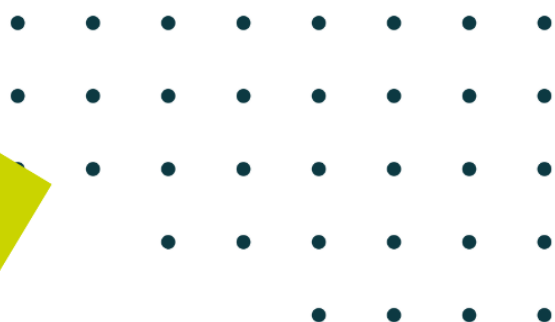


Guía de Prevención de Riesgos Laborales
Monitores de Tiempo libre
FUNDACIÓN YOUNG LIFE

04/2023



ÍNDICE

ÍNDICE	1
1. Normativa de Prevención de Riesgos Laborales	2
2. Deberes y Derechos Básicos	2
2.1. <i>Del empresario</i>	2
2.2. <i>De los trabajadores</i>	2
3. Riesgos más comunes en el puesto de trabajo	3
4. Medidas preventivas para el puesto de trabajo	4
4.1. <i>Riesgos de caídas al mismo nivel</i>	4
4.2. <i>Riesgos de caídas a distinto nivel</i>	4
4.3. <i>Riesgos de caídas de objetos</i>	5
4.4. <i>Riesgos de choques con objetos inmóviles</i>	5
4.5. <i>Riesgos de contactos eléctricos</i>	6
4.6. <i>Riesgos relacionados con la carga física manipulación manual de cargas</i>	6
4.7 <i>Posturas forzadas</i>	7
4.8 <i>Esfuerzo de la voz</i>	7
4.9 <i>Condiciones climáticas en el desarrollo de actividades al aire libre</i>	8
4.10 <i>Riesgos de atropellos y accidentes de tráfico</i>	8
5. Normas básicas de actuación en caso de emergencia y evacuación	10
5.1. <i>Actuaciones en caso de emergencia</i>	10
6. Ejercicios de evaluación	12

1. Normativa de Prevención de Riesgos Laborales

La Ley de Prevención de Riesgos Laborales establece una serie de garantías y de responsabilidades en materia de seguridad y salud laboral. Y tiene por objeto promover la seguridad y la salud de los trabajadores mediante la aplicación de medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo.

Por tanto, su objetivo no es únicamente proteger a los trabajadores de los riesgos existentes, sino prevenir estos a través de un conjunto de actividades que deben emprender las empresas.

2. Deberes y Derechos Básicos

2.1. Del empresario

Art. 14 de la ley 31/95 Protección frente a los riesgos.

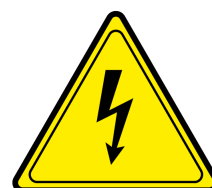
“Todos los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo. Este derecho supone la existencia del correlativo deber del empresario de proteger a los trabajadores frente a los riesgos laborales. Con este fin, el empresario deberá desarrollar una actividad preventiva permanente y adaptada a las condiciones de trabajo y a los riesgos laborales existentes, sin que el coste de dicha actividad recaiga en modo alguno sobre los trabajadores”.

2.2. De los trabajadores

- Usar adecuadamente, de acuerdo con su funcionamiento y riesgos previsibles, las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrollen su actividad.
- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por el empresario.
- No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes o que se instalen en los medios relacionados con su actividad o en los lugares de trabajo en los que ésta tenga lugar.
- Informar de inmediato a su superior jerárquico directo, y a los trabajadores designados para realizar tareas de protección y de prevención, o en su caso, al servicio de prevención, acerca de cualquier situación que a su juicio, entrañe un riesgo para su seguridad.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo.
- Cooperar con el empresario para que éste pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y que no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.

