

		EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO	RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 1 de 52



EVALUACIÓN DE RIESGOS DE MONITOR DEPORTIVO



PUESTO DE TRABAJO	MONITOR DEPORTIVO
CENTRO DE TRABAJO	DISTINTAS SEDES DEL SERVICIO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE LA UNIVERSIDAD DE SEVILLA (SADUS)
LUGAR DE TRABAJO	DONDE SEA NECESARIO: ZONAS COMUNES, SALAS DEPORTIVAS, COMPETICIONES (EN EL PROPIO COMPLEJO DEPORTIVO O EN OTROS LUGARES) , SENDEROS EXTERIORES, ETC.
REALIZADO POR	SEPRUS

En aplicación del principio de transparencia y lealtad regulado en el Reglamento General de Protección de datos RGPD UE 2016/679 se le informa que la Universidad de Sevilla es responsable del presente tratamiento, «Prevención de Riesgos Laborales» que tiene como finalidad promover la seguridad y la salud de los trabajadores adoptando las medidas y acciones necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo. El tratamiento se realiza por ser necesario para el cumplimiento de una obligación legal conferida al responsable del tratamiento, y para fines de medicina preventiva o laboral.

De acuerdo con las citadas normas, tiene derecho a acceder, rectificar y suprimir sus datos personales, así como a otros derechos que puede consultar, junto a una información adicional más detallada, en el enlace <https://sic.us.es/sites/default/files/pd/c.i.prrllct.pdf>.

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 2 de 52

ÍNDICE

A.	INTRODUCCIÓN	4
A.1.	DESCRIPCIÓN DEL PUESTO	4
A.1.1.	TAREAS.....	4
A.1.2.	PERFIL DEL PUESTO: FORMACIÓN, INFORMACIÓN Y VIGILANCIA DE LA SALUD.....	5
A.1.3.	TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES.....	5
A.1.4.	EQUIPOS DE TRABAJO	5
A.1.4.1.	EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI).....	9
A.1.5.	PRODUCTOS O SUSTANCIAS.....	9
A.2.	METODOLOGÍA.....	10
A.3.	NORMATIVA DE REFERENCIA	14
A.4.	DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES	16
B.	EVALUACIÓN DE RIESGOS.....	18
1.	CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	18
1.1.	DESNIVELES SIN PROTEGER EN TRABAJOS FUERA DEL CENTRO DE TRABAJO	18
1.2.	TRABAJOS CON DIFERENCIA DE COTA RESPECTO AL SUELO.....	19
1.3.	EXISTENCIA DE DESNIVELES.....	20
2.	CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL.....	22
2.1.	OBSTÁCULOS POR EL SUELO/PAVIMENTOS RESBALADIZOS	22
3.	CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO	24
3.1.	DESPLOME DE OBJETOS.....	24
3.2.	DERRUMBAMIENTO DE OBJETOS.....	25
4.	CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN	26
4.1.	TRANSPORTE/MANIPULACIÓN DE OBJETOS.....	26
5.	CAÍDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS.....	28
5.1.	OBJETOS DESPRENDIDOS.....	28
6.	PISADAS SOBRE OBJETOS.....	29
6.1.	OBSTÁCULOS EN EL PAVIMENTO	29
7.	CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES	31
7.1.	OBJETOS INMÓVILES.....	31
8.	CHOQUES CONTRA OBJETOS MÓVILES.....	34
8.1.	OBJETOS MÓVILES	34
9.	GOLPES O CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS	36
9.1.	EQUIPOS / MATERIAL DEPORTIVO.....	36
9.2.	OTROS	38
11.	ATRAPAMIENTOS POR O ENTRE OBJETOS	39
11.1.	PARTES MÓVILES DE EQUIPOS / OBJETOS	39
13.	SOBRESFUERZOS SOBRE EL SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO.....	41
13.1.	MANIPULACIÓN DE CARGAS, MALAS POSTURAS, MOVIMIENTOS MANUALES ENÉRGICOS, ETC.....	41
14.	EXPOSICION A TEMPERATURAS EXTREMAS	42
14.1.	TRABAJOS A LA INTEMPERIE	42
16.	CONTACTOS ELÉCTRICOS	44
16.1.	EQUIPOS DE TRABAJO/INSTALACIONES ELÉCTRICOS/CAS	44
21.	INCENDIOS.....	45

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 3 de 52

21.1.	FOCOS DE IGNICIÓN	45
22.	ACCIDENTES CAUSADOS POR SERES VIVOS	46
22.1.	PRESENCIA DE SERES VIVOS	46
23.	ATROPELLOS, GOLPES O CHOQUES CONTRA O CON VEHÍCULOS	47
23.1.	VEHÍCULOS/EQUIPOS AUTOPROPULSADOS	47
24.	ACCIDENTES POR DESPLAZAMIENTOS IN ITÍNERE O EN MISIÓN	49
24.1.	DESPLAZAMIENTOS EN VEHÍCULOS O ANDANDO	49
38.	EXPOSICIÓN A POSTURAS FORZADAS	50
38.1.	LUGARES DE TRABAJO CON DIMENSIONES INADECUADAS	50
39.	EXPOSICIÓN A MOVIMIENTOS REPETITIVOS	51
39.1.	TAREAS REPETITIVAS	51
41.	FATIGA MENTAL/FACTORES ORGANIZACIONALES (42)	52
41.1.	EXIGENCIAS DEL TRABAJO Y/O CAPACIDAD DE RESPUESTA DEL TRABAJADOR	52

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 4 de 52

A. INTRODUCCIÓN

El presente informe realizado por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Sevilla (SEPRUS), recoge los resultados obtenidos en la evaluación de riesgos llevada a cabo en los puestos de trabajo de:

MONITOR DEPORTIVO

Este informe (Informe E-3) se encuentra enmarcado dentro del SP1-ER-01 Subproceso de Identificación, Evaluación y Control de Riesgos, en el que se recogen los distintos informes que componen la evaluación de riesgos.

El informe está motivado por la revisión de la evaluación realizada anteriormente, disponiendo así de una evaluación genérica actualizada de todos los puestos de trabajo de la Universidad de Sevilla, que se complementa con la evaluación de lugares de trabajo correspondiente.

La evaluación de riesgos debe ser, en general, un proceso continuo; y será actualizada cuando cambien las condiciones de trabajo y, en todo caso, se someterá a consideración y se revisará, si fuera necesario, con ocasión de los daños para la salud que se puedan producir. Por ello, tendrá validez mientras persistan estas condiciones y cualquier cambio en las mismas, así como cualquier hecho que no se pusiera en conocimiento de los técnicos del SEPRUS, debe ser comunicado de inmediato a la dirección de correo electrónico seprus@us.es, para la actualización del documento.

A.1. DESCRIPCIÓN DEL PUESTO

A.1.1. TAREAS

Las tareas que se desarrollan en el puesto de trabajo de MONITOR DEPORTIVO son, entre otras:

- Tareas administrativas: organización de actividades deportivas, diseño de entrenamientos, control de asistentes a clases, etc.
- Trabajos en coordinación con otros puestos de trabajo: Técnicos de Instalaciones Deportivas, oficina de atención al cliente, de Medicina Deportiva, etc.
- Atención a usuarios: resolución de consultas, acompañamiento en eventos deportivos, etc.
- Realización de actividades deportivas: Impartición de clases (colectivas o individuales), demostraciones de ejercicios, preparación de actividades (por ejemplo: supervisión previa de ruta de senderismo), acompañamiento durante actividades, etc.
- Supervisión de actividades: Corrección a usuarios, organización de ejercicios físicos, etc.

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 5 de 52

- Gestión de material deportivo: Organización de elementos necesarios, colocación y recogida, supervisión de su estado, etc.

A.1.2. PERFIL DEL PUESTO: FORMACIÓN, INFORMACIÓN Y VIGILANCIA DE LA SALUD

La Universidad de Sevilla forma e informa a los trabajadores sobre Prevención de Riesgos Laborales y sobre los riesgos específicos y medidas preventivas de sus puestos de trabajo de acuerdo con los artículos 18 y 19 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales: Ver píldoras informativas en la [página web del SEPRUS](#), entrando en la intranet (accediendo con el UVUS); consultar el catálogo formativo en esta misma web y en la del [Servicio de Formación del PAS](#) (FORPAS) o del [Instituto de Ciencias de la Educación](#) (ICE), según corresponda.

Además, garantiza a todos sus trabajadores un reconocimiento médico específico en el marco de la vigilancia de la salud, en base a protocolos específicos, a través del área médica del SEPRUS (reconocimientos@us.es), según el artículo 22 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

Se dispone de un documento de PERFIL DEL PUESTO de PUESTO DE TRABAJO donde se recogen los aspectos anteriormente descritos, entre otros.

A.1.3. 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 sensibles a los riesgos derivados del trabajo (artículo 25 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales).

