

FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS EN EL PUESTO DE TRABAJO

Según Art. 18 de la Ley de Prevención de Riesgos
Laborales

Puesto de trabajo: Personal de Limpieza

Centro de trabajo: NOBU HOTEL BARCELONA
Empresa: SUNIVA INVESTMENT, S.L.

Evaluación: ER005-E00000001765-C001

Nombre:

DNI:

Fecha:

Recibido:

Firma

Ref. ER005-E00000001765-C001

Fecha: 30/12/2021

1. EVALUACION DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

PUESTO DE TRABAJO: Personal de Limpieza		GRUPO: N - No Sensibles	
Tipo:	Personal dedicado a la limpieza de instalaciones en general	Nº de trabajadores:	9
Descripción del puesto de trabajo			

Riesgos detectados en el puesto de trabajo

Nº	Riesgo detectado	P	E	C	Estimación
01	Caída de personas a distinto nivel	5	6	3	Riesgo Tolerable
03	Caídas de personas al mismo nivel	5	7	2	Riesgo Tolerable
06	Pisadas sobre objetos	5	7	2	Riesgo Tolerable
07	Choques contra objetos inmóviles	5	7	1	Riesgo Aceptable
12	Proyección de líquidos	5	7	2	Riesgo Tolerable
19	Contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas	5	7	2	Riesgo Tolerable
40	Exposición a sustancias químicas	5	7	2	Riesgo Tolerable
41	Exposición a contaminantes biológicos	5	7	2	Riesgo Tolerable
50	Fatiga física. Esfuerzo	5	7	2	Riesgo Tolerable
52	Fatiga física. Movimientos Repetitivos	5	7	2	Riesgo Tolerable
53	Fatiga física. Posición	5	7	2	Riesgo Tolerable
51b	Fatiga Física. Manipulación Manual de Cargas (entre 9 y 15 Kg, de pie)	5	6	2	Riesgo Aceptable

RIESGO: 01 - Caída de personas a distinto nivel

Valoración: Riesgo Tolerable

Puesto de trabajo: Personal de Limpieza (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Tareas que pueden ocasionar caídas a distinto nivel, para las que no es necesario disponer de formación en trabajos en altura.

Relación detalla de las causas del riesgo

Causa	Tipo	P	E	C	Valoración
Uso de escaleras manuales a menos de tres metros y medio de altura.	2. Equipos de Trabajo	5	7	2	Riesgo Tolerable

Medidas preventivas del riesgo

Formación al trabajador

- Escaleras manuales:

Formación sobre escaleras manuales según art. 19 de la LPRL

Medida de Control

- Escaleras manuales:

Inspección semestral de las escaleras manuales

Método de Trabajo

- Escalera Manual - Caída a distinto nivel:

La inmovilización de la parte superior de la escalera por medio de una cuerda es siempre

aconsejable sobre todo en el sector de la construcción y siempre que su estabilidad no esté asegurada. Se debe tener en cuenta la forma de atar la escalera y los puntos fijos donde se va a sujetar la cuerda.

El ascenso y descenso de la escalera se debe hacer siempre de cara a la misma teniendo libres las manos y utilizándolas para subir o bajar los escalones. Cualquier objeto a transportar se debe llevar colgando al cuerpo o cintura

La norma básica es la de no utilizar una escalera manual para trabajar. En caso necesario y siempre que no sea posible utilizar una plataforma de trabajo se deberán adoptar las siguientes medidas:

Si los pies están a más de 2 m del suelo, utilizar arnés de seguridad anclado a un punto sólido y resistente.

Fijar el extremo superior de la escalera según ya se ha indicado.

Para trabajos de cierta duración se pueden utilizar dispositivos tales como reposapiés que se acoplan a la escalera

En cualquier caso sólo la debe utilizar una persona para trabajar.

No trabajar a menos de 5 m de una línea de A.T. y en caso imprescindible utilizar escaleras de fibra de vidrio aisladas

Otra norma común es la de situarla escalera de forma que se pueda acceder fácilmente al punto de operación sin tener que estirarse o colgarse. Para acceder a otro punto de operación no se debe dudar en variar la situación de la escalera volviendo a verificar los elementos de seguridad de la misma

- Escalera Manual - Caída a distinto nivel:

No situar la escalera detrás de una puerta que previamente no se ha cerrado. No podrá ser abierta accidentalmente.

