

# INFORMACIÓN PREVENTIVA CATEGORÍA PROFESIONAL: PEÓN ESPECIALIZADO: COSTURA, LAVADO Y PLANCHA

## DESCRIPCIÓN DEL PUESTO / ACTIVIDAD



*El desempeño de este puesto implica la ejecución de diversas tareas relacionadas con la gestión de la ropa de cama, comedor y de los internos de la Residencia (lavado, secado, planchado, etc.), para ello utiliza lavadoras o secadoras (domésticas e industriales) así como planchas.*

La Junta de Extremadura, en cumplimiento de su deber de protección con respecto a sus Trabajadores ha llevado a cabo la Evaluación de Riesgos del Centro y de los puestos de trabajo adscritos al mismo.

Dicho documento ha sido elaborado por el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos, dependiente de la Dirección General de Personal Docente. Ha sido remitido a la Dirección del Centro y puede ser consultado por los Trabajadores.

## RIESGOS DETECTADOS

La Evaluación de Riesgos ha concluido que el desempeño de dicho puesto puede suponer la exposición a ciertos riesgos:

- Caída de personas al mismo nivel.
- Caída de objetos por desplome, derrumbamiento o durante su manipulación.
- Golpes y/o cortes con objetos y herramientas, proyección de fragmentos o partículas y atrapamiento por y entre objetos.
- Contactos eléctricos.
- Contactos térmicos (quemaduras) y contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas.
- Exposición a contaminantes químicos.
- Exposición a contaminantes biológicos.
- Incendios y explosiones.
- Accidentes de tráfico.
- Posiciones inadecuadas, sobreesfuerzos, movimientos repetitivos, manipulación de cargas y desplazamientos.
- Insatisfacción, contenido del trabajo.

Con el fin de eliminarlos o minimizar la exposición a los mismos, el Centro adoptará las medidas preventivas reflejadas en la Evaluación de Riesgos.

Como Trabajadores, en virtud de lo dispuesto en el Plan de Prevención de la Junta de Extremadura (aprobado mediante RESOLUCIÓN de 3 de noviembre de 2008 de la Dirección General de la Función Pública), debemos colaborar con el Centro en la aplicación de dichas medidas y, en concreto, respetar las instrucciones en materia de prevención de riesgos laborales que se nos trasladen.

## MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR

Para minimizar los riesgos citados anteriormente es necesario que adoptes tanto las medidas preventivas especificadas en este apartado, como las incluidas en las siguientes Guías y Fichas de Prevención:

- Ficha de Prevención de Escaleras de Mano.
- Ficha de Prevención de Almacenamientos Seguros.
- Ficha de Prevención de Uso Seguro de Aparatos Eléctricos.
- Ficha de Prevención de Incendios.
- Ficha de Prevención de Medios de Extinción de Incendios.
- Ficha de Prevención de Higiene Postural.
- Ficha de Prevención de Manipulación Manual de Cargas.
- Ficha de Prevención de Estrés en Centros Educativos.
- Guía de Prevención de Seguridad Vial.
- Guía de Prevención de Utilización y Almacenaje de Productos Químicos Peligrosos.

Las Fichas y Guías de Prevención analizan riesgos comunes a diferentes puestos / Centros educativos que por su complejidad merecen un análisis detallado. Las mismas son elaboradas por los Técnicos del Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos, y se publican en su página web (portal EDUCAREX).

Allí puedes encontrar, además de las listadas arriba, otras que pueden ser de tu interés (Comunicación Interpersonal, Conductas no Permitidas en el Trabajo, etc.) así como diversa información relacionada con la prevención de riesgos laborales.

Como complemento a esta información, tanto la Escuela de Administración Pública de Extremadura como los Centros de Profesores y Recursos desarrollan anualmente diversas actividades formativas relacionadas con la prevención de riesgos laborales.

Además, **recuerda** que, si sufres un **accidente**, debes informar a la **Dirección** (será investigado y se adoptarán las medidas preventivas necesarias para evitar su repetición) y, si estás **embarazada o en periodo de lactancia**, debes solicitar a la Dirección el **modelo de comunicación** elaborado por el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos (tras su recepción, dicho Servicio comprobará que las condiciones de trabajo no suponen un riesgo ni para ti ni para tu hijo).

