



JUSTIFICANT DE LLIURAMENT D'INFORMACIÓ ALS TREBALLADORS

En compliment del art 18 de la Llei de Prevenció de Riscos Laborals, s'informa el treballador de la següent documentació:

Declaració de la política preventiva.

Fitxa informativa de drets i obligacions en PRL

Fitxa informativa de riscos i mesures preventives del lloc de treball:

ADMINISTRATIU (Pag. 4 a 22)

TÈCNIC ESPORTIU / MONITOR FITNESS (Pag. 23 a 37)

PERSONAL DE NETEJA (Pag. 38 a 61)

PERSONAL DE MANTENIMENT (Pag. 62 a 87)

SOCORRISTA / MONITOR DE NATACIÓ (Pag. 88 a 102)

Consignes bàsiques d'actuació en cas de declarar-se una situació d'emergència

Protocol assetjament sexual IBE AJ BCN (pag. 152 a 169)

Protocol per a la prevenció, detecció i acció dels maltractaments i de les violències sexuals a infants i adolescents als equipaments esportius municipals de la ciutat de Barcelona Adreçat als coordinadors/es i tècnics/ques esportius/ves (pag. 152 a 161)

Protocol per a la prevenció, detecció i acció dels maltractaments i de les violències sexuals a infants i adolescents als equipaments esportius municipals de la ciutat de Barcelona Adreçat al personal no esportiu (pag. 162 a 169)

En un termini màxim de 15 dies rebràs una notificació de reunió amb direcció per a l'avaluació del coneixement del protocol

En cas de canvi a un nou lloc de treball o funció, haurà de requerir la Fitxa de riscos i mesures preventives corresponent a aquest.

REBUT I ACCEPTO LA SEVA APLICACIÓ

Nom del treballador:

DNI:

Lloc de treball:

Data de Lliurament:

La dirección de ASSOCIACIO SANT MARTI ESPORT entiende que la prevención de riesgos laborales es parte integrante de la gestión de la organización. Por ello, se compromete a alcanzar el máximo nivel de seguridad y salud en el trabajo cumpliendo la legislación vigente en esta materia y basándose en el principio de la mejora continua de la acción preventiva.

La responsabilidad en la gestión de la prevención de riesgos laborales incumbe a todos los miembros integrantes de la empresa, cualquiera que sea su nivel o función.

Con el fin de conseguir la mejora continua del sistema de gestión de la prevención, la Dirección garantizará la participación y la información de todos los trabajadores, el derecho a ser consultados y la suficiente y adecuada formación teórica y práctica sobre los riesgos específicos de su puesto de trabajo y de los generales de empresa a los que pudiera estar expuesto. Ello se hará extensivo tanto al personal de la plantilla como al personal de nueva incorporación (temporales, fijos o los procedentes de empresas de trabajo temporal), mediante la provisión de los recursos necesarios.

Todos los empleados de la empresa tienen un papel importante a desempeñar en la mejora de las condiciones de trabajo. Todos somos responsables de cooperar de la manera más adecuada y de tomar las medidas necesarias para asegurar nuestra seguridad y salud y la de nuestros compañeros.



FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES DEL PERSONAL	R-04/3
PUESTO DE TRABAJO: Trabajador	

FUNCIONES
Con respecto a prevención de riesgos laborales, el personal deberá: • Conocer y cumplir la Normativa y Procedimientos de su área de responsabilidad y la legislación vigente aplicable a la misma. • Asistir a los cursos y actividades que organice la empresa para su formación e información en materia de seguridad y hacer uso adecuado de las mismas. • Promover y buscar las mejores condiciones generales (de Seguridad, Producción y Calidad) en su área y puesto de trabajo, y realizar propuestas de mejora en su área. • Cumplir las Reglas generales de Seguridad establecidas en la empresa y actuar de acuerdo con las prácticas del trabajo para poderlo realizar en condiciones seguras, conforme a procedimientos establecidos o, en todo caso, conforme a criterios de buena profesionalidad. • Usar correctamente los medios y equipos de protección individual, necesarios para realizar los trabajos con seguridad, asegurándose de que se encuentran en buenas condiciones de uso y velando por el correcto estado de los mismos. • Responsabilizarse de los equipos, herramientas e instalaciones que manejen, velando por el correcto estado de los mismos. • 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 actividades de protección y de prevención o, en su caso, al Servicio de Prevención, acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe por motivos razonables, un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores. • Cooperar ante cualquier situación de emergencia que pueda presentarse, de acuerdo a lo establecido en el Plan de Emergencia correspondiente. • Cooperar con la Dirección para que se puedan garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y salud del personal. • 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.
RESPONSABILIDADES
Corresponde a cada trabajador velar, según sus posibilidades y mediante el cumplimiento de las medidas de prevención que en cada caso sean adoptadas, por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, a causa de sus actos y omisiones en el trabajo, de conformidad con su formación y las instrucciones dadas por el empresario.



INFORMACIÓN A LOS TRABAJADORES EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Empresa: ASSOCIACIO SANT MARTI ESPORT

Página 1

Departamento: PERSONAL**Sección:** ADMINISTRACIÓN**Puesto de Trabajo:** ADMINISTRATIVO**Descripción del puesto:**

- Trabajos administrativos en el centro deportivo.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Caída de personas a distinto nivel Escaleras fijas, alcance de alturas Las caídas a diferente nivel se dan en trabajos que requieren el empleo de algún medio (escaleras, banquetas, etc.) para llegar a zonas elevadas de estanterías o armarios. También puede darse durante el uso de las escaleras fijas del centro de trabajo.	Evita el uso de cajas, sillas, o mesas para acceder a zonas elevadas. Utiliza únicamente elementos diseñados para ello (banquetas, escaleras, etc.) estables y adecuados a la altura a la que se quiere acceder. Circular con precaución por las escaleras (Evita saltar y correr). Utiliza el pasamanos y las barandillas y utiliza un calzado seguro (evitando suelas deslizantes, calzado no sujeto al pie, etc.).
Caída de personas a distinto nivel Acceso a archivos Debido a la existencia de algunos archivos y cajas en alturas.	- Cuando se realicen operaciones de acopio de material desde lugares situados en altura se prestará especial cuidado de no acercarse al espacio desprotegido, evitando movimientos como coger la carga suspendida en el aire, una vez finalizado el acopio, se cerrará dicho espacio. - Cuando se suban y bajen escaleras, se deberá hacer con precaución, sin correr, asentando el pie en la huella del escalón completamente y ayudándose con la barandilla. - En cuanto al uso de la escalera manual: garantizar su estabilidad durante su uso de manera que los puntos de apoyo estén sólidamente asentados (con dispositivos antideslizantes en su apoyo inferior, fijación en su parte superior) y los elementos limitadores de extensión de la escalera sean seguros y estén en buen estado. Revisarlas periódicamente. El acceso a la escalera se hará de forma segura y permitiendo disponer de las dos manos libres. - Siempre que se deba de trabajar en altura, se emplearán los medios normalizados de ascenso/descenso y permanencia normalizados, de manera que se aseguren las condiciones de seguridad. Sin improvisar medios auxiliares con cajas, sillas, etc.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Caída de personas a distinto nivel Utilización de escaleras portátiles. Debido a la utilización incorrecta de escaleras de mano o utilización de sillas en su defecto.	- No se utilizarán objetos no adecuados para acceder en altura, como por ejemplo sillas. Se utilizarán objetos normalizados para acceder en altura, como por ejemplo escaleras. Debe revisarse periódicamente el estado de las escaleras de mano utilizadas. - Algunas de las precauciones que deben tomarse son: *La escalera debe tener un buen estado de conservación. Cualquier anomalía que se observe debe ser comunicada a su encargado o responsable. *En las escaleras dobles siempre debe haber una cadena o elemento que impida su total abertura. *Cuide siempre que la escalera esté apoyada sobre un terreno duro y plano como el suelo o plataformas adecuadas para ello. *Nunca colocar las escaleras en puertas ni zonas de paso. *Una vez sobre la escalera, no intente alcanzar puntos demasiado alejados; mueva la escalera. No realice desplazamientos laterales cuando esté en la escalera. *Nunca suba al último peldaño. Si la escalera le queda corta pida otra de mayor tamaño. *Suba y baje siempre de una escalera de cara a ella. *Sobre las escaleras se prohíbe el transporte a brazo de pesos. No transportar pesos ni objetos voluminosos a través de la escalera.
Exposición a contaminantes biológicos – SARS-COV-2	Los trabajadores deben seguir todas las indicaciones frente a SARS-COV-2 (CORONAVIRUS) indicadas por la dirección de la empresa según procedimiento. Uso obligatorio de mascarilla en el puesto de trabajo.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Caída de personas al mismo nivel Suelos húmedos o mojados Existe riesgo de resbalones y caídas debido a la humedad y acumulación de líquidos en el suelo, acceso a habitaciones y desplazamiento por zonas de paso, fregadas o húmedas	- Continuar utilizando calzado cerrado con suela antideslizante para evitar resbalones, torceduras y caídas. - Se recomienda mantener los suelos siempre secos y limpios, dentro de lo posible, mediante la adopción de un sistema de limpieza periódica, o mejor aún, en el mismo momento en que se produzcan los derrames de líquidos, restos orgánicos, etc. - Señalizar el riesgo de suelo mojado en los casos que se manifieste el riesgo por caídas al mismo nivel.
Golpes y cortes por objetos o herramientas Herramientas manuales Riesgo de golpes y cortes al utilizar las herramientas manuales	- Se recomienda extremar la precaución en todas las operaciones con herramientas cortantes con tijeras, cúteres u otras herramientas. Siempre que no se utilicen estas herramientas se tendrán que almacenar de forma correcta colocando su protección correspondiente en caso que dispongan. Queda totalmente prohibido transportar herramientas de características cortantes o con punta dentro de los bolsillos, para evitar lesionarlos con ellas en caso de caída. - Se recomienda realizar un mantenimiento periódico de las herramientas manuales con el objeto de garantizar el perfecto estado de las mismas verificando la perfecta sujeción del mango en la parte metálica. - Se recomienda utilizar las herramientas manuales para las funciones para las que han estado diseñadas evitando la utilización de éstas para otras funciones que no sean las suyas. - Se recomienda utilizar los equipos de protección adecuados (guantes de protección anti corte de índice 5 en caso de utilizar cúter) en las operaciones de manipulación de materiales u objetos de características cortantes.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Accidentes de tránsito Desplazamientos en misión. Riesgo de accidente en el desplazamiento fuera del centro.	- Cumplir las normas de circulación.
Física. Posición Fatiga física (posición) Debido al manejo de pantalla de ordenador durante mucho tiempo.	- La pantalla deberá ser orientable e inclinable a voluntad y la altura del monitor debe ser de forma que su borde superior esté a la altura de los ojos del usuario (aproximadamente 43 a 47 cm. por encima del plano de la mesa), o algo por debajo. - Se debe trabajar con la cabeza de frente al ordenador, evitando giros. El ángulo máximo de giro de la cabeza debe ser inferior a 35 grados. - Colocación adecuada: ordenador de frente, pantalla a más de 50 cm de los ojos, espacio entre el teclado y el borde de la mesa para apoyar las muñecas (>10 cm). - Los caracteres de la pantalla deberán estar bien definidos y configurados de forma clara, y tener una dimensión suficiente, disponiendo de un espacio adecuado entre los caracteres y los renglones. - La imagen de la pantalla deberá ser estable, sin fenómenos de destellos, centelleos y otras formas de inestabilidad. - Adaptar la luminosidad y contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Física. Posición Fatiga. Física (Posición) y visual. Durante el trabajo con terminales de pantalla pueden producirse molestias en la nuca, cabeza, brazos y columna vertebral como resultado del mantenimiento de posturas excesivamente estáticas.	- Cumplir con los criterios ergonómicos que a continuación se citan: *En lo que concierne a la colocación de la pantalla se recomienda situarla de frente, a una distancia superior a 40 cm respecto a los ojos del usuario y a una altura tal que el borde superior de la misma debe quedar a la altura de los ojos como máximo. *Entre el teclado y el borde libre de la mesa debe quedar una distancia de 5 a 10 cm que actúe a modo de reposa manos. - La silla de trabajo debe cumplir con los siguientes criterios ergonómicos: - Altura del asiento ajustable en el rango necesario para la población de usuarios. - Respaldo con una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar y con dispositivos para poder ajustar su altura e inclinación. - Profundidad del asiento regulable, de tal forma que el usuario pueda utilizar el respaldo sin que el borde del asiento le presione las piernas. - Mecanismos de ajuste fácilmente manejables en posición sentado y contruidos a prueba de cambios no intencionados. - Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo. - Las dimensiones de la mesa deben ser suficientes para que el usuario pueda colocar con holgura los elementos de trabajo.
Física. Posición Fatiga física (Posición) Utilización de ordenador portátil en mesa y silla no ergonómicas.	- Se debería adaptar el lugar de trabajo de manera que se pueda ubicar el teclado del equipo informático de forma que permita que los antebrazos se mantengan en posición correcta. - Elevación, en la medida de lo posible, del equipo informático mediante 's-station' - Se debería sustituir la silla del trabajador por un asiento de trabajo que cumpla los siguientes requisitos de diseño: altura del asiento regulable, respaldo ajustable en altura e inclinación, profundidad del asiento regulable (entre 38-47 cm.), mecanismos de ajuste fácilmente manejables en posición sentado y a prueba de cambios no intencionados, dotada de 5 apoyos para el suelo.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Caída de personas al mismo nivel Cableado en zonas de paso Puede existir presencia de cables de alimentación de las lámparas, aparatos eléctricos, etc. en zonas de paso y áreas de trabajo.	- Recoger los cables provenientes de los diferentes equipos utilizados mediante el uso de canaletas, abrazaderas u otros dispositivos similares de recogida.
Accidentes de tránsito Accidentes de tráfico. Accidente de tráfico en los desplazamientos con vehículos para reuniones, tramitación de documentación, ir o volver del trabajo, etc.	- Cumplir las normas de circulación de tráfico, extremando las precauciones con la velocidad. No hacer uso del teléfono móvil mientras se conduce. Usar siempre cinturón de seguridad. Extremar el mantenimiento de la distancia de seguridad. Suprimir las bebidas excitantes y alcohólicas y evitar comidas copiosas. Realizar mantenimiento periódico del vehículo. - En los desplazamientos a pie se caminará por las zonas destinadas al paso de peatones y especialmente para cruzar la calle. Evitar transitar por aceras en obras o extremar las precauciones en las épocas de helada con las posibles placas de hielo. - 1.- Formación e información en Seguridad Vial Estricto cumplimiento de la normativa de circulación vigente Observar las limitaciones de seguridad Cumplir las indicaciones de señalización Observar las prioridades de conducción Utilizar el cinturón de seguridad No conducir bajo los efectos del alcohol u otras sustancias dopantes. 2.- Actuaciones sobre el vehículo: Revisión de cada vehículo I.T.V. Control diario antes de su utilización/lista de chequeo Comunicación de anomalías detectadas sobre su utilización 3.- Desplazamientos a pie (peatón) Respetar las normas de circulación de peatones.

Cruzar la calzada siempre por el sitio más seguro (cruces controlados por semáforos, pasos de peatones) y evitar hacerlo con el disco a punto de cambiar de intervalo.

No cruzar la calzada corriendo.

Atender a las indicaciones de la autoridad.

Mirar siempre antes de cruzar la calzada a ambos lados.

Evitar cruzar la calzada por sitios no visibles. (cambios de rasante, etc.)

Si ha de andar por la calzada hágalo frente a los vehículos más próximos y nunca de espaldas a ellos.

En condiciones de mala visibilidad deberá y próximo a carreteras deberá de portar chaleco reflectante homologado.

4.- Motociclistas:

Conductor y acompañante deberán de circular siempre con casco de seguridad homologado.

Mantén la distancia de seguridad con el vehículo o moto que te precede. Se prudente con la velocidad, puesto que tu cuerpo es la única carrocería que te protege.

Mantenimiento adecuado del vehículo. Comprobación diaria de frenos, ruedas, luces y dirección.

Se deberá de señalizar la maniobra a realizar con suficiente antelación.

Si viaja alguien de acompañante indícale como realizar los movimientos en curvas (movimientos acompasados, nunca al lado contrario ni de manera brusca).

En caso de ir de acompañante asegúrate una buena sujeción y estabilidad en la moto.

Modera la velocidad y haz tu conducción más suave con lluvia y protégete de manera adecuada.

Utiliza prendas adecuada de seguridad (trajes protectores acolchados) para trayectos largos.

5.- Ciclistas:

Circulación por el lado derecho al sentido de la marcha, cercano a las aceras y arcenes.

Se aconseja portar protector de la cabeza.

En condiciones de mala visibilidad se deberá de llevar luz blanca o amarilla en la parte delantera y otra roja en la trasera.

Cuando exista carril bici se circulará por el mismo.

	No se deberá de circular en la bici con otra persona. Se deberá de señalizar o avisar la maniobra a realizar con suficiente antelación. Conserva, mantén y comprueba adecuadamente los frenos, luces y neumáticos. Extrema la precaución con lluvia, viento y nieve. 6.- Acompañante/ pasajero: Evitar distraer al conductor. Colocarse el cinturón de seguridad en los vehículos que dispongan de ello. En transportes públicos evitar (en la medida de lo posible) permanecer de pie, en caso contrario, agarrarse firmemente a la barra de seguridad. Respete las indicaciones del conductor.
Contactos eléctricos Contactos eléctricos Posibilidad de contactos eléctricos directos e indirectos.	- Los aparatos eléctricos se desconectarán de la red tirando de la clavija y no del cable. - Cuando un aparato eléctrico se averíe se desconectará de la red, se señalizará como averiado y se dará parte a mantenimiento. - No se manipularán los cuadros eléctricos. No se realizarán empalmes ni reparaciones caseras. No se manipularán las tomas de tierra de los aparatos. - Se revisará periódicamente la instalación eléctrica de los aparatos. No se manipularán los aparatos eléctricos con las manos mojadas.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contactos eléctricos Utilización de equipos El riesgo de contacto eléctrico puede originarse por fallos en las instalaciones eléctricas (transformadores, grupos electrógenos, etc.), así como equipos de oficinas (ordenadores, impresoras, etc.).	- Antes de utilizar cualquier aparato, equipo o instalación eléctrica, asegúrate de su correcto estado, infórmate de las precauciones a adoptar y siguiendo los procedimientos de trabajo establecidos. - En caso de fallos o anomalías desconecta inmediatamente la corriente eléctrica e informa al personal de mantenimiento. - No alteres ni modifiques los dispositivos de seguridad de los equipos (aislantes, carcasas de protección, etc.). - No realizar las conexiones de los equipos sin clavija (utilizando los cables pelados) u otro tipo de improvisaciones. Las clavijas y bases de enchufes han de ser normalizadas y compatibles para conectar los equipos eléctricos. No utilices enchufes intermedios (ladrones) o alargadores sin toma de tierra para conectar, y en caso de utilizarlos, asegúrate que no sobrecarga la instalación.
Choques contra objetos inmóviles Choques contra el mobiliario Existe riesgo de golpes con mobiliario de oficina.	- Mantenimiento de orden y limpieza en las zonas de paso. - Mantener permanentemente las zonas de paso despejadas de obstáculos como carros o mobiliario. En caso necesario estos objetos se colocarán en los laterales de los pasillos, dejando espacio suficiente para el tránsito de personas. - Cuando se trasladen cargas y objetos voluminosos, se ha de mantener permanente buena visibilidad de la zona de tránsito.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Otros riesgos de insatisfacción Relaciones interpersonales / Carga de trabajo Existe riesgo de carga mental, estrés y otras patologías derivadas de las tareas del puesto de trabajo.	- Se recomienda tener en cuenta las siguientes cuestiones en la organización de trabajo para evitar la aparición de este tipo de alteraciones: - Formación interna, previa del trabajo a realizar. - Delimitar las funciones de cada trabajador con claridad, y coordinar las mismas. - Repartir adecuadamente la actividad. - Motivar al trabajador e informarle sobre el trabajo a realizar. - No superar la jornada habitual. - Dar descansos adicionales si es necesario. - Planificar convenientemente el trabajo. Planificación de reuniones periódicas de información sobre la situación de la empresa. - No permitir conductas competitivas. - Motivar el buen ambiente de trabajo. - Organizar grupos de consulta para diversos temas (ejemplo: cambio en el contenido y estructura del trabajo y su porque, etc.) - Establecer mecanismos de recompensa y reconocimiento del trabajo. Por ejemplo: reconocimientos del trabajo, felicitaciones por escrito de las personas usuarias., etc. - Creación del buzón de sugerencias.
Otros riesgos de insatisfacción Relaciones interpersonales Trato con personas con ciertas patologías mentales o en momentos puntuales de alteraciones de consciencia, puede causar situaciones de agresividad verbal o física.	- Extremar la precaución al trabajar con este tipo de persona usuaria. En caso de suponer que la persona usuaria pueda agredir al trabajador (estado anímico del mismo, agresiones anteriores, etc.), contar siempre con la presencia de un compañero para poder controlar la agresión en su caso. - Formar a los trabajadores. - Mantener una comprensión tolerante con los sentimientos de la otra persona, y rehuir discusión sobre todo referente a opiniones, céntrate en los hechos ocurridos (reflejan acciones reales). - Durante una situación conflictiva, conviene hablar pausadamente, mantener la calma, emplear frases cortas que faciliten una respiración controlada. Después del conflicto concédete una pausa para calmarte, aflojar la tensión y relajarte.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Otros riesgos de fatiga Fatiga visual derivada del trabajo con PVD. El trabajo con pantallas de visualización de datos puede ser causa de síntomas de fatiga ocular.	- Se recomienda someter al trabajador que utiliza pantalla de visualización de datos a exámenes visuales periódicos. - Cuando se prevean periodos prolongados de trabajo con el equipo informático, es conveniente la realización de pequeños descansos distribuidos a lo largo de la jornada para prevenir o recuperarse de la fatiga. Documentar las actuaciones.
Golpes y cortes por objetos o herramientas Útiles de oficina. Uso de útiles con filo cortante y/o punzante como cortadora de documentos, cúter, tijeras, grapadora, quita-grapas, etc.	- Se extremarán las precauciones cuando se utilicen tijeras, cúter, quita-grapas, abrecartas.....por simples que estos puedan parecer. Se guardarán con la punta hacia el fondo, no los deposita nunca sobre estanterías o armarios pues pueden caer encima de alguien, ni los lleve en bolsillos, y no los lance nunca a un compañero cuando los solicite.
Choques contra objetos inmóviles Choques y golpes contra mobiliario de oficina Golpes con esquinas de mesas, archivadores, sillas, etc.	- Los pasillos tendrán una anchura libre de un metro y se mantendrán despejados de materiales y obstáculos. - Cerrar las puertas y cajones de archivadores después de su uso.
Caída de personas al mismo nivel Obstáculos/materiales, estado de superficies de trabajo Por tropiezos y/o resbalones con cables por zonas de paso, suelos resbaladizos, etc.	- Se procurará que las zonas de paso y de trabajo permanezcan limpias, ordenadas y libres de obstáculos. - Mantener reunidos y recogidos, mediante el uso de canaletas u otros dispositivos similares, los cableados eliminándolos de las zonas de paso y áreas de trabajo.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento Estanterías. Caída de carpetas, archivos u objetos situados en las estanterías.	- Los almacenamientos en estanterías se realizarán de manera segura y estable, situando los objetos sin sobresalir de las baldas y los más pesado o voluminosos en la parte baja de las mismas. - Mantener en buen estado las estanterías, no sobrecargarlas para evitar que las baldas se deformen y aquellas que no lo estén, arriostrarlas al suelo y/o a pared para que tengan estabilidad suficiente. - Establecer un procedimiento de trabajo para la revisión y retirada inmediata de los elementos defectuosos de las estanterías.

EMERGENCIAS
DETECCIÓN SITUACION DE EMERGENCIA

- ✓ **CONFINAR LA EMERGENCIA SI ES POSIBLE (CERRAR PUERTAS) Y ALEJAR** las personas en peligro inminente.
- ✓ **AVISAR DE LA EMERGENCIA A RECEPCIÓN**
- ✓ **PERSONALMENTE, ACUDIENDO A RECEPCIÓN**
- ✓ **INFORMAR DE LA INCIDENCIA** (qué pasa, donde pasa, afectados)
- ✓ **ALEJARSE PRUDENTEMENTE DEL LUGAR**, esperar al Jefe de intervención para informar y seguir sus indicaciones.

EN CASO DE EVACUACIÓN / CONFINAMIENTO

- ✓ **PARAR DE FORMA SEGURA LA ACTIVIDAD QUE ESTÉ REALIZANDO.**
- ✓ **AGRUPAR A LAS PERSONAS USUARIAS. EN LAS ÁREAS SEGURAS, EN EL MISMO NIVEL:**
 - Salas de actividades.
- ✓ **TRASLADARLOS AL PUNTO DE REUNIÓN QUE SE INDIQUE, SI ES NECESARIO.**

NORMAS DE SEGURIDAD

- Cerrar puertas y ventanas ayuda a la no propagación de los incendios. Recuerde realizarlos siempre que sea posible.
- En el caso de humo, evitar respirarlo directamente. Protegerse la boca con un trapo, mojado si es posible y desplazarse lo más agachado posible.
- Si encuentra una puerta que está muy caliente, no la abra, buscar una salida alternativa.
- No utilizar el ascensor.
- En caso que haya mucho humo, no pasar. Cerrar las puertas y dar la señal de vuestra presencia por el medio que tengáis más a mano. (ventana, teléfono, etc.)

DETECCIÓN DE UN INCENDIO

1. La persona que lo detecte lo intentará sofocar con los extintores de que disponga el centro de trabajo.
NUNCA INTENTE APAGAR UN FUEGO SI LAS LLAMAS ALCANZAN EL TECHO O EXISTEN PRODUCTOS INFLAMABLES CERCA.
2. Simultáneamente, avisaremos a los Bomberos y servicios sanitarios, informando de forma breve y sin rodeos sobre:
Nombre de la empresa
Dirección y puntos de referencia para su localización rápida.
Lugar en que se ha originado, magnitud y existencia de sustancias peligrosas, inflamables etc.
Si existen personas afectadas.
NUNCA COLGAREMOS HASTA COMPROBAR QUE NOS HAN ENTENDIDO Y CONOCEN TODOS LOS DETALLES COMUNICADOS.
3. Cortar la corriente eléctrica.
4. Comunicar al resto de personas, manteniendo la calma, la existencia del fuego.

SEÑALES DE RUTAS DE EVACUACIÓN


Dirección que debe seguirse
(señal indicativa adicional a las anteriores)

DETECCIÓN DE UN INCENDIO
EN CASO DE ENCONTRARNOS ATRAPADOS:

- Si podemos, situarnos en una habitación con ventana o balcón exterior, cerrar la puerta de dicha habitación, sellando todas las rendijas por donde entre humo con paños, toallas..., si es posible, húmedas.
- Humedecer un paño y respirar a través de él, saliendo al balcón o ventana para pedir auxilio. Si no existe hueco al exterior, permaneceremos agachados respirando a través del paño húmedo y esperaremos a ser rescatados, haciendo saber de su presencia en todo momento.

ES FUNDAMENTAL MANTENER LA CALMA Y EVITAR RESPIRAR ACELERADAMENTE, YA QUE SE CONSUME MÁS OXÍGENO DEL NECESARIO

CUANDO USEMOS UN EXTINTOR:

- Recordar que su uso es para casos de pequeños fuegos. El contenido de un extintor se agota en unos 10 segundos, no malgastarlo.
- DIRIGIRLO HACIA LA BASE DE LAS LLAMAS, CON MOVIMIENTO DE BARRIDO. En el momento de accionar la palanca puede hacer un fuerte ruido, es normal.
- Nos colocaremos de espalda a una salida segura y atacaremos al fuego agachados para evitar el humo y calor de las llamas, manteniendo el local ventilado.
- Asegurarnos de que el fuego está totalmente extinguido.
- Nunca proyectar agua contra cuadros eléctricos, máquinas o líquidos inflamados (incluido el aceite).

EN CASO DE EVACUACIÓN

- Si existen personas con movilidad reducida, les ayudaremos prioritariamente.
- Salga de la planta por la salida más próxima.
- SIN CORRER, diríjase a la calle o al punto de encuentro establecido.
- Permanezca en un punto exterior seguro hasta que la emergencia haya finalizado o sido controlada.
- Si hay humo denso, gatearemos y nos guiaremos por las paredes. Si podemos humedeceremos un pañuelo y nos lo colocaremos en las vías respiratorias.
- ¡¡NUNCA UTILIZAR LOS ASCENSORES, en el caso que los haya!!
- No perder el tiempo y nunca volver atrás para recoger objetos o pertenencias personales.
- NO ABRA UNA PUERTA QUE ESTÉ CALIENTE (el fuego está cerca,). De tener que hacerlo proceda muy lentamente.
- Cerrar las puertas y ventanas sin llave ni ningún otro sistema de bloqueo.
- Siga en todo momento las instrucciones de la persona que esté al mando. (bomberos)
- Si se le prenden las ropas, NO CORRA, tiéndase en el suelo y échese a rodar.

OBLIGACIONES GENERALES

- ✓ Informar de inmediato a su superior jerárquico directo acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe, por motivos razonables, un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- ✓ Velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, a causa de sus actos y omisiones en el trabajo, de conformidad con su formación y las instrucciones establecidas.
- ✓ Usar adecuadamente, de acuerdo con su naturaleza y los riesgos previsibles, las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrollen su actividad.
- ✓ Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas con el fin de proteger la seguridad y la salud de los trabajadores
- ✓ Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por la empresa de acuerdo con las instrucciones recibidas por ésta.
- ✓ 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.
- ✓ El incumplimiento por los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos a que se refieren los apartados anteriores tendrá la consideración de incumplimiento laboral.
- ✓ De acuerdo con lo establecido en el Artículo 18 de la Ley 31/1995, sobre Prevención de Riesgos Laborales, el trabajador abajo firmante reconoce haber sido informado sobre los riesgos de su puesto de trabajo o función, y sobre las medidas de protección y prevención aplicables a dichos riesgos. Así mismo, reconoce haber sido informado sobre las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación en caso de emergencia.
- ✓ En caso de cambio a un nuevo puesto de trabajo o función, deberá requerir la Ficha de Seguridad correspondiente al mismo.
- ✓ Realización de la formación presencial y evaluación de prevención de riesgos laborales.

RECIBÍ DE ENTREGA DE INFORMACIÓN A LOS TRABAJADORES
Empresa: ASSOCIACIO SANT MARTI ESPORT

Página 16

Departamento: PERSONAL

Sección: ADMINISTRACIÓN

Puesto de Trabajo: ADMINISTRATIVO

TRABAJADOR	FIRMA	DNI	FECHA

TRABAJO EN OFICINA

RIESGOS MÁS FRECUENTES

- Caídas al mismo nivel
- Caídas a distinto nivel
- Caída de objetos desprendidos
- Choques contra objetos inmóviles
- Contacto eléctrico
- Incendios



RECOMENDACIONES GENERALES

- No corra por los pasillos.
- Las zonas de paso deben encontrarse libres de obstáculos.
- Los cables eléctricos, telefónicos o de red deben encontrarse fuera de zonas de paso.
- No salte los peldaños de las escaleras de tres en tres.



- Los suelos húmedos o mojados deben estar señalizados.
- No utilice cajas, sillas, radiadores, pilas de libros, etc en lugar de una escalera.
- No pase nunca desde una escalera de mano a un estante, plataforma, etc.
- No utilice escaleras de tijera como escaleras de apoyo.
- Utilice escaleras de tijera que dispongan de zapatas antideslizantes y provistas de tirantes de seguridad. No se suba nunca al último peldaño.

TRABAJO EN OFICINA

ELECTRICIDAD

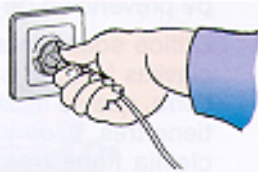
- La instalación eléctrica debe revisarse periódicamente. Compruebe que dicha instalación posee interruptor diferencial y pulse mensualmente el botón de prueba. Si no corta la corriente cámbielo.
- Utilice bases de enchufe y clavijas (macho y hembra) con puesta a tierra, que se reconocen porque el cable tiene 3 hilos y la base de enchufe 3 agujeros. También pueden tener dos agujeros y dos pletinas metálicas de puesta a tierra.
- No utilice enchufes intermedios (ladrones). Aunque la base de enchufe disponga de toma a tierra, el ladrón no la tiene.
- Tire todos los enchufes intermedios, dobles o triples, aunque tengan dispositivo de toma a tierra. Esta clase de enchufes sobrecargan la línea y pueden representar un grave peligro.
- No desconecte nunca tirando del cable.
- No manipule ni trate de reparar nunca objetos, aparatos o instalaciones que tengan que ver con la electricidad.



ASÍ NUNCA



SIEMPRE ASÍ



TRABAJO EN OFICINA

ARMARIOS O ESTANTERÍAS

- Nunca intente sujetar un armario que se cae.
- La estabilidad de las estanterías, armarios y archivadores puede asegurarse mediante su anclaje entre sí o a la pared.

PUERTAS

- Las paredes y puertas de cristal deben ser señalizadas a la altura de los ojos.
- Deben extremarse las precauciones con las puertas mal diseñadas o colocadas.
- Las puertas o salidas de emergencia deben encontrarse señalizadas y libres de obstáculos.

PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS

- Debe conocer con exactitud dónde se encuentran los extintores más próximos a su puesto de trabajo.
- Solicite formación sobre su manejo.
- Acérquese al extintor y lea las instrucciones. Compruebe que es adecuado para el tipo de fuego que puede originarse en su lugar de trabajo.
- Recuerde que en caso de incendio está prohibido el uso de ascensor





CENTRO DEPORTIVO

FICHA DE SEGURIDAD Y SALUD

Página 1 de 15

INFORMACIÓN A LOS TRABAJADORES EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Empresa: ASSOCIACIO SANT MARTI ESPORT

Página 1

Departamento: PERSONAL

Sección: DEPORTES

Puesto de Trabajo: TÉCNICO DEPORTIVO/ MONITOR DE FITNESS

Descripción del puesto:

Realiza clases deportivas guiadas en las salas del centro, dirige la sala de musculación, etc.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Sobreesfuerzos Actividades dirigidas. Sobreesfuerzos durante las clases dirigidas y en la sala de fitness.	- Usar ropa y calzado adecuados a cada tipo de ejercicio, que actúen preventivamente contra golpes de calor, enfriamientos, rozaduras, esguinces, tendinitis, alergias de contacto, así mismo, usar colchonetas o alfombras de goma u otro material de características similares para reducir el impacto, rozamiento o apoyo rígido. - Para reducir el impacto derivado del empleo de fuerza o de elementos que adquieren elevada energía cinética (como pelotas, etc.) se requieren equipos de protección (cascos, guantes, rodilleras, caretas, arneses, etc.). Asegurar la disponibilidad, estado y uso de equipos marcados 'CE' con declaración de conformidad a las normas de diseño adecuado para evitar desprotección y hasta disfunciones peligrosas (torsión cervical, etc.). - Realizar ejercicios de calentamiento. El calentamiento debe ser la parte inicial de cualquier actividad física. Debe realizarse tanto un calentamiento general, como un calentamiento específico directamente relacionado con la actividad física que posteriormente vayamos a realizar. En la realización del calentamiento debe tenerse en cuenta la edad de la persona, el deporte que vayamos a realizar, el grado de preparación de cada uno, la hora del día, la temperatura ambiente, etc. - En caso de síntomas tales como dolor en el pecho, dificultad para respirar, mareos, dolor en brazos, etc., debe parar la actividad inmediatamente e informar al médico sobre los mismos.
Exposición a contaminantes biológicos – SARS-COV-2	Los trabajadores deben seguir todas las indicaciones frente a SARS-COV-2 (CORONAVIRUS) indicadas por la dirección de la empresa según procedimiento.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Exposición a agentes biológicos Zona de agua y vestuarios. Exposición a agentes biológicos transmitidos por el aire, por el agua, a través de alimentos.	Verificar periódicamente que en el centro de trabajo: - Se revisan, limpian y mantienen, según la legislación vigente, los sistemas de climatización, los sistemas de ventilación forzada, etc. - Se limpian y desinfectan adecuadamente los locales. Establecer, y verificar el cumplimiento, de las siguientes normas de seguridad en prevención del riesgo biológico: - Utilizar, cuando sea necesario, equipos de protección individual (respiratoria) con marcado CE. - Utilizar calzado adecuado para evitar contactos con las superficies mojadas. Usar siempre sandalias tanto en las inmediaciones de piscinas, jacuzzi, saunas, etc., como en las duchas. - Desinfectar periódicamente la piel. - Nunca se debe trabajar con heridas abiertas para evitar la entrada de agentes biológicos por vía parenteral. Los pequeños cortes se restañarán y cubrirán tan pronto como se produzcan. - Utilizar guantes de protección frente al riesgo biológico en operaciones que puedan implicar el contacto con sangre, cuando observe que la persona tiene algún tipo de problema en la piel, y cuando se manipule ropa o toallas usadas. - Lávese siempre las manos antes y después de trabajar con personas, de manipular ropa usada, de realizar tareas de limpieza, y siempre después de usar el baño. - Si tiene tos o estornudos: - Cubra nariz y boca con el pliegue del codo. - Use pañuelos desechables y tírelos, después de usarlos, en bolsas plásticas. - En los productos envasados, verifique las etiquetas con datos, número datos, número de registro de sanidad, fecha de caducidad, etc. - Informar de las medidas de prevención a aplicar en cada caso y proporcionar los medios necesarios. En caso necesario, proporcionar a los trabajadores guantes de protección frente al riesgo biológico.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Física. Posición Fatiga. Física (Posición) y visual. Durante el trabajo con terminales de pantalla pueden producirse molestias en la nuca, cabeza, brazos y columna vertebral como resultado del mantenimiento de posturas excesivamente estáticas.	- Cumplir con los criterios ergonómicos que a continuación se citan: *En lo que concierne a la colocación de la pantalla se recomienda situarla de frente, a una distancia superior a 40 cm respecto a los ojos del usuario y a una altura tal que el borde superior de la misma debe quedar a la altura de los ojos como máximo. *Entre el teclado y el borde libre de la mesa debe quedar una distancia de 5 a 10 cm que actúe a modo de reposamanos. - La silla de trabajo debe cumplir con los siguientes criterios ergonómicos: - Altura del asiento ajustable en el rango necesario para la población de usuarios. - Respaldo con una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar y con dispositivos para poder ajustar su altura e inclinación. - Profundidad del asiento regulable, de tal forma que el usuario pueda utilizar el respaldo sin que el borde del asiento le presione las piernas. - Mecanismos de ajuste fácilmente manejables en posición sentado y contruidos a prueba de cambios no intencionados. - Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo. - Las dimensiones de la mesa deben ser suficientes para que el usuario pueda colocar con holgura los elementos de trabajo.
Otros Agresiones verbales y/o físicas. Posibles agresiones verbales y/o físicas por parte de los clientes.	- Mantener siempre una actitud tranquila, amable, educada y respetuosa con el cliente. - Informar objetivamente de cuáles son las normas de acceso y las condiciones para la permanencia en el local haciendo uso en lo posible de información escrita, carteles, folletos, ... - Poner por escrito en un lugar bien visible las normas de entrada y admisión del local. Mantener la calma y el equilibrio emocional sin responder a las posibles provocaciones verbales. - Utilizar un tono de voz neutro, amable y profesional. Evitar las contestaciones secas y tajantes. - Mantener una distancia prudencial de seguridad ante personal conflictivo evitando el contacto físico y el exceso de proximidad. - Evitar el contacto ocular prolongado (puede interpretarse como agresivo y desafiante), así como los movimientos rápidos o dar la espalda a la persona.