Limpiar de objetos las proximidades del punto de apoyo de la escalera.

No situarla en lugar de paso para evitar todo riesgo de colisión con peatones o vehículos y en cualquier caso balizarla o situar una persona que avise de la circunstancia.

Las superficies deben ser planas, horizontales, resistentes y no deslizantes. La ausencia de cualquiera de estas condiciones pueden provocar graves accidentes.

No se debe situar una escalera sobre elementos inestables o móviles (cajas, bidones, planchas, etc).

Como medida excepcional se podrá equilibrar una escalera sobre un suelo desnivelado a base de prolongaciones sólidas con collar de fijación

No utilizar elementos inestables para acceder a zonas elevadas.

Abrir las escaleras de tijera completamente para su utilización.

No utilizar las escaleras de mano por más de una persona a la vez.

La inclinación de la escalera deber ser tal que la distancia del pie a la vertical pasando por el vértice esté comprendida entre el cuarto y el tercio de su longitud, correspondiendo una inclinación comprendida entre 75,5° y 70,5°

El ángulo de abertura de una escalera de tijera debe ser de 30° como máximo, con la cuerda que une los dos planos extendida o el limitador de abertura bloqueado.

RIESGO: 03 - Caídas de personas al mismo nivel

Valoración: Riesgo Tolerable

Puesto de trabajo: Personal de Limpieza (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Caídas al mismo nivel por suelos resbaladizos o obstáculos en zonas de paso

Relación detalla de las causas del riesgo

<i>Causa</i>	<i>Tipo</i>	<i>P</i>	<i>E</i>	<i>C</i>	<i>Valoración</i>
Puede haber falta de orden y/o limpieza en el lugar de trabajo	1. Lugar de Trabajo	5	7	2	Riesgo Tolerable
El pavimento está mojado o es resbaladizo por definición	1. Lugar de Trabajo	5	7	2	Riesgo Tolerable

Medidas preventivas del riesgo

Formación al trabajador

- Orden y limpieza:

Formación sobre orden y limpieza en relación al art 19 de la LPRL

Medida de Control

- Orden y limpieza:

Verificar periódicamente el orden y la limpieza en el lugar de trabajo

Método de Trabajo

- Caída al mismo nivel - orden y limpieza:

No arrojar objetos al suelo.

Colocar los equipos de trabajo en lugar donde no entorpezcan la circulación.

Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.

- Suelos resbaladizos - Caída al mismo nivel:

Las superficies deben ser antideslizantes, evitarse la formación de charcos e instalar barandillas en caso de desniveles, rampas o escaleras.

Diseño adecuado de las instalaciones

Establecimiento (señalización horizontal) de rutas seguras, tanto a vestuarios como a los vasos, y el empleo de calzado adecuado, fijado al pie y antideslizante

RIESGO: 06 - Pisadas sobre objetos

Valoración: Riesgo Tolerable

Puesto de trabajo: Personal de Limpieza (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Pisadas sobre objetos

Relación detalla de las causas del riesgo

Causa	Tipo	P	E	C	Valoración
Puede haber falta de orden y/o limpieza en el lugar de trabajo	1. Lugar de Trabajo	5	7	2	Riesgo Tolerable

Medidas preventivas del riesgo

Método de Trabajo

- Pisadas sobre objetos - Orden y limpieza:

No arrojar objetos al suelo.

Colocar los equipos de trabajo en lugar donde no entorpezcan la circulación.

Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.

RIESGO: 07 - Choques contra objetos inmóviles

Valoración: Riesgo Aceptable

Puesto de trabajo: Personal de Limpieza (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Choches contra objetos inmóviles

Relación detalla de las causas del riesgo

Causa	Tipo	P	E	C	Valoración
Puede haber falta de orden y/o limpieza en el lugar de trabajo	1. Lugar de Trabajo	5	7	1	Riesgo Aceptable

Medidas preventivas del riesgo
Formación al trabajador

- Orden y limpieza:

Formación sobre orden y limpieza en relación al art 19 de la LPRL

Medida de Control

- Orden y limpieza:

Verificar periódicamente el orden y la limpieza en el lugar de trabajo

Método de Trabajo

- Choques contra objetos inmóviles - orden y limpieza:

No arrojar objetos al suelo.

