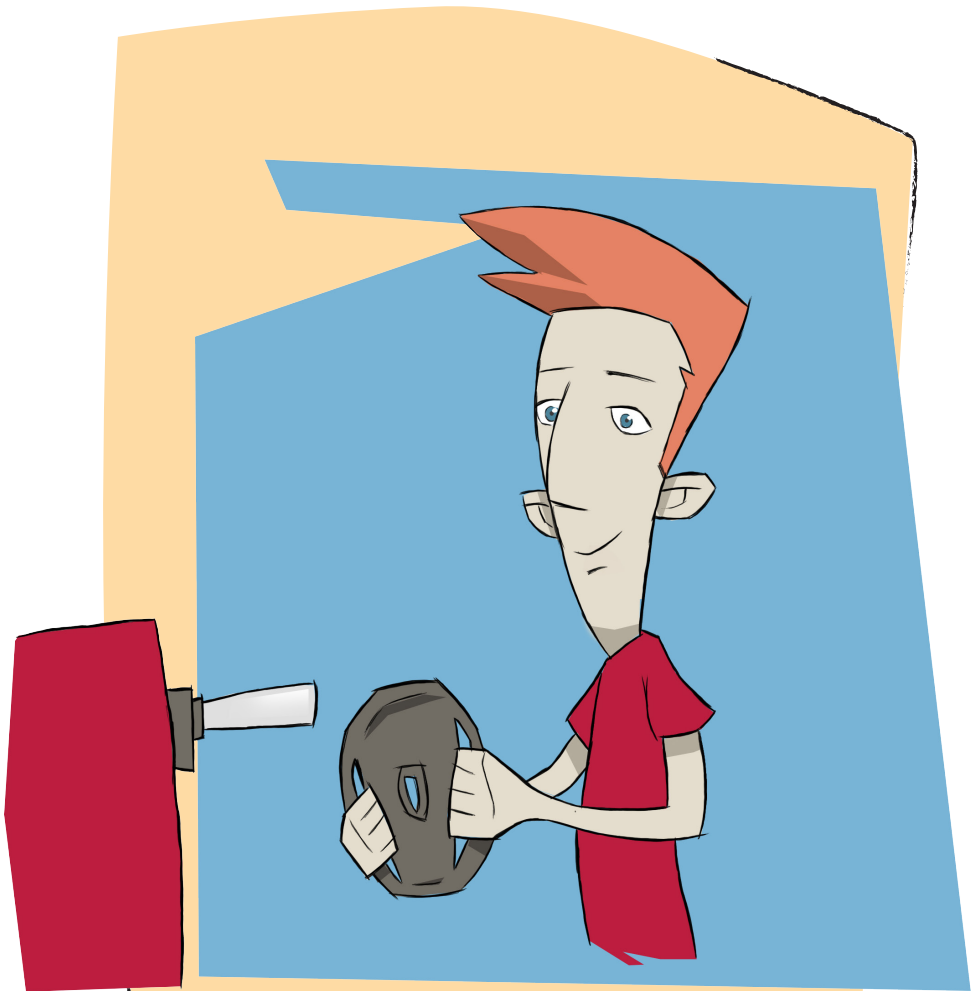


GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL



Manual básico de Prevención de Riscos Laborais
ACTIVIDADES FÍSICAS E DEPORTIVAS



Diseño e realización:
HT Publicidad, Grupo Tafalla
www.htgrupotafalla.com

Presentación

As institucións competentes en materia de seguridade e saúde no traballo, entre as que se atopa o Instituto Nacional de Seguridade e Hixiene no Traballo (INSHT), asumiron, entre os seus obxectivos principais, o impulso e a consolidación da cultura preventiva na sociedade española.

A integración da seguridade e saúde no traballo na educación é unha necesidade prioritaria para poder asentar unha auténtica cultura preventiva. É preciso tomar conciencia de que a prevención non comeza no ámbito laboral senón nas etapas anteriores, nomeadamente no sistema educativo.

A integración da formación en prevención de riscos nas diferentes etapas do sistema educativo, e en particular no nivel profesional regulado, é clave e require dun apoio e asistencia especiais de cara a conseguir profesionais cunha formación que, ademais de garantir a calidade do seu traballo, lles permita realizalo coas máximas garantías de seguridade.

Por todo isto, unha liña de actuación moi importante do Plan de Acción 2015-2016, no marco da Estratexia Española de Seguridade e Saúde no Traballo 2015-2020, consiste en consolidar a integración da formación en prevención de riscos laborais nas diferentes etapas do sistema educativo.