3. Riesgos más comunes en el puesto de trabajo

1. Caída de personas a distinto nivel:
 - a. Uso de baquetas o escaleras manuales.
 - b. Caída de personas al mismo nivel
 - c. Realizar actividades en pisos mojados o resbaladizos.
 - d. Suelos irregulares, sucios o con aberturas.
 - e. Desniveles y/o escalones.
 - f. Obstáculos en los pasos o accesos.
 - g. Falta de iluminación.
2. Caída de objetos
 - a. Caída de objetos de las estanterías.
 - b. Vuelco de porterías de fútbol o canastas de baloncesto.
3. Golpes o choques contra objetos
 - a. Desarrollo de actividades sin tener en cuenta los espacios disponibles
 - b. La falta de iluminación.
4. Riesgo eléctrico
 - a. Manipulación de cuadros eléctricos.
 - b. Contactos accidentales con instalación eléctrica en mal estado.
 - c. Manipulación de equipos que se utilizan en las actividades.
5. Riesgos relacionados con la carga física
 - a. Fatiga por adoptar posturas y gestos inadecuados.
 - b. Prácticas deportivas.
 - c. Manipulación manual de cargas.
 - d. Esfuerzo mantenido de la voz.
6. Riesgos relacionados con las condiciones ambientales
 - a. Trabajos al aire libre.
 - b. Iluminación de la zona de trabajo defectuosa.
7. Riesgos de atropellos o accidentes de tránsito
 - a. Desplazamientos en vehículo o a pie.



4. Medidas preventivas para el puesto de trabajo

4.1. Riesgos de caídas al mismo nivel

- Mantener las zonas de paso despejadas, libres de obstáculos y perfectamente iluminadas.
- Realizar previamente al uso de las instalaciones (Patios, Pistas, Gimnasios, etc.), una revisión del estado general que presentan, comprobando que es adecuado para la actividad que se va a realizar.
- El suelo del área donde se realice la actividad debe ser fijo, estable y no resbaladizo, sin irregularidades ni pendientes peligrosas.
- Se mantendrá libre de obstáculos y limpias las zonas de paso y área deportiva, especialmente eliminando la gravilla, posibles restos de cristales y se retirarán los elementos que no se estén utilizando.
- Mantener las vías de acceso y las áreas perfectamente iluminadas.
- Retirar objetos innecesarios, equipos, herramientas que no se están utilizando.
- Caminar despacio sin correr.



4.2. Riesgos de caídas a distinto nivel

- El monitor revisará la estabilidad y buen estado de los equipos previamente a su uso.
- El acceso a zonas de almacenamiento elevadas y a las canastas de baloncesto se realizarán mediante escaleras manuales de tijera perfectamente aseguradas y dispondrán de elementos de seguridad que impidan su deslizamiento al ser utilizadas.
- Las escaleras de mano deben subirse siempre de frente a ellas, agarrándose con las dos manos.
- Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador.
- No se emplearán escaleras de mano para los trabajos a más de 3,5 m de altura, desde el punto de operación al suelo.
- Las escaleras no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente.
- Se prohíbe la utilización de escaleras de madera pintadas, por la dificultad para la detección de sus posibles defectos.



4.3. Riesgos de caídas de objetos

- Disponer de instalaciones o zonas para el adecuado almacenamiento de los equipos y asegurarse de que los equipos están debidamente guardados.
- Mantener ancladas las estanterías a la pared, para evitar su vuelco.
- No cargar en exceso los estantes.
- Evitar la colocación de objetos en la parte superior, especialmente si son rodantes o punzantes, colocar las cargas más pesadas en los estantes bajos.
- Si una estantería o elemento inicia un proceso de vuelco, no intentar de ninguna manera sujetarlo.
- Garantizar la estabilidad de los apilamientos. Las colchonetas se almacenarán de forma que se asegure su estabilidad.
- Sujetar de forma segura los pequeños elementos deportivos y otros materiales mediante el uso de cestos para el almacenamiento.
- Asegurarse de que las áreas de almacenamiento están a una altura apropiada para evitar flexiones o estiramientos innecesarios.
- Por razones de seguridad, toda portería o canasta deberá estar anclada firmemente en el terreno de juego (incluidas las transportables que no están ancladas permanentemente en el terreno de juego/entrenamiento).
- Para la elección de porterías o canastas transportables se deberán seleccionar las de materiales ligeros y las mismas serán montadas de forma que no puedan llegar a caerse y ocasionar lesiones fatales. Después de su utilización, las porterías o canastas transportables deberán ser desmontadas, retiradas y amarradas o aseguradas en una estructura fija, por ejemplo, una valla, mientras no sean utilizadas.