	- En caso necesario, solicitar la ayuda e intervención de un compañero que pueda intermediar. - Prever sistemas y medios de comunicación entre el personal de admisión y seguridad y los responsables.
Otros Uso de la voz Por forzar la voz durante el desarrollo de las clases.	Verificar el cumplimiento de las siguientes medidas preventivas para evitar la afonía: - Regular la temperatura y la ventilación de las salas conforme a la actividad realizada y a la ocupación, evitando las corrientes de aire directas sobre los puestos de trabajo. - Tener periodos de descanso de la voz durante la jornada laboral. - Mantenimiento y conservación adecuados de los micrófonos. - Velar por el uso de los micrófonos por parte de los monitores deportivos. Se recomienda impartir formación específica sobre prevención de los problemas de la voz a aquellos trabajadores que hacen un uso continuado de la misma, como es el caso del puesto de trabajo de monitor deportivo. - Procurar no hacer uso prolongado de la voz. - No poner en tensión el cuello y los hombros. - No competir aumentando el volumen de la voz. - No hacer un esfuerzo por tensar la voz. No forzar la voz. - Evitar hacer frases demasiado largas. - Evitar ambientes irritativos y ruidosos. - Evitar posibles focos de infección. - Respetar el turno de palabras de otros. - Si es posible, hablar cara a cara con otras personas. - Colocarse cerca de quien te escucha. - Procurar efectuar reposos de voz. - Hablar despacio, respirar correctamente. - Reservar el grito para situaciones extremas. - Emplear un volumen moderado. - Procurar no carraspear para aclarar la voz. - Evitar el estrés, evitar la tos brusca y el uso de la voz si estás en tensión. No fumar.

	- Mantener una buena hidratación de las cuerdas vocales bebiendo agua, haciendo gárgaras, tomando vahos, limpiando la lengua y la boca con frecuencia,.... - Mantener una postura corporal correcta (cuello, hombros, espalda). - Alimentación correcta (ni muy caliente , ni muy fría). - Dormir 8 horas mínimas diarias. - Relajación: buscar todos los momentos posibles para ello. - Darse cuenta de cómo hablamos y qué pautas seguimos para evitar o corregir aquellas que realicemos incorrectamente. - Evitar cambios bruscos de temperatura, abrigándose al salir al exterior.
Otros riesgos Fatiga vocal Debido a la propia actividad, se pueden presentar problemas de afonías y ronqueras con cierta frecuencia.	Respetar las siguientes medidas: - Antes del inicio de cada sesión, es beneficioso humedecer una gasa y colocársela en la nariz durante unos minutos para evitar que se resequen las cuerdas vocales, - Durante la impartición de la sesión, se procurará mover el cuerpo y los brazos para mejorar la elasticidad de las cuerdas vocales, - Si se nota dificultad para la emisión de voz, se deberá reaccionar moderando la intensidad. - Si aparecen síntomas de fatiga vocal, disminuir el rendimiento del aparato vocal.
Otros Exposición a radiación solar. Exposición de la piel y los ojos a la radiación solar en actividades deportivas realizadas al aire libre.	- Situar en zonas cubiertas o de sombras en los centros de trabajo. - Uso de prendas de protección que protejan todo el cuerpo incluida la cabeza de la radiación solar excesiva, gafas y cremas protectoras, etc. - Información sobre el riesgo de desarrollar cánceres de piel tras la exposición a una excesiva radiación ultravioleta.
Caída de objetos en manipulación Material manipulado en actividades físicas, etc. Material manipulado en actividades físicas, etc.	Extremar la precaución a la hora de transportar objetos manualmente, de forma que se garanticen buenos agarres y no se merme la visibilidad en su transporte, así como que las manos o dedos no queden entre el objeto y la superficie en que éste va a ser depositado, para evitar atrapamientos. Asimismo, aquellos objetos que presenten aristas vivas, deben asirse utilizando protecciones adecuadas, como guantes o trapos y utilizando buenos agarres para evitar que resbalen y caigan sobre las extremidades inferiores. En el manejo de cargas de excesivo peso o volumen se solicitará ayuda a un compañero coordinando los movimientos.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Caída de personas al mismo nivel Cableado en zonas de paso Puede existir presencia de cables de alimentación de las máquinas de fitness, aparatos eléctricos, etc. en zonas de paso y áreas de trabajo.	- Recoger los cables provenientes de los diferentes equipos utilizados mediante el uso de canaletas, abrazaderas u otros dispositivos similares de recogida.
Caída de personas a distinto nivel Escaleras fijas, alcance de alturas Las caídas a diferente nivel se dan en trabajos que requieren el empleo de algún medio (escaleras, banquetas, etc.) para llegar a zonas elevadas de estanterías o armarios. También puede darse durante el uso de las escaleras fijas del centro.	- Evita el uso de cajas, sillas, o mesas para acceder a zonas elevadas. Utiliza únicamente elementos diseñados para ello (banquetas, escaleras, etc.) estables y adecuados a la altura a la que se quiere acceder. - Circular con precaución por las escaleras (Evita saltar y correr). Utiliza el pasamanos y las barandillas y utiliza un calzado seguro (evitando suelas deslizantes, calzado no sujeto al pie, etc.).
Contactos eléctricos Contactos eléctricos Posibilidad de contactos eléctricos directos e indirectos.	- Los aparatos eléctricos se desconectarán de la red tirando de la clavija y no del cable. - Cuando un aparato eléctrico se averíe se desconectará de la red, se señalará como averiado y se dará parte a mantenimiento. - No se manipularán los cuadros eléctricos. No se realizarán empalmes ni reparaciones caseras. No se manipularán las tomas de tierra de los aparatos. - Se revisará periódicamente la instalación eléctrica de los aparatos. No se manipularán los aparatos eléctricos con las manos mojadas.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contactos eléctricos Utilización de equipos El riesgo de contacto eléctrico puede originarse por fallos en las instalaciones eléctricas (transformadores, grupos electrógenos, etc.), equipamientos electro médicos (aparatos de lectura y control de diagnóstico, de reanimación, etc.) así como equipos de oficinas (ordenadores, impresoras, etc.).	- Antes de utilizar cualquier aparato, equipo o instalación eléctrica, asegúrate de su correcto estado, infórmate de las precauciones a adoptar y siguiendo los procedimientos de trabajo establecidos. - En caso de fallos o anomalías desconecta inmediatamente la corriente eléctrica e informa al personal de mantenimiento. - No alteres ni modifiques los dispositivos de seguridad de los equipos (aislantes, carcasas de protección, etc.). - No realizar las conexiones de los equipos sin clavija (utilizando los cables pelados) u otro tipo de improvisaciones. Las clavijas y bases de enchufes han de ser normalizadas y compatibles para conectar los equipos eléctricos. No utilices enchufes intermedios (ladrones) o alargadores sin toma de tierra para conectar, y en caso de utilizarlos, asegúrate que no sobrecarga la instalación.
Otros riesgos de insatisfacción Relaciones interpersonales / Carga de trabajo Existe riesgo de carga mental, estrés y otras patologías derivadas de la atención a los usuarios del centro.	- Se recomienda tener en cuenta las siguientes cuestiones en la organización de trabajo para evitar la aparición de este tipo de alteraciones: - Formación interna, previa del trabajo a realizar. - Delimitar las funciones de cada trabajador con claridad, y coordinar las mismas. - Repartir adecuadamente la actividad. - Motivar al trabajador e informarle sobre el trabajo a realizar. - No superar la jornada habitual. - Dar descansos adicionales si es necesario. - Planificar convenientemente el trabajo. Planificación de reuniones periódicas de información sobre la situación de la empresa. - No permitir conductas competitivas. - Motivar el buen ambiente de trabajo. - Organizar grupos de consulta para diversos temas (ejemplo: cambio en el contenido y estructura del trabajo y su porque, etc.) - Establecer mecanismos de recompensa y reconocimiento del trabajo. Por ejemplo: reconocimientos del trabajo, felicitaciones por escrito de las personas usuarias, etc. - Creación del buzón de sugerencias.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Otros riesgos de insatisfacción Relaciones interpersonales Trato con personas con ciertas patologías mentales o en momentos puntuales de alteraciones de consciencia, puede causar situaciones de agresividad verbal o física.	- Extremar la precaución al trabajar con este tipo de persona usuaria. En caso de suponer que la persona usuaria pueda agredir al trabajador (estado anímico del mismo, agresiones anteriores, etc.), contar siempre con la presencia de un compañero para poder controlar la agresión en su caso. - Formar a los trabajadores. - Mantener una comprensión tolerante con los sentimientos de la otra persona, y rehuir discusión sobre todo referente a opiniones, céntrate en los hechos ocurridos (reflejan acciones reales). - Durante una situación conflictiva, conviene hablar pausadamente, mantener la calma, emplear frases cortas que faciliten una respiración controlada. Después del conflicto concédete una pausa para calmarte, aflojar la tensión y relajarte.
Sobreesfuerzos Manipulación manual de cargas Transporte y manipulación de cargas.	- Se deben adoptar las medidas técnicas u organizativas necesarias para evitar la manipulación manual de cargas, en especial mediante la utilización de equipos para el manejo mecánico de las mismas, sea de forma automática o controlada por el trabajador. - Cuando no pueda evitarse la necesidad de manipulación manual de cargas, se tomarán las medidas de organización adecuadas, utilizará los medios apropiados o proporcionará a los trabajadores tales medios para reducir el riesgo que entrañe dicha manipulación. - De conformidad con los artículos 18 y 19 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, se debe garantizar que los trabajadores y los representantes de los trabajadores reciban una formación e información adecuadas sobre los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas, así como sobre las medidas de prevención y protección que hayan de adoptarse. - Se debe garantizar el derecho de los trabajadores a una vigilancia adecuada de su salud cuando su actividad habitual suponga una manipulación manual de cargas y concurran elementos o factores de riesgo. - Cuando se precise elevar un objeto de forma manual desde el suelo se tendrán en cuenta las pautas correctas que a continuación se describen:

	PAUTAS PARA UNA CORRECTA MANIPULACIÓN DE CARGAS: 1.- Inspeccionar la carga: (peso aproximado, bordes cortantes, clavos, astillas y estado del embalaje). 2.- Apoyar los pies firmemente. 3.- Separar los mismos entre sí una distancia equivalente a la que hay entre los hombros. 4.- Doblar las rodillas para coger el peso. 5.- Mantener la espalda recta. 6.- Levantar el peso gradualmente enderezando las piernas. 7.- Solicitar ayuda en caso de carga demasiado pesada. Básicamente se debe asir, levantar y transportar la carga con el tronco lo más derecho posible. Par coger un peso nunca se debe inclinar la espalda hacia delante, sino agacharse doblando las rodillas. En el transporte, la carga debe colocarse cerca del cuerpo, por encima de su centro de gravedad y nunca a un lado del cuerpo. Se establece como límite máximo peso de las cargas que se manipulen en 15 Kg para mujeres.
Accidentes de tránsito Accidentes de tráfico. Accidente de tráfico en los desplazamientos a los centros de trabajo, oficina central, ir o volver del trabajo, etc.	- Cumplir las normas de circulación de tráfico, extremando las precauciones con la velocidad. No hacer uso del teléfono móvil mientras se conduce. Usar siempre cinturón de seguridad. Extremar el mantenimiento de la distancia de seguridad. Suprimir las bebidas excitantes y alcohólicas y evitar comidas copiosas. Realizar mantenimiento periódico del vehículo. - En los desplazamientos a pie se caminará por las zonas destinadas al paso de peatones y especialmente para cruzar la calle. Evitar transitar por aceras en obras o extremar las precauciones en las épocas de helada con las posibles placas de hielo. - 1.- Formación e información en Seguridad Vial Estricto cumplimiento de la normativa de circulación vigente Observar las limitaciones de seguridad Cumplir las indicaciones de señalización Observar las prioridades de conducción Utilizar el cinturón de seguridad No conducir bajo los efectos del alcohol u otras sustancias dopantes.

2.- Actuaciones sobre el vehículo:

Revisión de cada vehículo

I.T.V.

Control diario antes de su utilización/lista de chequeo

Comunicación de anomalías detectadas sobre su utilización

3.- Desplazamientos a pie (peatón)

Respetar las normas de circulación de peatones.

Cruzar la calzada siempre por el sitio más seguro (cruces controlados por semáforos, pasos de peatones) y evitar hacerlo con el disco a punto de cambiar de intervalo.

No cruzar la calzada corriendo.

Atender a las indicaciones de la autoridad.

Mirar siempre antes de cruzar la calzada a ambos lados.

Evitar cruzar la calzada por sitios no visibles. (cambios de rasante, etc.)

Si ha de andar por la calzada hágalo frente a los vehículos más próximos y nunca de espaldas a ellos.

En condiciones de mala visibilidad deberá y próximo a carreteras deberá de portar chaleco reflectante homologado.

4.- Motociclistas:

Conductor y acompañante deberán de circular siempre con casco de seguridad homologado.

Mantén la distancia de seguridad con el vehículo o moto que te precede. Se prudente con la velocidad, puesto que tu cuerpo es la única carrocería que te protege.

Mantenimiento adecuado del vehículo. Comprobación diaria de frenos, ruedas, luces y dirección.

Se deberá de señalizar la maniobra a realizar con suficiente antelación.

Si viaja alguien de acompañante indícale como realizar los movimientos en curvas (movimientos acompasados, nunca al lado contrario ni de manera brusca).

En caso de ir de acompañante asegúrate una buena sujeción y estabilidad en la moto.

Modera la velocidad y haz tu conducción mas suave con lluvia y protégete de manera adecuada.

Utiliza prendas adecuada de seguridad (trajes protectores acolchados) para trayectos largos.

5.- Ciclistas:

Circulación por el lado derecho al sentido de la marcha, cercano a las aceras y arcenes.

Se aconseja portar protector de la cabeza.

En condiciones de mala visibilidad se deberá de llevar luz blanca o amarilla en la parte delantera y otra roja en la trasera.

Cuando exista carril bici se circulará por el mismo.

No se deberá de circular en la bici con otra persona.

Se deberá de señalizar o avisar la maniobra a realizar con suficiente antelación.

Conserva, mantén y comprueba adecuadamente los frenos, luces y neumáticos.

Extrema la precaución con lluvia, viento y nieve.

6.- Acompañante/ pasajero:

Evitar distraer al conductor.

Colocarse el cinturón de seguridad en los vehículos que dispongan de ello.

En transportes públicos evitar (en la medida de lo posible) permanecer de pie, en caso contrario, agarrarse firmemente a la barra de seguridad.

Respete las indicaciones del conductor.

EMERGENCIAS

DETECCIÓN SITUACIÓN DE EMERGENCIA

- ✓ **CONFINAR LA EMERGENCIA SI ES POSIBLE (CERRAR PUERTAS) Y ALEJAR** las personas en peligro inminente.
- ✓ **AVISAR DE LA EMERGENCIA A RECEPCIÓN**
- ✓ **PERSONALMENTE, ACUDIENDO A RECEPCIÓN**
- ✓ **INFORMAR DE LA INCIDENCIA** (qué pasa, donde pasa, afectados)
- ✓ **ALEJARSE PRUDENTEMENTE DEL LUGAR**, esperar al Jefe de intervención para informar y seguir sus indicaciones.

EN CASO DE EVACUACIÓN / CONFINAMIENTO

- ✓ **PARAR DE FORMA SEGURA LA ACTIVIDAD QUE ESTÉ REALIZANDO.**
- ✓ **AGRUPAR A LAS PERSONAS USUARIAS. EN LAS ÁREAS SEGURAS, EN EL MISMO NIVEL:**
 - Salas de actividades.
- ✓ **TRASLADARLOS AL PUNTO DE REUNIÓN QUE SE INDIQUE, SI ES NECESARIO.**

NORMAS DE SEGURIDAD

- Cerrar puertas y ventanas ayuda a la no propagación de los incendios. Recuerde realizarlos siempre que sea posible.
- En el caso de humo, evitar respirarlo directamente. Protegerse la boca con un trapo, mojado si es posible y desplazarse lo más agachado posible.
- Si encuentra una puerta que está muy caliente, no la abra, buscar una salida alternativa.
- No utilizar el ascensor.
- En caso que haya mucho humo, no pasar. Cerrar las puertas y dar la señal de vuestra presencia por el medio que tengáis más a mano. (ventana, teléfono, etc.)

DETECCIÓN DE UN INCENDIO

1. La persona que lo detecte lo intentará sofocar con los extintores de que disponga el centro de trabajo.
NUNCA INTENTE APAGAR UN FUEGO SI LAS LLAMAS ALCANZAN EL TECHO O EXISTEN PRODUCTOS INFLAMABLES CERCA.
2. Simultáneamente, avisaremos a los Bomberos y servicios sanitarios, informando de forma breve y sin rodeos sobre:
 - Nombre de la empresa
 - Dirección y puntos de referencia para su localización rápida.
 - Lugar en que se ha originado, magnitud y existencia de sustancias peligrosas, inflamables etc.
 - Si existen personas afectadas.**NUNCA COLGAREMOS HASTA COMPROBAR QUE NOS HAN ENTENDIDO Y CONOCEN TODOS LOS DETALLES COMUNICADOS.**
3. Cortar la corriente eléctrica.
4. Comunicar al resto de personas, manteniendo la calma, la existencia del fuego.

SEÑALES DE RUTAS DE EVACUACIÓN



Vía salida o socorro

Dirección que debe seguirse
(señal indicativa adicional a las anteriores)

DETECCIÓN DE UN INCENDIO

EN CASO DE ENCONTRARNOS ATRAPADOS:

- Si podemos, situarnos en una habitación con ventana o balcón exterior, cerrar la puerta de dicha habitación, sellando todas las rendijas por donde entre humo con paños, toallas..., si es posible, húmedas.
- Humedecer un paño y respirar a través de él, saliendo al balcón o ventana para pedir auxilio. Si no existe hueco al exterior, permaneceremos agachados respirando a través del paño húmedo y esperaremos a ser rescatados, haciendo saber de su presencia en todo momento.

**ES FUNDAMENTAL MANTENER LA CALMA Y
EVITAR RESPIRAR ACELERADAMENTE, YA QUE
SE CONSUME MÁS OXÍGENO DEL NECESARIO**

CUANDO USEMOS UN EXTINTOR:

- Recordar que su uso es para casos de pequeños fuegos. El contenido de un extintor se agota en unos 10 segundos, no malgastarlo.
- DIRIGIRLO HACIA LA BASE DE LAS LLAMAS, CON MOVIMIENTO DE BARRIDO. En el momento de accionar la palanca puede hacer un fuerte ruido, es normal.
- Nos colocaremos de espalda a una salida segura y atacaremos al fuego agachados para evitar el humo y calor de las llamas, manteniendo el local ventilado.
- Asegurarnos de que el fuego está totalmente extinguido.
- Nunca proyectar agua contra cuadros eléctricos, máquinas o líquidos inflamados (incluido el aceite).

EN CASO DE EVACUACIÓN

- Si existen personas con movilidad reducida, les ayudaremos prioritariamente.
- Salga de la planta por la salida más próxima.
- SIN CORRER, diríjase a la calle o al punto de encuentro establecido.
- Permanezca en un punto exterior seguro hasta que la emergencia haya finalizado o sido controlada.
- Si hay humo denso, gatearemos y nos guiaremos por las paredes. Si podemos humedeceremos un pañuelo y nos lo colocaremos en las vías respiratorias.
- ¡¡NUNCA UTILIZAR LOS ASCENSORES, en el caso que los haya!!
- No perder el tiempo y nunca volver atrás para recoger objetos o pertenencias personales.
- NO ABRA UNA PUERTA QUE ESTÉ CALIENTE (el fuego está cerca,). De tener que hacerlo proceda muy lentamente.
- Cerrar las puertas y ventanas sin llave ni ningún otro sistema de bloqueo.
- Siga en todo momento las instrucciones de la persona que esté al mando. (bomberos)
- Si se le prenden las ropas, NO CORRA, tiéndase en el suelo y échese a rodar.

OBLIGACIONES GENERALES

- ✓ Informar de inmediato a su superior jerárquico directo acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe, por motivos razonables, un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- ✓ Velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, a causa de sus actos y omisiones en el trabajo, de conformidad con su formación y las instrucciones establecidas.
- ✓ Usar adecuadamente, de acuerdo con su naturaleza y los riesgos previsibles, las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrollen su actividad.
- ✓ Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas con el fin de proteger la seguridad y la salud de los trabajadores
- ✓ Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por la empresa de acuerdo con las instrucciones recibidas por ésta.
- ✓ 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.
- ✓ El incumplimiento por los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos a que se refieren los apartados anteriores tendrá la consideración de incumplimiento laboral.
- ✓ De acuerdo con lo establecido en el Artículo 18 de la Ley 31/1995, sobre Prevención de Riesgos Laborales, el trabajador abajo firmante reconoce haber sido informado sobre los riesgos de su puesto de trabajo o función, y sobre las medidas de protección y prevención aplicables a dichos riesgos. Así mismo, reconoce haber sido informado sobre las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación en caso de emergencia.
- ✓ En caso de cambio a un nuevo puesto de trabajo o función, deberá requerir la Ficha de Seguridad correspondiente al mismo.
- ✓ Realización de la formación presencial y evaluación de prevención de riesgos laborales.

RECIBÍ DE ENTREGA DE INFORMACIÓN A LOS TRABAJADORES
Empresa: ASSOCIACIO SANT MARTI ESPORT

Página 16

Departamento: PERSONAL

Sección: DEPORTES

Puesto de Trabajo: TÉCNICO DEPORTIVO/ MONITOR DE FITNESS

TRABAJADOR
FIRMA
DNI
FECHA

INFORMACIÓN A LOS TRABAJADORES EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Empresa: ASSOCIACIO SANT MARTI ESPORT

Página 1

Departamento: PERSONAL**Sección:** LIMPIEZA**Puesto de Trabajo:** PERSONAL DE LIMPIEZA**Descripción del puesto:**

Realizar las tareas propias de limpieza de las instalaciones de los centros deportivos. Disponen para ello de todos los equipos y materiales propios de la actividad.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Exposición a contaminantes químicos Utilización de productos de limpieza Al trabajar habitualmente con productos químicos existe riesgo de intoxicación, de sufrir dermatitis, quemaduras en la piel y alergias provocadas por los productos, además de proyección de partículas en los ojos e inhalaciones en algunos casos.	Se deberá extremar la precaución a la hora de utilizar los productos químicos y emplear siempre los equipos de protección individual recomendados en las fichas de seguridad y, que permitan aislar al trabajador de la exposición directa o indirecta a dicho producto (guantes, máscara, gafas, etc.). - Los productos peligrosos deben estar correctamente identificados y señalizados. Y deben almacenarse en lugares especiales destinados para ello y debidamente identificados y ventilados. - Se deberá extremar la precaución a la hora de dosificar los productos, para evitar proyecciones a los ojos. Y se procurará no acercar los productos inflamables a los quemadores o puntos calientes. - No se deberán mezclar sustancias químicas incompatibles como pueden ser la lejía y el amoníaco, el vinagre y el amoníaco, etc. Antes de utilizar cualquier producto se leerá la etiqueta, que obligatoriamente debe tener y conservar el envase, donde se indican las características, el tipo de daño que puede producir, las medidas que deben adoptarse en su utilización y qué se debe hacer en caso de producirse una intoxicación por dicho producto. - Todos los productos químicos utilizados en las labores de limpieza deberán disponer de fichas de datos de seguridad, que indiquen sus características, etc. y se deberá de poner a disposición de los trabajadores los equipos de protección necesarios que la ficha de seguridad establezca como necesarios.
Explosiones Utilización de productos de limpieza. Utilización de aerosoles a alta presión.	- Se procurará que los aerosoles a utilizar sean de baja presión, en caso contrario, se prestará especial atención durante la utilización de los aerosoles a presión, puesto que estos son extremadamente inflamables. Antes de su utilización se leerán las instrucciones de utilización y normas de seguridad. Aun así, las normas básicas y prohibiciones son: Mantener alejados de fuentes caloríficas, no fumar durante su utilización, no almacenarlos expuestos directamente al sol y respetar la tabla de incompatibilidad de almacenamiento por posibles reacciones con otros productos

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contactos eléctricos Contactos eléctricos directos e indirectos. Limpieza de cuadros eléctricos y utilización de aparatos eléctricos.	- PRECAUCIONES: Las instalaciones eléctricas deben usarse con precaución por el peligro que comportan. Está prohibido manipular los circuitos y los cuadros generales, estas operaciones deben ser realizadas exclusivamente por personal autorizado y experto en la materia. Se debe evitar manipular equipos eléctricos con las manos húmedas. Se evitará tocar y limpiar cableado eléctrico con la fregona mojada, no utilizar aparatos eléctricos con presencia de agua, manos o pies húmedos. Hay que tener especial cuidado en las instalaciones de baños y cocinas (locales húmedos). No se pueden conectar a los enchufes aparatos de potencia superior a la prevista o varios aparatos que, en total, tengan una potencia superior. En caso de detectar un calentamiento de los cables o de los enchufes conectados en un determinado punto, deben desconectarse, puesto que es síntoma de que la instalación se está sobrecargando o no está preparada para la alimentación del aparato en cuestión. Las clavijas de los enchufes deberán de estar bien fijadas para evitar la formación de chispas. Las conexiones defectuosas originan calentamientos que pueden provocar incendios. Para la limpieza y reemplazo de lámparas y placas de los mecanismos eléctricos hay que desconectar la instalación eléctrica. Deben limpiarse con un trapo ligeramente húmedo con agua y detergente.
Física. Posición Adopción de posturas forzadas. Se adoptan posturas forzadas cuando se realizan las tareas de limpieza profunda de suelos y rodapiés, barrer y fregar, así como durante la limpieza de luminarias, parte alta de estanterías, etc.	- Al barrer y fregar el suelo, asegúrese de que la longitud de la escoba o fregona es suficiente como para que alcance el suelo sin que se incline. Si no es así, cambie el instrumento porque le será imposible utilizarlo sin sobrecargar su columna. Las manos deben poder sujetar la escoba o fregona manteniéndose entre la altura de su pecho y la de su cadera. Al barrer o fregar, mueva la escoba o fregona lo más cerca posible de sus pies y hágalo tan solo por el movimiento de los brazos, sin seguirlos con la cintura, asegurándose de que su columna vertebral se mantiene constantemente vertical y no inclinada.

	Al limpiar los cristales y alicatados, cuando use su mano derecha adelante el pie derecho y retrase el izquierdo, apoye la mano izquierda sobre el marco de la ventana a la altura de su hombro y utilice la derecha para limpiar. Al cabo de cierto tiempo, invierta la postura y utilice la izquierda. Asegúrese de que el brazo que limpie tenga el codo flexionado y limpie desde el nivel de su pecho al de sus ojos. Para limpiar por encima de ese nivel, súbase a una escalera u objeto y mantenga una de las manos apoyadas. Vigile que su columna está recta y el peso se reparte entre sus pies y la mano que tenga apoyada. - Se respetará la jornada laboral legal y los tiempos de descanso establecidos, recomendándose alternar las tareas que requieran la adopción de posturas forzadas como limpiar estanterías, etc.
Caída de personas a distinto nivel Utilización de escaleras portátiles. Debido a la utilización incorrecta de escaleras de mano o utilización de sillas/ taburetes en su defecto.	- No se utilizarán objetos no adecuados para acceder en altura, como por ejemplo sillas/ taburetes. Se utilizarán objetos normalizados para acceder en altura, como por ejemplo escaleras. Debe revisarse periódicamente el estado de las escaleras de mano utilizadas. - Algunas de las precauciones que deben tomarse son: *La escalera debe tener un buen estado de conservación. Cualquier anomalía que se observe debe ser comunicada a su encargado o responsable. *En las escaleras dobles siempre debe haber una cadena o elemento que impida su total abertura. *Cuide siempre que la escalera esté apoyada sobre un terreno duro y plano como el suelo o plataformas adecuadas para ello. *Nunca colocar las escaleras en puertas ni zonas de paso. *Una vez sobre la escalera, no intente alcanzar puntos demasiado alejados; mueva la escalera. No realice desplazamientos laterales cuando esté en la escalera. *Nunca suba al último peldaño. Si la escalera le queda corta pida otra de mayor tamaño. *Suba y baje siempre de una escalera de cara a ella. *Sobre las escaleras se prohíbe el transporte a brazo de pesos. No transportar pesos ni objetos voluminosos a través de la escalera.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Caída de personas a distinto nivel Escaleras fijas, alcance de alturas Las caídas a diferente nivel se dan en trabajos que requieren el empleo de algún medio (escaleras, banquetas, etc.) para llegar a zonas elevadas de estanterías o armarios. También puede darse durante el uso de las escaleras fijas del centro.	Evita el uso de cajas, sillas, taburetes o mesas para acceder a zonas elevadas. Utiliza únicamente elementos diseñados para ello (banquetas, escaleras, etc.) estables y adecuados a la altura a la que se quiere acceder. Circular con precaución por las escaleras (Evita saltar y correr). Utiliza el pasamanos y las barandillas y utiliza un calzado seguro (evitando suelas deslizantes, calzado no sujeto al pie, etc.).
Exposición a contaminantes biológicos – SARS-COV-2	Los trabajadores deben seguir todas las indicaciones frente a SARS-COV-2 (CORONAVIRUS) indicadas por la dirección de la empresa según procedimiento.
Otros riesgos de enfermedad profesional Tendinitis y dermatitis. Tendinitis por movimientos repetitivos y dermatitis.	- TENDINITIS: Evitar (en la medida de lo posible) los movimientos repetitivos y posturas forzadas, alternancia de tareas, respetar las pausas establecidas. Utilizar útiles de trabajo adecuados y con mangos ergonómicos (en este punto es importante indicar que los mangos de los utensilios como fregonas, cepillos, etc. deberán de ser de la longitud adecuada, para evitar sobreesfuerzos y con los mangos adaptados). Al barrer, fregar: - El cepillo delante. - Empuja la suciedad hacia delante. - Espalda recta. - Con aspiradora, el mango sobre el hombro para no doblar la espalda. - Procúrate la posición más cómoda en cada tarea. Al limpiar bajo mesas y camas, y al coger cosas de armarios bajos: - La espalda recta. - Flexiona las rodillas. - Puedes apoyarte en las rodillas. DERMATITIS: Utilizar guantes de goma o látex durante las tareas de limpieza, evitar manipular productos tóxicos agresivos. Vigilancia de la salud adecuada.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contactos eléctricos Manipulaciones no autorizadas de cuadros, líneas, etc. El personal de limpieza no tiene autorización, para la realización de trabajos eléctricos. Las operaciones que se pueden realizar en los cuadros se limitan al de levantar algún diferencial de los equipos y a encender o apagar dichos equipos.	- Prohibición de realizar maniobras o trabajos eléctricos sin la pertinente formación y autorización.
Caída de personas al mismo nivel Suelos húmedos o mojados Existe riesgo de resbalones y caídas debido a la humedad y acumulación de líquidos en el suelo, acceso a habitaciones y desplazamiento por zonas de paso, fregadas o húmedas	- Continuar utilizando calzado cerrado con suela antideslizante para evitar resbalones, torceduras y caídas. - Se recomienda mantener los suelos siempre secos y limpios, dentro de lo posible, mediante la adopción de un sistema de limpieza periódica, o mejor aún, en el mismo momento en que se produzcan los derrames de líquidos, restos orgánicos, etc. - Señalizar el riesgo de suelo mojado en los casos que se manifieste el riesgo por caídas al mismo nivel.
Sobreesfuerzos Manipulación manual de cargas Transporte y manipulación de cargas.	- Se deben adoptar las medidas técnicas u organizativas necesarias para evitar la manipulación manual de cargas, en especial mediante la utilización de equipos para el manejo mecánico de las mismas, sea de forma automática o controlada por el trabajador. Cuando no pueda evitarse la necesidad de manipulación manual de cargas, se tomarán las medidas de organización adecuadas, utilizará los medios apropiados o proporcionará a los trabajadores tales medios para reducir el riesgo que entrañe dicha manipulación. De conformidad con los artículos 18 y 19 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, se debe garantizar que los trabajadores y los representantes de los trabajadores reciban una formación e información adecuadas sobre los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas, así como sobre las medidas de prevención y protección que hayan de adoptarse.

	- Se debe garantizar el derecho de los trabajadores a una vigilancia adecuada de su salud cuando su actividad habitual suponga una manipulación manual de cargas y concurren elementos o factores de riesgo. - Cuando se precise elevar un objeto de forma manual desde el suelo se tendrán en cuenta las pautas correctas que a continuación se describen: PAUTAS PARA UNA CORRECTA MANIPULACIÓN DE CARGAS: 1.- Inspeccionar la carga: (peso aproximado, bordes cortantes, clavos, astillas y estado del embalaje). 2.- Apoyar los pies firmemente. 3.- Separar los mismos entre sí una distancia equivalente a la que hay entre los hombros. 4.- Doblar las rodillas para coger el peso. 5.- Mantener la espalda recta. 6.- Levantar el peso gradualmente enderezando las piernas. 7.- Solicitar ayuda en caso de carga demasiado pesada. Básicamente se debe asir, levantar y transportar la carga con el tronco lo más derecho posible. Par coger un peso nunca se debe inclinar la espalda hacia delante, sino agacharse doblando las rodillas. En el transporte, la carga debe colocarse cerca del cuerpo, por encima de su centro de gravedad y nunca a un lado del cuerpo. Se establece como límite máximo peso de las cargas que se manipulen en 15 Kg para mujeres.
Caída de personas al mismo nivel Por tropiezos con material de limpieza, suelos mojados Tropiezos y resbalones.	- Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deberán permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento. Se procurará el orden en todo el centro de trabajo y se dispondrá de medios auxiliares para el almacenamiento de todos y cada uno de los objetos. Se eliminarán con rapidez los desperdicios, las manchas de grasa, los residuos de sustancias peligrosas y demás productos residuales que puedan originar accidentes o contaminar el ambiente de trabajo.