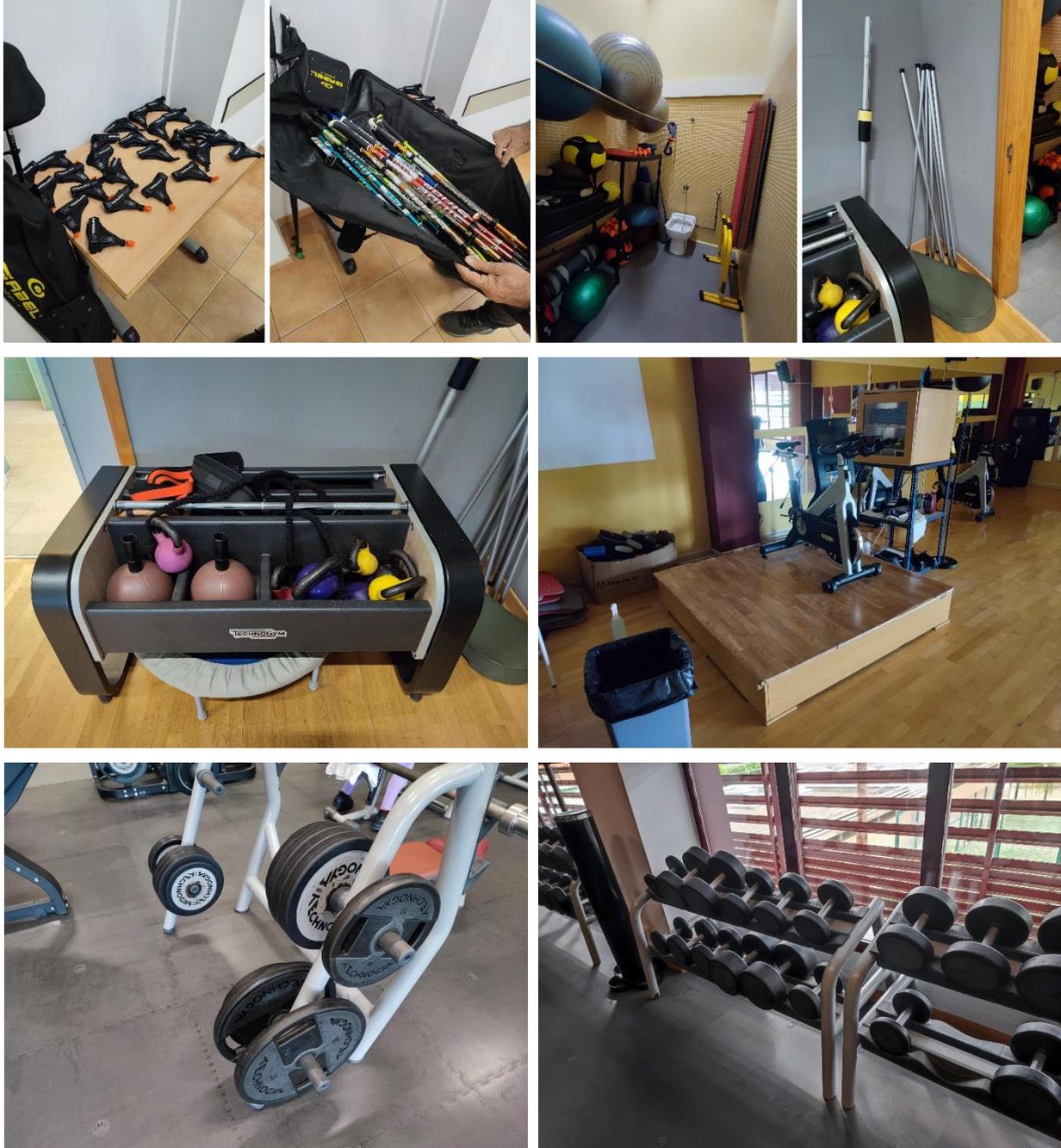
En el caso de trabajadoras en **situación de embarazo, parto reciente y lactancia**, se deberá comunicar de inmediato al área médica del Servicio de Prevención, con el objeto de llevar a cabo el procedimiento específico en esta materia.

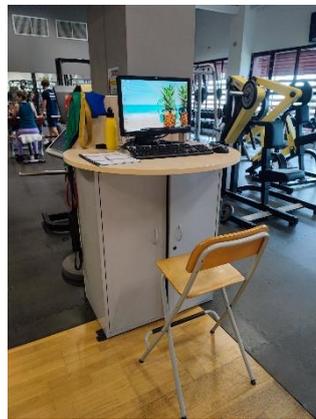
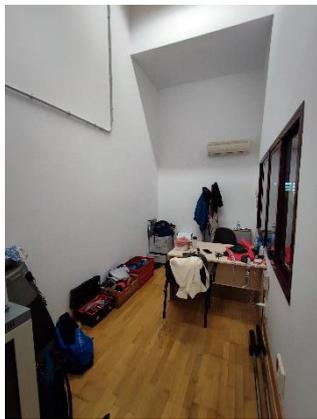
A.1.4. EQUIPOS DE TRABAJO

Según la información facilitada al técnico del SEPRUS que elabora el presente documento durante la toma de datos correspondiente, los equipos de trabajo utilizados en el puesto de trabajo de MONITOR DEPORTIVO son:

- Equipos y material deportivo.
- Medios para el transporte de los anteriores.

- Equipos de trabajo y material de oficina.





Como medidas preventivas/correctivas generales se propone, entre otras, que:

- Se adoptarán las medidas necesarias para que los equipos de trabajo que se pongan a disposición de los trabajadores sean **adecuados al trabajo** que deba realizarse y convenientemente adaptados al mismo, de forma que garanticen la seguridad y la salud de los trabajadores al utilizar dichos equipos de trabajo¹. En cualquier caso, se deberán utilizar únicamente equipos que satisfagan: **cualquier disposición legal o reglamentaria** que les sea **de aplicación**; y las condiciones establecidas en el **Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo**.
- Se adoptarán las medidas necesarias para que, mediante un **mantenimiento** adecuado, los equipos de trabajo se conserven durante todo el tiempo de utilización en unas condiciones tales que se garantice totalmente la seguridad y la salud de los trabajadores o, cuando no sea posible, se reduzcan los riesgos al mínimo. Dicho mantenimiento se realizará teniendo en cuenta las instrucciones del fabricante o, en su

¹ Artículo 3.1 del RD 1215/1997.

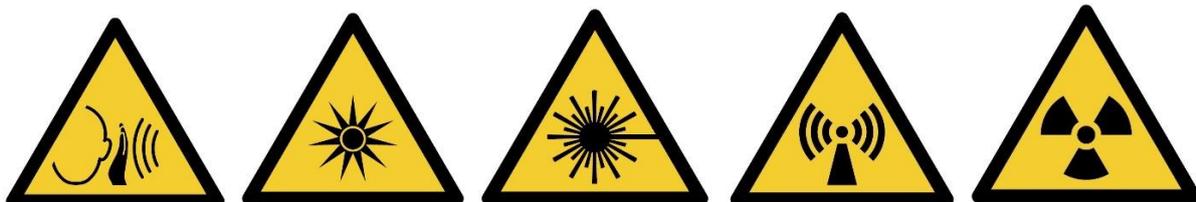
		EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
		SP1-ER // PRC-02		Pág. 8 de 52

defecto, las características de estos equipos, sus condiciones de utilización y cualquier otra circunstancia normal o excepcional que pueda influir en su deterioro o desajuste².

- Cuando los **elementos móviles** de un equipo de trabajo puedan entrañar riesgos de accidente por contacto mecánico, deberán ir equipados con **resguardos** o dispositivos que impidan el acceso a las zonas peligrosas o que detengan las maniobras peligrosas antes del acceso a dichas zonas³. Según el Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo, y la [Guía de Señalización de la US](#), señalar la obligación del resguardo.



- Todo equipo de trabajo que entrañe riesgos por **ruido**, **vibraciones** o **radiaciones** deberá disponer de las protecciones o dispositivos adecuados para limitar, en la medida de lo posible, la generación y propagación de estos agentes físicos⁴. Según el Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo, y la [Guía de Señalización de la US](#), señalar estos riesgos:



- Las partes de un equipo de trabajo que alcancen temperaturas elevadas o muy bajas deberán estar protegidas cuando corresponda contra los riesgos de contacto o la proximidad de los trabajadores⁵. En el caso de que exista riesgo de quemaduras, se pueden aplicar una o varias de las medidas siguientes, siempre que no interfieran en el proceso de trabajo:
 - Colocación de un aislante térmico alrededor de los elementos peligrosos.
 - Adaptación de resguardos para permitir la evacuación de calorías (rejillas, chapa perforada, etc.).
 - Supresión global de acceso a la zona peligrosa mediante barandillas o cualquier otro tipo de resguardo material.
 - Aplicación de cortinas de aire o de agua.

² Artículo 3.5 del RD 1215/1997.

³ ANEXO I.1.8 del RD 1215/1997.

⁴ ANEXO I.1.17 del RD 1215/1997.

⁵ ANEXO I.1.10 del RD 1215/1997.

		EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
		SP1-ER // PRC-02		Pág. 9 de 52

- En los casos en que las superficies deben estar calientes y accesibles, será necesario utilizar los equipos de protección individual apropiados.
- Consultar la **Píldora Informativa n.º 35**, sobre «SEGURIDAD SOBRE MÁQUINAS Y/O EQUIPOS DE TRABAJO», en la [página web del SEPRUS](#), entrando en la intranet (accediendo con el UVUS), en el Área técnica - Seguridad en el Trabajo.
- En actividades en las que se utilicen máquinas que carezcan de declaración CE de conformidad por ser su fecha de comercialización anterior a la exigencia de tal declaración con carácter obligatorio, que sean del mismo tipo que aquellas para las que la normativa sobre comercialización de máquinas⁶ requiere la intervención de un organismo notificado en el procedimiento de certificación, cuando la protección del trabajador no esté suficientemente garantizada no obstante haberse adoptado las medidas reglamentarias de aplicación, será necesaria la presencia de un **recurso preventivo** (o tantos como fuese necesario según las características de los trabajos), con formación en seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.

A.1.4.1. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)

Los Equipos de Protección Individual deberán utilizarse cuando existan riesgos para la seguridad o salud de los trabajadores que no hayan podido evitarse o limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización del trabajo.

En general, estos deben cumplir con lo indicado en el Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

A.1.5. PRODUCTOS O SUSTANCIAS

Según la información facilitada al técnico del SEPRUS que elabora la presente evaluación durante la toma de datos correspondiente, en el puesto de trabajo de MONITOR DEPORTIVO no se utilizan productos ni sustancias.

⁶ Real Decreto 1644/2008, de 10 de octubre, por el que se establecen las normas para la comercialización y puesta en servicio de las máquinas.

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 10 de 52

A.2. METOLOGÍA

Se ha aplicado la metodología de evaluación de riesgos del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, (en adelante INSST), según consta en el procedimiento PRC-02, de evaluación de riesgos y el PRC-03, de planificación de la prevención, del Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Sevilla.

Para una mejor efectividad del análisis y evaluación de riesgos de los puestos de trabajo se tiene en cuenta la atención a la diversidad de la población trabajadora y, específicamente, desde la perspectiva de género; especialmente en relación con los factores de riesgos ergonómicos relacionados con las consideraciones antropométricas (alcances, espacios de trabajo, equipos, herramientas y, en su caso, uso de Equipos de Protección Individual), ponderación de la manipulación manual de cargas, movimientos repetitivos, etc.

Los códigos de riesgo que se han seguido en la presente ER-ZC, teniendo en cuenta las definiciones de los mismos, son:

RIESGO DE ACCIDENTE DE TRABAJO:

RG 01. CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL: Acción de una persona al perder el equilibrio salvando una diferencia de altura entre dos puntos, considerando el punto de partida el plano horizontal de referencia donde se encuentra el individuo. Comprende caída de personas desde alturas, como las caídas en profundidades.