Colocar los equipos de trabajo en lugar donde no entorpezcan la circulación.

Mantener las zonas de paso libres de obstáculos.

RIESGO: 12 - Proyección de líquidos

Valoración: Riesgo Tolerable

Puesto de trabajo: Personal de Limpieza (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Proyección de líquidos

Relación detalla de las causas del riesgo

Causa	Tipo	P	E	C	Valoración
Posibles salpicaduras en el uso de productos químicos.	4. Productos Químicos	5	6	3	Riesgo Tolerable

Medidas preventivas del riesgo
Método de Trabajo

- Uso de gafas de seguridad o pantalla facial.

RIESGO: 19 - Contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas

Valoración: Riesgo Tolerable

Puesto de trabajo: Personal de Limpieza (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas

Relación detalla de las causas del riesgo

Causa	Tipo	P	E	C	Valoración
Exposición a sustancias cáusticas o corrosivas	4. Productos Químicos	5	7	2	Riesgo Tolerable

Medidas preventivas del riesgo
Formación al trabajador

- Uso de sustancias corrosivas:

Formación sobre productos químicos según art. 19 de la LPRL

Método de Trabajo

- Contacto con sustancias cáusticas o corrosivas - Uso de productos químicos:

El almacenamiento de productos químicos debe reducirse al máximo, procurando el mínimo imprescindible para el trabajo diario.

No se deben almacenar productos químicos en pasillos ni lugares de paso de vehículos, en huecos de escaleras, en vestíbulos de acceso

general, salas de visitas y lugares de descanso.

Los recipientes más grandes se colocarán en las zonas más bajas y preferentemente en armarios. Todos los armarios de

seguridad deben de estar convenientemente señalizados.

Actuar conforme lo indicado en el etiquetado de los productos que utilices y la ficha de seguridad del producto

No cambiar un producto químico de su envase original, ni dejar productos en envases sin identificar o en lugares inadecuados. Al realizar un trasvase, colocar las etiquetas correspondientes en todos los recipientes nuevos.

No comer, fumar ni beber en el lugar de trabajo, los vapores tóxicos se pueden mezclar con la comida y la bebida. No beber alcohol ya que ciertas sustancias potencian su acción (efecto antabus).

Lavarse siempre las manos, antebrazos y cara antes de comer.

Mantener los recipientes cerrados, almacenados, etiquetados y en lugares ventilados

Utilizar los elementos de protección personal adecuados al tipo de producto a manipular. Evitar la inhalación de los vapores. Los lugares en donde se manipulen estos productos deben estar acondicionados.

- Contacto con sustancias cáusticas o corrosivas - Uso de productos químicos:

Cuando se vayan a manipular estos productos, utilizar siempre la protección ocular, así como ropa y botas impermeables, y guantes indicados en la ficha de seguridad. Tener en cuenta que las perneras de los pantalones deben llevarse por encima de las botas, para impedir la entrada de estos productos

Añadir los productos lenta y cuidadosamente sobre el agua (¡NUNCA AL CONTRARIO!), a fin de evitar salpicaduras y derrames por los alrededores.

Alejar del sol y de las fuentes de calor los envases y depósitos que contienen productos cáusticos y corrosivos.

Uso de EPI's

- Agentes químicos - Uso de EPI's:

Uso obligatorio de los EPI's establecidos en las fichas de datos de seguridad de los productos químicos.

- Uso de productos cáusticos:

Ropa de trabajo, gafas antisalpicaduras y guantes de protección química (UNE-EN-374)

RIESGO: 40 - Exposición a sustancias químicas

Valoración: Riesgo Tolerable

Puesto de trabajo: Personal de Limpieza (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Exposición a productos químicos

Relación detalla de las causas del riesgo

Causa	Tipo	P	E	C	Valoración
Se utilizan/generan productos químicos tóxicos, irritantes o nocivos	4. Productos Químicos	5	7	2	Riesgo Tolerable

Medidas preventivas del riesgo

Formación al trabajador

- Uso de Productos químicos - Formación:

Formación sobre productos químicos en relación al art. 19 de la LPRL

Método de Trabajo

- Uso de productos químicos - Exposición a sustancias nocivas o tóxicas:

El almacenamiento de productos químicos debe reducirse al máximo, procurando el mínimo imprescindible para el trabajo diario.