4.4. Riesgos de choques con objetos inmóviles

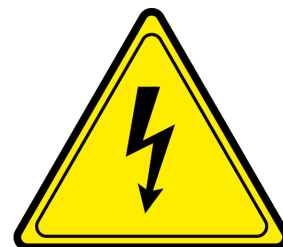
- Durante la práctica de la actividad contar con material en estado aceptable.
- Concienciar a los usuarios del mantenimiento, del orden y de la limpieza de las áreas.
- Disponer de calzado adecuado a la práctica deportiva, el pelo largo recogido, evitar los adornos como pendientes, pulseras...
- Advertir sobre el uso correcto del material y normas básicas para la ejecución de las tareas.
- Retirar el material que sea peligroso, evitando dejarlo en el patio durante los recreos, como las redes de vóley, con los cables de acero tensados.
- Realizar una adecuada distribución de los grupos en el espacio al implementar prácticas con ciertos riesgos físicos, teniendo en cuenta la ubicación de los usuarios "espectadores".
- Colocar los aparatos con elementos salientes lo más lejos posible de las zonas de paso.



- Utilizar exclusivamente los equipos para lo que están diseñados, los infladores de balones dispondrán de marcado CE y se cumplirán las normas de seguridad indicadas por el fabricante.

4.5. Riesgos de contactos eléctricos

- No efectuar manipulaciones de equipos e instalaciones eléctricas. La instalación, mantenimiento y reparación solo la puede hacer personal autorizado.
- Evitar que los cables discurran por pasillos o cualquier zona donde puedan deteriorarse.
- No conectar cables sin su clavija de conexión homologada, ni sobrecargar los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva.
- Desconectar los equipos de trabajo eléctricos tirando de la clavija, nunca del cable.
- No manipular interruptores de luz, bases o aparatos eléctricos con las manos mojadas o los pies húmedos. Asimismo, evitar pasar trapos mojados o fregonas sobre clavijas conectadas y equipos eléctricos en funcionamiento.



4.6. Riesgos relacionados con la carga física manipulación manual de cargas

- Utilizar, en lo posible, medios con ruedas y mochilas para el transporte de cargas.
- Efectuar suaves movimientos de estiramientos de los músculos.
- Evitar en lo posible los movimientos bruscos y forzados del cuerpo.
- Realizar vigilancia periódica de la salud.
- Utilizar calzado y ropa cómoda, pero adecuada.
- Evitar tensiones de cuerpo.
- Utilizar los medios mecánicos de manipulación de cargas disponibles.
- Respetar las cargas máximas según sexo y edad.
- En el caso de realizar la manipulación de cargas manualmente tendremos en cuenta:



¡Porque ser joven es tener vida!

FUNDACIÓN YOUNG LIFE / NIF. G-55135057

Nº Registro Estatal de Fundaciones: 1464 - Nº Cens Entitats Juvenils de la Direcció General de Joventut: 3145
C/ Ponent, 17. 1er 2a. 17820 Banyoles Tel. 972099069 / Mòbil 675607434 / hola@younglife.org / www.younglife.es

4.7 Posturas forzadas

- Evitar permanecer de pie, parado y de forma estática. Si no puede evitarlo, es recomendable mantener un pie en alto sobre un objeto y otro apoyado, alternando uno y otro pie. Mantener la espalda recta.
- Utilizar ropa ancha y cómoda, así como calzado adaptado y que sujete bien el pie.
- Evitar el sobre-entrenamiento, la falta de reposo, no comer adecuadamente y las adicciones.
- Comprobar que el equipo y la técnica son adecuados, sobre todo en los ejercicios de fuerza.
- Considerar siempre dentro de un programa de actividad deportiva la realización de calentamiento previo y posterior.
- El monitor debe tener el conocimiento de los riesgos de cada ejercicio y así buscar los medios eficaces para evitar que estos riesgos se transformen en daños físicos.



4.8 Esfuerzo de la voz

- Consultar al especialista tan pronto se inicie un cambio en el tono de voz.
- Es muy recomendable que todos los monitores reciban formación específica sobre la fisiología de la voz, la impostación y las medidas de higiene que deben adoptar, así como realizar ejercicios para la educación de la voz.
- Evitar los ambientes secos y calientes, alcohol, tabaco, cambios bruscos de temperatura, así como otros factores irritantes de las cuerdas vocales.
- Evitar el estrés, fatiga y tensiones emocionales que puedan afectar a la voz.
- Evitar tensar los músculos de la cara, el cuello, hombros y garganta.
- No dirigirse a audiencias amplias sin una amplificación adecuada y con una intensidad cómoda para ser oído en cualquier situación.
- Se recomienda el uso de silbatos para evitar elevar la voz en exceso.