RG 02. CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL: Acción de una persona al perder el equilibrio, sin existir diferencia de altura entre dos puntos, cuando el individuo da con su cuerpo en el plano horizontal de referencia donde se encuentra situado.

RG 03. CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO: Suceso por el que, a causa de una condición o circunstancia física no correcta, un todo o parte de una cosa pierde su posición vertical, cayéndose en forma de hundimiento, desmoronamiento, etc.

RG 04. CAIDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN: Riesgo de accidentes debido a caídas de materiales, herramientas, aparatos, etc., que se estén manejando o transportando manualmente o con ayudas mecánicas, siempre que el accidentado sea el trabajador que esté manipulando el objeto que cae.

RG 05. CAIDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS: Suceso por el a causa de una condición o circunstancia física no correcta la parte o partes de un todo (trozos de un material, partes de cargas, de instalaciones, etc.) se desunen, cayendo.

RG 06. PISADAS SOBRE OBJETOS: Es aquella acción de poner el pie encima de materiales, herramientas, mobiliario, equipos, etc., considerada como situación anormal, dentro de un proceso laboral.

RG 07. CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES: Encuentro violento de una persona o de una parte de su cuerpo con uno o varios objetos colocados de forma fija o invariable, o bien, en situación de reposo.

RG 08. CHOQUES CONTRA OBJETOS MÓVILES: Encuentro violento de una persona o de una parte de su cuerpo con uno o varios objetos que se encuentran en movimiento.

RG 09. GOLPES O CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS: Acción que le sucede a un trabajador al tener un encuentro repentino y violento con un material inanimado o con el utensilio con el que trabaja.

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 11 de 52

RG 10. PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS O PARTICULAS: Circunstancia que se manifiesta durante la realización de trabajos en los que, durante la operación, resultan proyectados fragmentos, piezas pequeñas o partículas del material que se trabaja, incandescentes o no, con mayor o menor fuerza y dirección variable.

RG 11. ATRAPAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS: Acción o efecto que se produce cuando una persona o parte de su cuerpo es aprisionada o enganchada por o entre objetos.

RG 12. ATRAPAMIENTO POR VUELCO DE MAQUINAS O VEHÍCULOS: Acción y efecto que se origina cuando un vehículo o una máquina vuelca hacia un lado o totalmente, de modo que caiga sobre una persona o la aprisione contra otros objetos, que bien pudieran ser móviles o inmóviles.

RG 13 SOBRESFUERZOS SOBRE EL SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO: Esfuerzo superior al normal del sistema músculo-esquelético que puede ocasionar lesiones agudas como consecuencia de una manipulación de cargas de peso excesivo asociada o no a posturas forzadas.

RG 14. EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS AMBIENTALES EXTREMAS: Situación en la que el trabajador sufre alteraciones fisiológicas por encontrarse expuesto a ambientes de calor o frío extremo (atmosférico o ambiental).

RG 15. CONTACTOS TERMICOS: Roce, fricción o golpe de todo o parte del cuerpo de una persona con cualquier objeto que se halle a elevada o baja temperatura (hornos, quemadores, elementos incandescentes de maquinaria, quemaduras por objetos o superficies congeladas, etc.).

RG 16. CONTACTOS ELÉCTRICOS:

RG 16.1 CONTACTOS ELECTRICOS DIRECTOS: Todo contacto de personas con garantía de continuidad eléctrica, efectuado directamente con partes activas en tensión, que en condiciones normales puede tener tensión (conductores, bobinados, etc.).

RG16.2 CONTACTOS ELECTRICOS INDIRECTOS: Todo contacto de personas con masas puestas accidentalmente bajo tensión.

RG 17. EXPOSICIÓN ACCIDENTAL A SUSTANCIAS QUIMICAS IRRITANTES, NOCIVAS O TÓXICAS: Posibilidad de lesiones o afecciones producidas por el contacto accidental (vía respiratoria, digestiva o cutáneo-mucosa) con estas sustancias y preparados peligrosos.

RG 18. EXPOSICIÓN ACCIDENTAL A SUSTANCIAS QUÍMICAS CÁUSTICAS O CORROSIVAS: Posibilidad de lesiones o afecciones producidas por el contacto accidental (vía respiratoria, digestiva o cutáneo-mucosa) con este tipo de sustancias y preparados peligrosos.

RG 19. EXPOSICIÓN A RADIACIONES: Posibilidad de lesión o afección aguda por la acción de los rayos de luz, calor u otra energía.

RG 20. EXPLOSIONES: Expansión violenta y rápida, que puede tener su origen en distintas formas de transformación (física y química) de energía mecánica, acompañada de una disipación de su energía potencial y, generalmente, seguida de una onda.

RG 21. INCENDIOS: Conjunto de condiciones, que ponen en contacto los materiales combustibles con las fuentes de ignición, comenzando así la formación de un fuego. Podemos considerar cuatro fases: factores de inicio, propagación, medios de lucha y evacuación.

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 12 de 52

RG 22. ACCIDENTES CAUSADOS POR SERES VIVOS: Los producidos a las personas por la acción de otras personas o por animales (agresiones, coces, mordeduras, picaduras, etc.), procedentes más comúnmente de insectos, gatos, perros, murciélagos, reptiles o roedores.

RG 23. ATROPELLOS, GOLPES O CHOQUES CON/CONTRA VEHÍCULOS: Los producidos por vehículos en movimiento (atropellos de personas por vehículos o accidentes en los que el trabajador lesionado va sobre el vehículo del accidente) dentro del horario laboral y en lugar de trabajo.

RG 24. ACCIDENTES POR DESPLAZAMIENTOS *IN ITÍNERE* O EN MISIÓN: Atropellos, golpes, choques o caídas ocasionados por vehículos, con o sin motor, así como andando, producidos al ir o al volver del lugar de trabajo o en los desplazamientos llevados a cabo con ocasión de éste. Seguridad vial.

RG 25. OTROS: Cualquier otra circunstancia no registrada con anterioridad en los distintos códigos de riesgo, que pueda producir alguna lesión a los trabajadores.

RIESGO DE ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL TRABAJO (INCLUYENDO FATIGA):

RG 31. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS: Posibilidad de que el trabajador pueda sufrir enfermedades como consecuencia de la exposición continua y reiterada a contaminantes químicos presentes en el lugar de trabajo, que puedan penetrar en el organismo, fundamentalmente por vía respiratoria y/o cutáneo-mucosa.

RG 32. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS: Posibilidad de contacto con microorganismos y endoparásitos humanos, susceptibles de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad, una vez puestos en contacto con el organismo.

RG 33. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES FÍSICOS (RUIDO): Posibilidad de deterioro de la función auditiva como consecuencia de exposiciones reiteradas a ruido de origen laboral (máquinas, herramientas de percusión, rozamientos e impactos de partes metálicas, motores eléctricos o de combustión, escapes de aire comprimido, etc.).

RG 34. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES FÍSICOS (VIBRACIONES): Posibilidad de alteraciones del organismo producidas como consecuencia de la exposición laboral a vibraciones (máquinas herramientas, vehículos a motor) que son transmitidas por contacto con un material que vibra con una determinada parte del cuerpo.

RG 35. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES FÍSICOS (RADIACIONES IONIZANTES): Posibilidad de aparición de patologías lesiones en el organismo producidas por la exposición laboral de radiaciones electromagnéticas que al atravesar la materia son capaces de producir la ionización de la misma (alteración de la estructura molecular).

RG 36. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES FÍSICOS (RADIACIONES NO IONIZANTES): Posibilidad de aparición de lesiones, especialmente dérmicas y oculares, producidas por exposición laboral (tareas de soldadura, sol) a la parte del espectro de radiación electromagnética que no provoca alteración de la estructura molecular.

RG 37. USO DE LA VOZ: Posibilidad de sufrir alguna patología (disfonías y lesiones) en el aparato fonador como consecuencia del uso de la voz en el trabajo (mal uso, uso continuado, hábitos inadecuados, etc.).

RG 38. EXPOSICIÓN A POSTURAS FORZADAS: Posibilidad de sufrir el trabajador lesiones o fatiga muscular debido al esfuerzo continuo y reiterado producido por la adopción de posturas forzadas y mantenidas durante la realización de las tareas asociadas o no a otros factores de riesgos músculo-esqueléticos, especialmente la manipulación manual de cargas.

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 13 de 52

RG 39. EXPOSICIÓN A MOVIMIENTOS REPETITIVOS: Posibilidad de sufrir el trabajador lesiones debidas a microtraumatismos por movimientos ocasionados por ciclos de trabajo muy repetitivos, asociados o no a otros factores de riesgos músculo-esqueléticos.

RG 40. SOBRECARGA POR MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS: Desarrollo de tareas que supongan una exposición continuada del sistema músculo-esquelético a manipulación manual de cargas que pueden ocasionar fatiga o enfermedades de tipo osteomuscular, considerando, además, la forma, volumen y agarre de la misma.

RG 41. FATIGA MENTAL: Posibilidad de sufrir alteración temporal (disminución) de la eficiencia funcional mental y física del trabajador producida por factores multicausales en las exigencias de la tarea en el trabajo.

RG 42. FACTORES ORGANIZACIONALES: Conjunto de factores asociados a la organización del trabajo que pueden incidir en el trabajador de forma negativa; estos factores pueden ser temporales (jornada y ritmo) o dependientes de la propia tarea y del papel del individuo dentro de la organización (funcionalidad, comunicación, participación, etc.), todo ello teniendo en cuenta las características individuales del trabajador.

RG 43. OTROS: Cualquier circunstancia no recogida con anterioridad en los diferentes códigos de riesgo en las que se pueda producir alguna enfermedad o patología a los trabajadores.