No se deben almacenar productos químicos en pasillos ni lugares de paso de vehículos, en huecos de escaleras, en vestíbulos de acceso

general, salas de visitas y lugares de descanso.

Los recipientes más grandes se colocarán en las zonas más bajas y preferentemente en armarios. Todos los armarios de

seguridad deben de estar convenientemente señalizados.

Actuar conforme lo indicado en el etiquetado de los productos que utilices y la ficha de seguridad del producto

No cambiar un producto químico de su envase original, ni dejar productos en envases sin identificar o en lugares inadecuados. Al realizar un trasvase, colocar las etiquetas correspondientes en todos los recipientes nuevos.

No comer, fumar ni beber en el lugar de trabajo, los vapores tóxicos se pueden mezclar con la comida y la bebida. No beber alcohol ya que ciertas sustancias potencian su acción (efecto antabus).

Lavarse siempre las manos, antebrazos y cara antes de comer.

Mantener los recipientes cerrados, almacenados, etiquetados y en lugares ventilados

Utilizar los elementos de protección personal adecuados al tipo de producto a manipular.

Riesgos durante el embarazo/lactancia

- Riesgos durante el embarazo/lactancia:

Posible afectación durante el embarazo/lactancia

Uso de EPI's

- Agentes químicos - Uso de EPI's:

Uso obligatorio de los EPI's establecidos en las fichas de datos de seguridad de los productos químicos.

- Uso de pesticidas - Exposición a productos químicos:

Uso de EPI's según las fichas de datos de seguridad de los productos químicos.

RIESGO: 41 - Exposición a contaminantes biológicos

Valoración: Riesgo Tolerable

Puesto de trabajo: Personal de Limpieza (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Posible exposición, sea consciente o no, a contaminantes biológicos.

Relación detalla de las causas del riesgo

Causa	Tipo	P	E	C	Valoración
Exposición involuntaria a agentes biológicos	3. Actividad	5	7	2	Riesgo Tolerable

Medidas preventivas del riesgo

Formación al trabajador

- Exposición a contaminantes biológicos:

Formación sobre riesgo biológico según art. 19 de la LPRL

Método de Trabajo

- Exposición involuntaria a contaminantes P1- Exposición a contaminantes biológicos:

Establecer un procedimiento de trabajo específico a las tareas a realizar, que contemple las medidas preventivas y equipos de protección a utilizar

Riesgos durante el embarazo/lactancia

- Riesgos durante el embarazo/lactancia:

Posible afectación durante el embarazo/lactancia

Uso de EPI's

- Exposición a contaminantes biológicos - Uso de EPI's:

Utilización de los equipos de protección individual preceptivos según el nivel de contención requerido.

Guantes impermeables, mascarilla de protección biológica (UNE-EN-374), gafas antisalpicaduras

RIESGO: 50 - Fatiga física. Esfuerzo

Valoración: Riesgo Tolerable

Puesto de trabajo: Personal de Limpieza (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Esfuerzo físico en general.

Relación detalla de las causas del riesgo

<i>Causa</i>	<i>Tipo</i>	<i>P</i>	<i>E</i>	<i>C</i>	<i>Valoración</i>
Se utilizan herramientas manuales de taller	2. Equipos de Trabajo	5	7	2	Riesgo Tolerable
El trabajo requiere esfuerzo físico dinámico	3. Actividad	5	7	2	Riesgo Tolerable

Medidas preventivas del riesgo

Método de Trabajo

- Esfuerzo físico dinámico - Carga física. Esfuerzo:

Reparto del tiempo de trabajo. Tiempo de reposo, ritmo, etc

Establecer medidas organizativas, como pueden ser, la rotación de puestos de trabajo, alternar tareas pesadas con otras más ligeras, pausas periódicas, etc

- Herramientas manuales - Fatiga física. Esfuerzo:

Usar herramientas eléctricas en vez de manuales, cuando sea posible. De esta manera se reduce el esfuerzo realizado en manos, brazos y espalda y se realizan menos movimientos repetitivos.