4.9 Condiciones climáticas en el desarrollo de actividades al aire libre

- El espacio destinado al puesto de trabajo deberá tener dimensiones adecuadas y facilitar la movilidad del usuario.
- Al margen del ruido ambiental derivado de la propia práctica, se deberán anular los generados gratuitamente por los usuarios.
- Obtener el mayor rendimiento de la luz natural cuando sea posible.



- Si las actividades son al aire libre, desarrollarlas conforme a las condiciones climáticas, sobre todo en casos de bajas temperaturas o elevadas y en lugares muy expuestos al sol
- Es preferible sustituir la actividad prevista por otra alternativa o en su caso, llevarlas a cabo en interiores.
- Hábitos: evitar las radiaciones solares entre las 12 y las 16 horas, así como los bronceados artificiales.
- Vestimenta: usar prendas de vestir con un factor de protección ultravioleta (FPU) > 30 para estancias fuera de recintos durante el verano y que cubran la mayor superficie de la piel posible; los tejidos oscuros son más fotoprotectores y las fibras de algodón ofrece mayor protección que el poliéster. Utilizar gorras o sombreros de ala ancha para protección de cabeza, cuello, nariz y orejas.
- Protección solar de los ojos, usando gafas protectoras frente a radiaciones UVA y UVB.
- Correcta aplicación de filtros solares usar fotoprotectores con FPS mayor o igual a 15 (UVA + UVB); aplicar uniformemente 30 minutos antes de la exposición solar sobre piel seca y aplicar cada 30 minutos de exposición, tras sudar o realizar ejercicio; en función de la hora del día, intensidad del sol, tipo de piel, presencia de superficies reflectantes, etc. En población de alto riesgo deberá aplicarse FPS mayor de 30.
- Aunque el factor idóneo dependerá en cada caso tanto de las características de la piel como del tiempo de exposición previsto. Se aconseja que las cremas solares sean resistentes, impermeables al agua y que ofrezcan un espectro amplio, protegiendo la piel frente a los rayos UVA y UVB.
- Combinar las medidas anteriores con otras alternativas, como resguardarse en la sombra durante el cenit, serán estrategias a mano del docente, para reducir la dosis de radiación ultravioleta en su quehacer diario.

4.10 Riesgos de atropellos y accidentes de tráfico

- Planificar el trayecto estableciendo puntos de descanso.
- Respetar los tiempos de descanso.
- El tiempo máximo de conducción ininterrumpida será de cuatro horas.
- El tiempo máximo de conducción diario será de nueve horas.
- El tiempo mínimo de descanso ininterrumpido será de diez horas consecutivas cada 24 horas (se reduce a ocho si se realiza en ruta).
- Respetar los periodos de sueño (dormir durante la noche).
- No consumir alcohol.
- Cuidar la alimentación, realizando ingestas pobres en grasas.
- El conductor sometido a tratamiento farmacológico (antidepresivos, antihistamínicos, estimulantes, etc.,) no debe conducir mientras dure el tratamiento, ya que éste puede provocar somnolencia y falta de reflejos.



5. Normas básicas de actuación en caso de emergencia y evacuación

Ante una situación de emergencia la experiencia nos enseña que, a pesar de nuestra buena voluntad, cuando actuamos con precipitación, pero no adecuadamente, los daños se agravan.

Por lo tanto, es necesario que todos los trabajadores tengan presentes una serie de normas básicas en cuanto a la forma de actuar ante un accidente, un incendio, o cualquier otra circunstancia que precise la evacuación urgente del lugar de trabajo o una intervención para atender a las personas que puedan resultar afectadas por algún otro incidente (golpe de calor, hipotermia o congelación).

Como norma general, ante cualquier emergencia debes comunicar a tus superiores o al **teléfono de emergencia 112**.

5.1. Actuaciones en caso de emergencia

Aplicaremos las normas básicas de primeros auxilios las cuales permiten evitar otros accidentes (PAS):

1. Proteger a los heridos.
2. Avisar a los servicios de socorro.
3. Socorrer a los heridos.

En caso de fuego de poca importancia, utiliza los extintores disponibles en el autobús según las instrucciones del fabricante. Si el fuego se extiende o produce humo abundante, abandona rápidamente el vehículo.