NOTA: En las siguientes tablas de riesgos se recogerán las propuestas de medidas preventivas/correctoras. Estas se deben llevar a cabo según el orden de prioridad establecido en el Art. 15 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales, sobre los Principios de la acción preventiva:

- 1º) Evitar los riesgos.
- 2º) Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
- 3º) Combatir los riesgos en su origen.
- 4º) Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud.
- 5º) Tener en cuenta la evolución de la técnica.
- 6º) Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- 7º) Planificar la prevención, buscando un conjunto coherente que integre en ella la técnica, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales en el trabajo.
- 8º) Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- 9º) Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 14 de 52

A.3. NORMATIVA DE REFERENCIA

- [Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales y sus modificaciones.](#)
- [Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención y sus modificaciones](#)
- [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, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorso lumbares, para los trabajadores](#)
- [Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.](#)
- [Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.](#)
- [Real Decreto 665/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo y sus modificaciones.](#)
- [Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual y sus modificaciones](#)
- [Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.](#)
- [Real Decreto 374/2001, de 6 de abril, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.](#)
- [Real Decreto 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.](#)
- [Real Decreto 842/2002, de 2 de agosto, por el que se aprueba el Reglamento electrotécnico para baja tensión \(en adelante REBT\), e Instrucciones Técnicas Complementarias \(en adelante ITC\).](#)
- [Real Decreto 1311/2005, de 4 de noviembre, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores frente a los riesgos derivados o que puedan derivarse de la exposición a vibraciones mecánicas.](#)
- [Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido.](#)
- [Reglamento \(CE\) n.º 1907/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 18 de diciembre de 2006, relativo al registro, la evaluación, la autorización y la restricción de las sustancias y preparados químicos \(REACH\),](#)

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 15 de 52

[por el que se crea la Agencia Europea de Sustancias y Preparados Químicos, se modifica la Directiva 1999/45/CE y se derogan el Reglamento \(CEE\) n.º 793/93 del Consejo y el Reglamento \(CE\) n.º 1488/94 de la Comisión así como la Directiva 76/769/CEE del Consejo y las Directivas 91/155/CEE, 93/67/CEE, 93/105/CE y 2000/21/CE de la Comisión.](#)

- [Real Decreto 1644/2008, de 10 de octubre, por el que se establecen las normas para la comercialización y puesta en servicio de las máquinas.](#)
- [Reglamento \(CE\) n.º 1272/2008 de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas, y por el que se modifican y derogan las Directivas 67/548/CEE y 1999/45/CE y se modifica el Reglamento \(CE\) n.º 1907/2006.](#)
- [Real Decreto 656/2017, de 23 de junio, por el que se aprueba el Reglamento de Almacenamiento de Productos Químicos y sus Instrucciones Técnicas Complementarias MIE APQ 0 a 10.](#)

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 16 de 52

A.4. DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES

Tal y como establece el [MANUAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DE LA UNIVERSIDAD DE SEVILLA](#), la Ley de Prevención de Riesgos Laborales es la que establece los derechos y las obligaciones en materia de seguridad y salud para el conjunto de los trabajadores de la Universidad de Sevilla.

Respecto de los derechos de los trabajadores se destacan:

- Derecho a la protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo (art.14.1).
- Derecho a que el coste de las medidas relativas a la seguridad y salud no recaiga sobre los trabajadores (art. 14.5).
- Derecho a no ser destinado a una zona de riesgo grave y específico sin haber sido informado adecuadamente (art. 15.3).
- Derecho a ser informado de forma directa e individualizada de los riesgos específicos de su puesto de trabajo y de las medidas de protección y prevención de dichos riesgos, así como de las medidas de emergencia existentes (art. 18.1).
- Derecho a ser consultados y a participar en las cuestiones que afectan a las condiciones de seguridad y salud (art. 18.2).
- Derecho a recibir formación en materia preventiva (art. 19).
- Derecho a interrumpir la actividad y a abandonar el lugar de trabajo en caso de riesgo grave e inminente (art. 21).
- Derecho a la vigilancia periódica del estado de salud, con respeto a la libertad, intimidad y dignidad de los trabajadores (art. 22).
- Derecho a la protección específica de los trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos (art. 25).
- Protección de la maternidad. Derecho a que se adapten las condiciones o el tiempo de trabajo a las necesidades de las trabajadoras embarazadas o en situación de parto reciente (art. 26).
- Protección a los menores (art. 27).
- Protección de los trabajadores con contratos temporales o de los contratos por empresas de trabajo temporal (art. 28).

En cuanto a las obligaciones de los trabajadores se destacan, conforme al principio de integración de la actividad preventiva, que todo el personal de la Universidad de Sevilla que tenga trabajadores a sus órdenes es responsable de la seguridad y la salud de los mismos, por lo que debe conocer y hacer cumplir todas las reglas de prevención que afecten al trabajo que realicen.

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 17 de 52

Además, corresponde a cada trabajador cumplir las obligaciones establecidas en el artículo 29 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y que se indican a continuación:

- Velar, según sus posibilidades y mediante el cumplimiento de las medidas de prevención que en cada caso sean adoptadas, por su propia salud en el trabajo y por la de aquellos compañeros a los que pueda afectar su actividad profesional.
- Usar adecuadamente, de acuerdo con su naturaleza y los riesgos previsibles, las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrolle su actividad.
- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados de acuerdo con las instrucciones recibidas.
- No poner fuera de servicio y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes.
- Informar de inmediato a su superior y a los trabajadores designados acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad y la salud de los trabajadores.
- Cooperar para que ésta pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.

Finalmente, el artículo 29 de la mencionada Ley indica textualmente, en su punto 3:

«El incumplimiento por los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos a que se refieren los apartados anteriores tendrá la consideración de incumplimiento laboral a los efectos previstos en el artículo 58.1 del Estatuto de los Trabajadores o de falta, en su caso, conforme a lo establecido en la correspondiente normativa sobre régimen disciplinario de los funcionarios públicos o del personal estatutario al servicio de las Administraciones públicas. Lo dispuesto en este apartado será igualmente aplicable a los socios de las cooperativas cuya actividad consista en la prestación de su trabajo, con las precisiones que se establezcan en sus Reglamentos de Régimen Interno».

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 18 de 52

B. EVALUACIÓN DE RIESGOS

N.º ID. RIESGO

1. CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL

FACTOR DE RIESGO

1.1. DESNIVELES SIN PROTEGER EN TRABAJOS FUERA DEL CENTRO DE TRABAJO

CONDICIÓN/DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto (actividades grupales de senderismo, revisiones previas de rutas, etc.), los trabajadores sufran una caída a distinto nivel al acceder o permanecer en lugares con diferencias de altura entre las zonas de tránsito y las de alrededor (barrancos, pasarelas sin protección, etc.).



EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	EXTREMADAMENTE DAÑINO	MODERADO

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORAS

- Según los Principios de la acción preventiva del artículo 15 de la [Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales](#), el primer principio general es evitar los riesgos. Para ello, se evitará permanecer o transitar por zonas donde exista riesgo de caída a distinto nivel.
- Se debe:
 - Recopilar información sobre la ruta: desniveles, terreno, etc.
 - Planificar y preparar el itinerario con tiempo suficiente, para evitar la improvisación sobre la marcha.
 - Recopilar información sobre las condiciones meteorológicas y adecuar la ruta a estas.
 - Seguir las indicaciones de la señalización colocada en las rutas por las que se transite.
 - Llevar el equipamiento adecuado a la ruta a realizar.
 - Disponer de medios de comunicación adecuados para las zonas por las que se transite.
 - Tener previstos y establecidos planes de actuación por si ocurriese un accidente durante la ruta, disponiendo de los teléfonos de atención, aviso y emergencia para las distintas situaciones.
 - Caminar tranquilamente, sin prisas, prestando atención y evitando distracciones.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

FACTOR DE RIESGO

1.2. TRABAJOS CON DIFERENCIA DE COTA RESPECTO AL SUELO

CONDICIÓN/DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas (como la demostración de un ejercicio a usuarios); los trabajadores sufran una caída a distinto nivel al acceder o permanecer en lugares con diferencias de altura entre estos y las zonas de alrededor.



EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	EXTREMADAMENTE DAÑINO	MODERADO

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORAS

- Se debe realizar los trabajos sin prisas, prestando atención y evitando distracciones.
- Se deben eliminar todos los obstáculos existentes alrededor de una zona con posibilidad de caída de personas, acotando esta con el material deportivo del que se disponga para ello.
- Se debe utilizar el material deportivo adecuado a la tarea a realizar: guantes, magnesio en polvo, etc.
- Disponer de protecciones para amortiguar una posible caída: colchonetas adecuadas a la persona y a la altura a proteger.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

FACTOR DE RIESGO

1.3. EXISTENCIA DE DESNIVELES

CONDICIÓN/DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, los trabajadores sufran una caída a distinto nivel al transitar o permanecer por lugares de trabajo con presencia de desniveles.

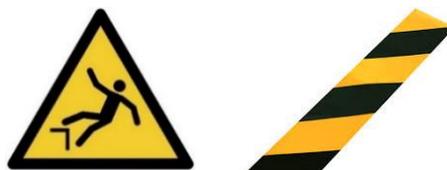


EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORAS

- Según el [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](#), las aberturas o desniveles que supongan un riesgo de caída de personas se protegerán mediante barandillas u otros sistemas de protección de seguridad equivalente, que podrán tener partes móviles cuando sea necesario disponer de acceso a la abertura. Deberán protegerse, en particular, las aberturas en paredes o tabiques, siempre que su situación y dimensiones suponga riesgo de caída de personas. La protección no será obligatoria, sin embargo, si la altura de caída es inferior a 2 metros. No obstante, se recomienda que se instalen barandillas que eviten el riesgo de caída a distinto nivel.
- Se debe señalar el riesgo según el [Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo](#) y la [Guía de Señalización de la US](#). La señal en forma de panel puede complementarse con las palabras «CAÍDA A DISTINTO NIVEL», o expresión equivalente; formando así una señal conjunta de señal de seguridad + complementaria. Si se colocasen barandillas, la señalización podría ser retirada, ya que habría sido eliminada la situación que la motiva.



- Transitar por el Centro de trabajo tranquilamente, sin prisas, prestando atención y evitando distracciones.
- En la medida de lo posible, evitar caminar/permanecer cerca de los bordes de estas zonas, al existir más probabilidad de caídas.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 21 de 52

NOTA: Cuando existan tareas o zonas en las que los trabajadores estén expuestos a un *«riesgo especialmente grave de caída de altura»*, el acceso estará restringido únicamente a **trabajadores autorizados**.