## Medidas a adoptar para prevenir caída de personas al mismo nivel

*No efectúes tareas de limpieza sobre sillas, mesas u otro mobiliario. Utiliza escaleras adecuadas a la tarea y que se encuentren en perfectas condiciones de uso (ver Ficha de Prevención de “Escaleras de Mano”).*

*Revisa periódicamente las escaleras portátiles, especialmente el estado de las zapatas, los mecanismos antiapertura y los peldaños. En caso de que detectes algún defecto, debes informar al responsable del mantenimiento/sustitución de las misma.*

*Usa siempre calzado cerrado con suela antideslizante, evita los zuecos.*

*Elimina con rapidez desperdicios, manchas de grasa y vertidos que puedan dar lugar a caídas.*

*Procura que las zonas de tránsito estén libres de cables u otros obstáculos (cajas, carros de ropa, papeleras, etc.), para evitar que se pueda tropezar con ellos y caer.*

*Señaliza las zonas con riesgo de caída al mismo nivel mientras dure el riesgo (suelos húmedos o mojados, obstáculos, etc.).*

## Medidas a adoptar para prevenir la caída de objetos por desplome, derrumbamiento o durante su manipulación

*Ordena adecuadamente las estanterías, entre otras recomendaciones, evita el exceso de peso u objetos, sitúa los más pesados en la parte más baja, etc.*

*No almacenes objetos delante de las estanterías, deja espacio suficiente para pasar y acceder fácilmente a las mismas.*

*Evita el almacenamiento de materiales sobre armarios, especialmente si se trata de materiales que por su peso u otras características, puedan ocasionar daños al caer mientras se manipulan.*

*Organiza los equipos, herramientas y utensilios en un lugar de almacenaje estable y seguro.*

*Lee y respeta el contenido de la Ficha de Prevención de “Almacenamientos Seguros”.*

*Utiliza guantes apropiados (de cuero, serraje, flor piel, etc.) cuando la superficie del objeto a manipular sea resbaladiza o susceptible de producir lesiones en las manos (cortes, quemaduras, etc.).*

## Medidas a adoptar para prevenir golpes y/o cortes con objetos y herramientas, proyección de fragmentos o partículas y atrapamiento por y entre objetos

*Utiliza los equipos de trabajo (lavadoras, secadoras, plancha) exclusivamente en la forma y con el fin para el que han sido concebidos (ver instrucciones del fabricante).*

*Al vaciar los carros de ropa pueden encontrarse en ellos elementos punzantes. Manipula la ropa con precaución.*

*No retires ni anules las protecciones de los equipos de trabajo.*

*Realiza las operaciones de mantenimiento, añadido de productos para el lavado, limpieza, ajuste, reparación, resolución de atascos, etc., con la máquina o equipo desconectado de la corriente eléctrica.*

*En aquellas tareas que puedan suponer un riesgo de proyección de partículas (trasvase de líquidos, etc.) utiliza gafas de protección.*

## Medidas a adoptar para prevenir contactos eléctricos

*Lee y respeta el contenido de la Ficha de Prevención de “Uso Seguro de Aparatos Eléctricos”, que incluye pautas relativas a la puesta en servicio, consejos de seguridad para una correcta conexión e información sobre las verificaciones a realizar en caso de mal funcionamiento.*

*Antes de limpiar un aparato eléctrico, desconéctalo.*

*Si observas alguna deficiencia en la instalación eléctrica (conductores accesibles, cables pelados, tomas o interruptores deteriorados, chispazos, humo, etc.), debes comunicarlo inmediatamente al responsable del Centro.*

## Medidas a adoptar para prevenir contactos térmicos (quemaduras) y contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas

*Durante el desempeño de tus funciones puede existir riesgo de contactos térmicos (plancha, secadora, etc.) y durante la manipulación de productos de lavado y planchado de la ropa, de quemaduras debidas al contacto con sustancias cáusticas y/o corrosivas. Extrema las precauciones durante estas tareas.*

*Lee y respeta el contenido de la Guía de Prevención de “Utilización y Almacenaje de Productos Químicos Peligrosos”.*

## Medidas a adoptar para prevenir la exposición a contaminantes químicos

*La utilización de algunos productos de limpieza y planchado de ropa puede entrañar riesgos. Debes leer atentamente la Guía de Prevención de “Utilización y Almacenaje de Productos Químicos Peligrosos” y respetar, tanto su contenido como las instrucciones y Fichas de Datos de Seguridad de los mismos.*

*Utiliza los equipos de protección individual recomendados en cada producto por el fabricante, y ten a mano la ficha de datos de seguridad de los que utilices.*

*Limpia, aclara y sécate minuciosamente la piel si has utilizado sustancias irritantes.*

*Si sufres un corte, limpia la herida con agua o suero fisiológico, procede a su secado y cúbrelo con un apósito impermeable antes de continuar con tus tareas.*