Utilización de un extintor

1. Elija el extintor adecuado más cercano al foco del fuego.
2. Descuelgue el extintor de la pared, quite el pasador de seguridad y efectúe un disparo corto para comprobar el correcto funcionamiento del extintor.
3. Diríjase al lugar del incendio.
4. Tenga en cuenta la dirección del viento, ventanas, puertas, no se ponga frente al fuego.
5. Sitúese a una distancia de 1,50 metros aproximadamente, apriete la válvula de descarga y dirija el chorro del agente extintor a la base de las llamas y en movimiento de zigzag, manteniendo el aparato vertical y con la cabeza del mismo hacia arriba.
6. Los extintores usados no deben volver a su lugar de situación, sino que se les debe realizar el correcto mantenimiento.



Clases de fuego y agentes extintores

Los fuegos se pueden clasificar en varias categorías:

- Clase A: Fuego de materias sólidas, generalmente orgánicas, donde normalmente se forman brasas.
- Clase B: Fuego de líquidos o de sólidos licuables.
- Clase C: Fuego de gases.
- Clase D: Fuego de metales.

Tipo de Agente extintor	CLASES DE FUEGO			
	Tipo de fuego A	Tipo de fuego B	Tipo de fuego C	Tipo de fuego D
Agua pulverizada	Muy adecuado	Aceptable	No aceptable	No aceptable
Agua a chorro	Adecuado	No aceptable	No aceptable	No aceptable
Espuma	Adecuado	Adecuado	No aceptable	No aceptable
Polvo convencional	No aceptable	Muy adecuado	Adecuado	No aceptable
Polvo polivalente	Adecuado	Adecuado	Adecuado	No aceptable
Polvo especial	No aceptable	No aceptable	No aceptable	Aceptable
Anhídrido Carbónico	Aceptable	Adecuado	No aceptable	No aceptable
Hidrocarburos halogenados	Aceptable	Adecuado	Aceptable	No aceptable
Específico para fuego de metales	No aceptable	No aceptable	No aceptable	Aceptable

¡Porque ser joven es tener vida!

FUNDACIÓN YOUNG LIFE / NIF. G-55135057

Nº Registro Estatal de Fundaciones: 1464 - Nº Cens Entitats Juvenils de la Direcció General de Joventut: 3145
C/ Ponent, 17. 1er 2a. 17820 Banyoles Tel. 972099069 / Mòbil 675607434 / hola@younglife.org / www.younglife.es

6. Ejercicios de evaluación

Fecha: _____

Nombre y apellidos: _____

Firma: _____

DNI: _____

1) ¿Cuál es la causa principal de que exista el riesgo de caídas al mismo nivel?

- a) Suelos mojados o deslizantes.
- b) Falta de iluminación.
- c) Falta de orden y limpieza.
- d) Todas son correctas.

2) Entre los consejos para evitar los accidentes de circulación, señala de las siguientes medidas preventivas cuál es la respuesta correcta.

- a) Aplicar correctamente el código de circulación.
- b) Revisar el vehículo en todo momento.
- c) No consumir bebidas alcohólicas.
- d) Todas las anteriores son correctas.

3) ¿A qué hacen referencia las condiciones ambientales en el centro de trabajo?

- a) A las condiciones en las que el trabajador realiza las tareas en el centro de trabajo.
- b) A la temperatura a la que los trabajadores realizan las tareas en el centro de trabajo.
- c) A la concentración de humos y gases que hay en el centro de trabajo.
- d) Ninguna es correcta.

4) En la realización de trabajos que obliguen a mantener posturas forzadas, ¿Qué medidas preventivas hay que llevar a cabo?

- a) Seleccionar útiles de trabajo con diseño ergonómico adecuado para evitar posturas forzadas.
- b) Posibilitar los cambios de postura y los descansos en una postura forzada.
- c) El plano de trabajo, con carácter general debe estar un poco más bajo de la altura de los codos.
- d) La a y la b son correctas.

5) En lo relacionado con el manejo manual de cargas, de las siguientes medidas preventivas que se exponen a continuación, señala la correcta:

- a) Evitar tensiones de cuerpo.
- b) Utilizar los medios mecánicos de manipulación de cargas disponibles.
- c) Respetar las cargas máximas según sexo y edad.
- d) Todas son correctas.

6) ¿Cuáles son las causas que provocan problemas en la voz?

- a) Debido al esfuerzo mantenido del aparato fonador.
- b) Impartición de clases en aulas con una acústica inadecuada, y en la mayoría de casos masificadas.
- c) Inhalación de polvo de tiza.
- d) Todas son correctas