	La limpieza del suelo se realizará por tramos, para evitar así los resbalones y las caídas al estar el suelo mojado, evitando no pisar por lo ya fregado. No mojar en exceso el suelo. Se colocarán carteles de advertencia del riesgo de caídas al mismo nivel cuando se esté fregando, procurando realizar estas tareas cuando la circulación de personas lo permita y no ponga en riesgo a otros trabajadores o usuarios de la instalación. - Los operarios de limpieza harán uso de calzado tipo mocasín, es decir, cerrado, cómodo y transpirable, disponiendo de suela antideslizante, que será proporcionado por la empresa.
Caída de objetos desprendidos Caída de objetos en plano superpuesto Material de limpieza situado en bordes de escaleras y estanterías (productos de limpieza).	- No se almacenarán objetos y productos en los bordes de estanterías o escaleras fijas. En cuanto a los doblados, escaleras etc., deberán de disponer de rodapiés y barandilla intermedia que impida la caída de objetos sobre los operarios expuestos.
Accidentes de tránsito Desplazamientos en misión. Riesgo de accidente en el desplazamiento fuera del lugar de trabajo.	- Cumplir las normas de circulación.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento Almacenamiento de materiales en estanterías. Debido a la existencia de estanterías para el almacenamiento de productos de limpieza, etc. Puede ser ocasionado por la colocación en altura de los materiales.	- Las estanterías deben estar perfectamente ancladas al suelo, pared y/o techo. Además, deberán presentar solidez y resistencia adecuada al peso de objetos que se almacenan. Se deberá tener especial cuidado con estantes de madera; con el paso del tiempo absorbe humedad, se curvan y pueden caer. Revisar el estado de estanterías periódicamente y almacenar los objetos más pesados en los estantes más bajos. No se deben almacenar objetos inservibles para la actividad. Cualquier objeto que se pretenda almacenar en los estantes deberá colocarse de forma estable y que permita acceder a él sin suponer riesgo de caída de otros objetos próximos.
Caída de personas a distinto nivel Operaciones puntuales en altura La realización de tareas en este puesto de trabajo, implican el realizar operaciones en zonas elevadas, como almacenamiento de material, limpieza, etc.	- Deben utilizarse las escaleras de mano cuando se pretenda acceder a objetos o lugares situados en alto, dichas escaleras deberán estar en buen uso, cumpliendo con la normativa vigente en materia de escaleras manuales; (zapatas antideslizantes, subir y bajar de frente a ellas, procurar no trabajar sobre ellas...y si las escaleras son de tijeras, que éstas dispongan de una cadena u otro método que impida su total apertura). - Siempre que se deba de trabajar en altura, se deberán de emplear los medios de ascenso/descenso y permanencia normalizados. Bajo ningún concepto se accederá a zonas que se encuentren a más de dos metros sin ningún tipo de protección, bien sea colectiva o individual. Para trabajos a alturas inferiores, se adoptarán las medidas de prevención que eviten una caída del trabajador.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Exposición a sustancias nocivas o tóxicas Inhalación productos químicos. Inhalación productos de limpieza.	- La sosa cáustica no debe emplearse sobre metales como el aluminio, latón, cobre o estaño. - La mezcla de productos de limpieza con amoníaco originan un producto altamente tóxico. - Se pueden provocar incendios y explosiones si añadimos amoníaco sobre cloro, flúor, calcio. - En el almacenamiento de los productos de limpieza se debe procurar separar de los demás los productos corrosivos e inflamables, y éstos entre sí (ver tabla de incompatibilidad de almacenamiento de productos peligrosos incluida en los anexos). - Los envases que contienen estos productos deberán de estar identificados, disponiendo en su etiqueta información sobre el producto contenido, características y normas de utilización. Así mismo, la empresa dispondrá además (deberá de solicitarlo al fabricante o suministrador) de las Fichas de Datos de Seguridad donde aparte de la información anteriormente descrita se indicarán informaciones adicionales imprescindibles para garantizar la seguridad durante el empleo de estos productos. Por supuesto la etiqueta y la ficha de datos de seguridad debe ser leída antes de utilizar cualquier producto de manera obligatoria por los trabajadores expuestos. - La empresa deberá prohibir comer, beber y fumar durante la utilización de los productos de limpieza industriales existentes, evitando así ingerir contaminantes por estas cuestiones. Estos productos se utilizarán en lugares bien ventilados. Se utilizarán siempre los recipientes originales y se evitará su trasvase a otros recipientes. Cuando no estén siendo utilizados se mantendrán los envases cerrados y en posición vertical. - En concreto, y dependiendo de las tareas y los productos utilizados (ver en ficha de datos de seguridad) se utilizarán los siguientes EPI,s : Guantes de goma, látex, neopreno o nitrilo, mascarillas con filtros físicos y químicos antipolvo y antivapores, ropa de trabajo cómoda, guardapolvos, buzos, protección ocular (gafas de protección o pantallas faciales para operaciones con riesgos de salpicaduras de productos cáusticos o corrosivos).

	- Debido a que muchos de los productos químicos empleados en las tareas de limpieza son nocivos por inhalación (por ejemplo el amoníaco y agua fuerte) se deberá de tener especial cuidado en realizar estas operaciones en condiciones de ventilación adecuadas, recomendándose por esta circunstancia ventilar bien las habitaciones antes de utilizar los productos de limpieza, se extremará la precaución a la hora de limpiar los servicios (waters y bañeras) utilizando si es preciso protección respiratoria (mascarillas con filtros químicos antivapores) adecuadas para evitar estos riesgos. Se prohíbe totalmente utilizar el olfato para identificar productos contenidos en envases sin identificar.
Física. Posición Posición prolongada en bipedestación La actividad se desarrolla de pie durante toda la jornada laboral pudiendo derivarse inflamación de los tobillos, problemas circulatorios, dolor de espalda y aparición de varices.	- Se recomienda no permanecer enteramente inmóvil durante largos lapsos de tiempo, alternando posturas de forma que no se vean implicados siempre los mismos músculos. - Se recomienda utilizar calzado adecuado. Los zapatos de descanso, en caso de utilizarse zuecos, deberán ir provistos de alguna sujeción al tobillo en la parte posterior. - Se informará y formará a estos trabajadores sobre las correctas posturas de trabajo y de ejercicios de relajación y estiramiento para el mantenimiento de una espalda sin lesiones. - Es importante que los trabajadores que puedan verse afectados por la adopción de posturas forzadas o tareas repetitivas, pasen reconocimientos periódicos que permitan diagnosticar patologías relacionadas con las citadas tareas.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Accidentes de tránsito Accidentes de tráfico. Accidente de tráfico en los desplazamientos a los centros de trabajo, oficina central, ir o volver del trabajo, etc.	- Cumplir las normas de circulación de tráfico, extremando las precauciones con la velocidad. No hacer uso del teléfono móvil mientras se conduce. - Usar siempre cinturón de seguridad. - Extremar el mantenimiento de la distancia de seguridad. - Suprimir las bebidas excitantes y alcohólicas y evitar comidas copiosas. - Realizar mantenimiento periódico del vehículo. - En los desplazamientos a pie se caminará por las zonas destinadas al paso de peatones y especialmente para cruzar la calle. - Evitar transitar por aceras en obras o extremar las precauciones en las épocas de helada con las posibles placas de hielo. - 1.- Formación e información en Seguridad Vial - Estricto cumplimiento de la normativa de circulación vigente - Observar las limitaciones de seguridad - Cumplir las indicaciones de señalización - Observar las prioridades de conducción - Utilizar el cinturón de seguridad - No conducir bajo los efectos del alcohol u otras sustancias dopantes. 2.- Actuaciones sobre el vehículo: - Revisión de cada vehículo - I.T.V. - Control diario antes de su utilización/lista de chequeo - Comunicación de anomalías detectadas sobre su utilización 3.- Desplazamientos a pie (peatón) - Respetar las normas de circulación de peatones. - Cruzar la calzada siempre por el sitio más seguro (cruces controlados por semáforos, pasos de peatones) y evitar hacerlo con el disco a punto de cambiar de intervalo. - No cruzar la calzada corriendo. - Atender a las indicaciones de la autoridad. - Mirar siempre antes de cruzar la calzada a ambos lados. - Evitar cruzar la calzada por sitios no visibles. (cambios de rasante, etc.) - Si ha de andar por la calzada hágalo frente a los vehículos más próximos y nunca

de espaldas a ellos.
En condiciones de mala visibilidad deberá y próximo a carreteras deberá de portar chaleco reflectante homologado.

4.- Motociclistas:
Conductor y acompañante deberán de circular siempre con casco de seguridad homologado.
Mantén la distancia de seguridad con el vehículo o moto que te precede. Se prudente con la velocidad, puesto que tu cuerpo es la única carrocería que te protege.
Mantenimiento adecuado del vehículo. Comprobación diaria de frenos, ruedas, luces y dirección.
Se deberá de señalizar la maniobra a realizar con suficiente antelación.
Si viaja alguien de acompañante indícale como realizar los movimientos en curvas (movimientos acompasados, nunca al lado contrario ni de manera brusca).
En caso de ir de acompañante asegúrate una buena sujeción y estabilidad en la moto.
Modera la velocidad y haz tu conducción mas suave con lluvia y protégete de manera adecuada.
Utiliza prendas adecuada de seguridad (trajes protectores acolchados) para trayectos largos.

5.- Ciclistas:
Circulación por el lado derecho al sentido de la marcha, cercano a las aceras y arcones.
Se aconseja portar protector de la cabeza.
En condiciones de mala visibilidad se deberá de llevar luz blanca o amarilla en la parte delantera y otra roja en la trasera.
Cuando exista carril bici se circulará por el mismo.
No se deberá de circular en la bici con otra persona.
Se deberá de señalizar o avisar la maniobra a realizar con suficiente antelación.
Conserva, mantén y comprueba adecuadamente los frenos, luces y neumáticos.
Extrema la precaución con lluvia, viento y nieve.

6.- Acompañante/ pasajero:
Evitar distraer al conductor.
Colocarse el cinturón de seguridad en los vehículos que dispongan de ello.

	En transportes públicos evitar (en la medida de lo posible) permanecer de pie, en caso contrario, agarrarse firmemente a la barra de seguridad. Respete las indicaciones del conductor.
Contactos eléctricos Contactos eléctricos Posibilidad de contactos eléctricos directos e indirectos	- Los aparatos eléctricos se desconectarán de la red tirando de la clavija y no del cable. - Cuando un aparato eléctrico se averíe se desconectará de la red, se señalará como averiado y se dará parte a mantenimiento. - No se manipularán los cuadros eléctricos. No se realizarán empalmes ni reparaciones caseras. No se manipularán las tomas de tierra de los aparatos. - Se revisará periódicamente la instalación eléctrica de los aparatos. No se manipularán los aparatos eléctricos con las manos mojadas.
Choques contra objetos inmóviles Choques contra objetos inmóviles Se pueden producir golpes al transitar por las distintas dependencias de las instalaciones a limpiar. Choques contra mesas, sillas, muebles, etc.	- Retirar todos aquellos elementos no necesarios para el desarrollo del trabajo y que puedan ocasionar golpes y/o mermen el espacio disponible. - Extremar la precaución cuando transite entre las distintas dependencias y/o zonas reducidas.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas Contactos con sustancias corrosivas Utilización de productos de limpieza (desengrasantes, etc.).	- Los envases que contienen estos productos deberán de estar identificados, disponiendo en su etiqueta información sobre el producto contenido, características y normas de utilización. Así mismo, la empresa dispondrá (deberá de solicitarlo al fabricante o suministrador) de las Fichas de Datos de Seguridad donde aparte de la información anteriormente descrita se indicarán informaciones adicionales imprescindibles para garantizar la seguridad durante el empleo de estos productos. Por supuesto la etiqueta y la ficha de datos de seguridad debe ser leída antes de utilizar cualquier producto de manera obligatoria por los trabajadores expuestos. Se prohibirá fumar, comer y beber durante la utilización de dichos productos. Se utilizarán en lugares bien ventilados. Se utilizarán siempre los recipientes originales, con los dispositivos de seguridad bien cerrados, se almacenarán en lugares en los que no haya riesgos de caídas, en posición vertical y se evitará su trasvase a otros recipientes. Su almacenamiento se realizará en lugares bien ventilados. Se tendrá en cuenta la tabla de incompatibilidad de almacenamiento de productos peligrosos. Al preparar un cubo de limpieza primero echa el agua y luego el producto y, siempre en lugar bien ventilado. Evita mezclar amoníaco y lejía. Evitar salpicaduras vertiendo el producto con precaución. Protegerse de posibles salpicaduras usando guantes, gafas y ropa adecuada (leer lo indicado en la ficha de seguridad o etiquetado al respecto). Lavarse bien cara y manos después de su uso. En caso de contacto enjuagarse con abundante agua durante diez minutos. -
Exposición a contaminantes biológicos Contacto con residuos Retirada de papeleras y contenedores (cortes con cuchillas, contacto con toallas sucias, restos biológicos, etc.)	- Comprender cómo se transmiten las enfermedades infecciosas puede ayudar a estos profesionales a prevenir las infecciones. Las enfermedades infecciosas se pueden propagar de las siguientes maneras: - A través del aire (por ejemplo, infecciones de las vías respiratorias superiores, como los resfriados o la gripe); - A través del agua o los alimentos contaminados (hepatitis, salmonellas). - A través del contacto directo con la piel con personas infectadas (resfriados, herpes, varicela, et.).

	Las medidas preventivas para evitar estos riesgos son las siguientes: - Higiene escrupulosa y concienzuda. Los trabajadores dispondrán del tiempo suficiente para su aseo personal antes de la comida y antes de abandonar el centro de trabajo. - Se deben utilizar guantes de goma o látex para proteger a las trabajadoras de cortes con cuchillas y evitar entrar en contacto directo con distintos residuos y restos biológicos. - Los instrumentos cortantes deben manipularse cuidadosamente, y cuando se desechen, se hará en recipientes homologados para evitar heridas. - En cuanto a este punto (cortes por cuchillas, jeringuillas) los riesgos pueden reducirse colocando bolsas en las papeleras y colocando en los cuartos de baño dispositivos especiales para deshacerse de estos instrumentos. Se volcará la papelería directamente sobre los contenedores para evitar contactos directos y cortes. - Las toallas deben desinfectarse. - Mantenimiento adecuado de humidificadores y torres de refrigeración. - Extremar la precaución y las medidas preventivas cuando se produzcan casos de infección. - Vigilancia de la salud adecuada.
Sobreesfuerzos Fatiga física por posición. Por posturas continuadas de pie.	Respetar las pausas y tiempos de descanso establecidos. Evitar (en la medida de lo posible) posturas estáticas (cambio de pie/sentado). Utilizar plantillas que favorezcan la activación de la circulación sanguínea. En caso de aparición de problemas de carácter óseos, musculares y circulatorios consultar al responsable médico, si bien a continuación se dan una serie de consejos generales en estos casos: Cremas favorecedoras de la circulación sanguínea, baños de agua fría, dormir con los pies ligeramente elevados del resto del cuerpo. Informar igualmente que el tabaquismo está directamente relacionado con problemas cardiovasculares, por lo tanto, su consumo puede favorecer la aparición de estas dolencias.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas Manipulación de lejías, desengrasantes, etc. La realización de tareas en este puesto de trabajo, implica la manipulación de productos con características cáusticas o corrosivas.	- Poner a disposición del personal las FDS, Fichas de datos de Seguridad de los productos químicos empleados. Se prohibirá fumar, comer y beber durante la utilización de dichos productos. Se utilizarán en lugares bien ventilados. Se utilizarán siempre los recipientes originales, con los dispositivos de seguridad bien cerrados, se almacenarán en lugares en los que no haya riesgos de caídas, en posición vertical y se evitará su trasvase a otros recipientes. Su almacenamiento se realizará en lugares bien ventilados. Se tendrá en cuenta la tabla de incompatibilidad de almacenamiento de productos peligrosos. Los envases que contienen estos productos deberán de estar identificados, disponiendo en su etiqueta información sobre el producto contenido, características y normas de utilización. Así mismo, la empresa dispondrá (deberá de solicitarlo al fabricante o suministrador) de las Fichas de Datos de Seguridad donde aparte de la información anteriormente descrita se indicarán informaciones adicionales imprescindibles para garantizar la seguridad durante el empleo de estos productos. Por supuesto la etiqueta y la ficha de datos de seguridad debe ser leída antes de utilizar cualquier producto de manera obligatoria por los trabajadores expuestos.
Caída de personas a distinto nivel Limpieza de escaleras fijas, limpieza de luminarias y otras partes en altura desde escaleras portátiles, escaleras generales de la instalación. Limpieza de escaleras fijas, limpieza de luminarias y otras partes en altura desde escaleras portátiles.	- Queda totalmente prohibido utilizar (para acceder a partes altas como estanterías, etc.), aunque sea puntual, medios improvisados no estables como sillas giratorias, cajas, etc. Deberán emplearse medios auxiliares homologados como taburetes, escaleras de mano, banquetas, etc. Se dispondrán convenientemente apoyadas y alejadas de lugares de paso como puertas que puedan abrirse por otra persona y golpear la escalera, Antes de su utilización se comprobará el estado del firme (no utilizar sobre superficies húmedas, con derrames o sobre suelos irregulares). Debe moverse la escalera cuantas veces sea necesario para acceder con comodidad a todos los puntos.

	La subida y bajada deben hacerse de frente a la escalera, nunca de espaldas y siempre con calzado adecuado y antideslizante. No se debe transportar cargas al utilizar las escaleras de mano, pues su peso o dimensión pueden hacer que tenga que usar las dos manos sin posibilidad de agarrarse a la escalera. Si se tienen dudas sobre el estado de conservación de la escalera hay que comunicarlo al supervisor o a mantenimiento. Extremar la precaución en la limpieza de escaleras fijas.
Caída de personas al mismo nivel Superficies húmedas / resbaladizas Debido a la actividad, se pueden generar pequeños derrames de agua o productos de limpieza, pudiendo generar una caída del personal que transite por las zonas de paso o áreas de trabajo.	- Empleo de calzado de seguridad con suela antideslizante - Proceder a recoger y señalizar la zona donde se puedan producir derrames, en especial los productos encerantes.
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento Estanterías. Caída de objetos y materiales situados en las estanterías.	- Los almacenamientos en estanterías se realizarán de manera segura y estable, situando los objetos sin sobresalir de las baldas y los más pesado o voluminosos en la parte baja de las mismas. - Mantener en buen estado las estanterías, no sobrecargarlas para evitar que las baldas se deformen y aquellas que no lo estén, arriostrarlas al suelo y/o a pared para que tengan estabilidad suficiente. - Establecer un procedimiento de trabajo para la revisión y retirada inmediata de los elementos defectuosos de las estanterías.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contactos térmicos Elementos a elevada temperatura La realización de tareas en este puesto de trabajo implica el acceder a elementos que se pueden encontrar a elevada temperatura.	- Siempre que se trabaje con elementos a elevada temperatura, se deberán de adoptar las medidas necesarias para proteger al trabajador de un contacto accidental con dichos elementos, aislamientos, EPIS o bien trabajar en frío con dichos elementos.
Exposición a sustancias nocivas o tóxicas Productos químicos, detergentes Se utilizan diferentes productos químicos con propiedades nocivas o tóxicas: Neutrol. Sulfex. Lejías. Bisulfitos, etc.	- Poner a disposición del personal las FDS, Fichas de datos de Seguridad de los productos químicos empleados.
Física. Esfuerzo Movimientos repetitivos La realización de tareas en este puesto de trabajo, implica la realización de movimientos repetitivos, tareas de barrido y fregado, limpieza de polvo, etc.	- Establecer rotaciones, y alternancia de tareas de manera que permitan alternar la posición del cuerpo de los trabajadores, así como establecer pausas.

EMERGENCIAS
DETECCIÓN SITUACION DE EMERGENCIA

- ✓ **CONFINAR LA EMERGENCIA SI ES POSIBLE (CERRAR PUERTAS) Y ALEJAR** las personas en peligro inminente.
- ✓ **AVISAR DE LA EMERGENCIA A RECEPCIÓN**
- ✓ **PERSONALMENTE, ACUDIENDO A RECEPCIÓN**
- ✓ **INFORMAR DE LA INCIDENCIA** (qué pasa, donde pasa, afectados)
- ✓ **ALEJARSE PRUDENTEMENTE DEL LUGAR**, esperar al Jefe de intervención para informar y seguir sus indicaciones.

EN CASO DE EVACUACIÓN / CONFINAMIENTO

- ✓ **PARAR DE FORMA SEGURA LA ACTIVIDAD QUE ESTÉ REALIZANDO.**
- ✓ **AGRUPAR A LAS PERSONAS USUARIAS. EN LAS ÁREAS SEGURAS, EN EL MISMO NIVEL:**
 - Salas de actividades.
- ✓ **TRASLADARLOS AL PUNTO DE REUNIÓN QUE SE INDIQUE, SI ES NECESARIO.**

NORMAS DE SEGURIDAD

- Cerrar puertas y ventanas ayuda a la no propagación de los incendios. Recuerde realizarlos siempre que sea posible.
- En el caso de humo, evitar respirarlo directamente. Protegerse la boca con un trapo, mojado si es posible y desplazarse lo más agachado posible.
- Si encuentra una puerta que está muy caliente, no la abra, buscar una salida alternativa.
- No utilizar el ascensor.
- En caso que haya mucho humo, no pasar. Cerrar las puertas y dar la señal de vuestra presencia por el medio que tengáis más a mano. (ventana, teléfono, etc.)

DETECCIÓN DE UN INCENDIO

1. La persona que lo detecte lo intentará sofocar con los extintores de que disponga el centro de trabajo.
NUNCA INTENTE APAGAR UN FUEGO SI LAS LLAMAS ALCANZAN EL TECHO O EXISTEN PRODUCTOS INFLAMABLES CERCA.
2. Simultáneamente, avisaremos a los Bomberos y servicios sanitarios, informando de forma breve y sin rodeos sobre:
Nombre de la empresa
Dirección y puntos de referencia para su localización rápida.
Lugar en que se ha originado, magnitud y existencia de sustancias peligrosas, inflamables etc.
Si existen personas afectadas.
NUNCA COLGAREMOS HASTA COMPROBAR QUE NOS HAN ENTENDIDO Y CONOCEN TODOS LOS DETALLES COMUNICADOS.
3. Cortar la corriente eléctrica.
4. Comunicar al resto de personas, manteniendo la calma, la existencia del fuego.

SEÑALES DE RUTAS DE EVACUACIÓN


Dirección que debe seguirse
(señal indicativa adicional a las anteriores)

DETECCIÓN DE UN INCENDIO

EN CASO DE ENCONTRARNOS ATRAPADOS:

- Si podemos, situarnos en una habitación con ventana o balcón exterior, cerrar la puerta de dicha habitación, sellando todas las rendijas por donde entre humo con paños, toallas..., si es posible, húmedas.
- Humedecer un paño y respirar a través de él, saliendo al balcón o ventana para pedir auxilio. Si no existe hueco al exterior, permaneceremos agachados respirando a través del paño húmedo y esperaremos a ser rescatados, haciendo saber de su presencia en todo momento.

**ES FUNDAMENTAL MANTENER LA CALMA Y
EVITAR RESPIRAR ACELERADAMENTE, YA QUE
SE CONSUME MÁS OXÍGENO DEL NECESARIO**

CUANDO USEMOS UN EXTINTOR:

- Recordar que su uso es para casos de pequeños fuegos. El contenido de un extintor se agota en unos 10 segundos, no malgastarlo.
- DIRIGIRLO HACIA LA BASE DE LAS LLAMAS, CON MOVIMIENTO DE BARRIDO. En el momento de accionar la palanca puede hacer un fuerte ruido, es normal.
- Nos colocaremos de espalda a una salida segura y atacaremos al fuego agachados para evitar el humo y calor de las llamas, manteniendo el local ventilado.
- Asegurarnos de que el fuego está totalmente extinguido.
- Nunca proyectar agua contra cuadros eléctricos, máquinas o líquidos inflamados (incluido el aceite).

EN CASO DE EVACUACIÓN

- Si existen personas con movilidad reducida, les ayudaremos prioritariamente.
- Salga de la planta por la salida más próxima.
- SIN CORRER, diríjase a la calle o al punto de encuentro establecido.
- Permanezca en un punto exterior seguro hasta que la emergencia haya finalizado o sido controlada.
- Si hay humo denso, gatearemos y nos guiaremos por las paredes. Si podemos humedeceremos un pañuelo y nos lo colocaremos en las vías respiratorias.
- ¡¡NUNCA UTILIZAR LOS ASCENSORES, en el caso que los haya!!
- No perder el tiempo y nunca volver atrás para recoger objetos o pertenencias personales.
- NO ABRA UNA PUERTA QUE ESTÉ CALIENTE (el fuego está cerca,). De tener que hacerlo proceda muy lentamente.
- Cerrar las puertas y ventanas sin llave ni ningún otro sistema de bloqueo.
- Siga en todo momento las instrucciones de la persona que esté al mando. (bomberos)
- Si se le prenden las ropas, NO CORRA, tiéndase en el suelo y échese a rodar.

OBLIGACIONES GENERALES

- ✓ Informar de inmediato a su superior jerárquico directo acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe, por motivos razonables, un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- ✓ Velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, a causa de sus actos y omisiones en el trabajo, de conformidad con su formación y las instrucciones establecidas.
- ✓ Usar adecuadamente, de acuerdo con su naturaleza y los riesgos previsibles, las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrollen su actividad.
- ✓ Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas con el fin de proteger la seguridad y la salud de los trabajadores
- ✓ Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por la empresa de acuerdo con las instrucciones recibidas por ésta.
- ✓ 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.
- ✓ El incumplimiento por los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos a que se refieren los apartados anteriores tendrá la consideración de in cumplimiento laboral.
- ✓ De acuerdo con lo establecido en el Artículo 18 de la Ley 31/1995, sobre Prevención de Riesgos Laborales, el trabajador abajo firmante reconoce haber sido informado sobre los riesgos de su puesto de trabajo o función, y sobre las medidas de protección y prevención aplicables a dichos riesgos. Así mismo, reconoce haber sido informado sobre las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación en caso de emergencia.
- ✓ En caso de cambio a un nuevo puesto de trabajo o función, deberá requerir la Ficha de Seguridad correspondiente al mismo.
- ✓ Realización de la formación presencial y evaluación de prevención de riesgos laborales.

RECIBÍ DE ENTREGA DE INFORMACIÓN A LOS TRABAJADORES
Empresa: ASSOCIACIO SANT MARTI ESPORT

Página 16

Departamento: PERSONAL

Sección: PERSONAL DE LIMPIEZA

Puesto de Trabajo: PERSONAL DE LIMPIEZA

TRABAJADOR
FIRMA
DNI
FECHA



OPERARIO DE LIMPIEZA

ENERO 2021

RIESGOS MÁS FRECUENTES:

- Riesgo de caídas a mismo nivel
- Riesgo de caídas a distinto nivel
- Riesgo de intoxicación por sustancias químicas
- Riesgo de explosión, asfixia, intoxicación o incendio debido a una fuga incontrolada o acumulación de gas
- Dermatitis y alergias provocadas por productos
- Sobreesfuerzos
- Problemas musculares y posturales
- Cortes y golpes por objetos inmóviles
- Proyección de partículas y sustancias químicas en ojos
- Esguinces y torceduras
- Electrocución

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Utilizar calzado que posea una suela adecuada de manera que no se produzcan caídas o resbalones.
- Utilizar escaleras adecuadas y seguras cuando se realicen labores de limpieza en altura.
- Utilizar guantes cuando se manipulen productos químicos, cáusticos o irritantes
- Todas las cajas y elementos que puedan ser considerados obstáculos, deben ser eliminados sin demora. De igual forma, deben ser retirados los restos de residuos o alimentos.
- Procurar no llevar cargas demasiado voluminosas para no mermar la visibilidad.
- Evitar adoptar posturas forzadas
- No realizar sobreesfuerzos, ni cargar pesos elevados
- Conocimiento de posturas correctas para levantar y llevar pesos.
- Reducir el tiempo de desplazamientos y mantenimiento de posición de pie o introducir pausas en dicha actividad.





Gabinete

FICHA INFORMATIVA

OPERARIO DE LIMPIEZA

ENERO 2021

- No recoger nunca los vidrios y/o lozas rotas con las manos. Utilizar la escoba y un recogedor.
- Extremar las precauciones a la hora de dosificar los productos de limpieza, para evitar proyecciones en ojos.
- No manipular cables u otros dispositivos susceptibles de estar en tensión, con las manos mojadas.
- Velar para que no entren en contacto líquidos (agua) con partes de elementos en tensión.
- No mezclar sustancias químicas incompatibles como pueden ser la lejía y el amoníaco. Si se añade amoníaco sobre cloro, flúor o calcio, por ejemplo, se pueden provocar incendios y/o explosiones.
- Respetar y conservar las etiquetas de los productos químicos que se utilicen. Está prohibido el trasvase a recipientes o frascos que no sean los propios.
- Antes de utilizar cualquier producto se debe leer la etiqueta, que obligatoriamente debe tener en su envase, donde se indican: sus características, tipo de daño que puede producir, qué medidas deben adoptarse antes, durante y después de su utilización y, qué debe hacerse en caso de producirse una intoxicación por dicho producto.



Barcelona, a de de 2021

Entregado por:

Recibí

Fdo.:

Fdo.:

INFORMACIÓN A LOS TRABAJADORES EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Empresa: ASSOCIACIO SANT MARTI ESPORT

Página 1

Departamento: PERSONAL**Sección:** MANTENIMIENTO**Puesto de Trabajo:** PERSONAL DE MANTENIMIENTO**Descripción del puesto:**

Realiza tareas de mantenimiento en las dependencias e instalaciones de los centros deportivos.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Golpes y cortes por objetos o herramientas Golpes y cortes por objetos o herramientas Riesgo derivado de golpes o cortes con objetos o herramientas. Durante la realización de trabajos con taladros, sierras, destornilladores, etc.	- No retirar dispositivos de seguridad en herramientas, comprobar que los mangos estén ajustados y en buen estado. - Al mover objetos vigilar que las cajas tengan un fondo seguro y tener visibilidad mientras se transportan cargas. - Mantener limpia y ordenada la zona de trabajo; vigilar o proteger objetos con aristas puntiagudas o cortantes que estén en las proximidades de la zona de trabajo. - Se recomienda usar las herramientas para el propósito que han sido diseñadas.
Exposición a contaminantes químicos Utilización de productos químicos y de limpieza Al trabajar habitualmente con productos químicos existe riesgo de intoxicación, de sufrir dermatitis, quemaduras en la piel y alergias provocadas por los productos, además de proyección de partículas en los ojos e inhalaciones en algunos casos.	En caso de seguir utilizando los mismos productos se deberá extremar la precaución a la hora de utilizar dichos productos y utilizar siempre los equipos de protección individual recomendados en las fichas de seguridad y que permitan aislar al trabajador de la exposición directa o indirecta a dicho producto (guantes, máscara, gafas, etc.). - Los productos peligrosos deben estar correctamente identificados y señalizados. Y deben almacenarse en lugares especiales destinados para ello y debidamente identificados y ventilados. - Se deberá extremar la precaución a la hora de dosificar los productos, para evitar proyecciones a los ojos. Y se procurará no acercar los productos inflamables a los quemadores o puntos calientes. - No se deberán mezclar sustancias químicas incompatibles como pueden ser la lejía y el amoníaco, el vinagre y el amoníaco, etc. Antes de utilizar cualquier producto se leerá la etiqueta, que obligatoriamente debe tener y conservar el envase, donde se indican las características, el tipo de daño que puede producir, las medidas que deben adoptarse en su utilización y qué se debe hacer en caso de producirse una intoxicación por dicho producto.

	- Todos los productos químicos utilizados en la empresa deberán disponer de fichas de datos de seguridad, que indiquen sus características, etc. y se deberá de poner a disposición de los trabajadores los equipos de protección necesarios que la ficha de seguridad establezca como necesarios.
Caída de personas a distinto nivel Caída de personas a distinto nivel Riesgo derivado de una caída desde altura, al utilizar escaleras manuales para cambiar luminarias, trabajos de mantenimiento, pinturas, etc.	- Se recomienda proporcionar arnés de seguridad, para todos los trabajadores que realicen trabajos a una altura superior a 2 metros. - Se recomienda seguir las normas de seguridad del centro de trabajo, como uso obligatorio de casco y otras medidas de protección individual. Comprobar que las medidas de protección colectiva estén instaladas correctamente. - Se recomienda tener precaución en el uso de escaleras de mano, no usar escaleras de madera pintadas, asegurarse que tienen tacos de goma y que los peldaños estén en buen estado, no subirse dos personas en la escalera.
Contactos eléctricos Contactos eléctricos directos e indirectos.	- PRECAUCIONES: Las instalaciones eléctricas deben usarse con precaución por el peligro que comportan. Está prohibido manipular los circuitos y los cuadros generales, estas operaciones deben ser realizadas exclusivamente por personal autorizado y experto en la materia. Se debe evitar manipular equipos eléctricos con las manos húmedas. Se evitará tocar y limpiar cableado eléctrico con la fregona mojada, no utilizar aparatos eléctricos con presencia de agua, manos o pies húmedos. Hay que tener especial cuidado en las instalaciones de baños y cocinas (locales húmedos). No se pueden conectar a los enchufes aparatos de potencia superior a la prevista o varios aparatos que, en total, tengan una potencia superior. En caso de detectar un calentamiento de los cables o de los enchufes conectados en un determinado punto, deben desconectarse, puesto que es síntoma de que la instalación se está sobrecargando o no está preparada para la alimentación del aparato en cuestión. Las clavijas de los enchufes deberán de estar bien fijadas para evitar la formación de chispas. Las conexiones defectuosas originan calentamientos que pueden provocar incendios. Para la limpieza y reemplazo de lámparas y placas de los mecanismos eléctricos hay que desconectar la instalación eléctrica. Deben limpiarse con un trapo ligeramente húmedo con agua y detergente.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contactos eléctricos Contactos eléctricos directos o indirectos Riesgo derivado al trabajar con elementos en tensión, cables pelados, enchufes en mal estado, conexión de cables sin clavijas. Uso de herramientas con zonas en tensión, que no deberían estarlo. Contactos con herramientas mal aisladas, sobre una zona en tensión.	- Se recomienda no instalar aparatos eléctricos si no se está cualificado. - Se recomienda no conectar los cables directamente a un cuadro eléctrico y no usar ladrones de corriente. - Se recomienda el uso de herramientas con aislamiento y toma de tierra. Aislar conductores y elementos en tensión.
Caída de personas a distinto nivel Utilización de escaleras portátiles. Debido a la utilización incorrecta de escaleras de mano o utilización de sillas en su defecto.	- No se utilizarán objetos no adecuados para acceder en altura, como por ejemplo sillas. - Se utilizarán objetos normalizados para acceder en altura, como por ejemplo escaleras. Debe revisarse periódicamente el estado de las escaleras de mano utilizadas. - Algunas de las precauciones que deben tomarse son: *La escalera debe tener un buen estado de conservación. Cualquier anomalía que se observe debe ser comunicada a su encargado o responsable. *En las escaleras dobles siempre debe haber una cadena o elemento que impida su total abertura. *Cuide siempre que la escalera esté apoyada sobre un terreno duro y plano como el suelo o plataformas adecuadas para ello. *Nunca colocar las escaleras en puertas ni zonas de paso. *Una vez sobre la escalera, no intente alcanzar puntos demasiado alejados; mueva la escalera. No realice desplazamientos laterales cuando esté en la escalera. *Nunca suba al último peldaño. Si la escalera le queda corta pida otra de mayor tamaño. *Suba y baje siempre de una escalera de cara a ella. *Sobre las escaleras se prohíbe el transporte a brazo de pesos. No transportar pesos ni objetos voluminosos a través de la escalera.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Caída de personas a distinto nivel Escaleras fijas, alcance de alturas Las caídas a diferente nivel se dan en trabajos que requieren el empleo de algún medio (escaleras, banquetas, etc.) para llegar a zonas elevadas de estanterías o armarios. También puede darse durante el uso de las escaleras fijas del centro.	Evita el uso de cajas, sillas, o mesas para acceder a zonas elevadas. Utiliza únicamente elementos diseñados para ello (banquetas, escaleras, etc.) estables y adecuados a la altura a la que se quiere acceder. Circula con precaución por las escaleras (Evita saltar y correr). Utiliza el pasamanos y las barandillas y utiliza un calzado seguro (evitando suelas deslizantes, calzado no sujeto al pie, etc.).
Exposición a contaminantes biológicos – SARS-COV-2	Los trabajadores deben seguir todas las indicaciones frente a SARS-COV-2 (CORONAVIRUS) indicadas por la dirección de la empresa según procedimiento.
Física. Posición Posturas forzadas Riesgo derivado de adoptar posturas incorrectas. También por movimientos forzados o repetitivos.	- Hacer pausas entre tareas repetitivas. Corregir posturas incorrectas en el puesto de trabajo. No realizar movimientos forzados.
Proyección de fragmentos o partículas Utilización de herramientas eléctricas portátiles. Riesgo derivado del desprendimiento de partículas en el uso de herramientas de arranque de material, del desprendimiento de chispas en el uso de la mola. También en el desprendimiento de partículas al usar limpiadoras a alta presión (karcher).	- Se recomienda tener precaución en el manejo de las herramientas específicas. Usar las herramientas para el propósito que han sido diseñadas. - Uso de gafas de protección en el manejo de limpiadora a presión o de la radial, y en cualquier operación en la que haya desprendimiento de partículas.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Atrapamiento o aplastamiento por o entre objetos Atrapamiento por o entre objetos Riesgo derivado de un atrapamiento con partes móviles de motores o de equipos con partes móviles, mientras se realiza el mantenimiento, debido a una puesta en marcha intempestiva.	- Se recomienda que antes de manipular motores o elementos con partes móviles, se haya descargado las fuentes de energía, desconectar la corriente, la presión hidráulica, etc. - Se recomienda que los motores no estén conectados, cuando se coloquen correas de transmisión.
Caída de personas al mismo nivel Suelos húmedos o mojados Existe riesgo de resbalones y caídas debido a la humedad y acumulación de líquidos en el suelo, acceso a salas y desplazamiento por zonas de paso, fregadas o húmedas	- Continuar utilizando calzado cerrado con suela antideslizante para evitar resbalones, torceduras y caídas. - Se recomienda mantener los suelos siempre secos y limpios, dentro de lo posible, mediante la adopción de un sistema de limpieza periódica, o mejor aún, en el mismo momento en que se produzcan los derrames de líquidos, restos orgánicos, etc. - Señalizar el riesgo de suelo mojado en los casos que se manifieste el riesgo por caídas al mismo nivel.
Sobreesfuerzos Manipulación manual de cargas Transporte y manipulación de cargas.	- Se deben adoptar las medidas técnicas u organizativas necesarias para evitar la manipulación manual de cargas, en especial mediante la utilización de equipos para el manejo mecánico de las mismas, sea de forma automática o controlada por el trabajador. Cuando no pueda evitarse la necesidad de manipulación manual de cargas, se tomarán las medidas de organización adecuadas, utilizará los medios apropiados o proporcionará a los trabajadores tales medios para reducir el riesgo que entrañe dicha manipulación. De conformidad con los artículos 18 y 19 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, se debe garantizar que los trabajadores y los representantes de los trabajadores reciban una formación e información adecuadas sobre los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas, así como sobre las medidas de prevención y protección que hayan de adoptarse. - Se debe garantizar el derecho de los trabajadores a una vigilancia adecuada de su salud cuando su actividad habitual suponga una manipulación manual de cargas y concurren elementos o factores de riesgo.