Desta liña de actuación derívase a elaboración de 26 manuais divulgativos, un por cada familia profesional, cuxa misión fundamental é a de axudar o profesorado de formación profesional no seu labor de concienciación e sensibilización na materia de prevención de riscos laborais aos seus alumnos, futuros traballadores e empresarios da nosa sociedade.

Dado que van dirixidos a este colectivo, preténdese que os manuais sexan eminentemente prácticos e atractivos. Cada un deles contempla os riscos máis característicos da familia profesional en cuestión e as medidas preventivas máis importantes que se deben poñer en práctica para a súa prevención.

O obxectivo que se persegue con estes manuais é que os alumnos, traballadores do futuro, incorporen de xeito natural a prevención á súa actividade diaria.

Neste contexto, queremos remarcar que para sensibilizar e garantir unha adecuada aplicación da prevención en riscos laborais nas empresas é importante avanzar na mellora da calidade da formación, e fomentar a actualización e adecuación dos programas e contidos formativos á realidade do contorno.

María Dolores Limón Tamés

Directora do INSHT

Actividades físicas e deportivas

O sector de empresas e instalacións deportivas relacionadas coa actividade física e a saúde dada a peculiaridade de que, ademais dos traballadores, os clientes son tamén usuarios habituais, de forma que os aspectos relacionados coa seguridade e a saúde están incluso máis centrados no cliente da instalación que nos propios traballadores.

Neste sector agrúpanse os traballadores que pertencen ás empresas dedicadas ás seguintes actividades:


- Ximnasios
- Piscinas
- Pavillóns de instalacións deportivas
- Actividades físicas ao aire libre
- Actividades de animación en hoteis, cámpings etc.
- Eventos e competicións deportivas

Os traballadores expostos son, entre outros:

- Persoal de recepción e atención ao cliente
- Instrutores de ioga
- Monitores e adestradores de actividades deportivas
- Socorristas
- Animadores


Os principais equipos utilizados con riscos asociados son os seguintes:

- Máquinas cardiovasculares en salas fitness (bicicletas estáticas, cintas de correr etc)
- Materiais de salas fitness como pesas e discos
- Pelotas e outros materiais deportivos
- Micrófonos sen fíos
- Equipos musicais



O presente manual recolle os riscos e medidas de prevención tanto xerais como específicas máis relevantes asociados a este sector dunha maneira orientativa. Sempre se deben seguir as medidas preventivas previstas na planificación preventiva e nas instrucións do empresario.

O seu obxectivo é axudarche a tomar as medidas adecuadas para realizares o traballo dunha maneira segura.



Riscos laborais en actividades físicas e deportivas

RISCOS DE SEGURIDADE

Riscos de caídas de persoas

Caída ao mesmo nivel

Caída a distinto nivel

Risco de golpes e choques

Risco de atrapamento

Riscos de caída de obxectos

Caída de obxectos por desprendemento

Caída de obxectos en manipulación

Risco eléctrico

Risco de incendio

RISCO DE PICADURA DE ANIMAIS

RISCO DE PERDA DE VOZ

RISCOS HIXIÉNICOS

Exposición ao ruído

Exposición a condicións ambientais

RISCOS ERGONÓMICOS

Manipulación manual de cargas

Forzas e movementos repetitivos

Traballo de pé

RISCOS PSICO-SOCIAIS



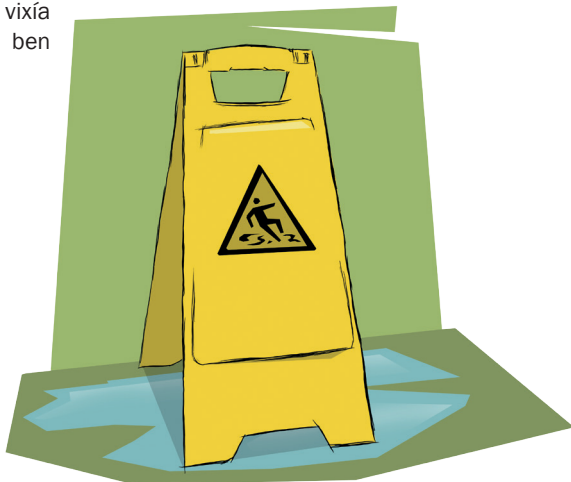
**Riscos e
Medidas Preventivas**

Riscos de seguridade

As caídas poden producirse ao mesmo ou a distinto nivel. Presta especial atención nas zonas con chan esvaradío, como duchas ou vestiarios.