## Medidas a adoptar para prevenir la exposición a contaminantes biológicos

*En caso de lesiones en la piel, cúbrelos con apósitos impermeables antes de continuar con tu trabajo.*

*Utiliza guantes de un solo uso en tareas que puedan implicar contacto con fluidos biológicos (sangre, orina, vómitos, etc.). Lávate las manos antes y después de estas actuaciones aunque los hayas utilizado. Asimismo debes eliminar con agua y jabón las eventuales salpicaduras.*

*En caso de que se produzca un accidente con riesgo biológico (inoculación percutánea, contacto de fluidos biológicos con heridas abiertas, piel no intacta...) debes retirar el objeto, limpiar la herida con agua corriente durante dos o tres minutos, desinfectar la herida con povidona yodada u otro producto similar y cubrir la herida con un apósito impermeable. Si el contacto ha sido con una mucosa debes lavarte con agua abundante.*

*Todos los accidentes/incidentes con riesgo biológico deberán ser comunicados al Director/a, a fin de que el mismo se ponga en contacto a la mayor brevedad posible con el Servicio de Salud y Riesgos Laborales de Centros Educativos.*

*No comas ni bebas en las zonas donde exista riesgo de contacto con fluidos biológicos (aseos, botiquines, etc.).*

## Medidas a adoptar para prevenir incendios y explosiones

*Mantén ordenados los materiales inflamables o combustibles y evita acumulaciones innecesarias de los mismos. Aléjalos de cualquier foco de calor o ignición.*

*Advierte al responsable del Centro si detectas cualquier anomalía que afecte a un equipo de trabajo o a una instalación (ruidos extraños, humos, chispas, etc.).*

*Evita sobrecargar los enchufes, no conectes varios receptores de elevada potencia a una sola toma.*

*No utilices braseros eléctricos o calefactores de resistencia, sustitúyelos siempre que sea posible por radiadores de aceite.*

*En caso de incendio, debes seguir las pautas establecidas en el Plan de Autoprotección del Centro (si no lo conoces, pregunta a tu Director/a).*

*Además, sería conveniente que leyeras atentamente las Fichas de Prevención referentes a “Prevención de Incendios” y “Medios de Extinción de Incendios”.*

## Medidas a adoptar para prevenir accidentes de tráfico

*Sigue las recomendaciones establecidas en la Guía de Prevención de “Seguridad Vial”.*

## Medidas a adoptar para prevenir los riesgos asociados a posiciones inadecuadas, sobreesfuerzos, movimientos repetitivos, manipulación manual de cargas y desplazamientos

*Aunque estos riesgos no suelen ser responsables de patologías graves, es conveniente que adoptes las medidas orientadas a minimizar los efectos adversos de estos riesgos (ver las Fichas de Prevención relativas a “Manipulación Manual de Cargas” e “Higiene postural”).*

*Es conveniente trasvasar a recipientes más pequeños los productos que se suministren en envases de gran capacidad (prestando atención a las medidas sobre contaminantes químicos). Los envases se deben identificar mediante fotocopia de la etiqueta original del producto.*

*Durante las tareas de planchado de la ropa utiliza un escabel para facilitar el cambio de postura o si dispones del mismo, un taburete del tipo pie/sentado.*

*Debes utilizar los medios para el transporte de la ropa que se pongan a tu disposición (carros, etc.).*

*Para evitar riesgos por la exposición a movimientos repetitivos, alterna o rota tareas en las que se empleen grupos musculares distintos, permitiendo así la recuperación de los utilizados en la tarea anterior. Alterna el uso de ambas manos. Para que esta alternancia sea efectiva debe producirse en un periodo corto de tiempo dentro de la jornada (cada 1 o 2 horas como máximo)*

*Si consideras que en tu caso, la exposición a estos riesgos es significativa, sería conveniente que, además de adoptar las medidas referidas, participases en alguna acción formativa que verse sobre Manipulación manual de cargas o Higiene postural.*

## Medidas a adoptar para prevenir los riesgos asociados a la insatisfacción, contenido de trabajo

*El desempeño de las actividades englobadas en tu categoría profesional puede generarte un nivel de estrés inadecuado. Para evitarlo es necesario que leas y sigas las medidas y recomendaciones establecidas en la Ficha de Prevención sobre “Estrés en Centros Educativos”.*

*Asimismo, para evitar o minimizar dicho riesgo, entre otras medidas, planifica las actividades teniendo en cuenta los imprevistos y alterna tareas cuando realices trabajos que resulten monótonos o sin contenido.*