	- Cuando se precise elevar un objeto de forma manual desde el suelo se tendrán en cuenta las pautas correctas que a continuación se describen: PAUTAS PARA UNA CORRECTA MANIPULACIÓN DE CARGAS: 1.- Inspeccionar la carga: (peso aproximado, bordes cortantes, clavos, astillas y estado del embalaje). 2.- Apoyar los pies firmemente. 3.- Separar los mismos entre sí una distancia equivalente a la que hay entre los hombros. 4.- Doblar las rodillas para coger el peso. 5.- Mantener la espalda recta. 6.- Levantar el peso gradualmente enderezando las piernas. 7.- Solicitar ayuda en caso de carga demasiado pesada. Básicamente se debe asir, levantar y transportar la carga con el tronco lo más derecho posible. Par coger un peso nunca se debe inclinar la espalda hacia delante, sino agacharse doblando las rodillas. En el transporte, la carga debe colocarse cerca del cuerpo, por encima de su centro de gravedad y nunca a un lado del cuerpo. Se establece como límite máximo peso de las cargas que se manipulen en 15 Kg para mujeres.
Caída de personas al mismo nivel Por tropiezos con material, objetos, suelos mojados. Tropiezos y resbalones.	- Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deberán permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento. Se procurará el orden en todo el centro de trabajo y se dispondrá de medios auxiliares para el almacenamiento de todos y cada uno de los objetos. Se eliminarán con rapidez los desperdicios, las manchas de grasa, los residuos de sustancias peligrosas y demás productos residuales que puedan originar accidentes o contaminar el ambiente de trabajo. La limpieza del suelo se realizará por tramos, para evitar así los resbalones y las caídas al estar el suelo mojado, evitando no pisar por lo ya fregado. No mojar en exceso el suelo. Se colocarán carteles de advertencia del riesgo de caídas al mismo nivel cuando se esté fregando, procurando realizar estas tareas cuando la circulación de

	personas lo permita y no ponga en riesgo a otros trabajadores o usuarios de la instalación. - Las limpiadoras harán uso de calzado tipo mocasín, es decir, cerrado, cómodo y transpirable, disponiendo de suela antideslizante, que será proporcionado por la empresa.
Caída de objetos desprendidos Caída de objetos en plano superpuesto Material de mantenimiento situado en bordes de escaleras y estanterías.	- No se almacenarán objetos y productos en los bordes de estanterías o escaleras fijas. En cuanto a los doblados, escaleras etc., deberán de disponer de rodapiés y barandilla intermedia que impida la caída de objetos sobre los operarios expuestos.
Exposición a sustancias nocivas o tóxicas Exposición a sustancias nocivas o toxicas 1. Trabajos con pinturas en base disolvente, disolventes, limpiadores, etc.... 2. Transvases, mezclas y preparados de productos, no siempre se hace uso de sistemas de protección colectiva e individual. 3. Las operaciones de pintura no constituyen la mayor parte de la carga horaria de trabajo, son trabajos puntuales.	Se recomienda sustituir de manera progresiva el uso de pinturas en base disolvente por pinturas en base agua. Durante las operaciones de transvases de productos nocivos o tóxicos será necesario utilizar los necesarios equipos de protección individual (gafas, guantes, mascarilla respiratoria) y siempre deberá estar identificado el contenido interior de las garrafas. Se recomienda la realización de trabajos de pintura en lugares ventilados y a ser posible con sistemas de aspiración. - Solicitar a los fabricantes o proveedores las fichas de seguridad y salud de cada uno de los productos utilizados en pintura, entregando copia de ellas a cada trabajador.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Accidentes de tránsito Desplazamientos en misión. Riesgo de accidente en el desplazamiento fuera del centro deportivo.	- Cumplir las normas de circulación.
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento Almacenamiento de materiales en estanterías. Debido a la existencia de estanterías para el almacenamiento de productos, objetos, materiales, etc. Puede ser ocasionado por la colocación en altura de los materiales.	- Las estanterías deben estar perfectamente ancladas al suelo, pared y/o techo. Además, deberán presentar solidez y resistencia adecuada al peso de objetos que se almacenan. Se deberá tener especial cuidado con estantes de madera; con el paso del tiempo absorbe humedad, se curvan y pueden caer. Revisar el estado de estanterías periódicamente y almacenar los objetos más pesados en los estantes más bajos. No se deben almacenar objetos inservibles para la actividad. Cualquier objeto que se pretenda almacenar en los estantes deberá colocarse de forma estable y que permita acceder a él sin suponer riesgo de caída de otros objetos próximos.
Caída de personas a distinto nivel Operaciones puntuales en altura La realización de tareas en este puesto de trabajo, implican el realizar operaciones en zonas elevadas, como almacenamiento de material, objetos, etc.	- Deben utilizarse las escaleras de mano cuando se pretenda acceder a objetos o lugares situados en alto, dichas escaleras deberán estar en buen uso, cumpliendo con la normativa vigente en materia de escaleras manuales; (zapatas antideslizantes, subir y bajar de frente a ellas, procurar no trabajar sobre ellas...y si las escaleras son de tijeras, que éstas dispongan de una cadena u otro método que impida su total apertura). - Siempre que se deba de trabajar en altura, se deberán de emplear los medios de ascenso/descenso y permanencia normalizados. Bajo ningún concepto se accederá a zonas que se encuentren a más de dos metros sin ningún tipo de protección, bien sea colectiva o individual. Para trabajos a alturas inferiores, se adoptarán las medidas de prevención que eviten una caída del trabajador.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Exposición a sustancias nocivas o tóxicas Inhalación productos químicos. Inhalación productos químicos y de limpieza. Productos usados en el tratamiento del agua de la piscina,	- La sosa cáustica no debe emplearse sobre metales como el aluminio, latón, cobre o estaño. - La mezcla de productos de limpieza con amoníaco originan un producto altamente tóxico. - Se pueden provocar incendios y explosiones si añadimos amoníaco sobre cloro, flúor, calcio. - En el almacenamiento de los productos de limpieza se debe procurar separar de los demás los productos corrosivos e inflamables, y éstos entre sí (ver tabla de incompatibilidad de almacenamiento de productos peligrosos incluida en los anexos). - Los envases que contienen estos productos deberán de estar identificados, disponiendo en su etiqueta información sobre el producto contenido, características y normas de utilización. Así mismo, la empresa dispondrá además (deberá de solicitarlo al fabricante o suministrador) de las Fichas de Datos de Seguridad donde aparte de la información anteriormente descrita se indicarán informaciones adicionales imprescindibles para garantizar la seguridad durante el empleo de estos productos. Por supuesto la etiqueta y la ficha de datos de seguridad debe ser leída antes de utilizar cualquier producto de manera obligatoria por los trabajadores expuestos. - La empresa deberá prohibir comer, beber y fumar durante la utilización de los productos de limpieza industriales existentes, evitando así ingerir contaminantes por estas cuestiones. Estos productos se utilizarán en lugares bien ventilados. Se utilizarán siempre los recipientes originales y se evitará su trasvase a otros recipientes. Cuando no estén siendo utilizados se mantendrán los envases cerrados y en posición vertical. - En concreto, y dependiendo de las tareas y los productos utilizados (ver en ficha de datos de seguridad) se utilizarán los siguientes EPI,s : Guantes de goma, látex, neopreno o nitrilo, mascarillas con filtros físicos y químicos antipolvo y antivapores, ropa de trabajo cómoda, guardapolvos, buzos, protección ocular (gafas de protección o pantallas faciales para operaciones con riesgos de salpicaduras de productos cáusticos o corrosivos).

	- Debido a que muchos de los productos químicos empleados en las tareas de limpieza son nocivos por inhalación (por ejemplo el amoníaco y agua fuerte) se deberá de tener especial cuidado en realizar estas operaciones en condiciones de ventilación adecuadas, recomendándose por esta circunstancia ventilar bien las salas antes de utilizar los productos de limpieza, se extremará la precaución a la hora de limpiar los servicios (waters y bañeras) utilizando si es preciso protección respiratoria (mascarillas con filtros químicos antivapores) adecuadas para evitar estos riesgos. Se prohíbe totalmente utilizar el olfato para identificar productos contenidos en envases sin identificar.
Física. Posición Posición prolongada en bipedestación La actividad se desarrolla de pie durante toda la jornada laboral pudiendo derivarse inflamación de los tobillos, problemas circulatorios, dolor de espalda y aparición de varices.	- Se recomienda no permanecer enteramente inmóvil durante largos lapsos de tiempo, alternando posturas de forma que no se vean implicados siempre los mismos músculos. - Se recomienda utilizar calzado adecuado. - Se informará y formará a estos trabajadores sobre las correctas posturas de trabajo y de ejercicios de relajación y estiramiento para el mantenimiento de una espalda sin lesiones. - Es importante que los trabajadores que puedan verse afectados por la adopción de posturas forzadas o tareas repetitivas, pasen reconocimientos periódicos que permitan diagnosticar patologías relacionadas con las citadas tareas.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Accidentes de tránsito Accidentes de tráfico. Accidente de tráfico en los desplazamientos con vehículos o a pie.	- Cumplir las normas de circulación de tráfico, extremando las precauciones con la velocidad. No hacer uso del teléfono móvil mientras se conduce. - Usar siempre cinturón de seguridad. - Extremar el mantenimiento de la distancia de seguridad. - Suprimir las bebidas excitantes y alcohólicas y evitar comidas copiosas. - Realizar mantenimiento periódico del vehículo. - En los desplazamientos a pie se caminará por las zonas destinadas al paso de peatones y especialmente para cruzar la calle. - Evitar transitar por aceras en obras o extremar las precauciones en las épocas de helada con las posibles placas de hielo. - 1.- Formación e información en Seguridad Vial - Estricto cumplimiento de la normativa de circulación vigente - Observar las limitaciones de seguridad - Cumplir las indicaciones de señalización - Observar las prioridades de conducción - Utilizar el cinturón de seguridad - No conducir bajo los efectos del alcohol u otras sustancias dopantes. 2.- Actuaciones sobre el vehículo: - Revisión de cada vehículo - I.T.V. - Control diario antes de su utilización/lista de chequeo - Comunicación de anomalías detectadas sobre su utilización 3.- Desplazamientos a pie (peatón) - Respetar las normas de circulación de peatones. - Cruzar la calzada siempre por el sitio más seguro (cruces controlados por semáforos, pasos de peatones) y evitar hacerlo con el disco a punto de cambiar de intervalo. - No cruzar la calzada corriendo. - Atender a las indicaciones de la autoridad. - Mirar siempre antes de cruzar la calzada a ambos lados. - Evitar cruzar la calzada por sitios no visibles. (cambios de rasante, etc.)

Si ha de andar por la calzada hágalo frente a los vehículos más próximos y nunca de espaldas a ellos.

En condiciones de mala visibilidad deberá y próximo a carreteras deberá de portar chaleco reflectante homologado.

4.- Motociclistas:

Conductor y acompañante deberán de circular siempre con casco de seguridad homologado.

Mantén la distancia de seguridad con el vehículo o moto que te precede. Se prudente con la velocidad, puesto que tu cuerpo es la única carrocería que te protege.

Mantenimiento adecuado del vehículo. Comprobación diaria de frenos, ruedas, luces y dirección.

Se deberá de señalizar la maniobra a realizar con suficiente antelación.

Si viaja alguien de acompañante indícale como realizar los movimientos en curvas (movimientos acompasados, nunca al lado contrario ni de manera brusca).

En caso de ir de acompañante asegúrate una buena sujeción y estabilidad en la moto.

Modera la velocidad y haz tu conducción mas suave con lluvia y protégete de manera adecuada.

Utiliza prendas adecuada de seguridad (trajes protectores acolchados) para trayectos largos.

5.- Ciclistas:

Circulación por el lado derecho al sentido de la marcha, cercano a las aceras y arcones.

Se aconseja portar protector de la cabeza.

En condiciones de mala visibilidad se deberá de llevar luz blanca o amarilla en la parte delantera y otra roja en la trasera.

Cuando exista carril bici se circulará por el mismo.

No se deberá de circular en la bici con otra persona.

Se deberá de señalizar o avisar la maniobra a realizar con suficiente antelación.

Conserva, mantén y comprueba adecuadamente los frenos, luces y neumáticos.

Extrema la precaución con lluvia, viento y nieve.

6.- Acompañante/ pasajero:

Evitar distraer al conductor.

	Colocarse el cinturón de seguridad en los vehículos que dispongan de ello. En transportes públicos evitar (en la medida de lo posible) permanecer de pie, en caso contrario, agarrarse firmemente a la barra de seguridad. Respete las indicaciones del conductor.
Contactos eléctricos Contactos eléctricos Posibilidad de contactos eléctricos directos e indirectos. La instalación eléctrica se encuentra en buen estado.	- Los aparatos eléctricos se desconectarán de la red tirando de la clavija y no del cable. - Cuando un aparato eléctrico se averíe se desconectará de la red, se señalará como averiado y se dará parte a mantenimiento. - No se manipularán los cuadros eléctricos. No se realizarán empalmes ni reparaciones caseras. No se manipularán las tomas de tierra de los aparatos. - Se revisará periódicamente la instalación eléctrica de los aparatos. No se manipularán los aparatos eléctricos con las manos mojadas.
Choques contra objetos inmóviles Choques contra objetos inmóviles Se pueden producir golpes al transitar entre las distintas dependencias, salas, etc.	- Retirar todos aquellos elementos no necesarios para el desarrollo del trabajo y que puedan ocasionar golpes y/o mermen el espacio disponible. - Extremar la precaución cuando transite entre las distintas dependencias y/o zonas reducidas.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas Contactos con sustancias corrosivas Utilización de productos químicos y de limpieza.	- Los envases que contienen estos productos deberán de estar identificados, disponiendo en su etiqueta información sobre el producto contenido, características y normas de utilización. Así mismo, la empresa dispondrá (deberá de solicitarlo al fabricante o suministrador) de las Fichas de Datos de Seguridad donde aparte de la información anteriormente descrita se indicarán informaciones adicionales imprescindibles para garantizar la seguridad durante el empleo de estos productos. Por supuesto la etiqueta y la ficha de datos de seguridad debe ser leída antes de utilizar cualquier producto de manera obligatoria por los trabajadores expuestos. Se prohibirá fumar, comer y beber durante la utilización de dichos productos. Se utilizarán en lugares bien ventilados. Se utilizarán siempre los recipientes originales, con los dispositivos de seguridad bien cerrados, se almacenarán en lugares en los que no haya riesgos de caídas, en posición vertical y se evitará su trasvase a otros recipientes. Su almacenamiento se realizará en lugares bien ventilados. Se tendrá en cuenta la tabla de incompatibilidad de almacenamiento de productos peligrosos (ver anexos). Al preparar un cubo de limpieza primero echa el agua y luego el producto y, siempre en lugar bien ventilado. Evita mezclar amoníaco y lejía. Evitar salpicaduras vertiendo el producto con precaución. Protegerse de posibles salpicaduras usando guantes, gafas y ropa adecuada (leer lo indicado en la ficha de seguridad o etiquetado al respecto). Lavarse bien cara y manos después de su uso. En caso de contacto enjuagarse con abundante agua durante diez minutos. -
Exposición a contaminantes biológicos Contacto con residuos Contacto con residuos generados.	- Comprender cómo se transmiten las enfermedades infecciosas puede ayudar a estos profesionales a prevenir las infecciones. Las enfermedades infecciosas se pueden propagar de las siguientes maneras: - A través del aire (por ejemplo, infecciones de las vías respiratorias superiores, como los resfriados o la gripe); - A través del agua o los alimentos contaminados (hepatitis, salmonellas). - A través del contacto directo con la piel con personas infectadas (resfriados, herpes, varicela, et.).

	Las medidas preventivas para evitar estos riesgos son las siguientes: - Higiene escrupulosa y concienzuda. Los trabajadores dispondrán del tiempo suficiente para su aseo personal antes de la comida y antes de abandonar el centro de trabajo. - Se deben utilizar guantes de goma o látex para proteger a las trabajadoras de cortes con cuchillas y evitar entrar en contacto directo con distintos residuos y restos biológicos. - Los instrumentos cortantes deben manipularse cuidadosamente, y cuando se desechen, se hará en recipientes homologados para evitar heridas. - En cuanto a este punto (cortes por cuchillas) los riesgos pueden reducirse colocando bolsas en las papeleras y colocando en los cuartos de baño dispositivos especiales para deshacerse de estos instrumentos. Se volcará la papelera directamente sobre los contenedores para evitar contactos directos y cortes. - Las toallas deben desinfectarse. - Mantenimiento adecuado de humidificadores y torres de refrigeración. - Extremar la precaución y las medidas preventivas cuando se produzcan casos de infección. - Vigilancia de la salud adecuada.
Pisadas sobre objetos Presencia de objetos en las zonas de paso Riesgo derivado de la presencia de herramientas punzantes o acopio de materiales con zona puntiagudas o cortantes en el suelo.	- Mantener las zonas de paso libres de materiales, herramientas, objetos. Señalar si el suelo esta resbaladizo. - Se recomienda el uso de calzado de seguridad, con suela reforzada y antideslizante.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Sobreesfuerzos Fatiga física por posición. Por posturas continuadas de pie.	- Respetar las pausas y tiempos de descanso establecidos. Evitar (en la medida de lo posible) posturas estáticas (cambio de pie/ sentado). Utilizar plantillas que favorezcan la activación de la circulación sanguínea. En caso de aparición de problemas de carácter óseos, musculares y circulatorios consultar al responsable médico, si bien a continuación se dan una serie de consejos generales en estos casos: Cremas favorecedoras de la circulación sanguínea, baños de agua fría, dormir con los pies ligeramente elevados del resto del cuerpo. Informar igualmente que el tabaquismo está directamente relacionado con problemas cardiovasculares, por lo tanto, su consumo puede favorecer la aparición de estas dolencias.
Caída de personas al mismo nivel Caída de personas al mismo nivel El riesgo es debido a la presencia de herramientas o acopio de materiales en el piso, también de cables en el lugar de trabajo, pisos resbaladizos y obstáculos en el suelo.	- Se recomienda evaluar diariamente el orden y recoger las herramientas de las zonas de paso. Almacenar las herramientas manuales. Mantener orden y limpieza en las zonas de trabajo. - Se recomienda tener precaución en las zonas donde el suelo está húmedo o resbaladizo, y señalizarlo con una baliza si es posible.
Iluminación Nivel de iluminación deficiente Riesgo derivado de una iluminación inadecuada, lugares donde la luz natural es insuficiente.	- Se recomienda proveer de lámparas portátiles adecuadas, si la luz natural es insuficiente, prever iluminación artificial.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas Manipulación de lejías, desengrasantes, etc. La realización de tareas en este puesto de trabajo, implica la manipulación de productos con características cáusticas o corrosivas.	- Poner a disposición del personal las FDS, Fichas de datos de Seguridad de los productos químicos empleados. Se prohibirá fumar, comer y beber durante la utilización de dichos productos. Se utilizarán en lugares bien ventilados. Se utilizarán siempre los recipientes originales, con los dispositivos de seguridad bien cerrados, se almacenarán en lugares en los que no haya riesgos de caídas, en posición vertical y se evitará su trasvase a otros recipientes. Su almacenamiento se realizará en lugares bien ventilados. Se tendrá en cuenta la tabla de incompatibilidad de almacenamiento de productos peligrosos (ver anexos). Los envases que contienen estos productos deberán de estar identificados, disponiendo en su etiqueta información sobre el producto contenido, características y normas de utilización. Así mismo, la empresa dispondrá (deberá de solicitarlo al fabricante o suministrador) de las Fichas de Datos de Seguridad donde aparte de la información anteriormente descrita se indicarán informaciones adicionales imprescindibles para garantizar la seguridad durante el empleo de estos productos. Por supuesto la etiqueta y la ficha de datos de seguridad debe ser leída antes de utilizar cualquier producto de manera obligatoria por los trabajadores expuestos.
Caída de objetos en manipulación Caída de herramientas Riesgo derivado de la caída de una herramienta manual o material, mientras se está trabajando con ella.	- Se recomienda el uso de herramientas con mangos ajustados, ergonómicos, en buen estado y con marcado CE - Se recomienda proporcionar cinturones portaherramientas a los trabajadores, siempre que lo soliciten.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contactos térmicos Contacto con elementos calientes Riesgo derivado del contacto con conductores después de quitar la tensión, que tengan temperatura elevada debido al efecto Joule. Contactos con piezas recién soldadas o tuberías calientes.	- Se recomienda usar guantes aislantes al manipular conductores que hayan estado en tensión y puedan estar a temperatura elevada. - Se recomienda tener precaución después de soldar piezas con estaño, ya que pueden estar a elevada temperatura.
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento Estanterías. Caída de objetos y materiales situados en las estanterías.	- Los almacenamientos en estanterías se realizarán de manera segura y estable, situando los objetos sin sobresalir de las baldas y los más pesado o voluminosos en la parte baja de las mismas. - Mantener en buen estado las estanterías, no sobrecargarlas para evitar que las baldas se deformen y aquellas que no lo estén, arriostrarlas al suelo y/o a pared para que tengan estabilidad suficiente. - Establecer un procedimiento de trabajo para la revisión y retirada inmediata de los elementos defectuosos de las estanterías.
Física. Esfuerzo Movimientos repetitivos La realización de tareas en este puesto de trabajo, implica la realización de movimientos repetitivos, empleo de herramientas manuales, etc.	- Establecer rotaciones, y alternancia de tareas de manera que permitan alternar la posición del cuerpo de los trabajadores, así como establecer pausas.

EMERGENCIAS
DETECCIÓN SITUACIÓN DE EMERGENCIA

- ✓ **CONFINAR LA EMERGENCIA SI ES POSIBLE (CERRAR PUERTAS) Y ALEJAR** las personas en peligro inminente.
- ✓ **AVISAR DE LA EMERGENCIA A RECEPCIÓN**
- ✓ **PERSONALMENTE, ACUDIENDO A RECEPCIÓN**
- ✓ **INFORMAR DE LA INCIDENCIA** (qué pasa, donde pasa, afectados)
- ✓ **ALEJARSE PRUDENTEMENTE DEL LUGAR**, esperar al Jefe de intervención para informar y seguir sus indicaciones.

EN CASO DE EVACUACIÓN / CONFINAMIENTO

- ✓ **PARAR DE FORMA SEGURA LA ACTIVIDAD QUE ESTÉ REALIZANDO.**
- ✓ **AGRUPAR A LAS PERSONAS USUARIAS. EN LAS ÁREAS SEGURAS, EN EL MISMO NIVEL:**
 - Salas de actividades.
- ✓ **TRASLADARLOS AL PUNTO DE REUNIÓN QUE SE INDIQUE, SI ES NECESARIO.**

NORMAS DE SEGURIDAD

- Cerrar puertas y ventanas ayuda a la no propagación de los incendios. Recuerde realizarlos siempre que sea posible.
- En el caso de humo, evitar respirarlo directamente. Protegerse la boca con un trapo, mojado si es posible y desplazarse lo más agachado posible.
- Si encuentra una puerta que está muy caliente, no la abra, buscar una salida alternativa.
- No utilizar el ascensor.
- En caso que haya mucho humo, no pasar. Cerrar las puertas y dar la señal de vuestra presencia por el medio que tengáis más a mano. (ventana, teléfono, etc.)

DETECCIÓN DE UN INCENDIO

1. La persona que lo detecte lo intentará sofocar con los extintores de que disponga el centro de trabajo.
NUNCA INTENTE APAGAR UN FUEGO SI LAS LLAMAS ALCANZAN EL TECHO O EXISTEN PRODUCTOS INFLAMABLES CERCA.
2. Simultáneamente, avisaremos a los Bomberos y servicios sanitarios, informando de forma breve y sin rodeos sobre:
 - Nombre de la empresa
 - Dirección y puntos de referencia para su localización rápida.
 - Lugar en que se ha originado, magnitud y existencia de sustancias peligrosas, inflamables etc.
 - Si existen personas afectadas.**NUNCA COLGAREMOS HASTA COMPROBAR QUE NOS HAN ENTENDIDO Y CONOCEN TODOS LOS DETALLES COMUNICADOS.**
3. Cortar la corriente eléctrica.
4. Comunicar al resto de personas, manteniendo la calma, la existencia del fuego.

SEÑALES DE RUTAS DE EVACUACIÓN


Dirección que debe seguirse
(señal indicativa adicional a las anteriores)

DETECCIÓN DE UN INCENDIO

EN CASO DE ENCONTRARNOS ATRAPADOS:

- Si podemos, situarnos en una habitación con ventana o balcón exterior, cerrar la puerta de dicha habitación, sellando todas las rendijas por donde entre humo con paños, toallas..., si es posible, húmedas.
- Humedecer un paño y respirar a través de él, saliendo al balcón o ventana para pedir auxilio. Si no existe hueco al exterior, permaneceremos agachados respirando a través del paño húmedo y esperaremos a ser rescatados, haciendo saber de su presencia en todo momento.

**ES FUNDAMENTAL MANTENER LA CALMA Y
EVITAR RESPIRAR ACELERADAMENTE, YA QUE
SE CONSUME MÁS OXÍGENO DEL NECESARIO**

CUANDO USEMOS UN EXTINTOR:

- Recordar que su uso es para casos de pequeños fuegos. El contenido de un extintor se agota en unos 10 segundos, no malgastarlo.
- DIRIGIRLO HACIA LA BASE DE LAS LLAMAS, CON MOVIMIENTO DE BARRIDO. En el momento de accionar la palanca puede hacer un fuerte ruido, es normal.
- Nos colocaremos de espalda a una salida segura y atacaremos al fuego agachados para evitar el humo y calor de las llamas, manteniendo el local ventilado.
- Asegurarnos de que el fuego está totalmente extinguido.
- Nunca proyectar agua contra cuadros eléctricos, máquinas o líquidos inflamados (incluido el aceite).

EN CASO DE EVACUACIÓN

- Si existen personas con movilidad reducida, les ayudaremos prioritariamente.
- Salga de la planta por la salida más próxima.
- SIN CORRER, diríjase a la calle o al punto de encuentro establecido.
- Permanezca en un punto exterior seguro hasta que la emergencia haya finalizado o sido controlada.
- Si hay humo denso, gatearemos y nos guiaremos por las paredes. Si podemos humedeceremos un pañuelo y nos lo colocaremos en las vías respiratorias.
- ¡¡NUNCA UTILIZAR LOS ASCENSORES, en el caso que los haya!!
- No perder el tiempo y nunca volver atrás para recoger objetos o pertenencias personales.
- NO ABRA UNA PUERTA QUE ESTÉ CALIENTE (el fuego está cerca,). De tener que hacerlo proceda muy lentamente.
- Cerrar las puertas y ventanas sin llave ni ningún otro sistema de bloqueo.
- Siga en todo momento las instrucciones de la persona que esté al mando. (bomberos)
- Si se le prenden las ropas, NO CORRA, tiéndase en el suelo y échese a rodar.

OBLIGACIONES GENERALES

- ✓ Informar de inmediato a su superior jerárquico directo acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe, por motivos razonables, un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- ✓ Velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, a causa de sus actos y omisiones en el trabajo, de conformidad con su formación y las instrucciones establecidas.
- ✓ Usar adecuadamente, de acuerdo con su naturaleza y los riesgos previsibles, las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrollen su actividad.
- ✓ Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas con el fin de proteger la seguridad y la salud de los trabajadores
- ✓ Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por la empresa de acuerdo con las instrucciones recibidas por ésta.
- ✓ 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.
- ✓ El incumplimiento por los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos a que se refieren los apartados anteriores tendrá la consideración de incumplimiento laboral.
- ✓ De acuerdo con lo establecido en el Artículo 18 de la Ley 31/1995, sobre Prevención de Riesgos Laborales, el trabajador abajo firmante reconoce haber sido informado sobre los riesgos de su puesto de trabajo o función, y sobre las medidas de protección y prevención aplicables a dichos riesgos. Así mismo, reconoce haber sido informado sobre las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación en caso de emergencia.
- ✓ En caso de cambio a un nuevo puesto de trabajo o función, deberá requerir la Ficha de Seguridad correspondiente al mismo.
- ✓ Realización de la formación presencial y evaluación de prevención de riesgos laborales.

RECIBÍ DE ENTREGA DE INFORMACIÓN A LOS TRABAJADORES
Empresa: ASSOCIACIO SANT MARTI ESPORT

Página 22

Departamento: PERSONAL

Sección: MANTENIMIENTO

Puesto de Trabajo: PERSONAL DE MANTENIMIENTO

TRABAJADOR	FIRMA	DNI	FECHA

MANTENIMIENTO

RIESGOS MAS COMUNES

LUGARES DE TRABAJO

- * Caídas al mismo nivel.
- * Caídas a distinto nivel.

TRABAJOS CON HERRAMIENTAS Y ÚTILES DE TIPO GENERAL

- * Contacto con elementos cortantes.
- * Proyección de fragmentos y partículas.
- * Sobreesfuerzos.

TRABAJOS CON HERRAMIENTAS ELÉCTRICAS PORTÁTILES

- * Contacto eléctrico directo
- * Contacto eléctrico indirecto
- * Golpes y cortes
- * Proyección de partículas
- * Incendios

TRABAJOS DE MANTENIMIENTO DE MÁQUINAS (ELÉCTRICAS, NEUMÁTICAS O HIDRAÚLICAS).

- * Golpes y/o proyecciones
- * Cortes y/o atrapamientos

CARGA FÍSICA

- * Carga física. Posición.
- * Carga física. Esfuerzo.
- * Carga física. Manejo.

MANTENIMIENTO

MEDIDAS PREVENTIVA GENERALES

LUGARES DE TRABAJO

GENERALIDADES:

- * Todo operario debe dar cuenta, a su inmediato superior, de las situaciones de peligro que observe durante su trabajo.
- * En el lugar de trabajo debe mantenerse el orden y la limpieza.
- * Al finalizar el trabajo se recogerán las herramientas, materiales y residuos, de forma que queden despejadas las zonas de trabajo y de paso.
- * Los suelos deben mantenerse siempre secos y limpios mediante la adopción de un sistema de limpieza periódica.
- * Usar calzado adecuado, con suela antideslizante y que confiera al pie del operario el grado de sujeción idóneo, así como la estabilidad adecuada al tipo de actividad a realizar.

TRABAJOS CON HERRAMIENTAS Y ÚTILES DE TIPO GENERAL

- * No se utilizarán bajo ningún concepto herramientas inadecuadas para el trabajo concreto a realizar.
- * Las herramientas se inspeccionarán cuidadosamente por el usuario antes de utilizarlas e informando de ello.
- * Las herramientas se mantendrán, en la medida de lo posible, limpias de aceite y grasa.
- * Las herramientas cortantes y punzantes se mantendrán debidamente afiladas, no se llevarán en los bolsillos o sueltas en la caja de herramientas, se llevarán siempre en sus fundas o alojamientos especiales.
- * En las herramientas provistas de mangos, estos serán de dimensiones adecuadas y estarán bien sujetos, sin rajaduras o astillas y serán aislantes siempre que sea necesario.

TRABAJOS CON HERRAMIENTAS ELÉCTRICAS PORTÁTILES

- * Antes de conectar una herramienta eléctrica debe comprobarse:
 - > que la tensión de la red es la que corresponde a la máquina
 - > la correcta conexión de la puesta a tierra, salvo en el caso de que se trate de una herramienta de doble aislamiento
 - > el estado del cable de alimentación (existencia de daños en el aislamiento)
 - > que las aberturas de ventilación de la máquina se encuentren despejadas
 - > la correcta elección y buen estado del prolongador, si es que se usa.
 - > que la carcasa de la herramienta no tiene grietas ni daños aparentes

MANTENIMIENTO

> el buen estado de la clavija de enchufe y del interruptor, así como del refuerzo de protección contra dobleces

> en caso de que el trabajo se efectúe en una zona muy conductora, se deberá utilizar un transformador de seguridad que reduzca la tensión a 24 V o un transformador de separación de circuitos. Estos transformadores deberán colocarse siempre fuera del recinto en cuestión.

> las lámparas portátiles estarán conectadas a una tensión de 24 V, sobre todo trabajando en lugares húmedos.

* Al realizar la conexión:

> las herramientas se conectarán a un cuadro eléctrico, montado por un instalador cualificado, que comprenda como mínimo un interruptor diferencial de corte, de alta sensibilidad, y dispositivos de protección contra sobretensiones.

> si se van a utilizar cables alargadores, asegúrese de que sus enchufes tengan el mismo número de patillas que la herramienta que va a conectar.

> evite que se dañen los conductores eléctricos protegiéndolos especialmente contra:

- .- quemaduras, por la proximidad de una fuente de calor
- .- los contactos con productos corrosivos
- .- los cortes producidos por útiles afilados, aristas vivas, etc.
- .- daños producidos por el paso de vehículos sobre ellos

* Durante el trabajo:

> no forzar las máquinas portátiles eléctricas hasta el límite de su capacidad, pues se bloquean fácilmente y, además, se produce un calentamiento excesivo de los bobinados. También se puede correr el riesgo de que se produzca la rotura del útil con la consiguiente proyección del útil a gran velocidad.

> si se observa alguna anomalía durante el trabajo, no trate de repararla. Desconecte la herramienta y advierta a su superior inmediato. Esta regla se aplicará en las siguientes situaciones:

- .- típica sensación de hormigueo al tocar la carcasa de la herramienta
- .- chispas procedentes de la herramienta o de los cables de conexión
- .- olor a quemado
- .- humos que emanan del interior de la herramienta
- .- calentamiento anormal del motor, del cable o de la clavija del enchufe

> apoyar siempre las herramientas sobre soportes secos

* Al terminar la jornada:

> las herramientas eléctricas no deben dejarse abandonadas en cualquier parte del taller y mucho menos a la intemperie.

> para desconectar la clavija del enchufe, tire siempre de ella y no del cable de alimentación

> al finalizar la jornada o cuando se va a utilizar la herramienta durante un cierto tiempo, se debe desconectar y guardarla en el lugar destinado a este fin

> del mismo modo, los cables prolongadores deben ser enrollados y guardados convenientemente

MANTENIMIENTO

*** Conservación:**

- > los cables dañados deben ser sustituidos enteros, por un electricista. No se deben realizar reparaciones provisionales de los cables con cinta aislante.
- > si una herramienta eléctrica ha sufrido un golpe o se ha visto afectada por la humedad o productos químicos, no la utilice sin que haya sido previamente revisada.
- > las herramientas eléctricas deben ser revisadas por un especialista al menos una vez cada seis meses, aunque no existan anomalías visibles.

TRABAJOS DE MANTENIMIENTO DE MÁQUINAS (ELÉCTRICAS, HIDRÁULICAS Y NEUMÁTICAS)

- * Antes de trabajar en una máquina, hay que aislarla de las redes de alimentación eléctrica, hidráulica o neumática, desconectando y bloqueando el interruptor de alimentación y las válvulas de entrada.
- * Eliminar las energías residuales.
- * Quitar la llave de la máquina, en caso de que esta lo tenga.
- * Señalizar que la máquina se encuentra en mantenimiento.
- * Utilizar los equipos de protección individual adecuados a la tarea.
- * No utilizar la pistola neumática para eliminar o limpiar la máquina de residuos.

CARGA FÍSICA

- * Si se manejan pesos superiores a 25 Kg., recomendar que los movimientos de cargas se realicen entre dos personas. Estudiar la posibilidad de utilizar elementos de elevación para evitar posibles sobreesfuerzos.
- * Si se manejan pesos inferiores a 25 Kg., recomendar que el movimiento lo realicen flexionando las piernas y manteniendo la espalda recta.
- * Formar al personal en el manejo de cargas.