Las herramientas han de estar en buenas condiciones. Es necesario asegurarse de que la herramienta esté bien conservada: herramientas no afiladas o defectuosas pueden ser más peligrosas además de requerir un esfuerzo mayor para manejarlas

- Mantener las herramientas limpias, lejos del agua, aceites, sustancias químicas y superficies calientes que las puedan dañar.

- Inspeccionar las herramientas todos los días antes de usarlas. Revisar el filo, picaduras, deformaciones y desgaste. Asegurarse de que los tornillos y tuercas estén apretados.

- No usar herramientas dañadas o defectuosas

La herramienta ha de ajustarse a la tarea y a las características individuales:

- Elegir herramientas que se puedan agarrar confortablemente. Para ello el mango ha de ser cómodo: un buen mango protege la mano del contacto con la superficie de la herramienta. Hay que evitar los mangos cortos que acaban en la palma de la mano.

- Intentar no utilizar la herramienta con las muñecas dobladas.

- Dar descanso a la mano de vez en cuando durante el día. Hasta la herramienta ideal puede terminar produciendo lesiones si se

usa repetidamente. Cuando no se utilice hay que dejar la herramienta a un lado.

- Una sola herramienta no puede hacerlo todo. En ocasiones es necesario usar varias en función de la altura de trabajo Si se utiliza una herramienta para realizar un trabajo para el cual no fue diseñada, el esfuerzo será mucho mayor.

Riesgos durante el embarazo/lactancia

- Riesgos durante el embarazo/lactancia:
Posible afectación durante el embarazo/lactancia

RIESGO: 52 - Fatiga física. Movimientos Repetitivos

Valoración: Riesgo Tolerable

Puesto de trabajo: Personal de Limpieza (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Tareas que implican ciclos de trabajo con movimientos continuados de extremidades superiores.

Relación detalla de las causas del riesgo

<i>Causa</i>	<i>Tipo</i>	<i>P</i>	<i>E</i>	<i>C</i>	<i>Valoración</i>
El trabajo requiere movimientos repetitivos de extremidad superior	3. Actividad	5	7	2	Riesgo Tolerable

Medidas preventivas del riesgo

Formación al trabajador

- Fatiga física. Movimientos repetitivos de extremidad superior:
Formación sobre ergonomía, según art. 19 de la LRPL

Método de Trabajo

- Fatiga física. Movimientos repetitivos de extremidad superior:

Tener en cuenta el diseño ergonómico del puesto de trabajo. Adaptar el mobiliario (mesa, sillas, tableros de montaje, etc.) y la distancia de alcance de los materiales (piezas, herramientas, objetos) a las características personales de cada individuo (estatura, edad, etc.), favoreciendo que se realice el trabajo con comodidad y sin necesidad de realizar sobreesfuerzos.

Realizar las tareas evitando las posturas incómodas del cuerpo y mantener, la mano alineada con el antebrazo, la espalda recta y los hombros en posición de reposo.

Evitar los esfuerzos prolongados y la aplicación de una fuerza manual excesiva.

Utilizar herramientas manuales de diseño ergonómico que cuando se sujeten permitan que la muñeca permanezca recta con el antebrazo

Reducir la fuerza que se emplea en ciertas tareas (carpinterías, industrias cárnicas textil, etc.), manteniendo afilados los útiles cortantes y aguantando los objetos con ganchos o abrazaderas.

Emplear las herramientas adecuadas para cada tipo de trabajo y conservarlas en buenas condiciones y sin desperfectos.

Utilizar guantes de protección que se ajusten bien a las manos y que no disminuyan la sensibilidad de las mismas, puesto que, de lo contrario, se tiende a aplicar una fuerza por encima de lo necesario.

- Fatiga física. Movimientos repetitivos de extremidad superior:

Evitar las tareas repetitivas programando ciclos de trabajo superiores a 30 segundos.

Igualmente, hay que evitar que se repita el mismo movimiento durante más del 50 por ciento de la duración del ciclo de trabajo. Efectuar reconocimientos médicos periódicos que faciliten la detección de posibles lesiones musculoesqueléticas.