CAÍDA AO MESMO NIVEL

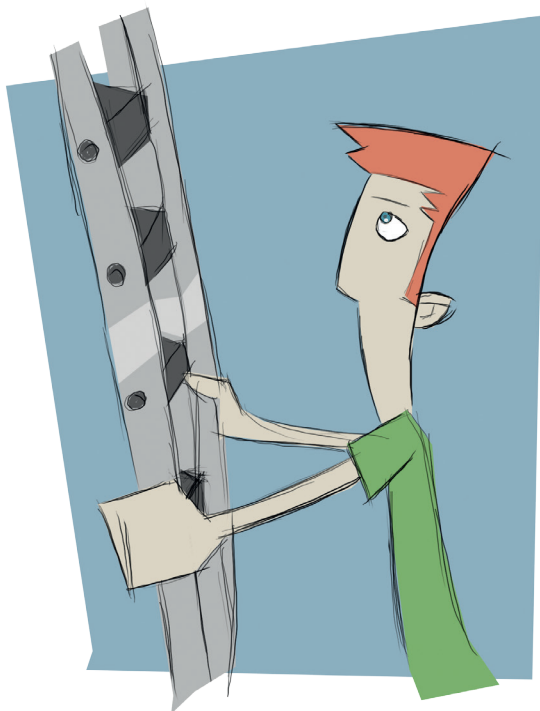
- Para evitar tropezos, elimina a sucidade, papeis, po, derramos e desperdicios da zona de actividades.
- Deixa o teu espazo limpo ao rematar a actividade.
- Cando remates co material deportivo, gárdao no seu sitio e non o deixes en zonas de paso.
- Ten coidado de non dificultar a visión ao transportar dun sitio a outro o material deportivo.
- Extrema a precaución en duchas e vestiarios para evitar esvaróns.
- Non corras, camiña amodo.
- Utiliza un calzado apropiado e vixía que os teus cordóns estean ben amalloados en todo momento.



CAÍDA A DISTINTO NIVEL

Ademais das medidas anteriores, ten en conta o risco derivado do uso de escaleiras de man. Para previr este tipo de risco:

- Ao utilizar escaleiras de man, asegúrate de que teñen apoios antiesvarantes e presta atención ao ángulo de colocación e á forma de utilización.
- Ás escaleiras de man hai que subir con precaución, situándote fronte a elas e agarrándote coas dúas mans.



Riscos de seguridade

RISCOS DE GOLPES E CHOQUES

É importante anticiparse aos actos dos usuarios, especialmente en actividades con monitor onde os movementos e desprazamentos son rápidos e repetitivos.

- Mantén as zonas de paso despegadas e perfectamente iluminadas.
- O centro de traballo ten que manterse limpo e ordenado.
- Mantén a atención e evita as distraccións e as présas, especialmente na sala de fitness no paso entre máquinas.
- Non deixes os armarios entreabertos.



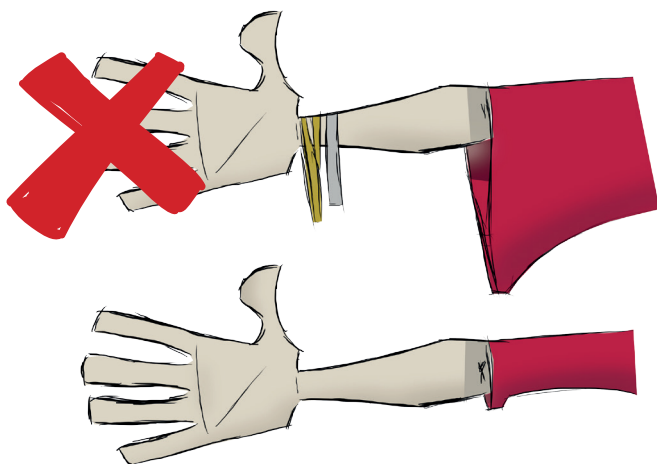
ACTIVIDADES COLECTIVAS

- Presta especial atención durante as clases e intenta anticiparte aos actos de usuarios inexpertos.
- Respecta un espazo mínimo de brazos estendidos para cada usuario.

RISCOS DE ATRAPAMENTO

Os atrapamentos máis comúns ocorren nas máquinas que se encontran na sala fitness. Cando vayas utilizar unha máquina, infórmate previamente do seu correcto funcionamento.