INFORMACIÓN A LOS TRABAJADORES EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Empresa: ASSOCIACIO SANT MARTI ESPORT

Página 1

Departamento: PERSONAL**Sección:** DEPORTES**Puesto de Trabajo:** SOCORRISTA/ MONITOR DE NATACIÓN**Descripción del puesto:**

Actividades propias de vigilancia en piscina y monitor de clases de natación.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Sobreesfuerzos Actividades dirigidas. Sobreesfuerzos durante las clases dirigidas y en la sala de fitness.	- Usar ropa y calzado adecuados a cada tipo de ejercicio, que actúen preventivamente contra golpes de calor, enfriamientos, rozaduras, esguinces, tendinitis, alergias de contacto, así mismo, usar colchonetas o alfombras de goma u otro material de características similares para reducir el impacto, rozamiento o apoyo rígido. - Para reducir el impacto derivado del empleo de fuerza o de elementos que adquieren elevada energía cinética (como pelotas, etc.) se requieren equipos de protección (cascos, guantes, rodilleras, caretas, arneses, etc.). Asegurar la disponibilidad, estado y uso de equipos marcados 'CE' con declaración de conformidad a las normas de diseño adecuado para evitar desprotección y hasta disfunciones peligrosas (torsión cervical, etc.). - Realizar ejercicios de calentamiento. El calentamiento debe ser la parte inicial de cualquier actividad física. Debe realizarse tanto un calentamiento general, como un calentamiento específico directamente relacionado con la actividad física que posteriormente vayamos a realizar. En la realización del calentamiento debe tenerse en cuenta la edad de la persona, el deporte que vayamos a realizar, el grado de preparación de cada uno, la hora del día, la temperatura ambiente, etc. - En caso de síntomas tales como dolor en el pecho, dificultad para respirar, mareos, dolor en brazos, etc., debe parar la actividad inmediatamente e informar al médico sobre los mismos.
Exposición a contaminantes biológicos – SARS-COV-2	Los trabajadores deben seguir todas las indicaciones frente a SARS-COV-2 (CORONAVIRUS) indicadas por la dirección de la empresa según procedimiento.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Exposición a agentes biológicos Zona de agua y vestuarios. Exposición a agentes biológicos transmitidos por el aire, por el agua, a través de alimentos.	Verificar periódicamente que en el centro de trabajo: - Se revisan, limpian y mantienen, según la legislación vigente, los sistemas de climatización, los sistemas de ventilación forzada, etc. - Se limpian y desinfectan adecuadamente los locales. Establecer, y verificar el cumplimiento, de las siguientes normas de seguridad en prevención del riesgo biológico: - Utilizar, cuando sea necesario, equipos de protección individual (respiratoria) con marcado CE. - Utilizar calzado adecuado para evitar contactos con las superficies mojadas. Usar siempre sandalias tanto en las inmediaciones de piscinas, jacuzzi, saunas, etc., como en las duchas. - Desinfectar periódicamente la piel. - Nunca se debe trabajar con heridas abiertas para evitar la entrada de agentes biológicos por vía parenteral. Los pequeños cortes se restañarán y cubrirán tan pronto como se produzcan. - Utilizar guantes de protección frente al riesgo biológico en operaciones que puedan implicar el contacto con sangre, cuando observe que la persona tiene algún tipo de problema en la piel, y cuando se manipule ropa o toallas usadas. - Lávese siempre las manos antes y después de trabajar con personas, de manipular ropa usada, de realizar tareas de limpieza, y siempre después de usar el baño. - Si tiene tos o estornudos: - Cubra nariz y boca con el pliegue del codo. - Use pañuelos desechables y tírelos, después de usarlos, en bolsas plásticas. - En los productos envasados, verifique las etiquetas con datos, número datos, número de registro de sanidad, fecha de caducidad, etc. - Informar de las medidas de prevención a aplicar en cada caso y proporcionar los medios necesarios. En caso necesario, proporcionar a los trabajadores guantes de protección frente al riesgo biológico.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Física. Posición Fatiga. Física (Posición) y visual. Durante el trabajo con terminales de pantalla pueden producirse molestias en la nuca, cabeza, brazos y columna vertebral como resultado del mantenimiento de posturas excesivamente estáticas.	- Cumplir con los criterios ergonómicos que a continuación se citan: *En lo que concierne a la colocación de la pantalla se recomienda situarla de frente, a una distancia superior a 40 cm respecto a los ojos del usuario y a una altura tal que el borde superior de la misma debe quedar a la altura de los ojos como máximo. *Entre el teclado y el borde libre de la mesa debe quedar una distancia de 5 a 10 cm que actúe a modo de reposamanos. - La silla de trabajo debe cumplir con los siguientes criterios ergonómicos: - Altura del asiento ajustable en el rango necesario para la población de usuarios. - Respaldo con una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar y con dispositivos para poder ajustar su altura e inclinación. - Profundidad del asiento regulable, de tal forma que el usuario pueda utilizar el respaldo sin que el borde del asiento le presione las piernas. - Mecanismos de ajuste fácilmente manejables en posición sentado y contruidos a prueba de cambios no intencionados. - Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo. - Las dimensiones de la mesa deben ser suficientes para que el usuario pueda colocar con holgura los elementos de trabajo.
Otros Agresiones verbales y/o físicas. Posibles agresiones verbales y/o físicas por parte de los clientes.	- Mantener siempre una actitud tranquila, amable, educada y respetuosa con el cliente. - Informar objetivamente de cuáles son las normas de acceso y las condiciones para la permanencia en el local haciendo uso en lo posible de información escrita, carteles, folletos, ... - Poner por escrito en un lugar bien visible las normas de entrada y admisión del local. Mantener la calma y el equilibrio emocional sin responder a las posibles provocaciones verbales. - Utilizar un tono de voz neutro, amable y profesional. Evitar las contestaciones secas y tajantes. - Mantener una distancia prudencial de seguridad ante personal conflictivo evitando el contacto físico y el exceso de proximidad. - Evitar el contacto ocular prolongado (puede interpretarse como agresivo y desafiante), así como los movimientos rápidos o dar la espalda a la persona.

	- En caso necesario, solicitar la ayuda e intervención de un compañero que pueda intermediar. - Prever sistemas y medios de comunicación entre el personal de admisión y seguridad y los responsables.
Otros Uso de la voz Por forzar la voz durante el desarrollo de las clases.	Verificar el cumplimiento de las siguientes medidas preventivas para evitar la afonía: - Regular la temperatura y la ventilación de las salas conforme a la actividad realizada y a la ocupación, evitando las corrientes de aire directas sobre los puestos de trabajo. - Tener periodos de descanso de la voz durante la jornada laboral. - Mantenimiento y conservación adecuados de los micrófonos. - Velar por el uso de los micrófonos por parte de los monitores deportivos. Se recomienda impartir formación específica sobre prevención de los problemas de la voz a aquellos trabajadores que hacen un uso continuado de la misma, como es el caso del puesto de trabajo de monitor deportivo. - Procurar no hacer uso prolongado de la voz. - No poner en tensión el cuello y los hombros. - No competir aumentando el volumen de la voz. - No hacer un esfuerzo por tensar la voz. No forzar la voz. - Evitar hacer frases demasiado largas. - Evitar ambientes irritativos y ruidosos. - Evitar posibles focos de infección. - Respetar el turno de palabras de otros. - Si es posible, hablar cara a cara con otras personas. - Colocarse cerca de quien te escucha. - Procurar efectuar reposos de voz. - Hablar despacio, respirar correctamente. - Reservar el grito para situaciones extremas. - Emplear un volumen moderado. - Procurar no carraspear para aclarar la voz. - Evitar el estrés, evitar la tos brusca y el uso de la voz si estás en tensión. No fumar.

	- Mantener una buena hidratación de las cuerdas vocales bebiendo agua, haciendo gárgaras, tomando vahos, limpiando la lengua y la boca con frecuencia,.... - Mantener una postura corporal correcta (cuello, hombros, espalda). - Alimentación correcta (ni muy caliente , ni muy fría). - Dormir 8 horas mínimas diarias. - Relajación: buscar todos los momentos posibles para ello. - Darse cuenta de cómo hablamos y qué pautas seguimos para evitar o corregir aquellas que realicemos incorrectamente. - Evitar cambios bruscos de temperatura, abrigándose al salir al exterior.
Otros riesgos Fatiga vocal Debido a la propia actividad, se pueden presentar problemas de afonías y ronqueras con cierta frecuencia.	Respetar las siguientes medidas: - Antes del inicio de cada sesión, es beneficioso humedecer una gasa y colocársela en la nariz durante unos minutos para evitar que se resequen las cuerdas vocales, - Durante la impartición de la sesión, se procurará mover el cuerpo y los brazos para mejorar la elasticidad de las cuerdas vocales, - Si se nota dificultad para la emisión de voz, se deberá reaccionar moderando la intensidad. - Si aparecen síntomas de fatiga vocal, disminuir el rendimiento del aparato vocal.
Otros Exposición a radiación solar. Exposición de la piel y los ojos a la radiación solar en actividades deportivas realizadas al aire libre.	- Situar en zonas cubiertas o de sombras en los centros de trabajo. - Uso de prendas de protección que protejan todo el cuerpo incluida la cabeza de la radiación solar excesiva, gafas y cremas protectoras, etc. - Información sobre el riesgo de desarrollar cánceres de piel tras la exposición a una excesiva radiación ultravioleta.
Caída de objetos en manipulación Material manipulado en actividades físicas, etc. Material manipulado en actividades físicas, etc.	Extremar la precaución a la hora de transportar objetos manualmente, de forma que se garanticen buenos agarres y no se merme la visibilidad en su transporte, así como que las manos o dedos no queden entre el objeto y la superficie en que éste va a ser depositado, para evitar atrapamientos. Asimismo, aquellos objetos que presenten aristas vivas, deben asirse utilizando protecciones adecuadas, como guantes o trapos y utilizando buenos agarres para evitar que resbalen y caigan sobre las extremidades inferiores. En el manejo de cargas de excesivo peso o volumen se solicitará ayuda a un compañero coordinando los movimientos.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Caída de personas al mismo nivel Cableado en zonas de paso Puede existir presencia de cables de alimentación de las máquinas de fitness, aparatos eléctricos, etc. en zonas de paso y áreas de trabajo.	- Recoger los cables provenientes de los diferentes equipos utilizados mediante el uso de canaletas, abrazaderas u otros dispositivos similares de recogida.
Caída de personas a distinto nivel Escaleras fijas, alcance de alturas Las caídas a diferente nivel se dan en trabajos que requieren el empleo de algún medio (escaleras, banquetas, etc.) para llegar a zonas elevadas de estanterías o armarios. También puede darse durante el uso de las escaleras fijas del centro.	- Evita el uso de cajas, sillas, o mesas para acceder a zonas elevadas. Utiliza únicamente elementos diseñados para ello (banquetas, escaleras, etc.) estables y adecuados a la altura a la que se quiere acceder. - Circular con precaución por las escaleras (Evita saltar y correr). Utiliza el pasamanos y las barandillas y utiliza un calzado seguro (evitando suelas deslizantes, calzado no sujeto al pie, etc.).
Contactos eléctricos Contactos eléctricos Posibilidad de contactos eléctricos directos e indirectos.	- Los aparatos eléctricos se desconectarán de la red tirando de la clavija y no del cable. - Cuando un aparato eléctrico se averíe se desconectará de la red, se señalará como averiado y se dará parte a mantenimiento. - No se manipularán los cuadros eléctricos. No se realizarán empalmes ni reparaciones caseras. No se manipularán las tomas de tierra de los aparatos. - Se revisará periódicamente la instalación eléctrica de los aparatos. No se manipularán los aparatos eléctricos con las manos mojadas.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Contactos eléctricos Utilización de equipos El riesgo de contacto eléctrico puede originarse por fallos en las instalaciones eléctricas (transformadores, grupos electrógenos, etc.), equipamientos electro médicos (aparatos de lectura y control de diagnóstico, de reanimación, etc.) así como equipos de oficinas (ordenadores, impresoras, etc.).	- Antes de utilizar cualquier aparato, equipo o instalación eléctrica, asegúrate de su correcto estado, infórmate de las precauciones a adoptar y siguiendo los procedimientos de trabajo establecidos. - En caso de fallos o anomalías desconecta inmediatamente la corriente eléctrica e informa al personal de mantenimiento. - No alteres ni modifiques los dispositivos de seguridad de los equipos (aislantes, carcasas de protección, etc.). - No realizar las conexiones de los equipos sin clavija (utilizando los cables pelados) u otro tipo de improvisaciones. Las clavijas y bases de enchufes han de ser normalizadas y compatibles para conectar los equipos eléctricos. No utilices enchufes intermedios (ladrones) o alargadores sin toma de tierra para conectar, y en caso de utilizarlos, asegúrate que no sobrecarga la instalación.
Otros riesgos de insatisfacción Relaciones interpersonales / Carga de trabajo Existe riesgo de carga mental, estrés y otras patologías derivadas de la atención a los usuarios del centro.	- Se recomienda tener en cuenta las siguientes cuestiones en la organización de trabajo para evitar la aparición de este tipo de alteraciones: - Formación interna, previa del trabajo a realizar. - Delimitar las funciones de cada trabajador con claridad, y coordinar las mismas. - Repartir adecuadamente la actividad. - Motivar al trabajador e informarle sobre el trabajo a realizar. - No superar la jornada habitual. - Dar descansos adicionales si es necesario. - Planificar convenientemente el trabajo. Planificación de reuniones periódicas de información sobre la situación de la empresa. - No permitir conductas competitivas. - Motivar el buen ambiente de trabajo. - Organizar grupos de consulta para diversos temas (ejemplo: cambio en el contenido y estructura del trabajo y su porque, etc.) - Establecer mecanismos de recompensa y reconocimiento del trabajo. Por ejemplo: reconocimientos del trabajo, felicitaciones por escrito de las personas usuarias, etc. - Creación del buzón de sugerencias.

IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
Otros riesgos de insatisfacción Relaciones interpersonales Trato con personas con ciertas patologías mentales o en momentos puntuales de alteraciones de consciencia, puede causar situaciones de agresividad verbal o física.	- Extremar la precaución al trabajar con este tipo de persona usuaria. En caso de suponer que la persona usuaria pueda agredir al trabajador (estado anímico del mismo, agresiones anteriores, etc.), contar siempre con la presencia de un compañero para poder controlar la agresión en su caso. - Formar a los trabajadores. - Mantener una comprensión tolerante con los sentimientos de la otra persona, y rehuir discusión sobre todo referente a opiniones, céntrate en los hechos ocurridos (reflejan acciones reales). - Durante una situación conflictiva, conviene hablar pausadamente, mantener la calma, emplear frases cortas que faciliten una respiración controlada. Después del conflicto concédete una pausa para calmarte, aflojar la tensión y relajarte.
Sobreesfuerzos Manipulación manual de cargas Transporte y manipulación de cargas.	- Se deben adoptar las medidas técnicas u organizativas necesarias para evitar la manipulación manual de cargas, en especial mediante la utilización de equipos para el manejo mecánico de las mismas, sea de forma automática o controlada por el trabajador. - Cuando no pueda evitarse la necesidad de manipulación manual de cargas, se tomarán las medidas de organización adecuadas, utilizará los medios apropiados o proporcionará a los trabajadores tales medios para reducir el riesgo que entrañe dicha manipulación. - De conformidad con los artículos 18 y 19 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, se debe garantizar que los trabajadores y los representantes de los trabajadores reciban una formación e información adecuadas sobre los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas, así como sobre las medidas de prevención y protección que hayan de adoptarse. - Se debe garantizar el derecho de los trabajadores a una vigilancia adecuada de su salud cuando su actividad habitual suponga una manipulación manual de cargas y concurran elementos o factores de riesgo. - Cuando se precise elevar un objeto de forma manual desde el suelo se tendrán en cuenta las pautas correctas que a continuación se describen:

	PAUTAS PARA UNA CORRECTA MANIPULACIÓN DE CARGAS: 1.- Inspeccionar la carga: (peso aproximado, bordes cortantes, clavos, astillas y estado del embalaje). 2.- Apoyar los pies firmemente. 3.- Separar los mismos entre sí una distancia equivalente a la que hay entre los hombros. 4.- Doblar las rodillas para coger el peso. 5.- Mantener la espalda recta. 6.- Levantar el peso gradualmente enderezando las piernas. 7.- Solicitar ayuda en caso de carga demasiado pesada. Básicamente se deber asir, levantar y transportar la carga con el tronco lo más derecho posible. Par coger un peso nunca se debe inclinar la espalda hacia delante, sino agacharse doblando las rodillas. En el transporte, la carga debe colocarse cerca del cuerpo, por encima de su centro de gravedad y nunca a un lado del cuerpo. Se establece como límite máximo peso de las cargas que se manipulen en 15 Kg para mujeres.
Accidentes de tránsito Accidentes de tráfico. Accidente de tráfico en los desplazamientos a los centros de trabajo, oficina central, ir o volver del trabajo, etc.	- Cumplir las normas de circulación de tráfico, extremando las precauciones con la velocidad. No hacer uso del teléfono móvil mientras se conduce. - Usar siempre cinturón de seguridad. - Extremar el mantenimiento de la distancia de seguridad. - Suprimir las bebidas excitantes y alcohólicas y evitar comidas copiosas. - Realizar mantenimiento periódico del vehículo. - En los desplazamientos a pie se caminará por las zonas destinadas al paso de peatones y especialmente para cruzar la calle. - Evitar transitar por aceras en obras o extremar las precauciones en las épocas de helada con las posibles placas de hielo. - 1.- Formación e información en Seguridad Vial - Estricto cumplimiento de la normativa de circulación vigente - Observar las limitaciones de seguridad - Cumplir las indicaciones de señalización - Observar las prioridades de conducción - Utilizar el cinturón de seguridad - No conducir bajo los efectos del alcohol u otras sustancias dopantes.

2.- Actuaciones sobre el vehículo:

Revisión de cada vehículo

I.T.V.

Control diario antes de su utilización/lista de chequeo

Comunicación de anomalías detectadas sobre su utilización

3.- Desplazamientos a pie (peatón)

Respetar las normas de circulación de peatones.

Cruzar la calzada siempre por el sitio más seguro (cruces controlados por semáforos, pasos de peatones) y evitar hacerlo con el disco a punto de cambiar de intervalo.

No cruzar la calzada corriendo.

Atender a las indicaciones de la autoridad.

Mirar siempre antes de cruzar la calzada a ambos lados.

Evitar cruzar la calzada por sitios no visibles. (cambios de rasante, etc.)

Si ha de andar por la calzada hágalo frente a los vehículos más próximos y nunca de espaldas a ellos.

En condiciones de mala visibilidad deberá y próximo a carreteras deberá de portar chaleco reflectante homologado.

4.- Motociclistas:

Conductor y acompañante deberán de circular siempre con casco de seguridad homologado.

Mantén la distancia de seguridad con el vehículo o moto que te precede. Se prudente con la velocidad, puesto que tu cuerpo es la única carrocería que te protege.

Mantenimiento adecuado del vehículo. Comprobación diaria de frenos, ruedas, luces y dirección.

Se deberá de señalizar la maniobra a realizar con suficiente antelación.

Si viaja alguien de acompañante indícale como realizar los movimientos en curvas (movimientos acompasados, nunca al lado contrario ni de manera brusca).

En caso de ir de acompañante asegúrate una buena sujeción y estabilidad en la moto.

Modera la velocidad y haz tu conducción mas suave con lluvia y protégete de manera adecuada.

Utiliza prendas adecuada de seguridad (trajes protectores acolchados) para trayectos largos.

	5.- Ciclistas: Circulación por el lado derecho al sentido de la marcha, cercano a las aceras y arcenes. Se aconseja portar protector de la cabeza. En condiciones de mala visibilidad se deberá de llevar luz blanca o amarilla en la parte delantera y otra roja en la trasera. Cuando exista carril bici se circulará por el mismo. No se deberá de circular en la bici con otra persona. Se deberá de señalizar o avisar la maniobra a realizar con suficiente antelación. Conserva, mantén y comprueba adecuadamente los frenos, luces y neumáticos. Extrema la precaución con lluvia, viento y nieve. 6.- Acompañante/ pasajero: Evitar distraer al conductor. Colocarse el cinturón de seguridad en los vehículos que dispongan de ello. En transportes públicos evitar (en la medida de lo posible) permanecer de pie, en caso contrario, agarrarse firmemente a la barra de seguridad. Respete las indicaciones del conductor.
Exposición a sustancias nocivas y/o tóxicas. Agentes químicos. Exposición a agentes químicos presentes en el agua y en el aire de las piscinas.	Seguir las normas de seguridad para el uso de los productos químicos utilizados en piscina.

EMERGENCIAS

DETECCIÓN SITUACIÓN DE EMERGENCIA

- ✓ **CONFINAR LA EMERGENCIA SI ES POSIBLE (CERRAR PUERTAS) Y ALEJAR** las personas en peligro inminente.
- ✓ **AVISAR DE LA EMERGENCIA A RECEPCIÓN**
- ✓ **PERSONALMENTE, ACUDIENDO A RECEPCIÓN**
- ✓ **INFORMAR DE LA INCIDENCIA** (qué pasa, donde pasa, afectados)
- ✓ **ALEJARSE PRUDENTEMENTE DEL LUGAR**, esperar al Jefe de intervención para informar y seguir sus indicaciones.

EN CASO DE EVACUACIÓN / CONFINAMIENTO

- ✓ **PARAR DE FORMA SEGURA LA ACTIVIDAD QUE ESTÉ REALIZANDO.**
- ✓ **AGRUPAR A LAS PERSONAS USUARIAS. EN LAS ÁREAS SEGURAS, EN EL MISMO NIVEL:**
 - Salas de actividades.
- ✓ **TRASLADARLOS AL PUNTO DE REUNIÓN QUE SE INDIQUE, SI ES NECESARIO.**

NORMAS DE SEGURIDAD

- Cerrar puertas y ventanas ayuda a la no propagación de los incendios. Recuerde realizarlos siempre que sea posible.
- En el caso de humo, evitar respirarlo directamente. Protegerse la boca con un trapo, mojado si es posible y desplazarse lo más agachado posible.
- Si encuentra una puerta que está muy caliente, no la abra, buscar una salida alternativa.
- No utilizar el ascensor.
- En caso que haya mucho humo, no pasar. Cerrar las puertas y dar la señal de vuestra presencia por el medio que tengáis más a mano. (ventana, teléfono, etc.)

DETECCIÓN DE UN INCENDIO

1. La persona que lo detecte lo intentará sofocar con los extintores de que disponga el centro de trabajo.
NUNCA INTENTE APAGAR UN FUEGO SI LAS LLAMAS ALCANZAN EL TECHO O EXISTEN PRODUCTOS INFLAMABLES CERCA.
2. Simultáneamente, avisaremos a los Bomberos y servicios sanitarios, informando de forma breve y sin rodeos sobre:
 - Nombre de la empresa
 - Dirección y puntos de referencia para su localización rápida.
 - Lugar en que se ha originado, magnitud y existencia de sustancias peligrosas, inflamables etc.
 - Si existen personas afectadas.**NUNCA COLGAREMOS HASTA COMPROBAR QUE NOS HAN ENTENDIDO Y CONOCEN TODOS LOS DETALLES COMUNICADOS.**
3. Cortar la corriente eléctrica.
4. Comunicar al resto de personas, manteniendo la calma, la existencia del fuego.

SEÑALES DE RUTAS DE EVACUACIÓN



Dirección que debe seguirse
(señal indicativa adicional a las anteriores)

DETECCIÓN DE UN INCENDIO

EN CASO DE ENCONTRARNOS ATRAPADOS:

- Si podemos, situarnos en una habitación con ventana o balcón exterior, cerrar la puerta de dicha habitación, sellando todas las rendijas por donde entre humo con paños, toallas..., si es posible, húmedas.
- Humedecer un paño y respirar a través de él, saliendo al balcón o ventana para pedir auxilio. Si no existe hueco al exterior, permaneceremos agachados respirando a través del paño húmedo y esperaremos a ser rescatados, haciendo saber de su presencia en todo momento.

**ES FUNDAMENTAL MANTENER LA CALMA Y
EVITAR RESPIRAR ACELERADAMENTE, YA QUE
SE CONSUME MÁS OXÍGENO DEL NECESARIO**

CUANDO USEMOS UN EXTINTOR:

- Recordar que su uso es para casos de pequeños fuegos. El contenido de un extintor se agota en unos 10 segundos, no malgastarlo.
- DIRIGIRLO HACIA LA BASE DE LAS LLAMAS, CON MOVIMIENTO DE BARRIDO. En el momento de accionar la palanca puede hacer un fuerte ruido, es normal.
- Nos colocaremos de espalda a una salida segura y atacaremos al fuego agachados para evitar el humo y calor de las llamas, manteniendo el local ventilado.
- Asegurarnos de que el fuego está totalmente extinguido.
- Nunca proyectar agua contra cuadros eléctricos, máquinas o líquidos inflamados (incluido el aceite).

EN CASO DE EVACUACIÓN

- Si existen personas con movilidad reducida, les ayudaremos prioritariamente.
- Salga de la planta por la salida más próxima.
- SIN CORRER, diríjase a la calle o al punto de encuentro establecido.
- Permanezca en un punto exterior seguro hasta que la emergencia haya finalizado o sido controlada.
- Si hay humo denso, gatearemos y nos guiaremos por las paredes. Si podemos humedeceremos un pañuelo y nos lo colocaremos en las vías respiratorias.
- ¡¡NUNCA UTILIZAR LOS ASCENSORES, en el caso que los haya!!
- No perder el tiempo y nunca volver atrás para recoger objetos o pertenencias personales.
- NO ABRA UNA PUERTA QUE ESTÉ CALIENTE (el fuego está cerca,). De tener que hacerlo proceda muy lentamente.
- Cerrar las puertas y ventanas sin llave ni ningún otro sistema de bloqueo.
- Siga en todo momento las instrucciones de la persona que esté al mando. (bomberos)
- Si se le prenden las ropas, NO CORRA, tiéndase en el suelo y échese a rodar.

OBLIGACIONES GENERALES

- ✓ Informar de inmediato a su superior jerárquico directo acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe, por motivos razonables, un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- ✓ Velar por su propia seguridad y salud en el trabajo y por la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad profesional, a causa de sus actos y omisiones en el trabajo, de conformidad con su formación y las instrucciones establecidas.
- ✓ Usar adecuadamente, de acuerdo con su naturaleza y los riesgos previsibles, las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrollen su actividad.
- ✓ Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas con el fin de proteger la seguridad y la salud de los trabajadores
- ✓ Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados por la empresa de acuerdo con las instrucciones recibidas por ésta.
- ✓ 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.
- ✓ El incumplimiento por los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos a que se refieren los apartados anteriores tendrá la consideración de incumplimiento laboral.
- ✓ De acuerdo con lo establecido en el Artículo 18 de la Ley 31/1995, sobre Prevención de Riesgos Laborales, el trabajador abajo firmante reconoce haber sido informado sobre los riesgos de su puesto de trabajo o función, y sobre las medidas de protección y prevención aplicables a dichos riesgos. Así mismo, reconoce haber sido informado sobre las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación en caso de emergencia.
- ✓ En caso de cambio a un nuevo puesto de trabajo o función, deberá requerir la Ficha de Seguridad correspondiente al mismo.
- ✓ Realización de la formación presencial y evaluación de prevención de riesgos laborales.

RECIBÍ DE ENTREGA DE INFORMACIÓN A LOS TRABAJADORES
Empresa: ASSOCIACIO SANT MARTI ESPORT

Página 16

Departamento: PERSONAL

Sección: DEPORTES

Puesto de Trabajo: SOCORRISTA/ MONITOR DE NATACIÓN

TRABAJADOR
FIRMA
DNI
FECHA

NORMES GENERALS	NO S'HA DE:	S'HA DE:
	* Moure a la víctima sense conèixer les lesions que pateix. * Donar de beure aigua al lesionat (està contraindicat per ferides de cap, coll, tòrax i abdomen).	* Tranquil·litzar i donar confiança als ferits. * Cridar immediatament al socorrista de la piscina més propera.
CREMADES	* Posar cremes, pomades, esprais... Ni trencar les ampolles que es formin. * Administrar res per via oral.	* Allunyar a la víctima de la font de calor * Aplicar aigua abundant sobre les zones cremades
FERIDES	* Desinfectar-la amb productes irritants (alcohol, iode).	* Netejar-la amb aigua i sabó o amb una solució salina. Mantenir-la neta.
LIPOTÍMIES	* Donar de beure o de menjar. * Deixar la víctima sola.	* Comprovar que respira i facilitar la ventilació. * Si està conscient, col·locar-la dorsalment amb les cames amunt.
HEMORRÀGIES	<u>NASAL</u> * No inclinar el cap enrere, ni estirar a l'accidentat. <u>OÍDA</u> * Taponar l'oïda.	<u>NASAL</u> * Inclinar el cap endavant tapant els orificis nasals amb els dits. <u>OÍDA</u> * Tapar i cobrir-la amb un vena (per a que no entri aire ni brutícia).
	<u>EXTERNES</u> * Aplicar un torniquet (excepte casos extrems).	<u>EXTERNES</u> * Aplicar compressió amb un apòsit estèril fins que cedeixi la hemorràgia. * Acumular apòsits sobre la ferida sense retirar el xops, mantenint la pressió.
AMPUTACIÓ	* Congelar ni submergir en aigua la part amputada.	* Rentar la part del cos amputada amb solució salina estèril. Embolicar-la en una gassa col·locant-la dins una bossa de plàstic dins un contenidor fred.

NORMES DE SEGURETAT I SALUT

CAL COMPLIR LES NORMES DE SEGURETAT

Col·labori en l'eliminació de riscos

- * Avisant al seu cap immediatament.
- * Informant al treballador designat.
- * Comunicant immediatament de les condicions insegures que trobi.

Durant l'execució del seu treball, compleixi les normes de seguretat sobre:

- * Treballs en alçada
- * Riscos elèctrics
- * Prevenció d'incendis
- * Proteccions personals
- * Proteccions en màquines, etc.

Recordi

Si no comet actes insegurs,
Si elimina condicions perilloses,
Si utilitza els elements de protecció personal,

HAURÀ FET MOLT PER LA SEVA SEGURITAT I PER LA DELS DEMÉS!!!

- * Utilitzi adequadament els recipients.
- * Mantingui neta i endreçada la seva zona de treball.
- * No obstrueixi l'accés als medis de protecció i portes de sortida.
- * Informi sobre qualsevol extintor, medi de protecció, etc, que s'hagi utilitzat o danyat.

MESURES D'EMERGÈNCIA

Centre d'Atenció al Client
Telèfon Emergències

CAP EMERGÈNCIES

Titular:
Suplent:

AMBULÀNCIA

BOMBERS

MOSSOS D'ESQUADRA

PROTECCIÓ CIVIL



Quan s'ha de trucar?

Davant d'una situació de perill immediat:

Accidents, incendis, robatoris, agressions, violència masclista, rescats i catàstrofes.

Comunicació de l'emergència.

Especificar poc a poc i amb veu clara:

1. QUI TRUCA?

Nom complet i càrrec

2. ON ÉS L'EMERGÈNCIA?

Identificació i situació de l'emergència

3. QUE ESTÀ PASSANT?

Motiu de la trucada: accident personal, incendi, explosió...

4. QUINA ÉS LA SITUACIÓ ACTUAL?

Persones implicades, nombre de ferits, accions empreses...

ACTUACIÓ EN CAS D'EMERGÈNCIA

Davant d'un accident greu o molt greu:

- * No moure al ferit excepte que sigui estrictament necessari.
- * Avisar immediatament al Socorrista de la piscina més propera.
- * Quan el socorrista consideri que les lesions són greus o molt greus o que els medis propis no són suficient per atendre-les, s'avisarà al CAC per a què truqui una ambulància (Extensió 127).
- * En cas de què l'accidentat sigui menor d'edat, cal contactar amb els pares abans de trucar l'ambulància (excepte casos d'extrema urgència)

Davant d'un incendi o altra emergència:

- * Avisar immediatament al Cap d'Intervenció o al seu substitut.
- * El Cap d'Intervenció valorarà les dimensions de l'emergència i procedirà sense posar en perill la seva INTERGRITAT FÍSICA, a l'extinció del foc ajudant-se dels medis d'extinció existents.
- * Si per les dimensions del sinistre fos necessària l'evacuació de les instal·lacions, ho comunicarà a tots els treballadors de l'empresa, seguint l'actuació del Pla d'Emergències.
- * Un cop comunicada l'emergència, tots els treballadors es reuniran en un punt llunyà de la instal·lació, sense interferir l'entrada a la mateixa als medis d'extinció externs.
- * No es podrà accedir a les instal·lacions fins que no es comuniqui la fi de l'emergència.

Punt de reunió:

Zona Exterior

UTILITZACIÓ dels EXTINTORS

Passos a seguir per a utilitzar un extintor:



- * Agafar l'extintor de la seva ubicació i identificar la seva idoneïtat (agent extintor/classe de foc).
- * Aproximar-se a les flames 2-4m, però amb prudència per evitar la rebufada de les flames, situant-se a esquenes del vent.
- * Treure el passador de seguretat tirant de l'anella.
- * Empènyer la palanca.
- * Dirigir el raig a la base de les flames i no al centre del foc.

Precaucions a tenir en compte:

- * Si l'extintor és de CO₂ no toqueu la boca, doncs hi ha perill de cremades per fred, i també es produeix electricitat estàtica.
- * No esgotar els extintors de CO₂, doncs l'aire que surt al final desplaça el CO₂ i revifa el foc.
- * Si l'extintor és de pols ABC s'ha de tenir present que l'agent extintor surt amb molta pressió, i s'ha d'agafar la boca fortament, i guardar una distància major d'atac.
- * Mantenir l'extintor sempre en posició vertical. No invertir-lo mai en cap cas.
- * No donar mai l'esquena al foc, encara que sembli extingit.
- * Tenir en compte que la càrrega d'un extintor de 6 kg pot durar aproximadament de 8 a 10 segons, mentre que un de 10-12 kg pot durar uns 14 a 16 segons. No el desperdiciï.
- * Utilitzar l'extintor només en la primera etapa d'un incendi. Si després de 3-4 minuts el foc continua encès, no corri riscos inútils i ràpidament abandoni el lloc.

PREVENCIÓ D'INCENDIS

Treballs amb risc d'incendi:

- * Treballs amb equips de tensió, cables, etc.
- * Manipulació o emmagatzemat de líquids o productes inflamables, gasos, soldadura, oïtall... inflamables, gasos, soldadura, oïtall, etc.
- * Brutícia, draps, fusta, etc.

Actuacions per a evitar el risc d'incendi:

- * Manteniment de l'ordre i neteja en les zones de treball i magatzem.
- * Manteniment en perfecte estat de les instal·lacions elèctriques, evitant sobrecàrregues en els conductors.
- * No dificultar l'accés, ni tan sols temporal, a medis de lluita contra incendis.
- * Manipular amb compte els productes químics, procurant mantenir una bona ventilació en els llocs on s'utilitzen i usant els recipients adequats.
- * Respectar escrupolosament la prohibició de fumar en àrees definides.



- * Abans d'iniciar un treball que impliqui un risc d'incendi, inspeccionar la zona i retirar els materials combustibles. Si no, inspeccionar la zona i retirar els materials combustibles. Si no és possible, posar les proteccions necessàries.
- * Conèixer la localització dels medis d'extinció més propers, així com el seu funcionament.
- * Si el risc és elevat, col·locar un extintor en el lloc de treball.
- * Senyalitzar les zones de risc.



PROTOCOL PER A LA DETECCIÓ, ACCIÓ I PREVENCIÓ DELS MALTRACTAMENTS I DELS ABUSOS SEXUALS A INFANTS I ADOLESCENTS ALS EQUIPAMENTS ESPORTIUS MUNICIPALS DE LA CIUTAT DE BARCELONA

**Institut Barcelona Esports
Maig 2019**

ÍNDEX

1.	JUSTIFICACIÓ	5
2.	PRESENTACIÓ	6
3.	OBJECTIUS	8
4.	ÀMBIT D'APLICACIÓ	9
5.	GUIA DE PREVENCIÓ DE MALTRACTAMENTS I ABUSOS SEXUALS ALS EQUIPAMENTS ESPORTIUS	9
5.1	Propostes d'accions per prevenir les situacions de maltractament o d'abús sexual en les activitats desenvolupades als equipaments esportius	10
5.2	POSSIBLES SITUACIONS DE RISC A les IEM I ACCIONS PREVENTIVES	10
6.	CRITERIS I PROCEDIMENT A SEGUIR DESPRÉS D'IDENTIFICAR UN CAS DE MALTRACTAMENT O D'ABUSOS SEXUALS A INFANTS O ADOLESCENTS	17
6.1	DELEGAT DE PROTECCIÓ DE MENORS EN SITUACIONS DE MALTRACTAMENT O D'ABUSOS SEXUALS AL CENTRE ESPORTIU	18
6.2	RESPONSABLES de l'institut barcelona esports i dels districtes per a L'ABORDATGE DE SITUACIONS DE MALTRACTAMENT O D'ABUSOS SEXUALS A MENORS. COORDINADOR.	19
6.3	CIRCUIT DE NOTIFICACIÓ	20
6.4	PROTOCOL DE COMUNICACIÓ DE SITUACIONS DE CRISI.....	25
6.5	COMISSIÓ DE SEGUIMENT DEL PROTOCOL	26
7.	ANNEXOS	27
A.	TIPUS DE MALTRACTAMENTS A INFANTS.....	28
B.	DEFINICIÓ D'ABÚS SEXUAL A INFANTS	29
C.	PROTOCOL MARC D'ACTUACIONS CONTRA EL MALTRACTAMENT A INFANTS I ADOLESCENTS DE CATALUNYA. JULIOL 2017	36
D.	PROTOCOL DE DETECCIÓ, NOTIFICACIÓ, DERIVACIÓ I COORDINACIÓ DE LES SITUACIONS DE MALTRACTAMENT A INFANTS I ADOLESCENTS EN L'ÀMBIT EDUCATIU.....	36
E.	ORDRE BSF/331/2013, DE 18 DE DESEMBRE, PER LA QUAL S'APROVEN LES LLISTES D'INDICADORS I FACTORS DE PROTECCIÓ DELS INFANTS I ADOLESCENTS.	36
F.	MARC LEGAL I NORMATIU	36
G.	RECURSOS D'INTERÈS	43
H.	DOCUMENT INDIVIDUAL D'ACCEPTACIÓ DEL PROTOCOL	44
I.	DOCUMENT D'ACCEPTACIÓ DEL PROTOCOL PER PART DEL CENTRE	45
J.	MODEL DE DOCUMENT DE COMUNICAT A LA FISCALIA.....	46
K.	PAUTA PER AL REGISTRE D'ACCIONS	47

1. JUSTIFICACIÓ

La creació i presentació d'aquest Protocol es justifica per la necessitat de tenir mecanismes que garanteixin **la protecció dels infants i adolescents** participants en totes les activitats que ofereixin les instal·lacions esportives municipals (IEM) de la ciutat de Barcelona davant de situacions de maltractaments o d'abús sexual que puguin afectar-los.

Entre els objectius futurs, hi ha el de designar en cada IEM un professional referent del maltractament a infants i adolescents, anomenat *delegat de protecció de la infància i l'adolescència en situacions de maltractaments o d'abusos sexuals*. També es designarà, per a l'IBE i per a cada un dels districtes municipals, un *responsable de protecció*. Val la pena fer una reflexió sobre quins són els circuits de protecció i repensar els espais i les interaccions amb els infants i adolescents per aconseguir oferir activitats i espais protegits.

L'objectiu general que persegueix aquest document és **dotar tant els equipaments esportius com l'IBE i els districtes d'uns circuits d'intervenció per a casos de maltractaments o d'abusos sexuals** i, a la vegada, **implantar-hi una metodologia de treball basada en la reducció de riscos i que s'adreci cap unes relacions lliures de violència**.

Això ho fem donant un lloc rellevant a la **prevenció**, disminuint les situacions de risc i assegurant un codi de conducta que permetin que les relacions entre el personal de la instal·lació esportiva i els infants i adolescents siguin sanes i enriquidores i que no comportin risc ni per a ells ni per a l'equip professional. És doncs, també, una normativa interna que, si es segueix i es respecta, empara i protegeix l'acció del personal de les instal·lacions esportives municipals

L'aplicació d'aquest protocol té efectes en tots els supòsits o evidències on un infant o adolescent menor d'edat que participi en les activitats dels equipaments esportius en sigui el subjecte. Serà de caire orientatiu quan el jove sigui major de 18 anys.