Realizar el trabajo a una distancia no mayor de 20 a 30 cm. Frente al cuerpo para evitar tener que estirarse.

Antes de empezar a trabajar ajusta la superficie de trabajo. Si la superficie de trabajo no es ajustable, utiliza una plataforma para elevar la altura de trabajo o un pedestal para elevar el plano de trabajo, siempre que sea posible.

Establecer pausas periódicas que permitan recuperar las tensiones y descansar favoreciendo así la alternancia o el cambio de tareas.

Riesgos durante el embarazo/lactancia

- Riesgos durante el embarazo/lactancia:
Posible afectación durante el embarazo/lactancia

RIESGO: 53 - Fatiga física. Posición	
<i>Valoración:</i>	Riesgo Tolerable
<i>Puesto de trabajo:</i>	Personal de Limpieza (N - No Sensibles)
<i>Análisis del riesgo</i>	
Mantenimiento de posturas forzadas o estáticas durante el trabajo.	

Relación detalla de las causas del riesgo

<i>Causa</i>	<i>Tipo</i>	<i>P</i>	<i>E</i>	<i>C</i>	<i>Valoración</i>
Se requiere permanecer en bipedestación gran parte de la jornada	3. Actividad	5	7	2	Riesgo Tolerable
Se adquieren posturas forzadas	3. Actividad	5	7	2	Riesgo Tolerable

Medidas preventivas del riesgo

Formación al trabajador

- Fatiga física. Posturas forzadas:
Formación sobre ergonomía, según art. 19 de la LRPL

Método de Trabajo

- Trabajos de pie - Fatiga física. Posición:
Adaptar a la altura del plano de trabajo las dimensiones del individuo evitando la inclinación del tronco y la elevación de los brazos que en tareas ordinarias tendrán un ángulo de 90º.
Mantenerse estirado y recto.
Situarse con los hombros hacia atrás, la cabeza arriba y la pelvis hacia delante.
Colocar un pie en lugar elevado si se está largo tiempo en un sitio y cambiar de pie periódicamente.
Evitar la inclinación del tronco.
Realizar pausas en el trabajo para cambiar de postura.
- Posturas forzadas - Fatiga física. Posición:
Buscar en cada caso la postura más cómoda de trabajo, para evitar posturas forzadas que se prolonguen en el tiempo
En los trabajos con posturas forzadas continuadas, procurar alternar las tareas y realizar descansos para no castigar el cuerpo siempre de la misma forma
Evite trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de alguna parte del cuerpo, o el mantenimiento prolongado de cualquier postura con desplazamientos laterales o torsiones del tronco, especialmente en posturas de sentado, cuclillas o arrodillado

Riesgos durante el embarazo/lactancia

- Riesgos durante el embarazo/lactancia:
Posible afectación durante el embarazo/lactancia

RIESGO: 51b - Fatiga Física. Manipulación Manual de Cargas (entre 9 y 15 Kg, de pie)	
<i>Valoración:</i>	Riesgo Aceptable
<i>Puesto de trabajo:</i>	Personal de Limpieza (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Se manipulan cargas superiores a 9 Kg de forma puntual

Relación detalla de las causas del riesgo

Causa	Tipo	P	E	C	Valoración
Se manipulan cargas > 9 kg.	Tipo de Tarea				<Sin evaluar>

Medidas preventivas del riesgo**Estudio de riesgo específico**

- Realizar un estudio ergonómico del puesto de trabajo

Método de Trabajo

- Cargas superiores a 3 Kg - Fatiga física. Manejos de cargas:
Utilizar guantes que mejoren el agarre y calzado con puntera reforzada.
No manipular cargas con las manos mojadas o grasientas.
Disminuir en lo posible el peso de las cargas a transportar manualmente.
Alzar y transportar cargas pesadas con ayuda de otras personas.
Para coger cargas pesadas, flexionar las rodillas, no la espalda, mantenerlas pegadas al cuerpo y evitar movimientos bruscos duante el transporte.
- Cargas superiores a 3 Kg - Fatiga física. Manejos de cargas:
Formación sobre manipulación manual de cargas según art. 19 de la LPRL