- Viste roupa de traballo axustada ao corpo, e non uses pulseiras, cadeas ou outros obxectos que poidan engancharse nas máquinas utilizadas.



SALA FITNESS (CINTAS DE CORRER, BICICLETAS ESTÁTICAS ETC.)

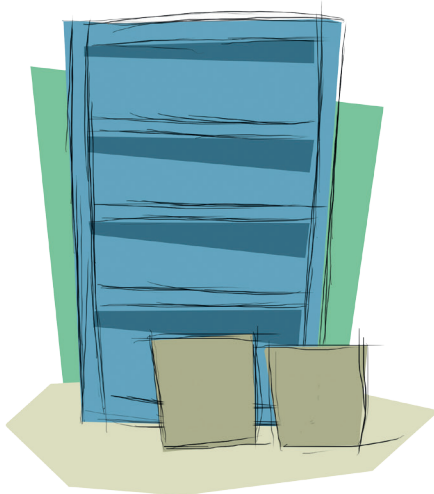
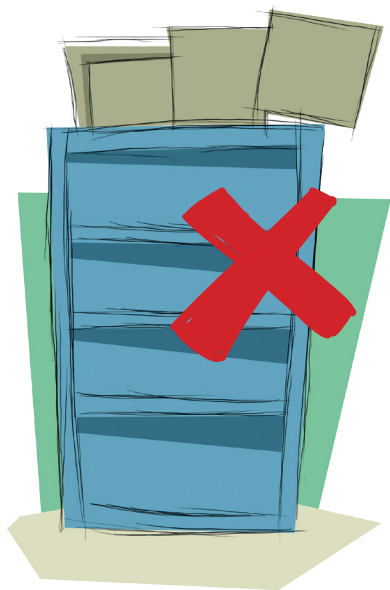
- Sigue as normas de seguridade indicadas polo fabricante.
- Non manipules os protectores de seguridade das máquinas.

Riscos de seguridade

As caídas de obxectos poden producirse por desprendemento en estantes ou por mala manipulación. Presta especial atención aos discos que coloques en pesas ou máquinas de peso guiado.

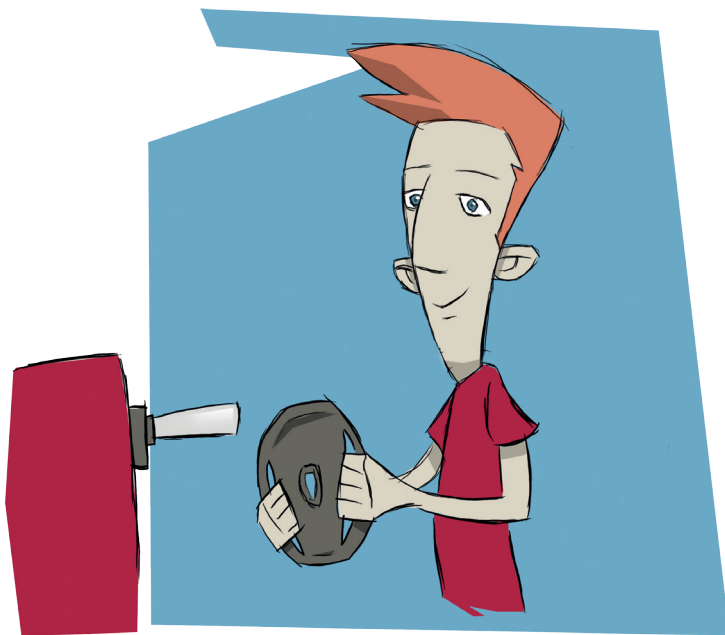
CAÍDA DE OBXECTOS POR DESPRENDEMENTO

- Non superes a capacidade de carga dos estantes.
- As cargas máis pesadas hai que colocalas nos estantes baixos.



CAÍDA DE OBXECTOS POR MANIPULACIÓN

- Non manipules demasiados obxectos ao mesmo tempo.
- Suxeita de forma segura os materiais e ferramentas cando os coloques de novo no seu sitio.
- Coloca de maneira adecuada e sen présa as pesas/discos nas máquinas de peso guiado, e toma o tempo que sexa necesario.