2. PRESENTACIÓ

Segons la comissionada d'Esports de l'Ajuntament de Barcelona, Marta Carranza, *“El nostre objectiu és aconseguir impulsar una política esportiva de proximitat, amb l'esport com a eina per a l'educació, la salut, la formació, la transmissió de valors positius, la inclusió i la millora de la cohesió social, amb un accés universal a la pràctica esportiva”*.

Del conjunt d'equipaments esportius de la ciutat, els centres esportius municipals (CEM) són els més coneguts entre la població. Responen al tipus d'instal·lació més generalista, que compta amb piscina i sales per fer activitats dirigides, juntament amb altres serveis complementaris. Així doncs, la seva oferta és, com el seu públic, força variada. Els usuaris són, d'una banda, abonats que paguen una quota per accedir a les instal·lacions i gaudir de l'oferta i els serveis del centre. D'altra banda, també hi ha usuaris de grup, pertanyents a associacions, clubs, escoles, etc.

La xarxa està integrada per cent trenta instal·lacions: quaranta-dos CEM i vuitanta-vuit instal·lacions especialitzades (pavellons, camps de futbol, pistes, etc.) repartits per tots els districtes de la ciutat. Són de titularitat municipal, amb gestió concedida a una empresa, club o entitat, mitjançant concurs públic.

Les IEM ofereixen activitats i programes específics per a infants i joves (cursos de natació, Campus Olímpia, etc.). És precisament en aquest tipus d'accions, en què participen infants i adolescents, on volem fixar-nos i repensar les nostres accions.

L'esport és un magnífic vehicle per a l'enriquiment personal i la transmissió de valors: ajuda a la cohesió social i a la lluita contra l'exclusió; ensenya el sentit de l'esforç personal i l'esperit de superació per a assolir reptes, saber guanyar i acceptar les derrotes; afavoreix la companyonia i a cedir protagonisme en favor del grup.

És en aquest marc que hem de contextualitzar la funció educativa que desenvolupen les persones que treballen a les instal·lacions esportives municipals, i que implica, també, exercir una **funció de guarda**.

La **guarda** és un concepte del dret civil i també de l'àmbit de la protecció, en virtut de la qual una persona o una institució rep un infant o un adolescent de manera temporal per voluntat dels titulars de la pàtria potestat i sense dret a representació; esdevé tenedor de l'infant o adolescent i es responsabilitza de donar-li assistència i de vetllar pel seu benestar.

Per tal d'establir les directrius per desenvolupar aquesta funció de guarda i, a la vegada, determinar les accions necessàries en cas de detectar casos de maltractament o d'abusos, cal disposar d'un **protocol d'acció**.

En les activitats que es desenvolupen a les instal·lacions esportives municipals hi participen infants i adolescents i adults, (altres usuaris de la instal·lació esportiva municipal, l'equip tècnic: personal contractat, voluntaris, pràcticums, i tota la resta de personal administratiu) de tot tipus de famílies i contextos socials, amb tot tipus de característiques personals i amb tot tipus de vivències i experiències. Infants i adolescents conviuen en aquest context de diversitat tant amb els seus iguals com amb companys d'altres edats i amb els adults, els quals influeixen i incideixen en el seu creixement.

Aquesta xarxa d'interaccions socials fa, de les diferents activitats realitzades a les instal·lacions esportives municipals, un entorn òptim per al correcte desenvolupament d'un infant o adolescent, i és en moltes ocasions un model relacional alternatiu o complementari de les relacions familiars. No obstant, aquestes relacions i interaccions poden implicar riscos per a la victimització infantil, els maltractaments o, específicament, els abusos sexuals. És fonamental que la intervenció de tot el personal de les instal·lacions esportives municipals (tècnics esportius, personal administratiu, manteniment, ...), així com la convivència i participació en les activitats de tots els infants i adolescents, integri una norma de conducta de bon tracte i respecte, que permeti tenir unes relacions lliures de violència. I que els valors i principis de l'Esport siguin el model per tot tipus de relacions, entre el personal de les IEM i els infants i adolescents, així com entre el personal i les famílies.

El tipus de relació i d'interaccions que es generen durant la realització de les activitats a les instal·lacions esportives municipals, permet la creació de **vincles de confiança entre infants o adolescents i el personal de la instal·lació, això permet augmentar la probabilitat d'aquests de detectar situacions de maltractament que puguin estar afectant-los**. Per tant, és fonamental que el personal que treballa a les instal·lacions esportives municipals sàpiga què fer i com actuar davant la revelació d'una situació d'abús sexual infantil o de maltractament, i que tingui clar quins són els recursos als quals pot i ha d'accedir.

En paral·lel i de forma complementària, també hem d'incorporar els drets i deures dels infants i adolescents als nostres continguts. Les instal·lacions esportives municipals han de propiciar activitats i propostes esportives per tal que infants, adolescents i joves incorporin com a real el dret de ser protegits.

Per aquest motiu, essent conscients de la realitat social a què ens enfrontem, pel que fa a maltractaments o abusos, cada vegada més freqüents i amb efectes greus per als infants i els adolescents, i essent conscients, també, de la responsabilitat legal que implica, un protocol d'acció i prevenció és l'eina més adequada per estar informats i preparats per a dur a terme les accions més adients en aquests casos.

3. OBJECTIUS

Aquest Protocol té per objectiu establir les **pautes per a la prevenció, detecció i acció** davant de possibles situacions de maltractaments o abusos sexuals infantils (ASI) que es puguin donar durant la realització de les activitats a les instal·lacions esportives municipals de la ciutat de Barcelona.

Els objectius que es pretén aconseguir amb aquest Protocol són:

- Prevenir les situacions de maltractaments o ASI als infants, adolescents i joves a les IEM.
- Protegir tots els participants de les activitats dels equipaments esportius, tant d'infants, adolescents i joves com el personal (personal contractat, pràcticums i voluntaris).
- Ajudar a detectar les situacions de maltractament o d'abús sexual que poden patir els infants, adolescents i joves que realitzen les activitats a les instal·lacions esportives municipals.
- Facilitar el procediment per comunicar i notificar els supòsits d'indici o certesa de situacions de maltractaments o d'abús sexual.
- Garantir el bon tracte com a tret distintiu i metodologia de treball del personal de les instal·lacions esportives municipals.

Per això es proposen aquests quatre objectius específics:

- Vetllar perquè es compleixi el model de bon tracte als infants, adolescents i joves, basat en l'atenció dels drets dels infants.
- Propiciar relacions sanes i positives entre infants, adolescents i joves i el personal de les instal·lacions esportives municipals, que evitin el risc per conductes ambigües o inadequades entre ells.
- Formar l'equip professional (personal esportiu contractat, administració i manteniment), per tal que incorpori la prevenció dels maltractaments o abusos sexuals com un component més de la seva intervenció en les activitats de les instal·lacions esportives municipals.
- Disposar d'una guia de prevenció de situacions de risc, de maltractament o d'abús sexual (punt 5 del Protocol).

4. ÀMBIT D'APLICACIÓ

Aquest Protocol és d'aplicació per a tot l'equip de persones que treballa o col·labora en les activitats de les instal·lacions esportives municipals i que s'interrelaciona amb els infants i els adolescents. Per tant, el Protocol ha d'estar a l'abast de tot l'equip professional, que l'ha de conèixer. El document d'adhesió al Protocol per part de cada instal·lació esportiva, convenientment signat, s'ha de fer arribar al responsable de l'IBE o del districte, segons escaigui.

Tota persona, un cop assabentada del contingut del Protocol, haurà de signar per duplicat el document d'acceptació (annex H) i l'haurà de retornar signat a la direcció del centre, que el farà arribar a la persona responsable de gestió de persones de les instal·lacions esportives municipals, que l'arxivarà segons la política de recursos humans de cada entitat gestora. S'ha de preveure, també, aquesta circumstància en cas de personal de nova incorporació a l'equip professional de la IEM.

5. GUIA DE PREVENCIÓ DE MALTRACTAMENTS I ABUSOS SEXUALS ALS EQUIPAMENTS ESPORTIUS

Un dels principis en què es basa l'esport és el respecte. Aconseguir-lo, passa, en primer lloc, per **PREVENIR** situacions de risc que es poden donar en el marc de les activitats que realitzem. Per tal de prevenir conductes que puguin ser considerades com un maltractament o un abús sexual per part de l'equip professional (personal esportiu, administració, manteniment), és necessari tenir en compte les mesures següents per tal d'evitar les situacions que poden constituir un risc, o prestar-se a ambigüitats i males interpretacions:

- Les instal·lacions han de facilitar al màxim la visibilitat dels espais d'activitat, permetent la transparència com a factor de prevenció. A la vegada, han de ser guardadores de la intimitat, en el cas que l'activitat ho requereixi.
- Les aproximacions afectives són necessàries i són importants per a un correcte desenvolupament, però no obligatòries, i sempre s'ha de respectar el desig dels infants, adolescents i joves.
- El personal ha de mantenir sempre una actitud atenta al grup, que li permeti reconèixer de quina manera viuen els infants i adolescents les diferents situacions i interaccions que es donen en les activitats. A la vegada, cal afavorir que l'infant, adolescent o jove expressi com les viu i respectar aquesta vivència.
- Cal reconèixer i respectar quan un infant, adolescent o jove diu "No" a una situació o proposta afectiva o de contacte.
- S'ha de fer un ús responsable de les xarxes socials i de les tecnologies de la comunicació, i exclusivament en el marc de les activitats. Hem de ser molt curosos amb l'ús de fotografies i imatges d'infants, adolescents o joves i complir amb la llei de protecció de dades personals.

5.1 PROPOSTES D'ACCIONS PER PREVENIR LES SITUACIONS DE MALTRACTAMENT O D'ABÚS SEXUAL EN LES ACTIVITATS DESENVOLUPADES ALS EQUIPAMENTS ESPORTIUS

ACCIONS PREVENTIVES	Identificació de les situacions de risc que es poden donar en cada activitat
	Establiment de normes internes clares i sense excepcions respecte a les relacions amb els infants i adolescents, per reduir les situacions de risc específiques de cada centre. <i>(Treball a fer per cada entitat gestora)</i> .
	Posar en coneixement del tot el personal: - aquest Protocol de prevenció - les normes pròpies de cada entitat gestora
	Sensibilització i formació de tot l'equip (personal contractat, voluntaris i pràcticums) en les accions preventives i d'identificar situacions de risc.
	Reforç de la figura del delegat de protecció en temes de maltractaments i abusos sexuals
DAVANT DE QUALSEVOL INDICI DE MALTRACTAMENT O D'ABÚS SEXUAL A INFANTS O ADOLESCENTS	Informar de la situació el delegat de protecció en temes de maltractaments i abusos sexuals de les instal·lacions esportives municipals.
	Aplicar els mecanismes obligatoris de comunicació adequats en tots els casos d'indici de situació de risc, per a la protecció de l'infant, adolescent o jove en casos d'abusos sexuals o maltractaments
	Fer seguiment de les situacions d'indicis que cal acabar de confirmar.
	En cas d'implicació d'un treballador contractat, cal aplicar la normativa de responsabilitat disciplinària corresponent.

5.2 POSSIBLES SITUACIONS DE RISC A LES IEM I ACCIONS PREVENTIVES

En el quadre següent es detalla un seguit de situacions de risc i es suggereixen unes accions preventives que fomenten l'autonomia i l'aprenentatge d'un ús lògic dels espais i del temps durant la realització de les activitats a les instal·lacions esportives municipals. A la vegada, es dibuixa un tipus de relacions interpersonals basades en el respecte i en el tracte equitatiu amb els infants, adolescents i joves, tenint en compte les seves necessitats individuals.

S'ha d'entendre com una proposta de màxims, a aplicar en la mesura de les possibilitats i condicionants de cada espai i centre, tenint en compte totes les diferències que existeixen i que dificulten canvis en l'arquitectura de les instal·lacions. Es pot incorporar a la normativa pròpia que molts centres ja han creat, per dotar a aquestes normes d'una visió de la protecció de la infància i l'adolescència.

En la mesura que anem aplicant aquestes mesures i normatives, generarem bones pràctiques, que hauran de ser objecte de debat i reflexió en cadascun dels equips per tal de revisar i actualitzar-les.

3- 8 anys			
Activitat	Situació de risc potencial	Nivell	Accions preventives
Ús del lavabo	La intimitat del WC pot donar peu a conductes inadequades o coerció de fer algunes actuacions abusives, ja sigui per part d'un tècnic o tècnica, o pel propi grup d'iguals. És un espai on s'hi podrien generar burles, bromes, etc. Poca visibilitat en algunes instal·lacions, la qual cosa dona la possibilitat que es produeixin les situacions anteriors. Alguns lavabos es poden tancar per dins. (encara que tots es poden obrir des de fora)	Alt	S'acordarà una normativa amb els infants i les escoles, en què s'establirà l'ús dels lavabos. Quan hi va un infant sol, cal avisar a un referent del menor i respectar el temps lògic d'estada en aquest espai. Si és una activitat que necessita l'ajuda d'un tècnic o tècnica no s'ha de tancar amb baldó.
Vestidors	Hi ha risc si l'educador o educadora acompanya l'infant perquè es canviï de roba. Es pot aprofitar aquest moment per fer fotografies, tocaments o fins i tot, per fer-ne un espai íntim per quedar-se sol o sola amb un infant.	Alt	Si s'ha de fer un canvi de roba que impliqui només un infant, és important avisar un altre membre de l'equip tècnic i respectar el temps lògic per a aquesta activitat. No s'ha de tancar amb baldó.
Ferides o atenció especial per situació ocasional de malestar	Hi ha risc de quedar-se sol o sola amb un infant que ha de fer repòs o que ha de ser atès per curar alguna ferida, etc.	Alt	Com a norma no es poden curar les ferides, s'han de netejar amb aigua i sabó i això es pot fer al lavabo en un lloc visible. Sempre que sigui possible, s'ha de fer aquesta cura amb altres infants o tècnics o tècniques.
Tractaments a la sala de fisioteràpia, massatges i visites mèdiques.	Hi ha risc si el fisioterapeuta aprofita aquest moment per fer fotografies, tocaments (no recomanats per al tractament o no explicats al pacient o als seus pares)	Alt	Menors d'edat sempre acompanyats per mare/pare/tutor. Informar el pacient en tot moment sobre les característiques de cada tractament. Determinar protocols de tractament segons les patologies Si no és possible, es recomana que hi hagin dues persones en el moment de la intervenció. Les portes de la sala no es tancaran per dintre.
Fotos i vídeos	Es poden fer fotos o vídeos de les activitats per a ús personal o per publicar-los a la xarxa sense permís o per fer-ne un mal ús.	Alt	Fer conèixer i recordar la normativa bàsica sobre ús d'imatges. Usar preferiblement la càmera del centre per prendre fotografies i vídeos. No utilitzar els mòbils personals durant les activitats. Si en fos necessària la utilització, sempre se n'informarà el responsable del centre. Les imatges es descarregaran aquella setmana a l'ordinador del centre i s'esborraran del mòbil personal. Informar les famílies que no es poden prendre fotos ni vídeos on apareixen altres nens, que no són el seu fill, sense permís, ni tampoc fer-ne difusió a través de les xarxes socials. Caldrà un consentiment específic per a moments concrets i activitats concretes: TV, actes, xarxes,... Durant les activitats esportives, es considera espai públic, i es seguiran les normes relatives a aquest espai públic.

Activitat	Situació de risc potencial	Nivell	Accions preventives
Ús de dades personals	Poden usar-se inadequadament les dades d'un infant. Hi ha perill d'aprofitar la situació per obtenir dades d'infants i fer-les públiques	Baix	Fer conèixer i recordar la normativa bàsica sobre la protecció de dades.
Activitats	Pot donar-se favoritisme, apropaments inadequats, tocaments, en jocs en què es pot quedar un tècnic o tècnica o un nen o nena més grans, sol o sola amb un infant.	Alt	Realitzar les activitats en grup i en espais oberts o visibles per tothom. Respectar la voluntat de l'infant sobretot en activitats de contacte.
Obsequis	Poden generar favoritismes cap a certs infants, sense motiu.	Baix	Tractar tots els infants per igual. Si els tècnics o tècniques reben regals per part d'un nen o nena (per exemple dibuixos) s'han de quedar a la instal·lació esportiva municipal. No es porten a casa.
Recollides a l'acabament de l'activitat	Hi pot haver risc si un infant es queda sol amb familiars d'altres nens o bé amb familiars dels quals no tenim consentiment dels tutors legals perquè el puguin recollir a la sortida o se l'enduguin fora de temps o sense avisar.	Alt	Recollir en el full d'inscripció el detall de les persones que els tutors legals dels infants autoritzen a fer la recollida en finalitzar l'activitat. Si hi ha algun canvi ocasional, demanar que es comuniqui prèviament per escrit o bé fer que aquesta comunicació quedi enregistrada. Especialment en situacions familiars conflictives (custòdies compartides, ordres d'allunyament), és important que estiguem ben informats i que acordem amb els tutors legals com hem d'actuar. Demanar si cal prèviament un permís especial per escrit. No deixar mai cap infant en mans de persones no autoritzades. Els educadors o educadores o tècnics no acompanyaran els infants a casa seva, excepte que això estigui recollit al pla de treball i convenientment documentat. .
Magatzem: recollida o lliurament de material	Els risc existeix si els infants hi van sols o amb un únic adult, en la possibilitat que es trobin amb altres adults que son a les instal·lacions sense cap tipus de control dels responsables de les activitats que desenvolupen en aquests moments. Si van acompanyant un adult, es pot aprofitar aquesta moment per fer fotografies, tocaments o, fins i tot, per fer-ne un espai íntim per quedar-se sol amb un infant.	Alt	Es recomana que els nens i nenes no vagin sols per les instal·lacions, sempre han d'anar, com a mínim, en parelles. Sobre acompanyar un sol infant, l'adult no s'ha de quedar mai sol amb un menor. Hi han d'anar, almenys, dos infants.

9 -12 anys			
Activitat	Situació de risc potencial	Nivell	Accions preventives
Ús del lavabo	La intimitat del WC pot donar peu a conductes inadequades o coerció de fer algunes actuacions abusives, ja sigui per part d'un tècnic o tècnica, o pel propi grup d'iguals. És un espai on s'hi podrien generar burles, bromes, etc. Poca visibilitat en algunes instal·lacions, la qual cosa dóna la possibilitat que es produeixin les situacions anteriors. Alguns lavabos es poden tancar per dins. (encara que tots es poden obrir des de fora)	Alt	S'acordarà una normativa amb els infants i les escoles, en què s'establirà l'ús dels lavabos. Quan hi va un infant sol, cal avisar a un referent del menor i respectar el temps lògic d'estada en aquest espai. Si és una activitat que necessita l'ajuda d'un tècnic o tècnica no s'ha de tancar amb baldó.
Vestidors	Hi ha risc si l'educador o educadora acompanya l'infant perquè es canviï de roba. Es pot aprofitar aquest moment per fer fotografies, tocaments o fins i tot, per fer-ne un espai íntim per quedar-se sol o sola amb un infant. A partir d'aquesta edat els nens i nenes van sols als vestuaris dels abonats, poden trobar-se en situacions de compartir vestuari amb persones que aprofitin per captar imatges dels menors.	Alt	Si s'ha de fer un canvi de roba que impliqui només un infant, és important avisar un altre membre de l'equip tècnic i respectar el temps lògic per a aquesta activitat. No s'ha de tancar amb baldó. Es recomana a les instal·lacions crear i adaptar vestuaris per grups familiars, d'aquesta manera s'evitarà que nens i nenes sobretot en la franja més baixa d'aquest grup estiguin sols en un vestuari d'abonats.
Ferides o atenció especial per situació ocasional de malestar	Hi ha risc de quedar-se sol o sola amb un infant que ha de fer repòs o que ha de ser atès per curar alguna ferida, etc.	Alt	Com a norma no es poden curar les ferides, s'han de netejar amb aigua i sabó i això es pot fer al lavabo en un lloc visible. Sempre que sigui possible, s'ha de fer aquesta cura amb altres infants o tècnics o tècniques.
Tractaments a la sala de fisioteràpia, massatges i visites mèdiques.	Hi ha risc si el fisioterapeuta aprofita aquest moment per fer fotografies, tocaments (no recomanats per al tractament o no explicats al pacient o als seus pares)	Alt	Menors d'edat sempre acompanyats per mare/pare/tutor. Informar el pacient en tot moment sobre les característiques de cada tractament. Determinar protocols de tractament segons les patologies Si no és possible, es recomana que hi hagin dues persones en el moment de la intervenció. Les portes de la sala no es tancaran per dintre.
Fotos i vídeos	Es poden fer fotos o vídeos de les activitats per a ús personal o per publicar-los a la xarxa sense permís o per fer-ne un mal ús.	Alt	Fer conèixer i recordar la normativa bàsica sobre ús d'imatges. Usar preferiblement la càmera del centre per prendre fotografies i vídeos. No utilitzar els mòbils personals durant les activitats. Si en fos necessària la utilització, sempre se n'informarà el responsable del centre. Les imatges es descarregaran aquella setmana a l'ordinador del centre i s'esborraran del mòbil personal. Informar les famílies que no es poden prendre fotos ni vídeos on apareixen altres nens, que no són el seu fill, sense permís, ni tampoc fer-ne difusió a través de les xarxes socials. Caldrà un consentiment específic per a moments concrets i activitats concretes: TV, actes, xarxes,... Durant les activitats esportives, es considera espai públic, i es seguiran les normes relatives a aquest espai públic.

Activitat	Situació de risc potencial	Nivell	Accions preventives
Ús de dades personals	Poden usar-se inadequadament les dades d'un infant. Hi ha perill d'aprofitar la situació per obtenir dades d'infants i fer-les públiques	Baix	Fer conèixer i recordar la normativa bàsica sobre la protecció de dades.
Activitats	Pot donar-se favoritisme, apropaments inadequats, tocaments, en jocs en què es pot quedar un tècnic o tècnica o un nen o nena més grans, sol o sola amb un infant.	Alt	Realitzar les activitats en grup i en espais oberts o visibles per tothom. Respectar la voluntat de l'infant sobretot en activitats de contacte.
Obsequis	Poden generar favoritismes cap a certs infants, sense motiu.	Baix	Tractar tots els infants per igual. Si els tècnics o tècniques reben regals per part d'un nen o nena (per exemple dibuixos) s'han de quedar a la instal·lació esportiva municipal. No es porten a casa.
Recollides a l'acabament de l'activitat	Hi pot haver risc si un infant es queda sol amb familiars d'altres nens o bé amb familiars dels quals no tenim consentiment dels tutors legals perquè el puguin recollir a la sortida o se l'enduguin fora de temps o sense avisar.	Alt	Recollir en el full d'inscripció el detall de les persones que els tutors legals dels infants autoritzen a fer la recollida en finalitzar l'activitat. Si hi ha algun canvi ocasional, demanar que es comuniqui prèviament per escrit o bé fer que aquesta comunicació quedi enregistrada. Especialment en situacions familiars conflictives (custòdies compartides, ordres d'allunyament), és important que estiguem ben informats i que acordem amb els tutors legals com hem d'actuar. Demanar si cal prèviament un permís especial per escrit. No deixar mai cap infant en mans de persones no autoritzades. Els educadors o educadores o tècnics no acompanyaran els infants a casa seva, excepte que això estigui recollit al pla de treball i convenientment documentat. .
Magatzem: recollida o lliurament de material	Els risc existeix si els infants hi van sols o amb un únic adult, en la possibilitat que es trobin amb altres adults que son a les instal·lacions sense cap tipus de control dels responsables de les activitats que desenvolupen en aquests moments. Si van acompanyant un adult, es pot aprofitar aquesta moment per fer fotografies, tocaments o, fins i tot, per fer-ne un espai íntim per quedar-se sol amb un infant.	Alt	Es recomana que els nens i nenes no vagin sols per les instal·lacions, sempre han d'anar, com a mínim, en parelles. Sobre acompanyar un sol infant, l'adult no s'ha de quedar mai sol amb un menor. Hi han d'anar, almenys, dos infants.

13- 16 anys			
Activitat	Situació de risc potencial	Nivell	Accions preventives
Ús del lavabo	La intimitat del WC pot donar peu a conductes inadequades o coerció de fer algunes actuacions abusives, ja sigui per part d'un tècnic/a, o pel propi grup d'iguals. És un espai on s'hi podrien generar burles, bromes, etc. Poca visibilitat en algunes instal·lacions, la qual cosa dóna la possibilitat de que es produeixin les situacions anteriors. Alguns lavabos es poden tancar per dins. (encara que tots es poden obrir des de fora)	Alt	A començament de curs, s'acordarà una normativa amb els joves, en què s'establirà l'ús dels lavabos. Si és una activitat que necessita l'ajuda d'un tècnic o tècnica no s'ha de tancar amb baldó.
Vestidors	És un espai on s'hi podrien generar burles, bromes, etc Si el tècnic o tècnica entra al vestidor es pot aprofitar aquesta moment per fer fotografies, tocaments o, fins i tot, per fer-ne un espai íntim per quedar-se sol amb un infant.	Alt	Seguir la normativa de la instal·lació, i no entrar al vestidor, llevat que sigui necessari; si és així, cal avisar un company o companya que s'hi entra, per evitar un conflicte a l'interior del vestidor.
Ferides o atenció especial per situació ocasional de malestar	Hi ha risc de quedar-se sol amb un adolescent que ha de fer repòs o que ha de ser atès per curar alguna ferida, etc.	Alt	Com a norma no es poden curar les ferides; s'han de netejar amb aigua i sabó i això es pot fer al lavabo en un lloc visible. Sempre que sigui possible, s'ha de fer aquesta cura en presència d'altres infants o tècnics o tècniques.
Tractaments a la sala de fisioteràpia, massatges i visites mèdiques.	Hi ha risc si el fisioterapeuta aprofita aquest moment per fer fotografies, tocaments (no recomanats per al tractament o no explicats al pacient o als seus pares)	Alt	Menors d'edat sempre acompanyats per mare/pare/tutor. Informar el pacient en tot moment sobre les característiques de cada tractament. Determinar protocols de tractament segons les patologies Si no és possible, es recomana que hi hagin dues persones en el moment de la intervenció. Les portes de la sala no es tancaran per dintre.
Fotos i vídeos	No es poden fer fotos ni vídeos de les activitats per a ús personal, o per publicar-los a la xarxa sense permís o per fer-ne un mal ús.	Alt	Fer conèixer i recordar la normativa bàsica sobre ús d'imatges. Usar preferiblement la càmera del centre per prendre fotografies i vídeos. No utilitzar els mòbils personals durant les activitats. Si en fos necessària la utilització, sempre se n'informarà el responsable del centre, i les imatges es descarregaran aquella setmana a l'ordinador del centre i s'esborraran del mòbil personal. Informar les famílies que no es poden prendre fotos ni vídeos on apareixen altres nens, que no són el seu fill, sense permís, ni tampoc fer-ne difusió a través de les xarxes socials. Es tindrà un consentiment específic per a moments concrets i activitats molt específiques: TV, actes, xarxes,... Durant les activitats esportives, es considera espai públic, i es seguiran les normes relatives a aquest espai públic.
Ús de dades personals	Poden usar-se inadequadament les dades d'un jove. Hi ha perill d'aprofitar l'ocasió per obtenir dades dels joves i fer-les públiques.	Baix	Fer conèixer i recordar la normativa bàsica sobre la protecció de dades.

Activitat	Situació de risc potencial	Nivell	Accions preventives
Trucades, correus electrònics, xarxes socials i grups de WhatsApp.	En els grups més consolidats i autogestionats, l'ús del telèfon com a eina de comunicació és habitual i pot ser necessari per a la dinàmica de les activitats. El risc pot donar-se si es fa un contacte personal entre tècnics de les instal·lacions esportives municipals i els i les adolescents al marge de les activitats pròpies de la instal·lació També pot haver-hi risc si l'ús que fan els adolescents del telèfon dintre de les activitats no és adequat i suposa algun tipus d'assetjament a un company o companya.		El contacte telefònic ha d'estar pactat prèviament i s'ha d'utilitzar per a temes de l'activitat i del grup. Es farà amb el telèfon de la instal·lació esportiva municipal. En cas de crear un grup de WhatsApp, l'administrador n'ha de ser el tècnic o la tècnica referent i també hi ha d'estar donat d'alta i participar-hi i seguir les converses la resta de l'equip. Els tècnics o tècniques no acceptaran entrar en grups amb alguna referència a la instal·lació esportiva municipal que no siguin creats per la direcció, el delegat o els coordinadors. Les comunicacions a través d'aquest mitjà només podran estar vinculades a activitats ocasionals de la instal·lació esportiva municipal i, quan acabin les activitats, s'ha d'eliminar el grup. Es farà servir el Facebook o Instagram de l'entitat per als objectius pedagògics o de difusió amb les quals es va crear. No s'afegiran adolescents a les xarxes socials particulars dels tècnics i tècniques.
Dinàmiques i activitats lúdiques	Hi ha risc en les activitats que fem si es presenta una relació inadequada adult-adolescent. També pot donar-se favoritisme, apropaments inadequats o tocaments en activitats lúdiques en què es pot quedar un educador o un igual sol amb un noi o noia.	Baix	Establir objectius per planificar activitats coherents amb l'etapa evolutiva dels adolescents i evitar situacions inadequades i favoritismes en la relació adult-adolescent. Realitzar les dinàmiques i activitats lúdiques en grup i en espais oberts o visibles per tothom. Respectar la voluntat de l'adolescent sobretot en jocs de contacte.
Obsequis	Poden generar favoritismes cap a certs adolescents sense motiu	Baix	Tractar tots els nois i noies per igual. Els regals han de ser pactats prèviament. (ex: amic invisible, premi per algun joc, etc.) i hem d'afavorir els regals grupals per sobre dels individuals. Si els tècnics reben regals per part d'un adolescent, s'han de quedar a la instal·lació esportiva municipal. No es porten a casa.
Magatzem: recollida o lliurament de material	Els risc existeix si els infants hi van sols o amb un únic adult, en la possibilitat que es trobin amb altres adults que son a les instal·lacions sense cap tipus de control dels responsables de les activitats que desenvolupen en aquests moments. Si van acompanyant un adult, es pot aprofitar aquesta moment per fer fotografies, tocaments o, fins i tot, per fer-ne un espai íntim per quedar-se sol amb un infant.	Alt	Es recomana que els adolescents no vagin sols per les instal·lacions, sempre han d'anar, com a mínim, en parelles. Mai un adult no ha de quedar-se sol amb un menor. Arribat el cas, han de ser com a mínim dos els adolescents que acompanyin l'adult.

6. CRITERIS I PROCEDIMENT A SEGUIR DESPRÉS D'IDENTIFICAR UN CAS DE MALTRACTAMENT O D'ABUSOS SEXUALS A INFANTS O ADOLESCENTS

A banda de prevenir i vetllar per la protecció, evitant situacions de risc, l'equip humà de les instal·lacions esportives municipals per la seva proximitat i relació amb els infants i adolescents, pot vetllar perquè se'ls tracti adequadament IDENTIFICANT situacions de risc i actuant o donant suport.

TOTES les persones que col·laboren en les activitats que es desenvolupen a les instal·lacions esportives municipals tenen l'obligació de reaccionar davant d'una situació que pugui fer pensar que un nen o un adolescent que assisteix al centre està vivint una situació de maltractament o d'abús sexual.

Els **supòsits d'abús sexual o de maltractament infantil** que es poden donar a les instal·lacions esportives municipals poden ser de 5 tipus:

1. Indici que un infant o un adolescent està patint aquesta situació en el seu **entorn familiar** o de confiança. Relat de situacions viscudes fora de la instal·lació esportiva municipal.
2. Indici que un infant o un adolescent està patint una situació de maltractament o d'abús sexual per part d'un **altre infant o adolescent participant en les activitats realitzades a la instal·lació**.
3. Indici que un infant o un adolescent ha patit una situació de maltractament o d'abús sexual per part d'**alguna persona abonada a la instal·lació esportiva municipal**.
4. Indici que un infant o un adolescent ha patit una situació de maltractament o d'abús sexual per part d'**algun membre de l'equip professional** de la instal·lació esportiva municipal.
5. Indici que un infant o un adolescent ha patit una situació de maltractament o d'abús sexual en accions que han tingut lloc en el moment del lloguer o de la cessió d'espais.

En la interrelació entre els membres del grup d'iguals, també poden donar-se situacions de tracte o de conductes inadequades que demanin intervenció.

En qualsevol cas, quan es doni una situació d'observació d'indiscrecions caldrà actuar amb **prudència** i aplicant **dos criteris** fonamentals:

- la **DISCRECIÓ**: només un grup reduït de persones ha d'estar al corrent de l'acció observada i s'ha d'encarregar de gestionar les accions necessàries per garantir la protecció dels infants i adolescents.
- la **TRANSPARÈNCIA**: s'ha de comunicar de tot el que ha passat o tota la informació de què es disposi a les famílies i a les persones afectades. Cal acompanyar aquestes persones en la mesura del possible.

En cas d'observar algun indici de maltractament o d'abús sexual, tots els membres de l'equip humà de les instal·lacions esportives municipals han de seguir el circuit intern que es proposa en aquest document de Protocol, i que s'emmarca en El Protocol Marc d'Actuacions contra el Maltractament a Infants i Adolescents de Catalunya, signat per acord de Govern el juliol de 2017 i en el Protocol d'Actuació entre els

Departaments d Treball, Afers Socials i Famílies i d'Ensenyament, de Prevenció, Detecció, Notificació, Derivació i Coordinació de les Situacions de Maltractament Infantil i Adolescent en l'Àmbit Educatiu, del 2016.

En el punt 8.2.3.3, sobre particularitats en l'àmbit del lleure i de l'esport, del protocol marc, es recull el següent: *"Per tant, és fonamental que les persones que estan a prop d'aquests infants i adolescents coneguin el present protocol i sàpiguen com s'ha d'actuar davant la revelació d'una situació d'abús sexual infantil, i també conèixer el circuit i els recursos als quals pot acudir. En aquest àmbit cal seguir bàsicament les indicacions establertes per l'àmbit educatiu".*

El director o la directora de cada centre, com a responsable final, i el delegat de prevenció de maltractaments seran els encarregats de **liderar i supervisar les accions a realitzar**.

6.1 DELEGAT DE PROTECCIÓ DE MENORS EN SITUACIONS DE MALTRACTAMENT O D'ABUSOS SEXUALS AL CENTRE ESPORTIU

El delegat ha de ser una persona amb capacitat d'escolta i capacitat per prendre decisions. L'escollirà l'organització, segons les seves capacitats i formació i haurà d'atendre la formació que proporcionarà l'IBE sobre aquesta qüestió. Ha de dedicar una part de la seva jornada laboral a aquesta funció.

Les funcions del delegat de protecció de menors en situacions de maltractament o d'abusos sexuals seran:

- Rebre les comunicacions del personal sobre casos de maltractaments o abusos sexuals.
- Comunicar-se amb el responsable de l'abordatge de situacions de maltractament o abusos sexuals a menors
- Ser l'interlocutor amb l'administració i el sistema de protecció per demanar informació i assessorament.
- Assessorar i donar suport al centre pel que fa a circuits, àmbit judicial, coordinacions amb serveis externs, etc.
- Tenir la informació necessària dels Serveis Socials del districte on està situada la instal·lació.
- Ajudar en la presa de decisions en casos d'indis de situacions abusives o de maltractament que puguin patir els infants i adolescents que participen en les activitats de la instal·lació esportiva municipal.
- Acompanyar en el procés d'informació i de notificació que haurà de fer la direcció del centre de les situacions de maltractament o d'abús sexual.
- Consensuar la informació que es trasllada a les famílies en les situacions de crisi.
- Gestionar el flux d'informació amb l'exterior (mitjans de comunicació, etc.)
- Fer un seguiment dels casos notificats.
- Fer un informe anual de les intervencions realitzades.
- Assistir, si escau, a la Comissió de Seguiment del protocol.
- Assegurar-se que les noves incorporacions laborals reben el protocol i en signen l'acceptació.

6.2 RESPONSABLES DE L'INSTITUT BARCELONA ESPORTS I DELS DISTRICTES PER A L'ABORDATGE DE SITUACIONS DE MALTRACTAMENT O D'ABUSOS SEXUALS A MENORS. COORDINADOR.

Els **responsables** de l'IBE i dels districtes per a l'abordatge de situacions de maltractament o d'abusos sexuals a menors són els mateixos referents (tècnics d'Esports) que l'IBE i els districtes ja tenen per fer el seguiment de les IEM i donar-los suport.

