

5. Manipulación de cargas

Cuando se manipulan cargas de forma incorrecta se pueden ocasionar numerosas lesiones de la columna vertebral y los músculos.

Para evitarlo:

- Utiliza medios mecánicos para el transporte de cargas.
- Valora el peso de la carga, la posible dificultad de agarre y el camino a recorrer antes de comenzar su manipulación o transporte.
- Transportar siempre la carga lo más pegada al cuerpo y mantener los pies separados para una mayor estabilidad.
- Agarrar fuertemente la carga utilizando las palmas de las manos y los dedos, manteniendo los brazos pegados al cuerpo.
- Mantener la espalda recta y la cabeza ligeramente bajada.
- Flexionar las piernas y doblar las rodillas para el levantamiento de cargas.
- Evitar los giros de espalda con la carga, para girarse mover los pies, no la columna.



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015



MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuamaz



**No olvides utilizar los epis...
¡Protégete!**



LOGO

**PERSONAL DE
LIMPIEZA**

Área de Actividades Preventivas

1. Coordinación de trabajos

- Conocer los riesgos laborales de los lugares de trabajo, los propios de las tareas desempeñadas, así como que los riesgos a los que nos exponemos derivados de los trabajos llevados a cabo por el resto de trabajadores, nos permitirá adoptar medidas preventivas adecuadas.
- El intercambio de este tipo de información entre empresas es crucial para garantizar nuestro objetivo: **realizar los trabajos en las mejores condiciones de seguridad y salud.**



2. Utilización segura de escaleras de mano

- Evitar accesos improvisados para trabajos en altura, (apilando cajas u otros objetos, sillas, mesas, etc.). Antes de utilizar una escalera de mano, asegurar su estabilidad.
- Inspeccionar la escalera antes de cada uso:
 - Comprobar el posible deterioro de los peldaños.
 - Revisar el estado de las zapatas.
 - Comprobar el Sistema de seguridad que impide el cierre involuntario de las escaleras de tijera durante su uso
- Las escaleras de mano se deben colocar, a ser posible, formando un ángulo con el suelo de 75°.
- El ascenso, descenso y los trabajos desde escaleras se efectúan siempre de frente a ellas.
- Los trabajos a más de 3,5 metros de altura que requieran algún esfuerzo, sólo se realizarán con cinturón de seguridad u otra medida de seguridad.
- No se deben manipular cargas desde la escalera de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador.

3. Manipulación de productos para la limpieza

- Todos los productos utilizados deben estar identificados, obligatoriamente, con una etiqueta bien visible en su envase.
- Leer la etiqueta de identificación del producto antes de utilizarlo, seguir las instrucciones de uso y cumplir con todos los consejos de seguridad y recomendaciones que se indiquen.
- No comer ni fumar cuando se trabaje con productos químicos.
- No utilizar envases vacíos para otros fines.
- Guardar los envases originales y etiquetar siempre los nuevos envases indicando el producto que contienen.
- **NO SE DEBEN MEZCLAR PRODUCTOS.**
Las mezclas pueden desprender gases muy tóxicos:
 - Nunca mezcles salfurnán con lejía u otros ácidos. El producto resultante es altamente tóxico.
 - El amoníaco mezclado con cloro, calcio y flúor, puede provocar incendios y explosión.
- Realizar las diluciones a la concentración recomendada.



- Formación sobre manipulación de productos químicos y cómo proceder en caso de un derrame accidental.



¡No olvides utilizar los EPI!

- **Ropa de trabajo cómoda**, batas, guardapolvos, buzos, etc.
- **Gautes** adecuados siempre que manipules productos cáusticos y corrosivos o bien para evitar cortes u otros riesgos.
- **Cinturones de seguridad y/o arnés** cuando exista riesgo de caída en altura, y no exista otra medida de protección más segura.
- **Mascarilla** en ambientes de polvo elevado u otros contaminantes.
- **Gafas de protección o pantallas faciales** si existe riesgo de salpicaduras de productos corrosivos o cáusticos.
- **Calzado adecuado** que sujete bien el pie y limpio de sustancias resbaladizas.
- **Tapones y orejeras.** Utilízalos de forma habitual cuando el nivel de ruido sea alto.
- **Ropa de abrigo y de alta visibilidad.** Utilízala cuando trabajes en el exterior y en horario nocturno.



4. Para evitar resbalones y tropiezos

- Retirar los derrames y vertidos cuando se produzcan y limpiar rápidamente.
- Señalizar que el suelo está mojado y existe riesgo de resbalones.
- Depositar los desperdicios y material en desuso en los recipientes destinados para ello.
- Guardar las herramientas y utensilios de limpieza en el lugar adecuado.
- Las puertas se deben bloquear o bien controlar su acceso cuando se trabaje detrás de ellas.
- Se recomienda el uso de calzado con suela antideslizante.