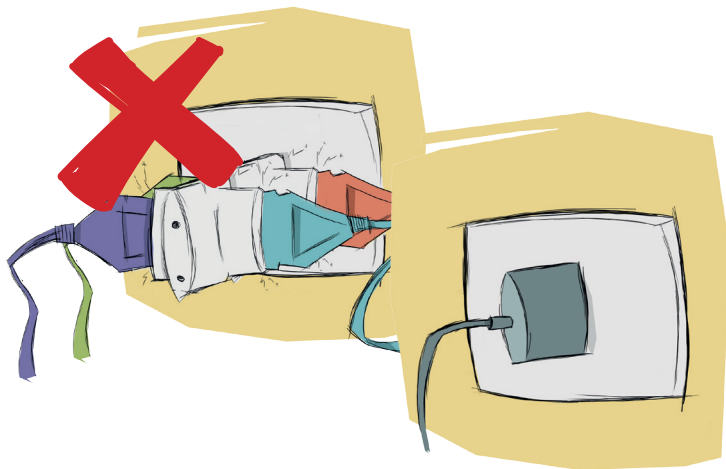


Riscos de seguridade

RISCO ELÉCTRICO

Non esquezas facer un uso adecuado de enchufes e máquinas eléctricas que utilices na sala fitness como, por exemplo, a cinta de correr estática.

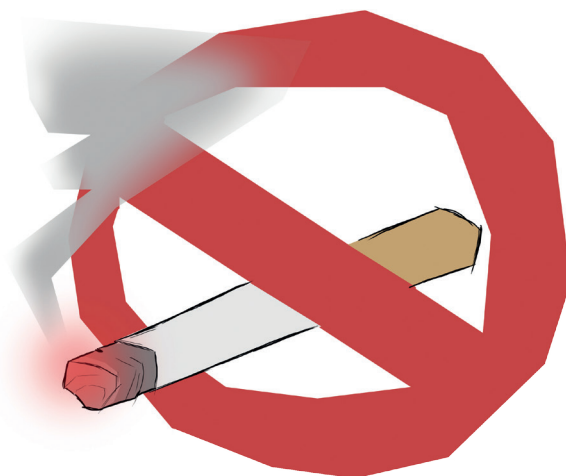
- Comproba diariamente o estado de cables, enchufes e aparatos eléctricos.
- En caso de avaría, desconecta a tensión, saca o enchufe e comunica os danos para a súa reparación.
- Evita o uso de ladróns en enchufes de corrente.
- No vertas líquidos cerca de tomas de corrente, aparatos ou cadros eléctricos.
- Non utilices aparatos eléctricos coas mans húmidas e desconecta os equipos antes de limpalos.
- Vixía que os equipos eléctricos portátiles dispoñan de dobre illamento.



RISCO DE INCENDIO

É importante que coñezas as medidas preventivas para saber como actuar en caso de incendio, como utilizar os extintores e coñecer os procedementos de evacuación.

- Coñece a utilización dos extintores de incendio adecuados á clase de lume.
- Coñece os carteis expostos con plano de localización e o procedemento de evacuación.
- Deixa libres as saídas de emerxencia.
- Dispón só da cantidade necesaria de materiais inflamábeis e combustíbeis para o traballo do día, garda o resto no almacén ou en locais independentes illados e ventilados.
- Retira as caixas, envases ou papeis que non sexan necesarios.
- Está prohibido fumar dentro do recinto de traballo.



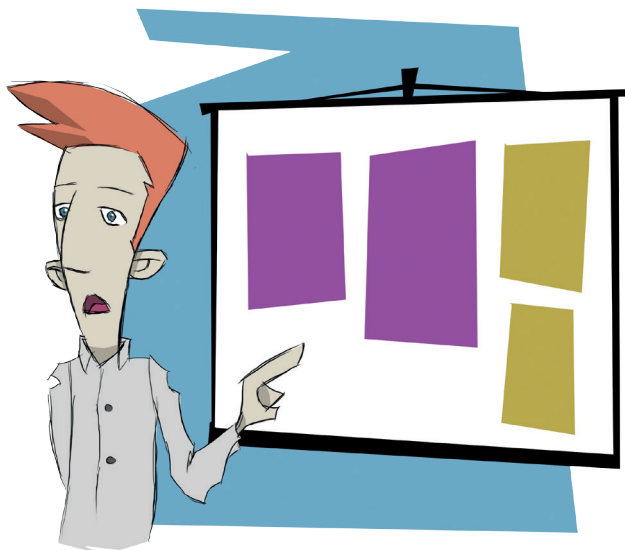
Risco de picadura de animais

Debes ter en conta que en actividades ao aire libre estás exposto a picaduras por animais, principalmente insectos.

- Evita as áreas onde os insectos teñan os seus niños.
- Usa repelentes seguindo as recomendacións sobre o modo de aplicación e a frecuencia de uso.
- Non utilices colonias con olores doces ni xabóns con perfumes.