Les seves funcions són:

1. Acompanyar el delegat en les decisions que calgui prendre i informar-ne el coordinador.
2. Fer un informe anual de les intervencions realitzades per lliurar-lo al coordinador de responsables per l'abordatge de situacions de maltractaments o d'abusos sexuals

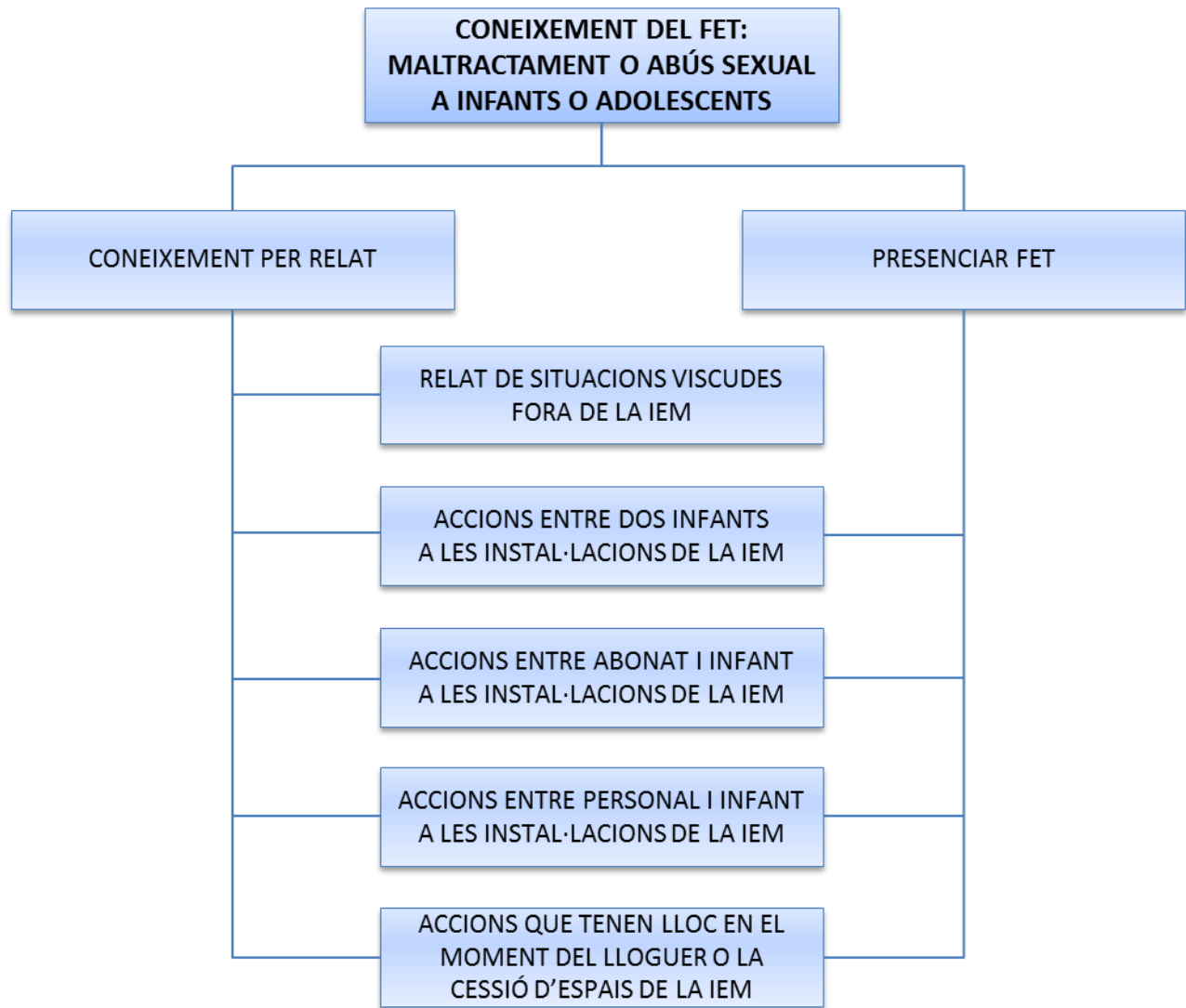
Entre els responsables hi haurà una persona que tindrà funcions de coordinació, per tal de centralitzar totes les accions i de poder tenir pautes comunes per a tots els responsables.

El **coordinador** de responsables per a l'abordatge de situacions de maltractaments o d'abusos sexuals a menors, el designarà l'IBE entre els diferents referents dels equipaments.

Les seves funcions són:

1. Convocar anualment la reunió de seguiment.
2. Informar els diferents delegats de novetats legislatives o normatives.
3. Informar el Departament de Promoció de la Infància dels casos de maltractaments o d'abús sexual quan se'n tingui coneixement.
4. Fer un informe anual de les intervencions realitzades per lliurar-lo al comissionat o la comissionada d'Esports de l'Ajuntament de Barcelona i al Departament de Promoció de la Infància.

6.3 CIRCUIT DE NOTIFICACIÓ



1. Indici de que un infant o adolescent està patint aquesta situació en el seu entorn familiar o de confiança. Relat de situacions viscudes fora de la instal·lació esportiva municipal.

Es seguiran les directrius que marca **El Protocol Marc d'Actuacions contra el Maltractament a Infants i Adolescents de Catalunya. Juliol 2017, I del Departament d'Ensenyament, juliol 2016**

Sempre es pot trucar al telèfon INFÀNCIA RESPON (116 111) on es rebrà assessorament sobre el procediment a seguir davant d'un indici de maltractament o abús sexual.

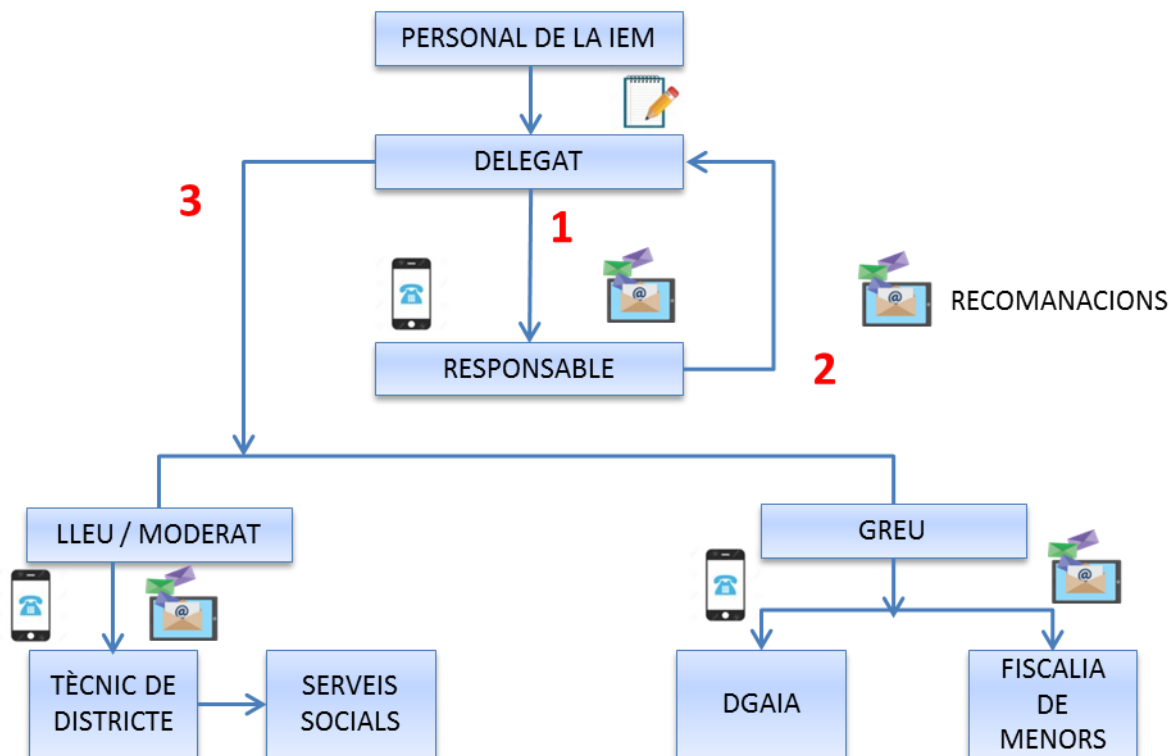
Si és evident que s'ha produït un maltractament físic o un abús sexual, la direcció del centre es posarà immediatament en contacte amb el servei sanitari o l'hospital de referència de la zona per tal de prendre les mesures que corresponguin i traslladar l'infant o adolescent al centre hospitalari.

Es tracti o no d'una urgència hospitalària, s'ha de comunicar a:

1. Direcció General d'Atenció a la Infància i Adolescència (DGAIA).
 1. A través del servei territorial.
 2. A través d' INFÀNCIA RESPON 116 111 (24 hores).
2. Fiscalia de Menors.
 1. Telèfon: 935549110. Fax: 935549378

En qualsevol cas, la direcció del centre informarà la família de l'infant o adolescent de les accions que s'estiguin duent a terme, d'acord amb l'apartat 9.2.3. del Protocol d'Actuació entre els Departaments de Treball, Afers Socials i Famílies i d'Ensenyament, de Prevenció, Detecció, Notificació, Derivació i Coordinació de les situacions de maltractament infantil i adolescent en l'àmbit educatiu, juliol del 2016.

<http://xtec.gencat.cat/ca/centres/projeducatiu/convivencia/protocols/maltractament-infantil-adolescent/index.html>



2. Indici que un infant o un adolescent està patint una situació de maltractament o d'abús sexual per un altre infant o adolescent participant en les activitats realitzades a les instal·lacions de la IEM.

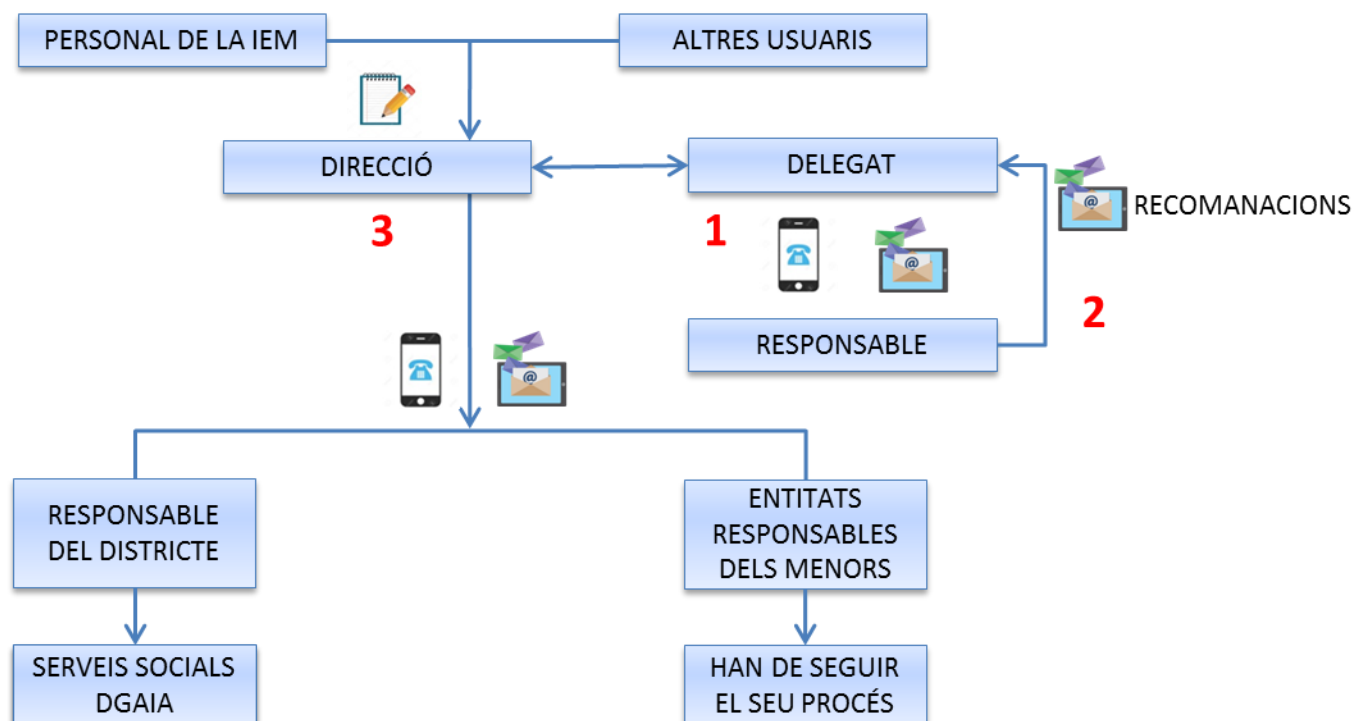
A partir dels 14 anys un infant té responsabilitat penal; per això si la situació abusiva es produeix entre un menor i un major de 14 anys, es segueix el mateix circuit que amb un adult i es pot interposar una denúncia a la policia, que la tramitarà i la passarà a la Fiscalia de Menors. A partir d'aquest moment, es seguirà tot el procediment.

Segons l'article 3 de la LRPM 5/2000, quan l'autor sigui menor de 14 anys no se li exigirà responsabilitat penal davant dels fets sinó que el Ministeri Fiscal el remetrà a l'entitat pública competent en matèria de protecció de menors per tal de valorar la seva situació i promoure, si s'escau, les mesures de protecció necessàries.

Per tant, per evitar la cronificació d'una conducta abusiva i que comportarà problemes legals en el futur, i per donar atenció al menor infractor, és important que els fets abusius es notifiquin i, d'aquesta manera, es pugui iniciar un treball amb el menor per tal d'evitar futures situacions abusives.

Les entitats en les quals el menor està matriculat per fer les activitats a les instal·lacions esportives municipals són les responsables de protegir el menor i, per tant, de fer les accions necessàries a tal efecte.

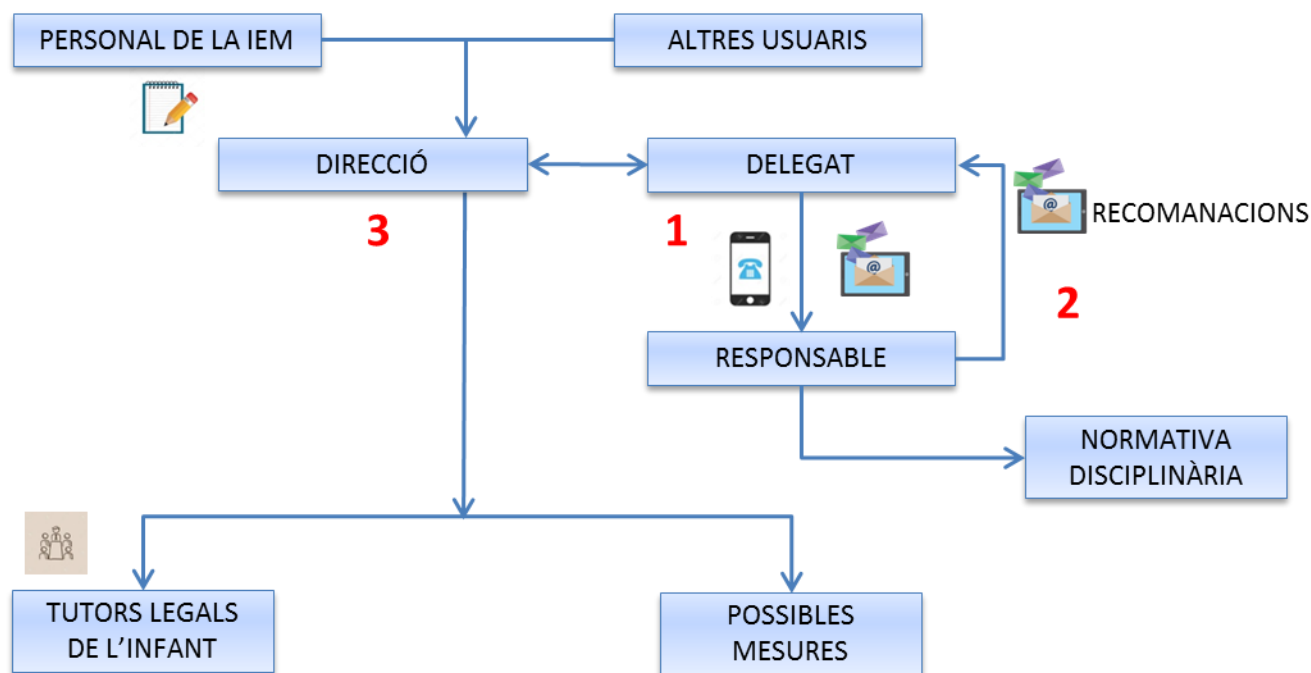
<http://xtec.gencat.cat/ca/centres/projeducatiu/convivencia/protocols/conflicte-o-comissio-infraccio-penal/index.html>



Davant un fet que pugui ser constitutiu de delict o falta perseguible penalment, la direcció del centre ho comunicarà al ministeri fiscal, tal com s'especifica en la Disposició Addicional Dinovena del Decret 102/2010, de 3 d'agost, d'autonomia dels centres educatius. En el casos en els quals estan implicats menors de catorze anys, el Departament de Benestar Social i Família i el Departament d'Ensenyament han elaborat conjuntament un protocol per garantir una intervenció coordinada. En aquestes situacions la Direcció General d'Atenció a la Infància i l'Adolescència (DGAIA) disposa d'un equip d'intervenció especialitzat en menors de 14 anys inimputables (EEMI). Aquest equip es coordina a través del referent del Servei Territorial o Consorci d'Educació de Barcelona amb el director del centre públic o el titular del centre privat. L'EEMI donarà suport al centre educatiu i al menor i la seva família a través del programa EDUCANT EN LA RESPONSABILITAT. Aquest programa té la finalitat de donar resposta a situacions en què hi ha infants o adolescents de menys de 14 anys implicats com a autors en la denúncia d'un fet tipificat pel Codi Penal com a delict o falta. És un programa de valoració i intervenció en aquesta població i les seves famílies que vol oferir una actuació adient a la seva situació des de l'àmbit de la prevenció¹

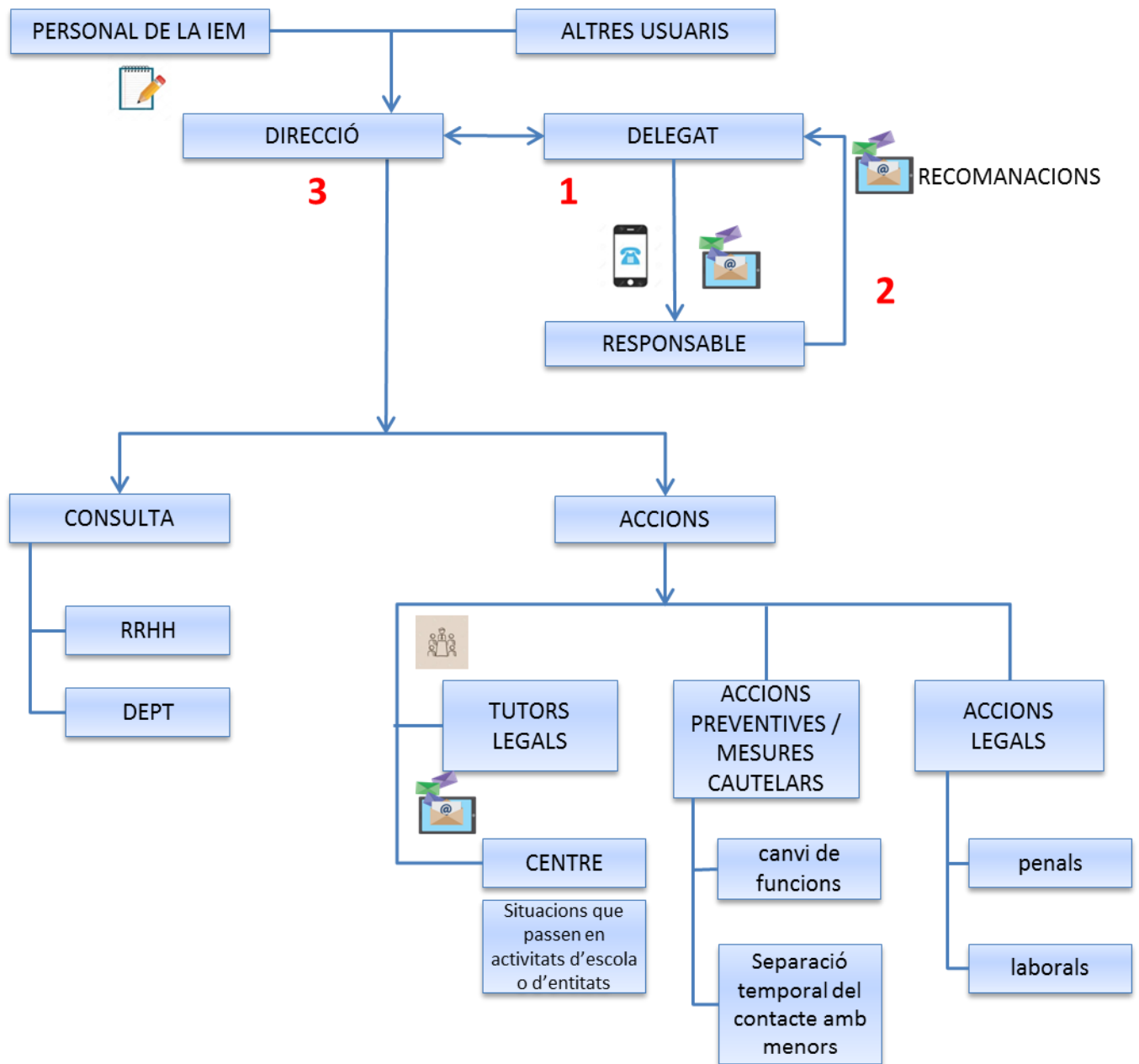
3. Indici que un infant o un adolescent ha patit una situació de maltractament o d'abús sexual per part d'alguna persona abonada a la instal·lació esportiva municipal

En aquest cas, la instal·lació esportiva municipal pot decidir emprendre accions legals contra la persona que ha tingut aquest tipus de comportament. S'ha de seguir el mateix protocol amb l'IBE que quan s'informa d'una infracció comesa per qualsevol persona a les instal·lacions. Tanmateix, tenint en compte que es tracta d'un delict, s'ha d'informar els tutors legals del menor i donar-los suport en les seves decisions.

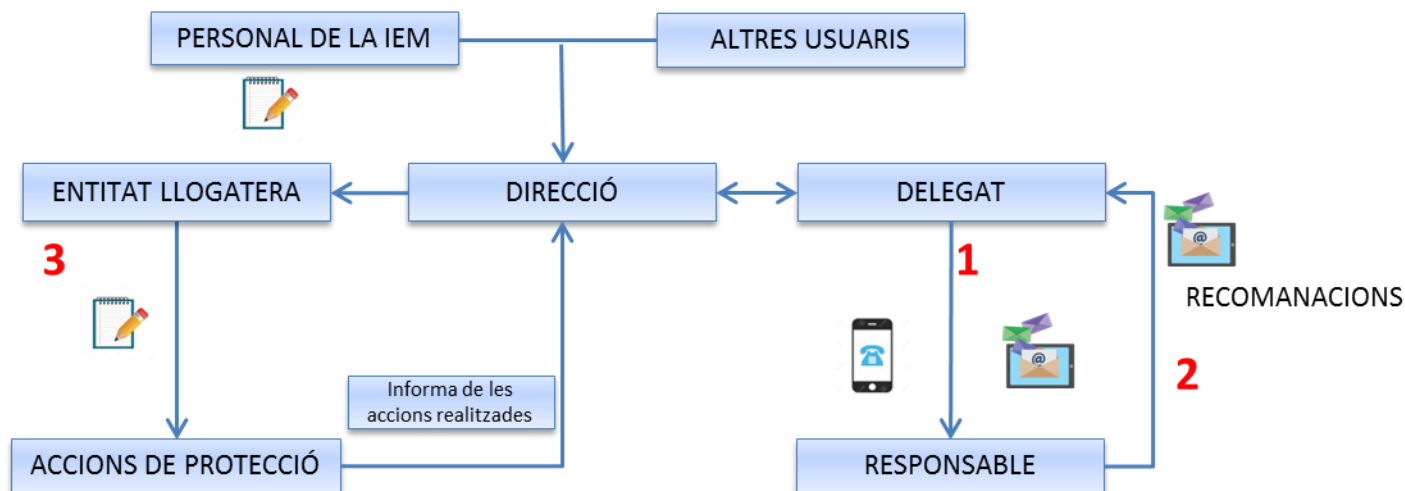


¹ Protocol d'intervenció en cas de conflicte greu. Departament d'Ensenyament.

4. Indici que un infant o un adolescent ha patit una situació de maltractament o d'abús sexual per part d'algun membre de l'equip professional de la IEM.



- 5 Indici que un infant o un adolescent ha patit una situació de maltractament o d'abús sexual en accions que han tingut lloc en el moment del lloguer o de la cessió d'espais.



En aquestes situacions es recomana que a l'hora de formalitzar el contracte-conveni, s'inclogui una clàusula en la qual l'entitat llogatera es fa responsable que tot el seu personal estigui al dia del certificat de penals i dels actes del seu personal quan estigui treballant a les instal·lacions de les instal·lacions esportives municipals.

6.4 PROTOCOL DE COMUNICACIÓ DE SITUACIONS DE CRISI

Davant d'una situació de crisi, derivada d'un possible maltractament o abús, ocorregut a les instal·lacions o activitats d'un equipament esportiu, s'ha de seguir un protocol de comunicació en els casos que aquesta situació generi ALARMA SOCIAL. Entenem per alarma social que la situació causi intranquil·litat en els infants, adolescents, famílies o en l'opinió pública.

1. L'equip directiu (direcció general, direcció de la gestió de persones, direcció del centre on ha passat), juntament amb el delegat i el responsable per a l'abordatge de maltractaments, es convocarà una reunió amb tot el personal, on s'informarà de la situació en què es troba la instal·lació i que s'inicien les accions pertinents. Es demanarà que no busquin més informació i que no facin comentaris sobre el tema.
2. La direcció del centre, el delegat i el responsable per a l'abordatge de maltractaments decideixen com informar a les famílies.
3. Reunió informativa amb les famílies. S'hi expliquen les accions realitzades i s'escolten les demandes de les famílies. Es proposa una segona reunió de contenció i informació sobre el tema. A aquesta reunió hi assistirà l'equip directiu (3 persones anteriors).
4. De manera opcional es podrà oferir una reunió de contenció amb les famílies. Realitzada per una persona externa a l'equipament esportiu.
5. Segons que hagin estat els fets ocasionats per un tècnic o per un altre infant, la direcció del centre informarà els infants o els adolescents sobre la situació, sense donar detalls ni de les accions ni dels fets ocorreguts.

6. El coordinador, davant d'un cas que pugui generar alarma social, n'informarà el Departament de Comunicació de l'IBE, que decidirà quina és la millor manera d'informar de la situació: comunicat, intervenció ,...
7. Les peticions de mitjans de comunicació es derivaran al Departament de Comunicació de l'IBE.

6.5 COMISSIÓ DE SEGUIMENT DEL PROTOCOL

Aquesta Comissió, creada per seguir aquest protocol, estarà integrada per:

- Coordinador dels responsables per a l'abordatge de situacions de maltractament o d'abusos sexuals a menors
- Tres delegats de protecció per a situacions de maltractament o d'abús sexual.

Les persones que formin part d'aquesta Comissió seran els referents per al protocol de prevenció de maltractaments i d'abusos sexuals als equipaments esportius.

Aquesta Comissió serà l'encarregada del seguiment del protocol: s'haurà de reunir almenys un cop al llarg del curs escolar, per tal d'avaluar-ne l'efectivitat i d'incorporar-hi les novetats legislatives (si és necessari). També serà responsable de fer la difusió d'aquest protocol i de promoure que tot el personal estigui format i informat amb relació a aquesta qüestió.

Les reunions tindran lloc al llarg del tercer trimestre escolar (i si fos necessari se'n poden convocar d'extraordinàries en qualsevol moment)i s'hi tractaran els punts següents:

- Revisió del protocol
- Revisió de la memòria anual
- Revisió dels casos notificats o detectats
- Avaluació del funcionament del circuit intern de comunicació
- Verificació que tot el personal dels equipaments esportius té formació i informació sobre aquest protocol.

La renovació de la Comissió de Seguiment es farà a proposta de l'equip directiu, després d'un període de dos anys. Es renovarà el 50% de la comissió com a màxim.

7. ANNEXOS

A. TIPUS DE MALTRACTAMENTS A INFANTS²

1. **Negligència o abandonament.** Es produeix quan les necessitats bàsiques de l'infant o l'adolescent no són ateses, de manera temporal o permanent, per cap dels membres del grup on conviu: no hi ha cura de l'alimentació, de la roba d'abric, del seguiment o tractament mèdic. No té horaris ni ritmes, es passa hores sense atenció protectora o educativa, se l'exposa a situacions que posen en perill la seva integritat física. La negligència també inclou l'absentisme escolar, que consisteix en la manca d'assistència total o sovintejada a l'escola.
2. **Maltractament físic.** Ús de la força que danya, fereix o que pot causar la mort de l'infant o l'adolescent.
3. **Maltractament psíquic o emocional.** Es manifesta en les situacions en què hi ha fredor en la relació, no hi ha estimulació afectiva, no hi ha estimulació cognitiva, no hi ha afecte, hi ha pressió o atemoriment. Pot ser actiu o per manca d'un context afectiu.
4. **Abús o sotmetiment sexual.** De manera habitual o conjuntural, s'obliga l'infant o l'adolescent: se l'indueix a satisfer el desig sexual d'una altra persona, o bé es tolera aquesta situació. També inclou l'acceptació passiva d'aquest maltractament fet per una tercera persona.
5. **Explotació sexual.** S'indueix o s'obliga l'infant o l'adolescent al sotmetiment sexual com a mitjà d'explotació laboral. El sotmetiment sexual també pot ser indirecte, com és el cas de la pornografia.
6. **Explotació laboral o inducció a la mendicitat.** S'utilitza l'infant o l'adolescent d'edat no laboral per a treballs on s'obtingui qualsevol tipus de guany. Pot anar des del treball amb duresa física fins a una utilització passiva.
7. **Corrupció.** Es promouen en els infants i els adolescents pautes de conducta antisocial o desviada, particularment en les àrees de l'agressivitat, l'apropiació inadequada, la sexualitat i el tràfic o el consum de drogues.
8. **Sotmetiment a drogues o fàrmacs.** Se sotmet l'infant o l'adolescent a qualsevol tipus de drogues, sense necessitat mèdica, que l'incapaciten per al desenvolupament de l'autonomia, la resistència o el control, o que en perjudiquen la salut.
9. **Maltractament prenatal.** Manca de cura del propi cos, per acció o per omissió, o ingestió de drogues o substàncies psicotròpiques de la dona, durant el procés de gestació, que perjudiquen el fetus. També el pot produir indirectament el maltractador de la dona en procés de gestació.
10. **Maltractament institucional.** És causat per qualsevol legislació, procediment, actuació o omissió procedents dels poders públics o derivats de l'actuació individual d'un professional que comporti abús, negligència, detriment de la salut, la seguretat, l'estat emocional, el benestar físic o la correcta maduració o que violi els drets bàsics de l'infant o l'adolescent.

2 Document extret de *El context escolar i els infants en risc de maltractament*. Publicat per l'Ajuntament de Barcelona. Acció social i Ciutadania. Maig del 2007.

B. DEFINICIÓ D'ABÚS SEXUAL A INFANTS

Els darrers anys hem estat testimonis d'un augment en l'interès per la victimització d'infants i joves, tant a nivell professional com per part dels mitjans de comunicació, que ha mostrat que els maltractaments i els abusos sexuals són una realitat social per a la qual tot el personal que treballa amb menors ha d'estar format i preparat.

Importants treballs nacionals i internacionals han posat de relleu l'elevada prevalença d'abusos sexuals en la societat; aquesta prevalença se situa sobre el 20% de la població (hi ha estudis que parlen d'un interval d'entre el 10% i el 24%) , i destaquen les greus conseqüències que pot comportar per al correcte desenvolupament dels nens i nenes. De l'anàlisi de la nostra realitat s'extreu la necessitat que els professionals i les famílies mateixes es mantinguin alerta davant d'aquestes situacions, la qual cosa únicament es pot aconseguir amb la formació adequada.

a) Què és l'abús sexual infantil?

És la situació en la qual un infant o un adolescent és utilitzat per satisfer els desitjos sexuals de la persona adulta o qualsevol persona de major edat o quan l'agressor està en una posició de poder o control sobre l'altre menor, ja sigui participant o presencialment en activitats sexuals que no comprèn o per a les quals no està preparat d'acord amb el seu desenvolupament i a les quals, per tant, no pot donar el consentiment .

En aquest sentit, en el nostre país, la majoria de professionals segueixen els criteris de **coerció asimètrica d'edat** (Finkelhor i Hotaling, 1984). Sempre que hi hagi coerció o asimetria d'edat, o es donin ambdues condicions, entre una persona menor d'edat i un altre individu, les conductes sexuals resultants hauran de ser considerades abusives.

COERCIÓ
Es refereix al contacte sexual mantingut amb un menor mitjançant l'ús de la força física, l'amenaça, la manipulació, la pressió, l'autoritat o l'engany, i ha de ser considerada criteri suficient per etiquetar una conducta sexual entre dues persones d'abús sexual, independentment de l'edat del presumpte abusador.

ASIMETRIA D'EDAT
Considerada de cinc anys quan el menor en té menys de 12, i de deu anys si el menor en té entre 13 i 16. Impedeix la veritable llibertat de decisió del menor i impossibilita una activitat sexual compartida, ja que els participants tenen experiències, grau de maduresa biològica i expectatives molt diferents respecte a la relació sexual.

Aquests criteris permeten saber en quines situacions la relació sexual mantinguda entre el menor i un altre individu, tingui l'edat que tingui, no és consentida, la qual cosa suposa una sèrie de conseqüències per al desenvolupament físic, psicològic, emocional i social del nen o la nena. Aquests criteris, però, van més enllà dels establerts en el Codi Penal Espanyol, que en el Llibre II, Delictes contra la Llibertat i Indemnitat Sexuals, únicament estableix com un delictes d'abús sexual a menors, en casos en els quals la víctima tingui menys de 16 anys, entenent que un menor d'aquesta edat no pot donar el seu consentiment per mantenir relacions sexuals sota cap circumstància, atès que no comprèn el que aquest tipus de relacions implica.

Hem de ser conscients que existeixen múltiples conductes i situacions que poden incloure's dins del que podríem denominar *l'espectre de l'abús sexual infantil* i que tot professional ha de conèixer per poder realitzar una tasca de protecció i vetlla del correcte desenvolupament d'un menor.

Tipologies de maltractament sexual infantil

Abús sexual	Explotació sexual
Amb o sense contacte físic: • Intrafamiliar (incest). • Extrafamiliar. • Agut. • Crònic. Sense contacte físic: • Exhibicionisme. • Provocació sexual. • Exposició involuntària a material sexual a Internet. • <i>Online sexual grooming</i> (captació). • Trucades telefòniques obscenes. • <i>Stalking</i> (assetjament).	Amb o sense contacte físic: • Pornografia. • Espectacles sexuals. • Prostitució. • Tracta de menors. • Turisme sexual. • Matrimonis precoços o forçats. • Mutilació genital.

Dins de les tipologies de l'abús sexual infantil s'inclouen tant les conductes que impliquen *contacte físic*, com són les carícies, la masturbació o la penetració oral, anal o vaginal, com les que *no impliquen directament aquest contacte*, com les proposicions verbals explícites, l'exhibició dels òrgans sexuals a un nen o nena amb el propòsit d'obtenir excitació o gratificació sexual, la realització de l'acte sexual intencionadament davant la presència d'un menor, la masturbació en presència d'un infant i la utilització del menor per a la creació de materials pornogràfics.

D'altra banda, l'abús sexual pot ser *intrafamiliar*, també denominat incest, i es produeix quan la conducta sexual és realitzada per un parent o per persones adultes que estiguin cobrint de manera estable el paper de figures parentals; o *extrafamiliar*, que es produeix quan hi ha una relació sexual entre un adult i un menor (llevat dels casos assenyalats com a incest). Cal tenir en compte que l'existència d'una relació estreta, d'intimitat i confiança, entre abusador i víctima, abans de l'abús i, especialment, que l'abusador sigui *intrafamiliar* (destaca per l'elevada freqüència la figura paterna), és una de les variables que impliquen un major risc de problemes psicològics posteriors per a l'infant.

Hi ha també abusos *aguts*, quan el menor els sofreix en una única ocasió; o *crònics*, quan es produeixen en més d'una ocasió, poden perdurar i solen ser comesos per persones de l'entorn del menor.

Els canvis socials i tecnològics donen lloc, al seu torn, a noves tipologies que els professionals han de conèixer. Dins de l'abús sexual sense contacte físic destaca l'*exposició involuntària a material sexual a Internet*, que cal diferenciar d'aquells casos en els quals el menor, voluntàriament, accedeix a aquest tipus de materials. En l'exposició involuntària no hi ha un agressor directe, sinó que el menor, per si sol, en utilitzar Internet per xatejar, buscar informació o jugar, és exposat de forma involuntària a un material amb escenes sexuals explícites.

Cal esmentar el denominat *online sexual grooming* o abús sexual a través d'Internet, referit a aquells casos en els quals un adult es connecta a Internet i estableix relació amb un menor, habitualment fent-se passar per un altre jove o per un personatge conegut de l'àmbit juvenil, i inicia una relació sexual virtual, que comença per converses i pot acabar amb fotografies, vídeos sexuals, així com en els casos més greus, amb abusos en el món real.

Altres estudis han analitzat les característiques i efectes psicològics de les *trucades telefòniques obscenes* o del recent *stalking*, amb referència a l'assetjament constant a través de xarxes socials o de telèfons mòbils; molt sovint amb la distribució d'imatges de contingut sexual.

Finalment, és important destacar, per les seves característiques i efectes específics en les seves víctimes, l'*explotació sexual infantil*, considerada una de les violacions més severes dels drets humans de nens, nenes i adolescents i una forma d'esclavitud contemporània, basada en l'abús sexual del menor i la remuneració econòmica o en espècie, ja sigui per a la pròpia víctima o per a terceres persones (UNICEF, 2006). Si l'abús sexual infantil és una problemàtica que ha estat invisible durant anys, l'explotació sexual de menors continua essent un problema desconegut per gran part dels professionals. Aquest maltractament sexual és una qüestió que afecta, en major o menor mesura, tots els països, incloent-hi el nostre.

L'explotació sexual de nens, nenes i adolescents pot prendre diverses formes, entre les quals destaquen la utilització dels menors per a *pornografia infantil*; els *espectacles sexuals* en els quals s'utilitzen menors; l'*explotació de nens i nenes a través de la prostitució*; el *tràfic de nens, nenes i adolescents* amb finalitats d'explotació sexual i l'*explotació sexual comercial infantil en els viatges* o el *turisme sexual infantil*, entre d'altres.