Además, se recuerda que, cuando sea necesaria la **utilización de sistemas de protección individual contra caídas**, se debe:

- Seguir indicaciones de la Instrucción Operativa **«IO ST 002.3-02 EQUIPOS Y SISTEMAS PARA TRABAJOS EN ALTURA-SISTEMAS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL CONTRA CAÍDAS»**.
- Contar con la **presencia de un recurso preventivo** (o tantos como fuese necesario según las características de los trabajos) con formación en trabajos en altura y equipos de protección individual contra caídas cuando los trabajos impliquen riesgos especialmente graves de caída en altura. Seguir las indicaciones de la Instrucción Operativa **«IO-ST 013-01 RECURSOS PREVENTIVOS»**.
- Utilizar procedimientos de trabajo seguros y disponer del **permiso de trabajo «RG ST 010-01 AUTORIZACION TRABAJOS ESPECIAL PELIGROSIDAD»** según las indicaciones de la Instrucción Operativa **«IO ST 001-01 AUTORIZACIÓN DE TRABAJO PARA ACTIVIDADES DE ESPECIAL PELIGROSIDAD»**.

N.º ID. RIESGO

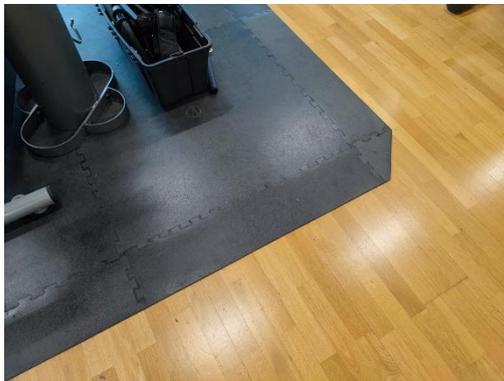
2. CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

FACTOR DE RIESGO

2.1. OBSTÁCULOS POR EL SUELO/PAVIMENTOS RESBALADIZOS

CONDICIÓN/DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto o en traslados, existan obstáculos presentes en el suelo (cables, material deportivo, etc.) o el pavimento sea resbaladizo (por ejemplo: manchas de sudor en el suelo) o irregular (por ejemplo: terrenos irregulares en senderos) y se puedan producir tropiezos o resbalones.

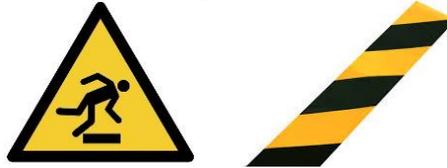


EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	LIGERAMENTE DAÑINO	TRIVIAL

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Mantener la zona de trabajo y sus alrededores con orden y limpieza; intentando tener el menor número de obstáculos posibles por el suelo y retirando los elementos que no tienen utilidad.
- Seguir indicaciones de la Instrucción Operativa «IO ST 015-00. ORDEN Y LIMPIEZA».
- Según el [Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo](#) y la [Guía de Señalización de la US](#), señalar el riesgo de caída al mismo nivel/obstáculo en suelo cuando sea necesario.



- Si es posible, evitar que el cableado se encuentre por zonas de paso o por zonas que puedan suponer un riesgo de caída (pasando el cableado por otro lugar, con suelo técnico, etc.). Se intentará disminuir, en la medida de lo posible, el número de cables que tengan que invadir zonas de paso (p. ej. mediante regletas de tomas múltiples). Cuando un/unos cable/s tengan que colocarse por zonas de paso, se realizará mediante canalizaciones (canaletas) previstas para tal efecto.



- Según el ANEXO II.2 del [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](#), se eliminarán con rapidez los desperdicios, ... y demás productos residuales que puedan originar accidentes.
- Según el ANEXO I-A.3.1 del [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](#), los suelos de los locales de trabajo deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas.
- En actividades en el exterior, se debe:
 - Recopilar información sobre el terreno y su estado.
 - Planificar y preparar el itinerario con tiempo suficiente, para evitar la improvisación sobre la marcha.
 - Recopilar información sobre las condiciones meteorológicas y adecuar la ruta a estas.
 - Seguir las indicaciones de la señalización colocada en las rutas por las que se transite.
 - Llevar el equipamiento adecuado a la ruta a realizar.
 - Caminar tranquilamente, sin prisas, prestando atención y evitando distracciones.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

N.º ID. RIESGO

3. CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO

FACTOR DE RIESGO

3.1. DESPLOME DE OBJETOS

CONDICIÓN/DESCRIPCIÓN DE RIESGO

- Posibilidad de que, ante la necesidad de acceder para coger o depositar objetos en estanterías, éstas en sí o los mismos objetos colocados o a colocar, caigan sobre los trabajadores.
- Posibilidad de que, al apilarse mercancía de manera inestable (sobre todo en momentos de actuaciones puntuales), esta pueda desplomarse sobre los trabajadores por la propia inestabilidad del almacenamiento, durante las operaciones de manipulación de cargas, etc.



EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Evitar almacenar objetos, especialmente los pesados, donde sea difícil alcanzarlos o donde se puedan caer.
- No colocar sobre los armarios objetos susceptibles de caerse.
- Colocar los elementos más pesados en los cajones o baldas inferiores.
- No utilizar la parte superior de los armarios o estanterías para almacenamiento si esta no está concebida para el mismo.
- Seguir indicaciones de la píldora informativa «36. ALMACENAMIENTO EN ESTANTERÍAS».
- Realizar mantenimiento preventivo/correctivo en el mobiliario para que su estado no suponga un riesgo para el personal.
- Anclar los armarios/archivadores/estanterías/elementos que sean susceptibles de vuelco a pared, suelo, techo o a algún elemento que les dé estabilidad; o implantar algún sistema de seguridad equivalente (p. ej. arriostramiento múltiple de estanterías).
- Si advierte que se tambalea una estantería, armario, objeto, etc., comuníquelo de forma inmediata. Si esta comienza a volcarse, no intente pararla, apártese lo más rápidamente posible de su línea de caída.
- Cuando sea necesario, pedir ayuda a otro compañero.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

FACTOR DE RIESGO

3.2. DERRUMBAMIENTO DE OBJETOS

CONDICIÓN/DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, se pueda producir una caída de elementos sobre los trabajadores como, por ejemplo, piedras desprendidas mientras se practica senderismo o partes del Edificio en mal estado



EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	EXTREMADAMENTE DAÑINO	MODERADO

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- En actividades en el exterior, se debe:
 - Recopilar información sobre el recorrido y organizar las rutas para que, durante la realización de estas, no existan elementos susceptibles de caer encima de las personas.
 - Seguir las indicaciones de la señalización colocada en las rutas por las que se transite.
 - Llevar el equipamiento adecuado a la ruta a realizar.



- Las situaciones que puedan dar origen a desprendimiento de parte del Edificio deben ser valoradas por el Servicio competente.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

N.º ID. RIESGO

4. CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN

FACTOR DE RIESGO

4.1. TRANSPORTE/MANIPULACIÓN DE OBJETOS

CONDICIÓN/DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, en la manipulación de objetos como pesas, elementos de maquinaria deportiva, etc., estos caigan sobre los trabajadores, debido a: objetos húmedos, cargas demasiado pesadas, mala posición de las manos, manos mojadas, golpes contra objetos próximos, etc.

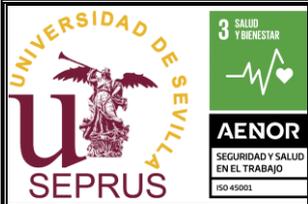


EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
MEDIA	DAÑINO	MODERADO

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORA Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Según el artículo 3 del [Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorso lumbar, para los trabajadores](#), organizar el trabajo para evitar la manipulación manual de las cargas (por ejemplo: utilizando ayudas mecánicas como carros de transporte de materiales).
- Cuando no pueda evitarse la necesidad de manipulación manual de las cargas:

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 27 de 52

- En caso de objetos pesados: intentar reducir el peso de las cargas, utilizar ayudas mecánicas, manipular la carga entre dos personas o más, etc.
 - Diseñar las tareas de forma que la carga se manipule lo más pegada al cuerpo, y sin giros del tronco.
 - Utilizar las asas o ranuras en las que se pueda introducir la mano fácilmente.
 - Evitar superficie húmedas o grasientas.
 - Utilizar guantes de protección adecuados a la tarea.
 - Evitar que la carga sea demasiado ancha, profunda y alta.
- Seguir indicaciones de las píldoras informativas «14 Protege tu espalda (I)» y «15 Protege tu espalda (II)».
- Según el artículo 3 del [Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorso lumbares, para los trabajadores](#), adoptar las medidas técnicas necesarias para evitar la manipulación manual de las cargas, en especial mediante la utilización de equipos para el manejo mecánico de las mismas (carros de transporte, carretillas, etc.) sea de forma automática o controlada por el trabajador. Cuando no pueda evitarse la necesidad de manipulación manual de las cargas: Se utilizarán los medios apropiados o se proporcionará a los trabajadores tales medios para reducir el riesgo que entrañe dicha manipulación.
- Según la Guía Técnica del INSST del [Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorso lumbares, para los trabajadores](#), las ayudas (medios técnicos) serán:
- Adecuadas para la situación concreta de manipulación.
 - Compatibles con el resto de los equipos de trabajo
 - Fáciles de manejar.
 - Se establecerá un sistema de mantenimiento periódico eficaz.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

N.º ID. RIESGO

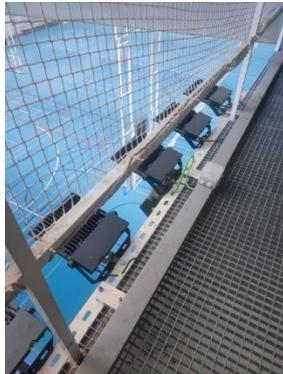
5. CAÍDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS

FACTOR DE RIESGO

5.1. OBJETOS DESPRENDIDOS

CONDICIÓN/DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, se pueda producir una caída de elementos sobre los trabajadores como, por ejemplo, enseres de otros trabajadores que realicen tareas en niveles superiores, partes de la instalación, etc.



EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- En la medida de lo posible, organizar las tareas para que, durante la realización de estas, no existan elementos susceptibles de caer encima de trabajadores y/o no exista concurrencia de actividades en distintos niveles de la misma vertical.
- En situaciones en las que los trabajos a realizar puedan conllevar caída de objetos, y este hecho no se pueda evitar, se debe utilizar medios de protección y medidas adecuadas. Se utilizarán: medios de protección colectiva (protección [reborde inferior] que impida la caída de objetos, mallas de protección, marquesinas, viseras, etc.); y se acotará y señalizará la zona que pueda resultar afectada en el nivel inferior. Esta medida se realizará según lo indicado en el [Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo](#) y la [Guía de Señalización de la US](#). Se señalizará el riesgo de caída de objetos y la prohibición de paso. Para delimitar la zona a la que está prohibido acceder se utilizará un color de seguridad.