Risco de perda de voz



- Utiliza un ritmo vocal cómodo que non che produza esforzo, incluso co uso dun pequeno micrófono sen fíos.
- Axúdate da música para non desgastar a voz.
- Realiza pequenos descansos que che sirvan para descansar as cordas vocais.
- Controla a cabida nas actividades colectivas.
- Evita as correntes de aire e os cambios bruscos de temperatura. Non bebas auga moi fría.

Riscos hixiénicos

Pode existir risco de ruído producido polas máquinas utilizadas ou pola animación musical das actividades, así como risco de exposición a altas temperaturas en actividades levadas a cabo ao aire libre.

EXPOSICIÓN AO RUÍDO

- Se detectas que unha máquina produce un ruído elevado ou estraño, revisa que todos os seus elementos estean ben instalados e que o seu uso sexa o adecuado.
- Non utilices unha animación musical excesiva que poida provocar falta de confort acústico nas actividades colectivas.



EXPOSICIÓN A CONDICIÓN AMBIENTAIS

- Acende o sistema de aire acondicionado se é necesario.
- Inxire líquidos con frecuencia para manter unha hidratación correcta do organismo.
- Utiliza roupa que facilite a transpiración.
- Usa crema de protección solar cando a actividade sexa ao aire libre.



Riscos ergonómicos

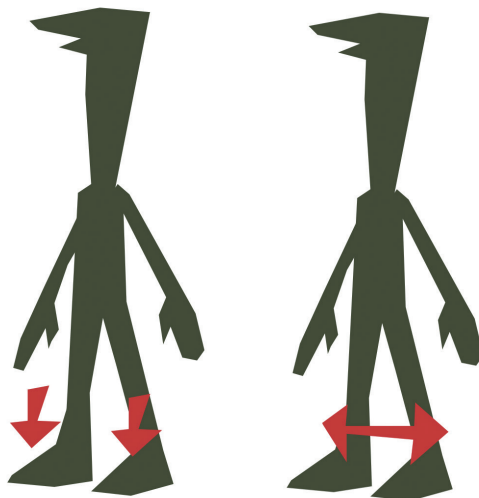
Os principais riscos ergonómicos que podes encontrar son debidos á manipulación de calquera carga, o uso de posturas forzadas ou movementos repetitivos e longos períodos de traballo en postura de pé. Non realices movementos bruscos e forzados do corpo e procura variar de tarefa con frecuencia.

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Evita a manipulación de cargas pesadas (de máis de 25 Kg no caso dos homes e de máis de 15 Kg no caso das mulleres).
- Manipula as cargas con axuda de medios auxiliares (carretillas, transpalés) ou con axuda doutras persoas sempre que sexa posible.
- Evita xirar o torso mentres manipulas as cargas.
- Sitúa os obxectos que debes manipular á altura comprendida entre os xeonllos e os ombreiros.
- Ao realizar a manipulación de cargas manualmente, ten en conta os seguintes pasos que debes seguir:

PASOS QUE DEBES SEGUIR

- 1.º *Apoia os pés firmemente*
- 2.º *Separa os pés lixeiramente.*



- 3.º *Dobra os cadrís e os xeonllos para coller a carga.*
- 4.º *Levanta a carga coas costas rectas.*
- 5.º *Mantén a carga tan cerca do corpo como sexa posible.*

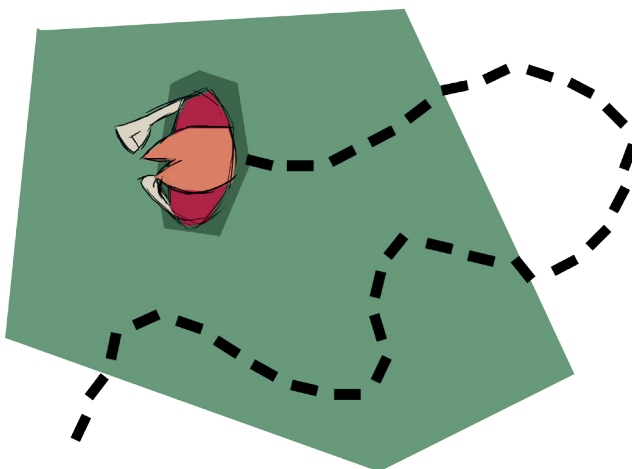
Riscos ergonómicos

FORZAS E MOVEMENTOS REPETITIVOS

- Dedicar algún tempo a visualizar os medios de traballo para encontrar a posición máis cómoda e útil.
- Realiza cambios de postura e descansos durante os traballos, e varía de tarefa se é posible.
- Coloca a pantalla de visualización de datos (PVD) o máis frontal posible.

