

ESCALES DE MÀ

- ✓ Subjectau-vos sempre amb una mà al llarguer.
- ✓ Les eines o materials que utilitzeu durant el treball, mai les deixeu sobre els esglaons, sinó que ubicaeu-les a una borsa subjecta a l'escala, penjada a l'espatlla o subjecta a la cintura.
- ✓ Els treballs de més de 3,5 metres d'alçada, que requereixen, l'ús de les dues mans, moviments o esforços perillosos per la estabilitat, només s'efectuaran si s'utilitza cinturó de seguretat o s'adopten altres mesures de protecció alternatives (andamis, plataformes..).
- ✓ No pugeu mai per damunt del tercer esglaó contat des de dalt.
- ✓ L'ascens, descens i els treballs des de les escales es realitzaran enfront de les mateixes.

VIDRES

- ✓ Netejau les superfícies que estiguin properes a l'angle de visió, evitar gir i inclinacions.
- ✓ Utilitzau sempre la T creuera, i mànecs telescòpics i escales de mà per arribar a les parts més altes.



- ✓ Quan useu la mà dreta, avançau el peu dret i retardau l'esquerre, recolzau la mà esquerra sobre el marc de la finestra a l'altura de l'espatlla i utilitzau la dreta per netejar. Al cap de cert temps, invertiu la postura i utilitzau l'esquerre. Vigila que la columna estigui recta i el pes es reparteix entre els peus i la mà que està recolzada.

SI EN VOLEU SABER MÉS...

Podeu consultar els documents següents:

- ✓ Reial Decret 487/1997, de 14 d'abril, sobre les disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la manipulació manual de càrregues i guia tècnica INSST.
- ✓ Reial Decret 486/1997, de 14 d'abril, sobre les disposicions mínimes de seguretat i salut als llocs de treball i guia tècnica INSST.

O bé podeu posar-vos en contacte amb el Servei de Prevenció de Riscs Laborals de l'Administració del Govern de les Illes Balears.

EN CAS D'ACCIDENT

Acudir a la Mútua Balear.

Carrer del Bisbe Campins, 4, 07012 Palma.

No oblidar aportar el registre de sol·licitud d'assistència

ON SOM?

RECINTE HOSPITAL PSIQUIÀTRIC

Camí Jesús, 40. 07010 Palma. Tel. 971177172

Accés a la WEB des de la portada de la intranet
serveideprevencio@dgfun.caib.es

PERSONAL DE NETEJA FORMACIÓ I INFORMACIÓ

- ✓ Postures forçades.
- ✓ Trastorns musculars i esquelètics.
- ✓ Manipulació manual de càrregues.
- ✓ Exposició a productes químics.
- ✓ Caigudes al mateix i a diferent nivell.

DEFINICIÓ GENÈRICA DE LES FUNCIONS

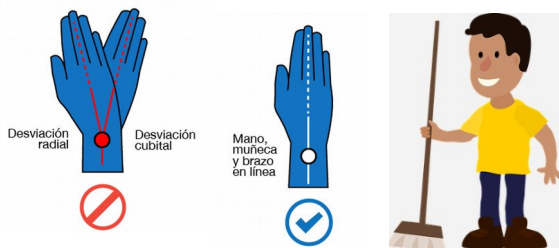
Són els treballadors o treballadores que, en possessió del certificat d'escolaritat o de la formació laboral equivalent, realitzen tasques de neteja i de manteniment del bon ordre dels locals dels edificis públics, de les oficines, dels magatzems, dels establiments i, en general, de totes les dependències on es trobin adscrits, així com del mobiliari, dels lavabos i dels seus estris, a més de reposar-ne, en el seu cas, els materials higiènics i sanitaris.



ERGONOMIA: postures adequades

La postura idònia per al maneig de l'aspirador, mopa i la fregadora és moure-les el més prop possible dels peus, utilitzau el moviment dels braços, assegureu-vos que la columna vertebral es manté constantment vertical i no inclinada.

- ✓ Abans de començar el treball, cal fer una planificació de la tasca, amb l'objectiu de minimitzar els desplaçaments.
- ✓ Utilitzau sempre poals d'escorredor amb el peu i a ser possible elèctrics.
- ✓ Alternau l'ús de la mà dreta i esquerra durant el treball.
- ✓ Realitzau la postura amb un angle en posició natural de la mà per evitar postures forçades del canell.



- ✓ Treballau amb la mà alineada amb l'avantbraç, l'esquena recta i les espatlles sense tensió.
- ✓ Evitau escórrer els draps amb desviacions cubitals i radials de la mà-canell. Utilitzau mitjans per escórrer els draps.

ERGONOMIA: postures adequades

- ✓ Intercalar les tasques que precisin moviments diferents i requereixin músculs distints. Es recomana realitzar pauses de treball freqüents i de curta durada de 10 o 15 minuts cada 1 o 2 hores de treball continuat.
- ✓ No s'ha de mantenir els braços per damunt de les espatlles. Utilitzau mitjans telescòpics o escales de mà.
- ✓ Evitau la sobrecàrrega postural estàtica perllongada; alternau el pes del cos sobre una cama i l'altra.
- ✓ Flexionau les cames o recolzau un genoll en el terra per netejar les zones baixes, apropa-vos a la zona a netejar, sempre amb l'esquena dreta.
- ✓ Reduïu al mínim possible els pesos a manejar. Minvau el pes de les borses d'escombraries a manipular; dividiu el pes entre diverses borses, així com no ompligueu completament els poals d'aigua.
- ✓ Sempre que la tasca ho permeti s'han d'utilitzar les ajudes mecàniques (carro de transport) o sol·licitar l'ajuda a altres companys.
- ✓ Per transportar les escombraries al contenidor exterior, utilitzau l'ajuda del carro de neteja o carreta.
- ✓ Utilitzau un calçat còmode i subjecte al taló.

ERGONOMIA: manipulació manual de càrregues

1. Col·locau-vos davant del pes a manipular. Separau els peus per proporcionar una postura estable i equilibrada.
2. Doblegau lleugerament els genolls, manteniu l'esquena recta i agafau fermament la càrrega.
3. Evitau realitzar girs del cos mentre portau la càrrega, i procurau mantenir-la el més prop possible del cos



PRODUCTES QUÍMICS

- ✓ Utilitzau els equips de protecció individual d'acord amb les fitxes de seguretat dels productes químics de neteja.
- ✓ No barregeu els productes químics i emmagatzemau-los en envasos originals a llocs específics.