Las señales pueden complementarse con las palabras «CAÍDA DE OBJETOS» y «PROHIBIDO PASAR», o expresiones equivalentes; formando así una señal conjunta de señal de seguridad + complementaria.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

N.º ID. RIESGO

6. PISADAS SOBRE OBJETOS

FACTOR DE RIESGO

6.1. OBSTÁCULOS EN EL PAVIMENTO

CONDICIÓN/DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, en traslados por el lugar de trabajo, en trabajos en el exterior (por ejemplo: senderismo, acompañamiento en actividades deportivas, ...), etc., existan obstáculos presentes en el suelo: partes de instalaciones, material deportivo, irregularidades en el suelo, etc.; y, si se toma contacto con ellos, se puedan producir torceduras, pinchazos, cortes, etc.



EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- En actividades en el exterior, se debe:
 - Recopilar información sobre el recorrido y organizar las rutas para que, durante la realización de estas, no existan elementos susceptibles de caer encima de las personas.
 - Seguir las indicaciones de la señalización colocada en las rutas por las que se transite.
 - Llevar el equipamiento adecuado a la ruta a realizar.
- Mantener la zona de trabajo y sus alrededores con orden y limpieza; intentando tener el menor número de obstáculos posibles por el suelo y retirando los elementos que no tienen utilidad.
- Seguir indicaciones de la Instrucción Operativa «IO ST 015-00. ORDEN Y LIMPIEZA».
- Según el [Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo](#) y la [Guía de Señalización de la US](#), señalar los obstáculos en el suelo.



 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 30 de 52

- Según el ANEXO II.2 del [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](#), se eliminarán con rapidez los desperdicios y demás productos residuales que puedan originar accidentes.
- Según el ANEXO I-A.3.1 del [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](#), los suelos de los locales de trabajo deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

N.º ID. RIESGO

7. CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES

FACTOR DE RIESGO

7.1. OBJETOS INMÓVILES

CONDICIÓN/DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, en traslados por el lugar de trabajo, en trabajos en el exterior (por ejemplo: senderismo, acompañamiento en actividades deportivas, ...), etc., se produzcan choques de trabajadores con objetos inmóviles porque, en los lugares de trabajo:

- Existan obstáculos: partes de la estructura (vigas a baja altura, pilares dispuestos en mitad de un recinto, etc.), objetos almacenados de manera inadecuada, mobiliario invadiendo zonas de paso, ramas que invadan senderos en rutas que se realicen, etc.
- No existan unas dimensiones que permitan que las tareas se ejecuten sin riesgos para su seguridad y salud de los trabajadores.
- Existan elementos transparentes sin señalar.
- No se disponga de un nivel de iluminación adecuado.
- Etc.

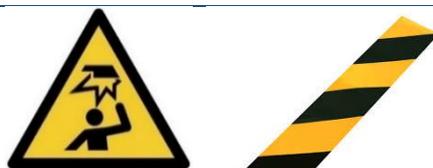


EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	LIGERAMENTE DAÑINO	TRIVIAL

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- En la medida de lo posible, organizar el espacio y los trabajos para evitar que se deba permanecer o transitar por zonas con riesgo de golpes con objetos.
- Transitar por el Centro de trabajo tranquilamente, sin prisas, prestando atención y evitando distracciones.
- En el caso de objetos a baja altura, se debe señalar el riesgo de golpes por objetos elevados existente en la zona y los bordes de los elementos susceptibles de ser golpeados según el [Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo](#) y la [Guía de Señalización de la US](#). Se recomienda que la cinta de señalización sea acolchada.



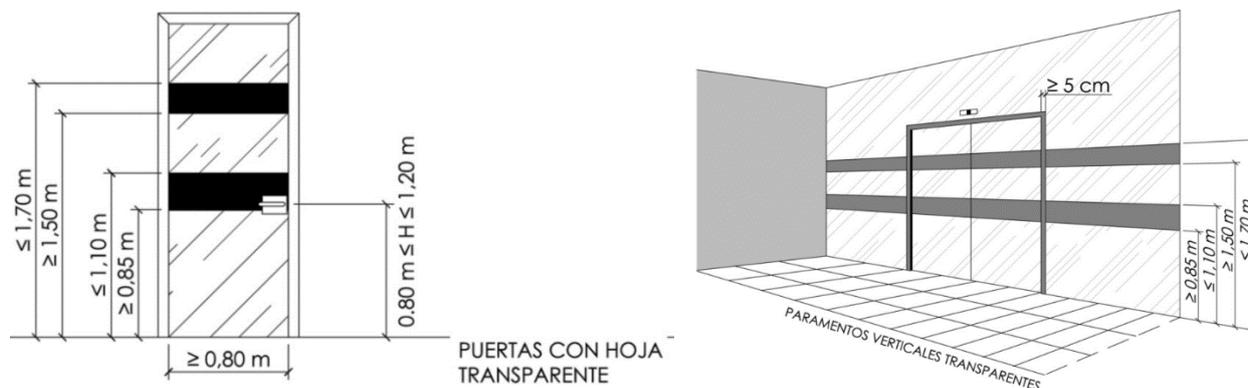
Igualmente, en los recintos con altura de suelo a techo insuficiente se debe señalizar el riesgo de golpes por obstáculo elevado existente en toda zona que deje libre una altura de suelo a techo menor a 3 metros⁷.

- En actividades en el exterior, se debe:
 - Recopilar información sobre el terreno y su estado.
 - Planificar y preparar el itinerario con tiempo suficiente, para evitar la improvisación sobre la marcha.
 - Seguir las indicaciones de la señalización colocada en las rutas por las que se transite.
 - Llevar el equipamiento adecuado a la ruta a realizar.
 - Caminar tranquilamente, sin prisas, prestando atención y evitando distracciones.
- En cuanto a las puertas y paramentos transparentes, para una mejor visibilidad, recomendamos que, según la [Guía de Señalización de la US](#), las puertas y paramentos de cristal deben disponer de señalización horizontal en toda su longitud situada a una altura inferior comprendida entre 0,85 y 1,10 metros y a una altura superior comprendida entre 1,50 y 1,70 metros que contraste con el entorno fácilmente, para hacerlo perceptible a las personas con discapacidad visual.

Esto también será aplicable a los paramentos verticales, tanto de fachadas como de particiones interiores.

El ancho para este tipo de señalización de bandas será de 36 mm y la distancia entre ellas de 23 mm.

Dicha señalización no será necesaria si existen montantes separados una distancia de 0,60 metros como máximo, o si cuenta la superficie acristalada al menos con un travesaño situado a la altura comprendida entre 0,85 y 1,10 metros.



(IMÁGENES DEL DOCUMENTO TÉCNICO SOBRE EL DECRETO ANDALUZ DE ACCESIBILIDAD)

En las puertas con hojas totalmente transparentes que sean de apertura automática o no dispongan de mecanismos de accionamiento en la misma puerta se señalará el contorno de la puerta a modo de marco con una franja señalizadora con un ancho mínimo de 5 centímetros⁸.

La señalización descrita se llevará a cabo instalando bandas adhesivas con los colores institucionales de la Universidad de Sevilla según el punto 1 de «Elementos básicos» del Manual de Identidad Visual Corporativa:

<http://www.us.es/downloads/acerca/comunicacion/imagen/manual.pdf>

⁷ 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.

⁸ Artículo 67 del Documento Técnico sobre el Decreto Andaluz de Accesibilidad.

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 33 de 52

Colores corporativos

Los colores básicamente identificativos de la Universidad de Sevilla son:
PANTONE 123 CVC para el amarillo
PANTONE 201 CVC para el rojo
Se muestran además sus porcentajes para cuatricromía.



PANTONE 123
0C 30M 94A 0N



PANTONE 201
0C 100M 65A 34N



NOTA: Para las probables impresiones realizadas en tecnología digital, los colores serían, por equivalencia, PANTONE 124 CVC para el amarillo y PANTONE 1805 CVC para el rojo.

Opcionalmente, acompañando a las bandas, se puede utilizar una señal adhesiva circular con el símbolo y colores institucionales de la Universidad de Sevilla según el punto 1 de «Elementos básicos» del Manual de Identidad Visual Corporativa, instalándose una en cada hoja de cristal fija y/o móvil.

- En relación con obstáculos en zonas de paso, según el [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](#), la anchura mínima de las puertas exteriores y de los pasillos será de 80 centímetros y 1 metro, respectivamente». Por lo tanto, se debe organizar el espacio de trabajo para evitar que existan zonas de paso menores a 1 metro. Además, se debe señalar el riesgo de golpes por objetos inmóviles existente en estas zonas según el [Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo](#) y la [Guía de Señalización de la US](#). La señal puede complementarse con las palabras «PASILLO DE ANCHO REDUCIDO», o expresión equivalente; formando así una señal conjunta de señal de seguridad + complementaria.



RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

N.º ID. RIESGO

8. CHOQUES CONTRA OBJETOS MÓVILES

FACTOR DE RIESGO

8.1. OBJETOS MÓVILES

CONDICIÓN/DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, se produzcan choques de trabajadores con objetos móviles tales como: ventanas, puertas, cajones, partes móviles de equipos deportivos, elementos móviles en la práctica de deportes (por ejemplo: pelotas de tenis), etc.



EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Limitar los elementos móviles y/o las zonas de paso/áreas de trabajo para que no sean invadidas por estos.
- Respetar una zona libre alrededor de los equipos o instalaciones que tengan partes móviles.
- Mantener puertas, ventanas, cajoneras, etc., cerradas o, si están abiertas, bloquear el posible movimiento de vaivén de estas.
- En la medida de lo posible, organizar el espacio y los trabajos para evitar que se deba permanecer o transitar por zonas con riesgo de golpes con objetos.
- Transitar por el Centro y realizar los trabajos tranquilamente, sin prisas, prestando atención y evitando distracciones.
- Según el ANEXO VII.2 del [Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo](#) y la [Guía de Señalización de la US](#), para señalar el riesgo de golpes con elementos móviles y balizar las zonas anteriormente descritas, utilizar un color de seguridad.



- Ver indicaciones generales del [apartado de EQUIPOS DE TRABAJO](#) del presente documento, y, en concreto, cuando los **elementos móviles** de un equipo de trabajo puedan entrañar riesgos de accidente por contacto mecánico, deberán ir

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 35 de 52

equipados con **resguardos** o dispositivos que impidan el acceso a las zonas peligrosas o que detengan las maniobras peligrosas antes del acceso a dichas zonas⁹. Según el [Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo](#) y la [Guía de Señalización de la US](#), señalar la obligación del resguardo.



RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

⁹ ANEXO I.1.8 del RD 1215/1997.

N.º ID. RIESGO

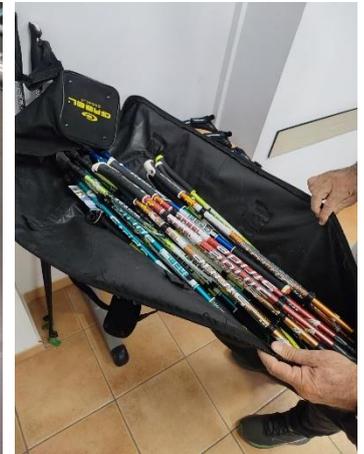
9. GOLPES O CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS

FACTOR DE RIESGO

9.1. EQUIPOS / MATERIAL DEPORTIVO

CONDICIÓN/DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, se produzcan golpes/cortes de trabajadores con equipos (por ejemplo: maquinaria con elementos móviles), material deportivo (pesas, barras, ...), etc.



EVALUACIÓN

PROBABILIDAD

BAJA

CONSECUENCIAS

DAÑINO

NIVEL DE RIESGO

TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Usar de manera adecuada los equipos siguiendo las indicaciones del manual de instrucciones y utilizándolos exclusivamente para el fin para el que están diseñados. El mantenimiento debe realizarse en los mismos términos.
- Almacenar el material deportivo en un lugar seguro y adecuado para ello.
- Evitar entornos que dificulten el uso correcto de la maquinaria y el material. Debe destinarse el espacio suficiente para que cada equipo/ejercicio sea utilizado/realizado en condiciones seguras y ergonómicas aceptables.

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 37 de 52

- Mantener la zona de trabajo y sus alrededores con orden y limpieza; intentando tener el menor número de obstáculos posibles por el suelo y retirando los elementos que no tienen utilidad.
- Seguir indicaciones de la Instrucción Operativa «IO ST 015-00. ORDEN Y LIMPIEZA».

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

FACTOR DE RIESGO

9.2. OTROS

CONDICIÓN/DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, se produzcan golpes/cortes de trabajadores ante la posibilidad de contactar con elementos cortantes/punzantes del entorno.



EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	LIGERAMENTE DAÑINO	TRIVIAL

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Transitar y realizar los trabajos tranquilamente, sin prisas, prestando atención y evitando distracciones.
- En actividades en el exterior, se debe:
 - Recopilar información sobre el terreno y su estado.
 - Planificar y preparar el itinerario con tiempo suficiente, para evitar la improvisación sobre la marcha.
 - Seguir las indicaciones de la señalización colocada en las rutas por las que se transite.
 - Caminar tranquilamente, sin prisas, prestando atención y evitando distracciones.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

N.º ID. RIESGO

11. ATRAPAMIENTOS POR O ENTRE OBJETOS

FACTOR DE RIESGO

11.1. PARTES MÓVILES DE EQUIPOS / OBJETOS

CONDICIÓN/DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, se produzcan atrapamientos de los trabajadores con partes móviles de los equipos, entre el material deportivo y superficies cercanas, entre distintos elementos del material deportivo, etc.



Este riesgo, al igual que otros referidos en este documento, puede verse agravado por la posible existencia de equipos / material deportivo en mal estado.



EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORA Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Prestar especial atención en trabajos en los que puedan producirse atrapamientos.
- Cuando otras personas están haciendo uso de equipos con partes móviles, mantener una distancia de seguridad respecto a estos.

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 40 de 52

- Utilizar y mantener todos los equipos según las indicaciones de uso de estos.
- Cuando existan equipos / material deportivo que se encuentren en un estado inadecuado, se debe **asegurar** su no utilización mediante, por ejemplo, una cadena con candado (la llave del candado solo la tendrá el encargado de asegurar que no se utilice). Además, se señalarán, según el [Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo](#) y la [Guía de Señalización de la US](#), con un mensaje de «PROHIBIDO UTILIZAR».



RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

N.º ID. RIESGO

13. SOBRESFUERZOS SOBRE EL SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO

FACTOR DE RIESGO

13.1. MANIPULACIÓN DE CARGAS, MALAS POSTURAS, MOVIMIENTOS MANUALES ENÉRGICOS, ETC.

CONDICIÓN/DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, se produzcan sobreesfuerzos por:

- Causas físicas: movimientos manuales enérgicos (por ejemplo: en una demostración de un ejercicio de una actividad dirigida), manipulación de cargas (por ejemplo: colocación de material deportivo en su lugar), malas posturas, etc.
- Organización del trabajo: ritmo de trabajo (por ejemplo: impartición de varias clases seguidas sin descansos intermedios), trabajo monótono, etc.



EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
MEDIA	DAÑINO	MODERADO

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Organizar el trabajo para que exista alternancia de tareas, acortando los tiempos de exposición a tareas monótonas, repetitivas, de realización de esfuerzos físicos, etc.
- Incluir en los trabajos cambios de postura, intercalando tareas que precisen movimientos diferentes.
- Planificar la tarea antes de comenzarla con el objetivo de reducir la necesidad de realizar desplazamientos innecesarios.
- Colocar el material necesario lo más cerca posible para facilitar su alcance entre los planos de los hombros y las caderas.
- Evitar los trabajos por encima de los hombros.
- Mantener la zona de trabajo y sus alrededores con orden y limpieza; intentando tener el menor número de obstáculos posibles por el suelo y retirando los elementos que no tienen utilidad.
- Seguir indicaciones de la Instrucción Operativa «IO ST 015-00. ORDEN Y LIMPIEZA».
- Evitar almacenar objetos, especialmente los pesados, donde sea difícil alcanzarlos.
- Cuando sea necesario, pedir ayuda a otro compañero.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

N.º ID. RIESGO

14. EXPOSICION A TEMPERATURAS EXTREMAS

FACTOR DE RIESGO

14.1. TRABAJOS A LA INTEMPERIE

CONDICIÓN/DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, se produzcan exposiciones a temperaturas extremas en las horas de mayor calor y sol o frío.



EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
MEDIA	DAÑINO	MODERADO

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Se debe organizar el trabajo atendiendo a la época del año:
 - En las épocas más calurosas, planificar el trabajo para evitar o disminuir la exposición durante las horas centrales del día, de manera que se reduzca la exposición al sol; intentando desarrollar a primera hora las tareas que requieran mayor esfuerzo o se desarrollen en zonas desprotegidas y a pleno sol.
 - En épocas de bajas temperaturas, los trabajos en las zonas más frías deberán planificarse en las horas centrales y más cálidas del día, controlando la exposición directa a las corrientes de aire y la humedad.
 - El ritmo de trabajo debe adaptarse a las temperaturas existentes.
 - Se deben realizar pausas y descansos cuando sea necesario, permitiendo intercalar periodos de actividad y de reposo. Deben existir zonas habilitadas para el descanso en lugar caliente y seco en invierno y fresco y sombreado en verano.
- Cuando se deban realizar trabajos con temperaturas extremas en verano se debe:
 - Aclimatarse al calor de forma paulatina.
 - Realizar pausas con mayor frecuencia.
 - Tener una hidratación constante.
 - Vestir ropa holgada y transpirable.
 - Cubrir la cabeza y proteger los ojos usando, por ejemplo, sombreros y gafas de sol.
 - Aplicar protección solar y renovarla asiduamente.
 - Evitar el trabajo en solitario.
 - Avisar inmediatamente al responsable ante la sospecha de un golpe de calor.
- Cuando se deban realizar trabajos con temperaturas extremas en invierno se debe usar prendas de abrigo adecuadas, combinando diferentes capas en lugar de una sola y tratando de no dificultar la capacidad de movimiento.

Cuando las medidas anteriores de protección no garanticen la seguridad de la persona trabajadora debido a una exposición a fenómenos atmosféricos adversos, especialmente a temperaturas extremas elevadas en exterior, se establece la prohibición

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 43 de 52

de la actividad/tarea durante las horas del día que concurran unos niveles de exposición naranja o rojo, indicados por la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) o por los Órganos Autonómicos correspondientes.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

N.º ID. RIESGO

16.CONTACTOS ELÉCTRICOS

FACTOR DE RIESGO

16.1. EQUIPOS DE TRABAJO/INSTALACIONES ELÉCTRICOS/CAS

CONDICIÓN/DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, se produzcan contactos eléctricos de los trabajadores, ya sean directos o indirectos.



EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- La instalación eléctrica cumplirá con lo establecido en el [Reglamento Electrotécnico para Baja Tensión \(REBT\) y sus ITC](#), disponiendo de las medidas de seguridad necesarias para la protección contra contactos eléctricos directos e indirectos (toma de tierra, aislamientos en buen estado, diferenciales, alejamiento de las partes activas, realización de las revisiones periódicas, etc.).
- Las zonas donde existan riesgos de contacto eléctrico se señalarán según el [Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo](#) y la [Guía de Señalización de la US](#).



- Antes de desconectar cualquier equipo de la red eléctrica, se debe parar el interruptor de este. No tirar del cable para desconectarlos.
- Evitar, en lo posible, el uso de enchufes múltiples y, si se usan, que dispongan de toma de tierra.
- 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 comunicar el hecho.
- No utilizar aparatos eléctricos con las manos mojadas.
- No utilizar equipos o sistemas deteriorados.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 45 de 52

N.º ID. RIESGO

21.INCENDIOS

FACTOR DE RIESGO

21.1. FOCOS DE IGNICIÓN

CONDICIÓN/DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, en los lugares de trabajo donde se encuentren los trabajadores se produzcan incendios debido a: utilización de equipos de trabajo que generen calor cerca de materias inflamables, cortocircuitos, incendios en zonas en las que se realice una actividad dirigida, etc.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Conocer el Plan de Autoprotección de los Centros donde se desarrollan trabajos y seguir sus indicaciones en una posible situación de emergencia. Además, en el caso de que se produzca un incendio, seguir las indicaciones de las Instrucciones Operativas de gestión de emergencias (IO EMG), disponibles en la [página web del SEPRUS](#).
- La instalación eléctrica cumplirá con lo establecido en el [Reglamento Electrotécnico para Baja Tensión \(REBT\) y sus ITC](#), disponiendo de medidas de seguridad necesarias para protección contra contactos eléctricos directos e indirectos (toma de tierra, aislamientos en buen estado, diferenciales, alejamiento de las partes activas, realización de las revisiones periódicas, etc.).
- En actividades en el exterior:
 - Recopilar información sobre el terreno y su estado.
 - Planificar y preparar el itinerario con tiempo suficiente, previendo la manera más segura y rápida de evacuar a un punto seguro en caso de emergencia. De manera previa al inicio de la misma, esta información debe ser trasladada a todas las personas que la realicen.
 - Recopilar información sobre las condiciones meteorológicas y adecuar la ruta a estas.
 - Seguir las indicaciones de la señalización colocada en las rutas por las que se transite.
 - Llevar el equipamiento adecuado para poder comunicar una posible situación de emergencia. Además, se debe disponer de los teléfonos de atención, aviso y emergencia para las distintas situaciones.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

N.º ID. RIESGO

22.ACCIDENTES CAUSADOS POR SERES VIVOS

FACTOR DE RIESGO

22.1. PRESENCIA DE SERES VIVOS

CONDICIÓN/DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, se produzcan contactos entre trabajadores y animales presentes en la zona (gatos, avispas, etc.), con los riesgos que esto puede conllevar: picaduras, arañazos, mordeduras, etc.



EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Cuando se detecte este tipo de situaciones, contactar con la Unidad de Medioambiente/competente para la valoración de estas.
- Cuando sea posible, evitar la posibilidad de contacto con insectos y animales.
- Usar ropa de trabajo adecuada a cada situación. Por ejemplo, si se prevé que puedan existir insectos en la zona de trabajo, utilizar prendas de manga larga y preferentemente con el puño elástico adaptado a la muñeca.
- Si es necesario, protegerse con repelentes.
- Controlar las posibles plagas según indique la normativa aplicable.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

N.º ID. RIESGO

23. ATROPELLOS, GOLPES O CHOQUES CONTRA O CON VEHÍCULOS

FACTOR DE RIESGO

23.1. VEHÍCULOS/EQUIPOS AUTOPROPULSADOS

CONDICIÓN/DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto o en traslados (por el Centro o por zonas exteriores), se produzcan choques de trabajadores con objetos móviles tales como: vehículos, equipos de trabajo autopropulsados utilizados por otros trabajadores (por ejemplo, fregadora-limpiadora), etc.



EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- En todos los trayectos que se realicen (*in itinere*, en misión, en el Centro, etc.) se deben seguir las indicaciones de las Píldoras Informativas sobre Seguridad Vial de la [página web del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Sevilla](#).
- Según el [Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo](#) y la [Guía de Señalización de la US](#), cuando sea necesario para la seguridad de los trabajadores, prohibir el paso (según sea necesario en función de los trabajos) con las señales de: prohibido a los vehículos de mantenimiento o prohibición en general¹⁰ (cuando el comportamiento a prohibir no disponga de señalización propia). Utilizar el color de seguridad para delimitar la zona.



- En la línea del punto anterior, debe existir comunicación entre los monitores deportivos y el personal encargado de la utilización de los equipos de trabajo próximos sobre las tareas que ambas partes van a realizar, para que pueda realizarse una correcta planificación de los trabajos y proteger la seguridad de todos los trabajadores.

¹⁰ Puede acompañarse de otra expresión que le dé un significado específico.

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 48 de 52

- Las zonas de paso y áreas de trabajo no deben verse invadidas por elementos móviles, respetando una zona libre alrededor de los equipos de trabajo.
- Según el [Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo](#) y la [Guía de Señalización de la US](#), advertir sobre las zonas de riesgo con las señales de: vehículos de manutención o peligro en general¹¹ (cuando el riesgo no disponga de señalización propia). Utilizar el color de seguridad para delimitar la zona.



RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

¹¹ Puede acompañarse de otra expresión que le dé un significado específico.

		EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
		SP1-ER // PRC-02		Pág. 49 de 52

N.º ID. RIESGO

24.ACCIDENTES POR DESPLAZAMIENTOS EN ITÍNERE O EN MISIÓN

FACTOR DE RIESGO

24.1. DESPLAZAMIENTOS EN VEHÍCULOS O ANDANDO

CONDICIÓN/DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que se produzcan atropellos, golpes, choques, caídas, etc., ocasionados por el uso de vehículos, con o sin motor, así como andando, en los traslados realizados al ir o al volver del lugar de trabajo al domicilio habitual, o realizando tareas con ocasión del trabajo.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Seguir indicaciones de las píldoras informativas:
 - «16 Seguridad vial comienza con uno mismo».
 - «85 Prevención de accidentes in itinere».
 - «111 Seguridad Vial: En transporte Publico».
 - «113 Consejos para una buena conducción: Estado de la bicicleta».
 - «116 Consejos para una buena conducción: Estado de los neumáticos».
 - «121 Prevención de accidentes peatones».
 - «140 Guía de seguridad vial de los motoristas».
 - Demás información relativa a la Seguridad Vial disponible en la [página web del SEPRUS](#).
- Planificar los itinerarios y los medios de locomoción.
- Asignar el tiempo necesario a los desplazamientos previstos, así como los medios auxiliares que se requieran (bolsas, carritos, útiles para la lluvia, etc.).
- En desplazamientos de larga duración, establecer periodos de descanso y medios para comunicar su situación si fuera necesario.
- Adquirir vehículos de empresa, y mantener los ya existentes, cumpliendo con todas las disposiciones aplicables según normativa.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

N.º ID. RIESGO

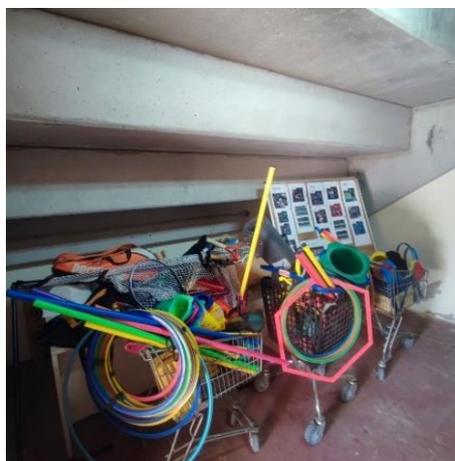
38.EXPOSICIÓN A POSTURAS FORZADAS

FACTOR DE RIESGO

38.1. LUGARES DE TRABAJO CON DIMENSIONES INADECUADAS

CONDICIÓN/DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de las tareas propias del puesto, los trabajadores adopten posiciones forzadas e incómodas debido a los lugares de trabajo a los que se debe acceder o a la zona donde se deba realizar trabajos; si estos no disponen de las dimensiones adecuadas.



EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
MEDIA	LIGERAMENTE DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Organizar el espacio de trabajo para evitar que se deba permanecer o transitar por recintos con alturas de suelo a techo insuficientes. Mientras tanto, prestar especial atención a las tareas que se realicen en los que exista este riesgo.
- Las zonas en las que exista el riesgo de golpes por objetos elevados se deben señalar, así como los bordes de los elementos susceptibles de ser golpeados, según el [Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo](#) y la [Guía de Señalización de la US](#). Se recomienda que la cinta de señalización sea acolchada.



- Igualmente, los recintos con altura de suelo a techo insuficiente deben señalizarse advirtiendo del riesgo de golpes por obstáculo elevado existente. Se señalará toda zona que deje libre una altura de suelo a techo menor a 3 metros¹².

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

¹² [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.](#)

N.º ID. RIESGO

39.EXPOSICIÓN A MOVIMIENTOS REPETITIVOS

FACTOR DE RIESGO

39.1. TAREAS REPETITIVAS

CONDICIÓN/DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que se presente la necesidad de realizar tareas de una manera continuada y que conlleven: realizar movimientos regulares con algunas pausas o movimientos casi continuos, repetir movimientos casi idénticos de las manos o brazos, etc. (por ejemplo: impartir clase de tenis o pádel, clases dirigidas con bicicletas, etc.).



EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
MEDIA	LIGERAMENTE DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Planificar las tareas para que las articulaciones se mantengan en un rango articular cómodo. Por ejemplo, se debe evitar trabajar con los brazos por encima de los hombros, los alcances por detrás del cuerpo o las desviaciones de las muñecas.
- Organizar el trabajo de forma que los trabajadores varíen su actividad entre tareas con requerimientos físicos diferentes.
- Establecer tiempos de descanso suficientes que permitan la adecuada recuperación de la musculatura sobrecargada.
- Repartir el esfuerzo realizado entre diferentes grupos musculares, por ejemplo, permitiendo que el trabajo pueda realizarse con ambas manos.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: MONITOR DEPORTIVO		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 52 de 52

N.º ID. RIESGO

41.FATIGA MENTAL/FACTORES ORGANIZACIONALES (42)

FACTOR DE RIESGO

41.1. EXIGENCIAS DEL TRABAJO Y/O CAPACIDAD DE RESPUESTA DEL TRABAJADOR

CONDICIÓN/DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de sufrir una alteración temporal (disminución) de la eficiencia funcional mental y física del trabajador producida por factores multicausales en las exigencias de la tarea en el trabajo. Como factores determinantes podemos enumerar, entre otros, los siguientes:

- Exigencias del trabajo: contenido del trabajo, condiciones ambientales, factores psicosociales y de organización, o acondicionamiento físico del puesto.
- Capacidad de respuesta del trabajador.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	LIGERAMENTE DAÑINO	TRIVIAL

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Según el artículo 15.d) de la [Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales](#), se debe adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud:
 - Facilitar el proceso de percepción e interpretación de la información: Controlar la cantidad y la calidad de la información tratada.
 - Proporcionar la formación y el entrenamiento adecuados para la realización de la tarea.
 - Facilitar la respuesta (facilitar la realización de la tarea): Adaptar la carga de trabajo a las capacidades del trabajador.
 - Organizar el trabajo de manera que se reduzca la probabilidad de aparición de fatiga y se facilite la recuperación de la persona.
 - Introducir pausas que permitan la recuperación de la fatiga: Adecuar, en relación con la tarea, el número y la duración de los periodos de descanso.
 - Permitir una mayor participación del trabajador en aspectos relacionados con su trabajo.
 - Procurar dotar a las tareas de un nivel de interés creciente.
 - Mantener dentro de los valores de confort los factores ambientales (ruido, iluminación, temperatura, etc.).
 - Cuando el trabajo no pueda mejorarse por otras técnicas, fomentar la rotación de tareas.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua