



RIESGOS EN LOS TRABAJOS DE CONSERJE

¿Qué es?

CONSERJE es la persona encargada del cuidado, limpieza de un establecimiento o edificio público

Tareas

1. **Atención e información**, ya que se atiende presencial o telefónicamente, se entregan o recogen llaves, documentos o material documental o audiovisual. Efectuándose de pie o sentado. El ordenador es la fuente de información.
2. **Manipulación de paquetería y medios audiovisuales**, se efectúan de pie, colocando los paquetes en casilleros.
3. **Organización y control de equipos de trabajo**

Riesgos

1. Caídas de personas al mismo nivel

- ❖ Factores de riesgo
 - Pavimento en mal estado
 - Tropiezo con objetos situados en las cocheras.
 - Falta de orden y limpieza
 - Escasa iluminación y/o señalización
 - Resbalones con sustancias derramadas en el suelo (aceite, agua, hielo)
- ❖ Medidas preventivas
 - Tener precaución a la hora de transitar por zonas de pavimento desigual, prestando especial atención a la posible existencia de obstáculos
 - Respetar las señales existentes en las zonas de trabajo y de paso
 - Utilizar calzado con suela antideslizante, en caso de ser necesario
 - Mantener un adecuado nivel de orden y limpieza, limpiando las zonas de tránsito periódicamente
 - Evitar, o en la medida de lo posible eliminar, los vertidos ya que pueden provocar resbalones

2. Caídas de personas a distinto nivel

- ❖ Factores de riesgo
 - Desniveles, huecos, aberturas en suelos y superficies de tránsito
 - Saltar al subir o bajar del vehículo, sin usar los estribos y agarraderos existentes
 - Uso de escaleras en mal estado
- ❖ Medidas preventivas
 - Los desniveles, huecos y aberturas de suelos se protegerán mediante sistemas de seguridad que impidan la caída a través de los mismos
 - La subida y bajada de la cabina de los vehículos se realizará utilizando los estribos y los agarraderos existentes.
 - Se utilizarán escaleras en buenas condiciones de seguridad: resistentes y con los elementos de seguridad necesarios para que se puedan usar sin riesgo

3. Caída de objetos en manipulación

- ❖ Factores de riesgo
 - Manipulación no adecuada de los mismos, bien por sus dimensiones o por el peso de los mismos
 - Colocación incorrecta en la zona de carga del equipaje
- ❖ Medidas preventivas
 - Realizar un adecuado manejo de la carga, siguiendo las siguientes recomendaciones:
 - Examinar las dimensiones de la misma, con objeto de localizar las zonas de mejor agarre
 - Flexionar las piernas manteniendo la espalda recta



- Sujetar la carga con ambas manos, frente al cuerpo, cerca del mismo y a la altura de las caderas
- Si la carga es muy voluminosa o pesada, de manera que el manejo sea difícil, es preferible solicitar la ayuda de otra persona para su manipulación
- Almacenar adecuadamente los bultos o cargas en el maletero, de forma que se encuentren colocados de forma estable, utilizando, en su caso, los elementos auxiliares necesarios para sujetarlos adecuadamente

4. Contactos eléctricos

- ❖ Factores de riesgo
 - Manipulación de cables pelados
 - Uso de herramientas no apropiadas (sin aislamiento)
 - Manipulación de equipos eléctricos en zonas húmedas o con manos y/o ropa mojada
- ❖ Medidas preventivas
 - Realizar todas las revisiones eléctricas de carácter periódico
 - Extremar la precaución a la hora de manipular equipos eléctricos, comprobando que no existen cables y/o conexiones en mal estado y que no se manipulan en zonas húmedas o con las manos y/o ropa mojadas
 - Cortar el suministro eléctrico ante cualquier avería
 - No utilizar ni manipular cables en mal estado (pelados)
 - Utilizar herramientas con aislamiento adecuado de protección frente a contactos eléctricos
 - No apagar con agua un fuego de origen eléctrico

5. Incendios y explosiones

- ❖ Factores de riesgo
 - Mantenimiento inadecuado del vehículo (circuito eléctrico, motor, fugas de combustible, partes que puedan dar lugar a chispas o llamas)
 - Existencia de cigarrillos mal apagados
- ❖ Medidas preventivas
 - Realizar un adecuado mantenimiento inicial y periódico del vehículo
 - Si se realiza algún tipo de revisión del motor, circuito eléctrico o parte del vehículo susceptible de producir llamas o chispas por parte del usuario, procurar llevar a cabo las mismas en lugares con una ventilación adecuada.
 - Llevar un extintor de incendios
 - No fumar en las instalaciones

6. Caída de objetos desprendidos

- ❖ Factores de riesgo
 - Almacenamiento de objetos en lo alto de armarios
- ❖ Medidas preventivas
 - Almacenamiento correcto realizándose de abajo a arriba, y colocándose los objetos más pesados en las zonas medias e inferiores, y:
 - Si percibiere que una estantería se tambalea, ¡comuníquelo inmediatamente!,
 - Si observare que comienza a volcarse ¡apártese lo más rápidamente de la línea de caída!, no intente frenarlo
 - Evite almacenar objeto en lo alto de armarios, y si lo hace practique un almacenamiento adecuado que impida la caída espontánea: topes perimetrales.
 - Evitar que sobresalgan por fuera
 - Verifique la forma periódica la estructura
 - Los archivadores/cajones cuentan con dispositivos antivuelco y con dispositivos que impidan su salida de la guía.

7. Golpes contra objetos inmóviles

- ❖ Factores de riesgo
 - Cajoneras abiertas, esquinas no redondeadas de las mesas, falta de espacio para circular
- ❖ Medidas preventivas
 - No situar obstáculos y materiales en las vías de paso y zonas de trabajo.



- Cerrar cajoneras de mesas y archivos después de su uso y delimitar espacios libres para evitar el golpe con las esquinas de las mesas y armarios.
- Disponer de buena iluminación durante los recorridos en los desplazamientos,
- Mantener la atención evitando distracciones y prisas.
- En el transporte manual de materiales, evitar la obstaculización de la visibilidad del recorrido de la carga

8. Golpes/cortes por objetos

- ❖ Factores de riesgo
 - Cúter, tijeras, chinchetas, cizalla-guillotina, encuadernadora, grapadora. Cristales de los tabloneros de anuncios
- ❖ Medidas preventivas
 - Usar el instrumental para lo que está diseñado, en caso de tener resguardos no quitárselos .
 - No usar instrumental deteriorado.
 - Revisarlas periódicamente y utilizar fundas adecuadas. Los objetos cortantes, se guardaran tan pronto terminen de utilizarse
 - Si apreciare que los cristales de los anuncios tienen algún impacto o raja se le comunicará inmediatamente para evitar heridas.

9. Sobreesfuerzos

- ❖ Factores de riesgo
 - Manipulación de paquetería y material audiovisual y de oficina, mover muebles, alcances por encima del hombro, posturas forzadas.
 - Manipulación de cristales de tabloneros de anuncios.
- ❖ Medidas preventivas
 - Transporte el material con medios auxiliares, carros, y solicite ayuda al compañero.
 - Ejecute una técnica de levantamiento adecuada a este tipo de esfuerzos.
 - Las técnicas de levantamiento se basan en mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas.
 - Es necesario evitar restricciones de espacio
 - Evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás.
 - Utilice escaleras y sitúese a la altura del trabajo, para que la mano del trabajador quede por debajo del codo. Es muy importante no realizar desviaciones de la muñeca.
 - En el correo, asigne los casilleros de fácil acceso, es decir, entre la altura de los codos y la de los nudillos a los elementos más pesados y de mayor volumen.
 - Si ha de retirar los cristales de los tabloneros de anuncios solicite ayuda a otro compañero y realice los agarres adecuados

10. Contactos térmicos

- ❖ Factores de riesgo
 - Al manipular la fotocopiadora, cambio de bombillas en retroproyectores, cañones
- ❖ Medidas preventivas
 - Atención a la señalización de superficies calientes, espere a que se enfríe la máquina fotocopiadora y el cañón

11. Contactos eléctricos indirectos

- ❖ Factores de riesgo
 - Enchufes, alargaderas sin toma de tierra, tira del cable al desconectar aparatos, sobrecargar los enchufes
- ❖ Medidas preventivas
 - Antes de desconectar cualquier herramienta o máquina de la red eléctrica se parará el interruptor. No tirar del cable para desconectar los equipos.
 - Evitar en lo posible el uso de enchufes múltiples y si se usan , que dispongan de toma a tierra



- Si se detectaren calentamientos anormales de los equipos e instalaciones eléctricas, además de cosquilleos o chispazos provocados por los mismos, realizar su inmediata desconexión y comuníquelo.

12. Riesgo de incendio

- ❖ Factores de riesgo
 - Acumulación de cartones.
 - Tener tapadas las rendijas de respiración de máquinas (fotocopiadoras y aparatos, sobrecarga de enchufes)
 - Usar calentadores de infrarrojos
- ❖ Medidas preventivas
 - Mantener el lugar de trabajo limpio y ordenado para minimizar la carga de material combustible cerca de fuentes de alumbrado o calefacción.
 - No usar calentadores de infrarrojos.
 - Evitar el uso de bases múltiples para evitar la sobrecarga.
 - Inspeccionar el lugar de trabajo al final de la jornada y si es posible desconectar los aparatos eléctricos.
 - Dejar libre las rendijas de las máquinas.
 - Conocer los medios de protección y la actuación ante una evacuación.

13. Fatiga mental y factores organizacionales

- ❖ Factores de riesgo
 - Dificultad para dar respuesta a los requisitos del puesto de trabajo por:
 - sobrecarga o infracarga de trabajo
 - planificación inadecuada de tareas
 - problemas de comunicación
 - apremio de tiempo
 - poca participación
 - órdenes contradictorias
 - responsabilidad
 - falta de información o formación
- ❖ Medidas preventivas
 - Tiempo de descanso
 - Asignación de tareas y responsabilidades
 - Facilitar la comunicación y participación
 - Planificación e información de la dinámica de trabajo
 - Evitar tareas monótonas
 - Formación del puesto de trabajo

14. Accidente por desplazamiento en misión

- ❖ Factores de riesgo
 - Traslado entre los centros y campus para la recogida de documentación
- ❖ Medidas preventivas
 - Conducir prudentemente respetando las normas de circulación, y como peatón tener en cuenta:
 - Si caminas por la acera:
 - prestar atención a la salida y entrada de vehículos de los garajes.
 - circula siempre por la derecha
 - Si has de cruzar la calle:
 - antes de bajar de la acera, mirar a ambos lados
 - atender a las indicaciones del agente de tráfico
 - peligroso cruzar por lugares donde hay vehículos aparcados, y éstos ocultan a los que circulan por la calzada.

15. Exposición a posturas forzadas

- ❖ Factores de riesgo
 - Adoptar posturas incorrectas en posición de pie y sentado en labores de información, presencial y telefónica y entrega de materiales de apoyo a la docencia en el puesto de conserjería.



- Las causas son mal diseño del puesto de trabajo y hábitos incorrectos del trabajador.
- Alcances por encima del hombro.
- ❖ Medidas preventivas
 - Para ejecutar la entrega de material que pese (paquetes de folios, equipos audiovisuales, informáticos), lo efectuará de pie para evitar extensiones del brazo en horizontal y elevación de los mismos por encima del hombro.
 - Debemos trabajar siempre con los brazos a la altura de los codos y ligeramente separados del tronco.
 - Almacenamiento