TRABALLO DE PÉ

- Mantén o corpo erguido e evita os xiros e inclinacións importantes do torso cara diante ou cara aos lados
- Non permanezas demasiado tempo na mesma posición, cambia de postura e realiza movementos suaves de estiramento dos músculos.



Riscos psicosociais

Unha mala planificación das tarefas que debes realizar ou a presión á que poidas estar sometido para cumprir os obxectivos marcados son varios exemplos deste risco. Se estas condicións son deficitarias poden dar lugar a:

- Estrés
- *Burnout*
- Acoso psicolóxico no traballo (APT)
- Violencia:
 - Acoso sexual
 - Acoso discriminatorio
 - Violencia ocupacional externa (VOE)

Unha avaliación e valoración das condicións de traballo permitirán implantar medidas preventivas adaptadas que eviten a aparición de riscos psicosociais.

- Planifica o tempo e as tarefas que debes realizar de forma ordenada e intenta cumprilo exactamente.
- Se non tes moi claros os obxectivos que debes alcanzar no posto de traballo, fala co teu responsable para que te dirixa cara a uns máis concretos e definidos. Isto axudarache a planificar as tarefas, alcanzar os obxectivos e conseguir así unha promoción ou valoración laboral.
- Solicita información e/ou formación cando vexas que a necesitas para desempeñar as túas tarefas.
- Relaciónate cos teus compañeiros e apóiate neles falando sobre calquera tema que che preocupe e che cause unha situación de stres ou incómoda no posto de traballo, xa sexa xerada polo teu responsable, un cliente ou outro compañeiro. Sobre todo se ves que a situación é límite (acoso ou violencia).
- Non prolongues de forma habitual a xornada de traballo e, en caso inevitable, compénsaa cun descanso adicional, así conseguirás conciliar a vida familiar, persoal e laboral.
- Realiza pausas ou cambia de tarefa para evitar a monotónia do traballo.

Normativa

A continuación preséntase unha relación non exhaustiva de normativa xeral e específica en materia de prevención de riscos laborais que se pode consultar como complemento á información contida neste manual.

Normativa xeral

- Lei 31/1995, do 8 de novembro, de **prevención de riscos laborais**. BOE n.º 269 do 10/11/1995
- Real decreto 39/1997, do 17 de xaneiro, polo que se aproba o **Regulamento dos servizos de prevención**. BOE n.º 27 do 31/01/1997.

Normativa específica

- Real decreto 485/1997, do 14 de abril, polo que se establecen as disposicións mínimas en materia de **sinalización de seguridade e saúde no traballo**. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 486/1997, do 14 de abril, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde nos **lugares de traballo**. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 487/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á **manipulación manual de cargas** que supoñan riscos, en particular dorsolumbares, para os traballadores. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 488/1997, do 14 de abril, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas ao traballo con equipos que inclúan **pantallas de visualización de datos**. BOE n.º 97 do 23/04/1997
- Real decreto 664/1997, do 12 de maio, sobre a protección dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **axentes biolóxicos** durante o traballo. BOE n.º 124 do 24/05/1997
- Real decreto 665/1997, do 12 de maio, sobre a protección dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **axentes canceríxenos** durante o traballo. BOE n.º 124 do 24/05/1997
- Real decreto 773/1997, do 30 de maio, sobre disposicións mínimas de seguridade e saúde relativas á utilización polos traballadores de **equipos de protección individual**. BOE n.º 140 do 12/06/1997

- Real decreto 1215/1997, do 18 de xullo, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde para a utilización polos traballadores dos **equipos de traballo**. BOE n.º 188 do 07/08/1997
- Real decreto 1627/1997, do 24 de outubro, polo que se establecen disposicións mínimas de seguridade e saúde nas **obras de construción**. BOE n.º 256 do 25/10/1997
- Real decreto 374/2001, do 6 de abril, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados cos **axentes químicos** durante o traballo. BOE n.º 104 do 1/05/2001
- Real decreto 614/2001, do 8 de xuño, sobre disposicións mínimas para a protección da saúde e seguridade dos traballadores fronte ao risco eléctrico. BOE n.º 148 do 21/06/2001
- Real decreto 681/2003, do 12 de xuño, sobre a protección da saúde e da seguridade dos traballadores expostos aos riscos derivados de atmosferas explosivas no lugar de traballo. BOE n.º 145 do 18/06/2003
- Real decreto 1311/2005, do 4 de novembro, sobre a protección da saúde e da seguridade dos traballadores fronte aos riscos derivados ou que poidan derivarse da **exposición a vibracións** mecánicas. BOE n.º 265 do 05/11/2005
- Real decreto 286/2006, do 10 de marzo, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición ao **ruído**. BOE n.º 60 do 11/03/2006
- Real decreto 396/2006, do 31 de marzo, polo que se establecen as disposicións mínimas de seguridade e saúde aplicables aos traballos con risco de exposición ao **amianto**. BOE n.º 86 do 11/04/2006
- Real decreto 486/2010, do 23 de abril, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **radiacións ópticas** artificiais. BOE n.º 99 do 24/04/2010
- Real decreto 299/2016, do 22 de xullo, sobre a protección da saúde e seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición a **campos electromagnéticos**. BOE n.º 182 do 29/07/2016

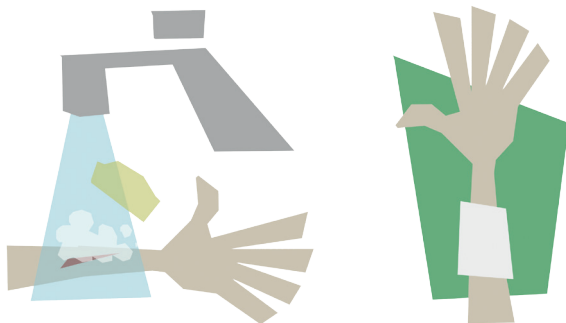
Máis normativa dispoñíbel na web do INSHT:

<http://www.insht.es>

Primeiros auxilios

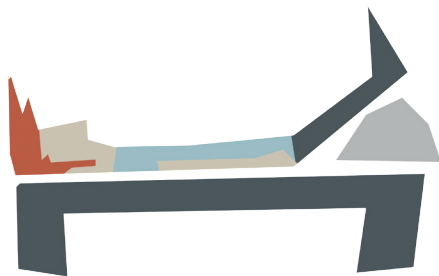
Feridas:

- Lava a ferida con auga e xabón.
- Non apliques pomadas.
- Cubre a ferida con gasa estéril (nunca con algodón).



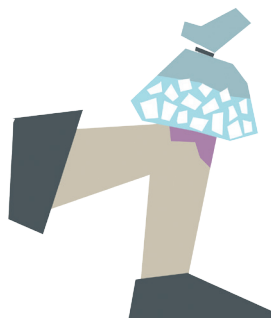
Desmaios:

- Tumba o accidentado e levántalle os pés por encima do nivel do corazón.
- Faino nun lugar con boa ventilación e afróuxalle a roupa.



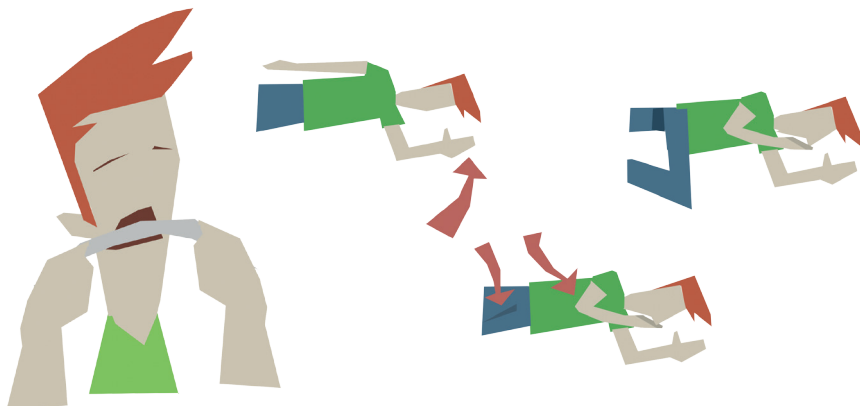
Contusións:

- Aplica sobre a área afectada xeo (pero nunca o fagas directamente sobre a pel, pon unha toalla ou pano entre o xeo e a pel) ou panos humedecidos con auga fría durante uns 15 minutos
- Se é posible eleva a área afectada



Convulsións:

- Coloca o afectado tombado nun lugar onde non poida golpearse e non impidas os seus movementos
- Sitúao na posición lateral de seguridade.





**INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO**