Els *matrimonis precoços o forçats* i la *mutilació genital* són també victimitzacions infantils vinculades a la sexualitat i l'afectivitat on l'efecte de la cultura es fa palès i comporta una gran controvèrsia el fet de considerar-ho com a forma de maltractament infantil i, específicament, d'abús sexual en la infància. Cal destacar que, sense importar la cultura a la qual pertanyi el menor, aquestes conductes el priven de tot allò que li correspon a la seva edat, i en violen els drets més bàsics.

b) Quins nens o nenes poden ser-ne víctimes?

És important ser conscients que qualsevol nen o nena pot ser víctima d'una situació d'abús, ja que no hi ha un perfil o grup de característiques específiques que en determinin l'ocurrència.

És cert, però, que s'ha identificat una sèrie de factors de risc en els infants i joves davant els abusos sexuals a menors.

Respecte a l'**edat de les víctimes**, el moment de major risc sembla situar-se a l'etapa prepuberal o preadolescent (habitualment entre els 8 i els 12 anys, si bé també poden trobar-se abusos sexuals abans i després d'aquestes edats). Aquests nens i nenes són encara joves i, per tant, fàcilment manipulables, però ja comencen a tenir caràcters de maduresa sexual, la qual cosa els fa especialment atractius per a les persones abusadores.

Amb relació al **sexe de l'infant**, els estudis indiquen l'existència d'un major nombre de nenes víctimes d'abús sexual. Cal tenir en compte però, que la vergonya i l'aïllament que sent un infant de sexe masculí víctima d'abusos sexuals, fa que es consideri que aquests es troben subrepresentats i que hi ha moltes més víctimes de sexe masculí de les que inicialment podria pensar-se.

Cal tenir en compte també, que els infants amb una gran **necessitat de ser estimats i valorats**, amb **baixa autoestima**, que no reben l'afecte que necessiten per part del seu entorn familiar, són també possibles víctimes de risc. La persona abusadora sap detectar aquests infants i joves i li és fàcil apropar-s'hi i manipular-los per oferir-los l'atenció, l'afecte i les recompenses que semblen necessitar. L'**absència d'una figura protectora** real en l'entorn proper de l'infant o jove fan que l'abusador hi pugui accedir fàcilment.

c) Quants nens i nenes pateixen aquestes situacions?

Tant els estudis nacionals com els internacionals indiquen que l'abús sexual infantil afecta una de cada quatre nenes i un de cada sis nens, aproximadament. Els percentatges solen situar-se entre un 10 i un 20% de la població.

Al nostre país, són quatre els treballs que han obtingut dades similars i que mostren la realitat d'un problema que afecta cada any milers de nens i nenes.

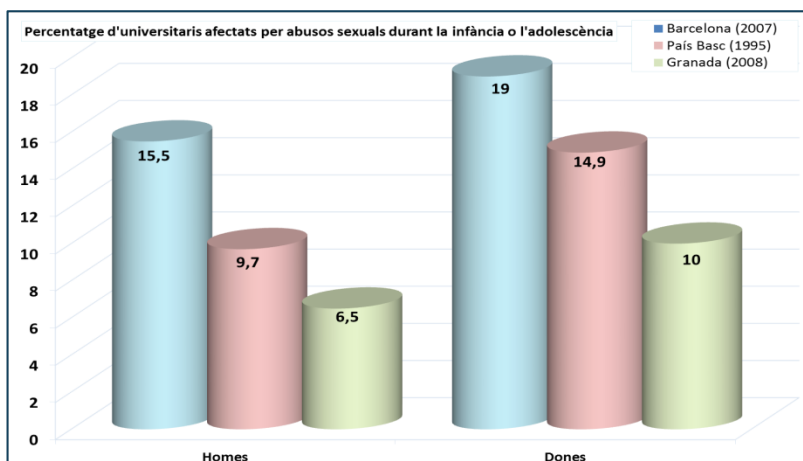
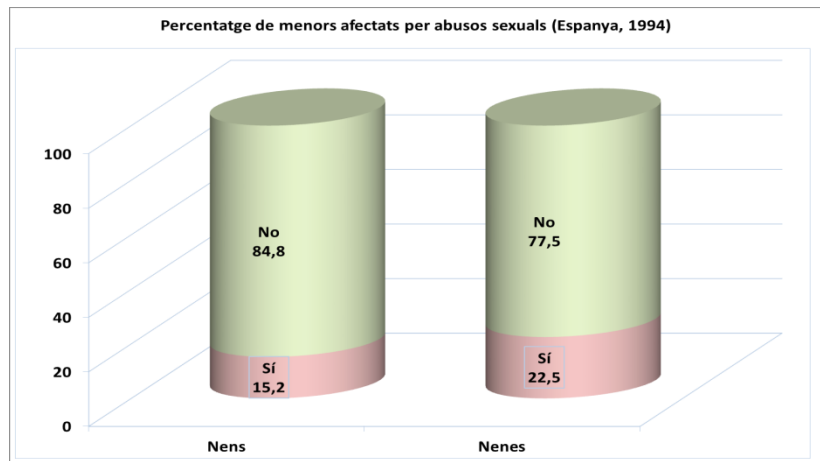
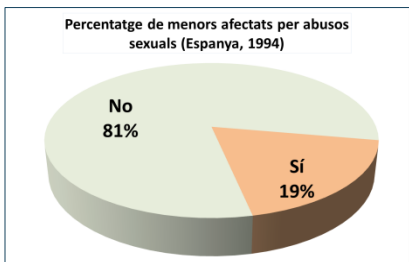
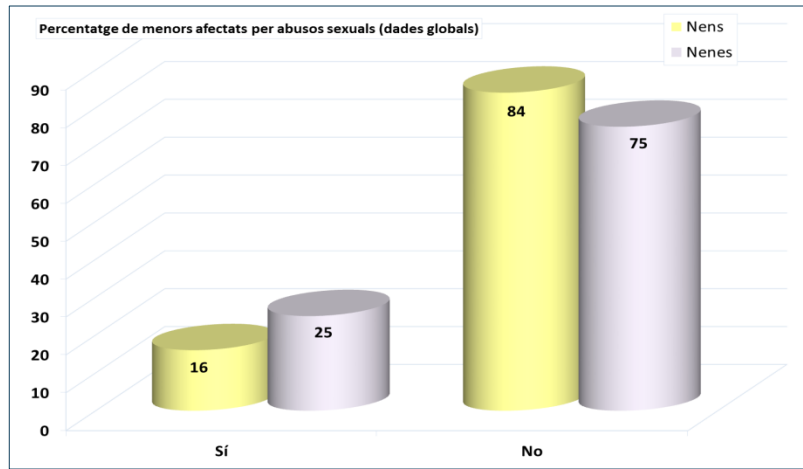
Segons l'estudi del Dr. Félix López (1994) de la Universidad de Salamanca, encarregat pel Ministerio de Asuntos Sociales, un 18,9% de la població espanyola ha patit abusos sexuals durant la infància, un 15,2% d'homes i un 22,5% de dones.

Al País Basc, l'estudi del Dr. Joaquín De Paúl, Joel S. Milner, i Pedro Múgica (1995) mostra que un 13,4% dels estudiants universitaris bascos han patit aquesta experiència (9,7% dels homes i un 14,9% de les dones).

A Catalunya, l'estudi de les doctores Noemí Pereda i Maria Forns (2007) indica que un 17,9% dels estudiants universitaris de Barcelona manifesten haver patit abusos sexuals amb contacte físic (un 15,5% d'homes i un 19% de dones).

Finalment, el darrer estudi elaborat pels Doctors David Cantón i Fernando Justicia (2008) obté xifres lleugerament inferiors, amb un 9,5% d'abusos sexuals infantils en els estudiants universitaris de Granada, un 6,5% d'homes i un 10% de dones.

Tot i que no tenim dades científiques sobre la incidència dels abusos sexuals en persones amb discapacitat, sí que podem afirmar que es parla que la probabilitat de patir abusos sexuals és quatre vegades superior que en la població general.



d) Quines conseqüències poden tenir aquestes situacions per a l'infant?

L'abús sexual infantil és, en la gran majoria dels casos, una experiència amb un indubtable component traumàtic, que interfereix en l'adequat desenvolupament de l'infant i afecta múltiples àrees de la seva vida. La pràctica totalitat dels estudis realitzats sobre conseqüències psicològiques a curt termini en víctimes d'abús sexual infantil en constaten l'elevada freqüència i diversitat. Només entre un 20 i un 30% de les víctimes romandrien estables emocionalment després d'aquesta experiència, malgrat que podrien acabar desenvolupant en etapes posteriors aquells efectes, que haurien estat latents (López, 1996).

Cal tenir en compte que les conseqüències inicials que presenta l'infant víctima d'abús sexual, tant en l'àmbit físic com psicològic, són, alhora, els seus indicadors, per la qual cosa cal conèixer amb detall aquest tipus de signes i estar alerta quan es presenten en un nen o nena.

Els indicadors de l'abús sexual infantil, però, són molt diversos i no permeten parlar d'un síndrome d'infant abusat, o conjunt de símptomes definitoris, ja que no hi ha símptomes exclusius i unívocs que permetin detectar un cas d'abús sexual infantil amb total certesa i fiabilitat.

Tot i que la part física no és la més rellevant en la detecció d'aquests casos i que els professionals que treballen en centres educatius no cal que en siguin experts, sí que cal conèixer els indicadors més importants, tenint en compte que, en moltes ocasions, els abusos sexuals no impliquen contactes físics entre persona abusadora i víctima o, si n'hi ha hagut, els indicadors que podrien trobar-se són poc freqüents, extraordinàriament variables i, en molts casos, compatibles amb un altre tipus de lesions no relacionades amb l'experiència d'abús sexual. Tot això fa que sigui molt difícil detectar aquests casos a partir de troballes físiques.

Cal estar atent a infeccions recurrents de les vies urinàries, malalties de transmissió sexual abans de la pubertat, dificultats per caminar o per seure, dolor, inflamació o picors a la zona genital, dolor a l'orinar, roba interior tacada o trencada sense explicacions aparents, cops, cremades i ferides en els genitals externs o l'àrea anal, entre d'altres.

Cal saber, també, que els indicadors de l'abús sexual infantil estan vinculats, principalment a l'àrea emocional i de comportament de l'infant com pot observar-se a la Taula 1.

Taula 1. Adaptació de Pereda (2009) i Echeburua i Guerricaechevarria (2000)

Tipus d'efectes	Síntomes
<i>Problemes emocionals</i>	pors i fòbies desconfiança depressió nivells d'ansietat elevats baixa autoestima sentiment de culpa vergonya estigmatització simptomatologia posttraumàtica: malsons, somnis recurrents, conductes hipervigilants, rebuig del propi cos conductes autolesives retard del desenvolupament de caràcters sexuals físics ideació i conducta suïcida
<i>Problemes cognitius</i>	conductes hiperactives problemes d'atenció i concentració baix rendiment acadèmic
<i>Problemes de relació</i>	menor quantitat d'amics menys temps de joc amb els iguals aïllament dèficit en habilitats socials
<i>Problemes funcionals</i>	problemes de son canvis en els hàbits alimentaris pèrdua del control d'esfínters: enuresi i encopresi queixes somàtiques: mals de cap, mals d'estómac
<i>Problemes de conducta</i>	<i>Conducta sexualitzada i comportament erotitzat:</i> – masturbació compulsiva – imitació d'actes sexuals – ús de vocabulari sexual inapropiat – curiositat sexual excessiva – jocs i dibuixos de naturalesa sexual – conductes exhibicionistes – conducta seductora – problemes d'identitat i orientació sexual – conducta sexual promísqua <i>Conducta disruptiva i disocial:</i> – hostilitat – agressivitat – ira i ràbia – conductes oposicionistes – conductes desafiants – fugides de la llar <i>Conductes addictives:</i> • ús de substàncies (tabac, alcohol, altres drogues)

C. PROTOCOL MARC D'ACTUACIONS CONTRA EL MALTRACTAMENT A INFANTS I ADOLESCENTS DE CATALUNYA. JULIOL 2017

http://treballiaferssocials.gencat.cat/web/.content/03ambits_tematics/07infanciaiadolescencia/dest_columna_dreta/documents/protocol-marc-maltractament-ia.pdf

D. PROTOCOL DE DETECCIÓ, NOTIFICACIÓ, DERIVACIÓ I COORDINACIÓ DE LES SITUACIONS DE MALTRACTAMENT A INFANTS I ADOLESCENTS EN L'ÀMBIT EDUCATIU

https://www.edubcn.cat/rcs_gene/extra/04_prevenio_maltractament_infantil/protocol_actuacio_situacions_maltractament_infantil_adolescent_ambit_educatiu_ok.pdf

E. ORDRE BSF/331/2013, DE 18 DE DESEMBRE, PER LA QUAL S'APROVEN LES LLISTES D'INDICADORS I FACTORS DE PROTECCIÓ DELS INFANTS I ADOLESCENTS.

<http://portaldogc.gencat.cat/utisEADOP/PDF/6530/1331821.pdf>

F. MARC LEGAL I NORMATIU

Quines conseqüències poden tenir aquests casos per als professionals i per a les entitats? (responsabilitat civil i penal).

L'abús sexual d'infants i adolescents és un delicte, segons la legislació espanyola i, per tant, té conseqüències jurídiques per a la persona que el comet. També en pot tenir per a la institució a la qual pertany o per a la qual treballa aquesta persona, i també per a les persones que, sabent de la situació, no l'han comunicat a l'autoritat.

Cal tenir en compte que la manca d'autonomia dels infants, l'elevat nivell de dependència dels adults i els escassos coneixements respecte al funcionament social, les normes i lleis, i sobre les conductes que poden ser denunciades, fan que l'assumpció de responsabilitat respecte a aquestes situacions recaigui, directament, en els adults i, per tant, que els professionals dels equipaments esportius siguin agents imprescindibles per poder aturar aquests casos.

En aquest sentit, és important fer un resum del marc jurídic en què ens movem com a professionals i ciutadans, sobretot amb relació al que afecta la situació dels equipaments esportius com a responsables civil i penal davant d'aquestes situacions.

Acords internacionals que vetllen pels drets dels infants

- Respecte a la normativa internacional, destaca pel seu important paper en la protecció de la infància la *Convenció de 20 de novembre de 1989 dels Drets de l'Infant*, adoptada per l'Assemblea General de les Nacions Unides en la resolució 44/25. Entre les previsions de la Convenció podem destacar:
 - S'entén per infant tot ésser humà menor de divuit anys d'edat, llevat que, en virtut de la llei que li sigui aplicable, hagi assolit abans la majoria d'edat (art.1).
 - En totes les mesures, concernents els nens i les nenes, que prenguin les institucions públiques o privades de benestar social, els tribunals, les autoritats administratives o els òrgans legislatius, una consideració primordial que s'atendrà serà l'interès superior de l'infant (art.3), principi que presideix i informa tota la legislació sobre la matèria.
 - Els estats membres adoptaran totes les mesures legislatives, administratives, socials i educatives apropiades per protegir l'infant contra tota forma de perjudici o abusos físics o mentals o tracte negligent, maltractaments o explotació, inclòs l'abús sexual, mentre l'infant es troba sota la tutela dels progenitors, d'un representant legal o de qualsevol altra persona que el tingui al seu càrrec. Aquestes mesures de protecció haurien de comprendre, segons correspongui, procediments eficaços per a l'establiment de programes socials amb l'objecte de proporcionar l'assistència necessària a l'infant i als qui en tenen cura, així com altres procediments de prevenció i per a la identificació, notificació, remissió a una institució, investigació, tractament i observació ulterior dels casos abans descrits de maltractaments infantils i segons correspongui, la intervenció judicial (art.19).
 - Els estats membres adoptaran totes les mesures apropiades per promoure la recuperació física i psicològica i la reintegració social de tots els infants víctimes de qualsevol forma d'abandonament, explotació o abusos; tortura o altres formes de tractes o penes cruels, inhumanes o degradants; o conflictes armats. Aquesta recuperació i reintegració es portaran a terme en un ambient que fomenti la salut, el respecte de si mateix i la dignitat de l'infant (art. 39).
- La *Convenció dels Drets de les Persones amb Discapacitat*, de 13 de desembre de 2006, ratificada el 23 novembre de 2007.
- Dos convenis impulsats per la Conferència de L'Haia de Dret internacional privat: el *Conveni relatiu a la protecció del nen/a i a la cooperació en matèria d'adopció internacional*, de 29 de maig de 1993, ratificat el 30 de juny de 1995 i el *Conveni relatiu a la competència, la llei aplicable, el reconeixement, l'execució i la cooperació en matèria de responsabilitat parental i de mesures de protecció dels infants*, de 28 de maig de 2010, ratificat el 6 de setembre de 2010.
- Tres convenis del Consell d'Europa: el relatiu a l'*adopció de menors*, fet a Estrasburg el 27 de novembre de 2008, ratificat el 16 de juliol de 2010; el relatiu a la *protecció dels infants contra l'explotació i l'abús sexual*, fet a Lanzarote el 25 d'octubre de 2007, ratificat el 22 de juliol de 2010; i el *Conveni Europeu sobre l'Exercici dels Drets dels Infants*, fet a Estrasburg el 25 de gener de 1996, ratificat l'11 de novembre de 2014.

- Pel que fa a Espanya, la *Constitució Espanyola* estableix:
 - La dignitat de la persona, els drets inviolables que li són inherents, el lliure desenvolupament de la personalitat, el respecte a la llei i als drets dels altres són fonamentals de l'ordre polític i de la pau social (art.10.1).
 - El dret a la vida i a la integritat física i moral (art. 15).
 - El dret a l'honor i a la imatge i intimitat personal i familiar (art. 18).
 - El dret a obtenir la tutela judicial efectiva de jutges i tribunals (art. 24.1).
 - Els poders públics asseguren la protecció social, econòmica i jurídica de la família, així com la protecció integral dels fills i de les filles (art. 39.1 i 2).
 - L'obligació dels progenitors a prestar assistència de tot ordre als fills i a les filles dins o fora del matrimoni durant la minoria d'edat i en els altres casos que legalment procedeixi (art. 39.3).
- Pel que fa a Catalunya, *La Llei dels drets i les oportunitats en la infància i l'adolescència* estableix al títol IV, un nou marc de protecció específica contra el maltractament infantil que prevegi totes les situacions, independentment de si requereixen o no una declaració de desemparament.
 - Es regula el registre unificat de maltractaments infantils, que va ser creat amb la finalitat de disposar d'un sistema d'informació sobre el maltractament infantil, a efectes de detecció, prevenció i estadístiques, i que ha de rebre totes les notificacions dels maltractaments detectats per qualsevol servei, departament o administració.
 - També s'estableixen les grans directrius per a l'elaboració de plans de col·laboració i protocols per a la protecció davant els maltractaments d'infants i adolescents.

ÀMBIT CIVIL ADMINISTRATIU

En aquest àmbit es regulen les intervencions de protecció del nen o nena que pateix maltractaments. A Catalunya s'ha de diferenciar entre la normativa pròpia i la normativa espanyola d'aplicació supletòria en defecte de les normes pròpies.

Normes pròpies de Catalunya

- *Llei 9/1998 de 15 de juliol del Codi de Família*, i singularment els Títols VI (la potestat del pare i de la mare) i VIII (els aliments entre parents). (BOE 198/1998, de 19 d'agost 1998 Ref. Butlletí: 98/20137; DOGC 2687/1998, de 23 de juliol 1998).
- *Llei 37/1991, de 30 de desembre, sobre Mesures de Protecció de Menors en Situació de Desemparament i de l'Adopció* (BOE 45/1992, de 21 de febrer 1992 Ref. Butlletí: 92/04166; DOGC 1542/1992, de 17 de gener 1992), amb el reglament contingut en el Decret 62/2001 que modifica parcialment l'anterior Decret 2/1997 de 7 de gener.

- *Llei 8/2002, de 27 de maig, de modificació de la Llei 37/1991, de 30 de desembre, sobre Mesures de Protecció de Menors Desemparats i de l'Adopció, i de Regulació de l'Atenció Especial a Adolescents amb Conducta d'Alt Risc Social* (DOGC 3648/2002, de 3 de juny 2002; BOE 146/2002, de 19 de juny 2002 Ref. Butlletí: 02/11906. Suplement BOE Català 14/2002, de 16 de juliol 2002).
- *Llei 8/95, de 27 juliol, d'Atenció i de Protecció dels Infants i dels/de les Adolescents* del Parlament de Catalunya (DOGC 2083 de 2.8.95): "Els infants i els/les adolescents que pateixen maltractaments físics o psíquics han de rebre protecció especial de caràcter sanitari, assistencial i cautelar urgent segons que hom requereixi en cada cas, i s'han de coresponsabilitzar a aquests efectes les administracions públiques implicades" (Art. 25.3).
- Art.11 del *Decret 279/2006 de 4 de juliol, sobre Drets i Deures de l'Alumnat i la Regulació de la Convivència en els Centres Educatius No Universitaris de Catalunya* que explícitament diu: "L'alumne/a té dret que els centres educatius guardin reserva sobre tota la informació de què disposin, relativa a les seves circumstàncies personals i familiars, sens perjudici de satisfer les necessitats d'informació de l'administració educativa i els seus serveis, de conformitat amb l'ordenament jurídic, i de l'obligació de comunicar a l'autoritat competent totes aquelles circumstàncies que puguin implicar maltractaments per a l'alumnat o qualsevol altre incompliment dels deures establerts per les lleis de protecció del/de la menor".

Normes estatals d'aplicació directa

- *Llei 26/2015, de 28 de juliol, de modificació del sistema de protecció a la infància i a l'adolescència*, que modifica l'anterior Llei Orgànica 1/1996, de 15 de gener, de Protecció Jurídica del Menor (BOE 15/1996, de 17 de gener de 1996).

Respecte a la protecció de la infància i la prevenció

- A l'article 11 s'introdueix com a principi rector de l'actuació administrativa la protecció dels infants contra qualsevol forma de violència, inclosa la produïda en el seu entorn familiar, de gènere, el tràfic d'éssers humans i la mutilació genital femenina, entre altres. També estipula que els poders públics desenvoluparan actuacions de sensibilització, prevenció, assistència i protecció enfront de qualsevol tipus de maltractament infantil.

Respecte als requisits per treballar en contacte habitual amb infants.

- Art 13. S'estableix com requisit per a poder accedir i exercir una professió o activitat que impliqui contacte habitual amb infants no haver estat condemnat per delictes contra la llibertat i indemnitat sexual, tràfic d'éssers humans o explotació de menors.

Respecte a l'**obligació legal de notificar** les situacions de risc o desemparament infantil de què es tingui coneixement, els equipaments esportius es regeixen per les següents lleis:

- Art 13. de la *Llei 26/2015, de 28 de juliol, de modificació del sistema de protecció de la infància i l'adolescència*, que modifica l'anterior Llei Orgànica 1/1996, de 15 de gener, de Protecció Jurídica del Menor (BOE 15/1996, de 17 de gener de 1996) i Art. 2.3 de la Llei 37/91, de 30 de desembre del Parlament de Catalunya (DOGC núm.1542 de 17.1.92) sobre Mesures de Protecció de Menors en Situació de Desemparament i de l'Adopció explícita que

estableix “l’obligació de tota persona o autoritat, i especialment aquells que per la seva professió o funció, detecten una situació de risc o possible desemparament d’un/a menor, de comunicar-ho a l’autoritat o als seus agents més pròxims, sense perjudici de prestar-li l’auxili immediat que necessiti”.

La **definició de situació de desemparament** s’efectua en l’Art. 2.2 de la Llei 37/1991, que considera que el menor està desemparat en els casos següents:

- Quan falten les persones a les quals per llei correspon l’exercici de les funcions de guarda, o quan aquestes persones estan impossibilitades per exercir-les o en situació d’exercir-les amb greu perill per al menor.
 - Quan s’aprecia qualsevol incompliment o exercici inadequat dels drets de protecció establerts per les lleis per a la guarda de menors o hi falten els elements bàsics per al desenvolupament integral de la seva personalitat.
- Cal tenir també en compte la *Llei 27/2003, reguladora de l’Ordre de Protecció*, que preveu l’adopció de mesures de protecció en cas de violència domèstica, com la prohibició d’apropament a les víctimes o la suspensió del dret de visites als fills per part dels progenitors, si aquests són condemnats o imputats per l’esmentat delicte.

RESPONSABILITAT PENAL

La llei preveu la pena que s’ha d’imposar a les persones que cometin fets definits com a delicte. També preveu mecanismes de protecció de les víctimes.

Hem de tenir en compte el que explicita la *Llei Orgànica 1/2015, de 30 de març*, per la qual es modifica la Llei Orgànica 10/1995, de 23 de novembre, del *Codi Penal*.

Dins del Codi penal espanyol, entre els diversos delictes que es poden cometre en l’àmbit del maltractament infantil, els que tenen més rellevància són els següents:

- Maltractament en l’àmbit familiar (art. 153)
- Maltractament habitual en l’àmbit familiar, que comprèn també les persones internes en institucions. Art.173.2.
- Homicidi i assassinat. Art.138 a 142.
- Lesions, que poden ser delicte (art.147 a 151) o falta (art. 617.1), depenent de si són de les que requereixin tractament mèdic.
- Tracte degradant (art 172).
- Amenaces, que poden ser delicte (art. 169 i 171) o falta (art. 620).
- Coaccions, que poden ser delicte (art. 172) o falta (art. 620).
- Delictes contra la llibertat i indemnitat sexual, que inclouen agressions sexuals (art. 178 a 180), abusos sexuals (art. 181 – 183), assetjament sexual (art. 184), exhibicionisme i provocació sexual (art. 185 i 186) i delictes relatius a la prostitució, pornografia infantil i corrupció de menors (art. 187 al 190). Abandó de família (art. 226) Com a novetat més important, s’eleva l’edat del consentiment sexual als setze anys. També es tipifica expressament la conducta de fer que un menor de setze anys presenciï actes o abusos sexuals sobre altres persones.
- Abandó d’un menor (art. 229)
- Abandó temporal d’un menor (art. 230)

Per als delictes esmentats, el Codi preveu penes de presó i en la major part s'hi poden imposar com a penes accessòries les prohibicions següents (art. 57 en relació amb l'art. 48):

- La privació del dret a residir en determinats llocs o d'accedir-hi.
- La prohibició d'aproximar-se a la víctima, o als familiars i les altres persones que determini el jutge o tribunal.
- La prohibició de comunicar-se amb la víctima, o amb els familiars i les altres persones que determini el jutge o el tribunal.

També es preveu la possibilitat d'imposar a l'autor la pena d'inhabilitació professional, que pot afectar educadors i educadores si han comès el delicte en l'exercici de la seva professió.

Des del 2010 es pot imposar també al condemnat la mesura de seguretat de llibertat vigilada que s'hauria d'executar un cop hagi acabat de complir la pena de presó.

A més, l'Art. 262 de la *Llei d'Enjudiciament Criminal* (Llibre II. Del sumari. Títol I. De la denúncia) estableix l'obligació de denunciar tots els delictes públics: *“Los que por razón de sus cargos, profesiones u oficios tuvieren noticia de algún delito público, estarán obligados a denunciarlo inmediatamente al Ministerio fiscal, al tribunal competente, al juez de instrucción y, en su defecto, al municipal o al funcionario de policía más próximo al sitio, si se tratare de un delito flagrante”*. Aquesta obligació afecta tots els delictes contra la vida i contra la integritat física i moral (lesions i maltractaments) i relatius a la prostitució i pornografia infantil.

Els delictes d'agressions i abusos sexuals han de ser perseguits a instància dels representants legals o del Ministeri fiscal. Els professionals dels equipaments esportius o els que en tinguin coneixement hauran de comunicar-ho a la Fiscalia. No poden denunciar-ho, però sí tenen l'obligació de comunicar-ho.

A més, l'art. 450 preveu la imposició de penes de presó i multa a qui no impedeixi un delicte que afecti la vida, la integritat, la salut, la llibertat o la llibertat sexual de les persones, o que no acudeixi a les autoritats per tal que aquestes ho impedeixin. El que es castiga no és el mer fet de no denunciar, sinó de no impedir que es cometi el delicte amb una intervenció immediata i sense risc propi.

RESPONSABILITAT CIVIL

Els articles 109 i 116 del *Codi Penal* preveuen que les persones responsables d'un delicte o falta ho són també civilment. A més, l'art 120 preveu també la condemna com a responsable civil subsidiari de les persones naturals o jurídiques pels delictes comesos en els establiments dels quals siguin titulars, quan els seus directors o administradors o els seus empleats hagin infringit normes o reglaments relacionats amb el delicte. Amb base en aquesta disposició, diversos tribunals, entre els quals l'Audiència Provincial de Barcelona, han condemnat propietaris d'escoles, entre ells algunes congregacions religioses, com a responsables civils subsidiaris en casos d'abusos sexuals comesos per mestres o per monitors d'activitats de lleure. El fet que el delicte s'hagi comès en l'espai social i en horari d'activitat ha estat en aquests casos el criteri determinant. La jurisprudència tendeix a declarar responsabilitat civil basant-se en una culpa genèrica derivada de la selecció del personal que ha comès el delicte (culpa “in eligendo”). El responsable civil subsidiari està obligat a pagar a favor de la víctima la indemnització fixada per concepte de danys físics o morals quan no pugui fer-se efectiva amb el patrimoni dels obligats principals, que són els autors i còmplices del delicte.

REFERÈNCIES NORMATIVES I JURISPRUDENCIALS

- *Convenció de les Nacions Unides (ONU) sobre els Drets de l'Infant.*
- *Llei Orgànica 1/1996, del 15 de gener, de Protecció Jurídica del Menor.*
- *Llei d'enjudiciament criminal.*
- *Llei 14/2010 dels drets i les oportunitats en la infància i l'adolescència.* Aquesta llei estableix l'obligació dels poders públics de prendre totes les mesures necessàries per protegir els infants i els adolescents de qualsevol forma de maltractament i, especialment, de qualsevol forma de violència física, psíquica o sexual. Aquesta llei també conté una referència a la responsabilitat de tots els ciutadans per a la protecció dels infants davant els maltractaments i a l'obligació de col·laboració de les diferents administracions des dels seus àmbits d'actuació.

L'Article 8 de la Llei 14/2010 disposa que tot infant o adolescent ha d'ésser protegit de qualsevol forma de maltractament, que inclou el maltractament físic, el psicològic, la negligència, el tracte indigne, l'explotació laboral, l'explotació i l'abús sexuals, la corrupció, la manipulació, el mal ús de la seva imatge i qualsevol altra forma d'abús.

És important també destacar l'atribució de responsabilitats als poders públics per a protegir els infants i els adolescents de qualsevol forma de maltractament i també exigint plans de col·laboració en prevenció (art. 81, 82 i 83).

- *Ordre BSF/331/2012, de 18 de desembre, del Departament de Benestar Social i Família, per la qual s'aproven les llistes d'indicadors i factors de protecció dels infants i adolescents, d'acord amb les previsions també de la llei 14/2010 i amb l'objectiu de facilitar i promoure la identificació d'aquests indicadors o factors i la valoració consegüent de la situació de l'infant o adolescent.*
- *Decret 250/2013 de 12 de novembre, de la Taula Nacional i les taules territorials i locals d'infància.*
- *Observació General 13 (2011) del Comitè Drets de l'Infant sobre el dret de l'infant a no ser objecte de cap forma de violència.*
- Finalment, la *Directiva 2011/92/UE del Parlament Europeu i del Consell relativa a la lluita contra els abusos sexuals i l'explotació sexual dels menors i la pornografia infantil*, aprovada el 13 de desembre de 2011, determina, en el seu article 19, que tot menor d'edat que sigui víctima d'aquest tipus de delictes sigui considerat com a víctima especialment vulnerable.

L'article 20 de la Directiva 2011/92/UE estableix unes actuacions que s'han de seguir en els procediments judicials per oferir als infants un tracte específic i extreure les precaucions per evitar la victimització secundària.

G. RECURSOS D'INTERÈS

UNITATS DE DETECCIÓ I AVALUACIÓ	
Unitat Funcional d'Abusos a Menors (UFAM) Hospital De Sant Joan De Déu Esplugues de Llobregat	Unitat de Pediatria Social Hospital Germans Trias I Pujol Badalona
ASSOCIACIONS CATALANES D'ATENCIÓ A LES VÍCTIMES	
Associació Catalana per la Infància Maltractada (ACIM) C/Pere Vergés, 1 planta 10 despatx 2 i 3 08020 Barcelona 935 11 44 16 www.acim.cat	Fundació Vicki Bernadet C/Taquígraf Martí 30 baixos 08028 Barcelona 93 318 97 69 www.fbernadet.org
SERVEIS RELACIONATS AMB LA JUSTÍCIA	
Fiscalia De Menors C/Gran Via de les Corts Catalanes 111 08075 Barcelona 93 554 91 00 Fax: 93 554 92 20	Oficina d'Atenció a la Víctima del Delicte C/Gran Via de les Corts Catalanes 111 08075 Barcelona 93 554 87 00
RECURSOS INSTITUCIONALS	
Mossos d'Esquadra 112	Direcció General d'Atenció a la Infància i l'Adolescència. (DGAIA) Infància Respon(24h / 365 dies) 116 111
UNITAT DE DETECCIÓ I PREVENCIÓ DEL MALTRACTAMENT INFANTIL (UDEPMI)	
Tel. 900300777	

H. DOCUMENT INDIVIDUAL D'ACCEPTACIÓ DEL PROTOCOL

En / Na _____

amb DNI /NIE _____ i en funció de les meves responsabilitats com a

☐ equip professional esportiu contractat

☐ equip professional d'administració contractat

☐ equip professional de manteniment contractat

de la instal·lació _____

signo aquest document confirmant que sóc coneixedor/a del **Protocol de prevenció i actuació de maltractaments o abusos sexuals a infants i adolescents als equipaments esportius** i que em comprometo a respectar-lo i aplicar-lo en la meva intervenció professional.

També em comprometo a seguir **la normativa bàsica i les orientacions per a la intervenció de l'equip professional dels equipaments esportius**, de la qual sóc coneixedor/a.

A _____, el _____ de _____ del _____

Signatura,

I. DOCUMENT D'ACCEPTACIÓ DEL PROTOCOL PER PART DEL CENTRE

En / Na _____

amb DNI /NIE _____ i en funció de les meves responsabilitats com a representant legal del centre/entitat/equipament _____

signo aquest document d'adhesió per tal que quedi constància que l'entitat que represento legalment CONEIX I ACCEPTA el **Protocol de detecció, actuació i prevenció dels maltractaments i abusos sexuals a infants i adolescents**, a les instal·lacions esportives municipals de la ciutat de Barcelona.

Aquesta acceptació comporta que l'entitat que represento farà conèixer el Protocol a tot el seu personal i que farà ús de tots el mitjans disponibles per tal de complir el contingut del Protocol i, si escau, incoarà totes les accions que hi han estat previstes.

Amb l'acceptació d'aquest protocol es vol garantir que els equipaments esportius siguin el màxim de segurs i que la ciutadania hi pugui trobar professionals capaços de reaccionar davant de situacions de revelació d'algun tipus d'abús sexual a infants. En definitiva, que aquests espais esdevinguin equipaments municipals de tolerància zero amb aquest tipus de comportaments.

A _____, el _____ de _____ del _____

Signatura,

J. MODEL DE DOCUMENT DE COMUNICAT A LA FISCALIA

A l'atenció de la FISCALIA

Núm. Fax Fiscalia: 935549220

DADES DEL/LA MENOR:

Nom: _____ Cognoms: _____

Data de naixement: _____

Adreça: _____ - _____

Amb qui conviu: _____

Nom i cognoms del pare, mare o tutors legals: _____

SITUACIÓ DETECTADA:

(Descripció dels fets que han motivat la comunicació per part del centre. Incloure-hi la temporalitat i la data de la detecció)

ACCIONS DUTES PEL CENTRE DES DEL CONEIXEMENT DEL CAS:

(Amb qui i com us heu comunicat)

CONEIXEMENT DEL/LA MENOR I FAMÍLIA. ANTECEDENTS:

(Si ja heu treballat amb la família prèviament, Comissió Social del centre, informació dels Serveis Socials...)

DATA

SIGNATURA COORDINADOR/A

SEGELL DEL CENTRE

K. PAUTA PER AL REGISTRE D'ACCIONS

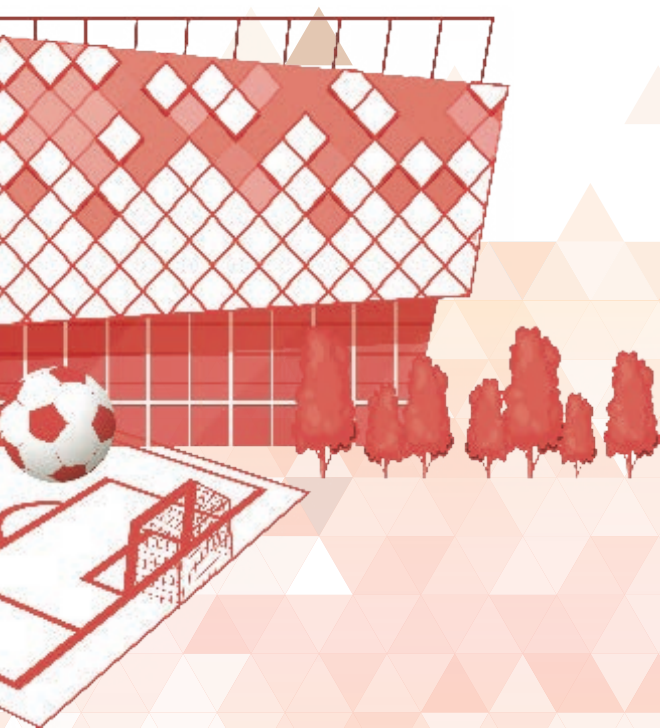
SITUACIÓ DETECTADA

(Descripció dels fets que han motivat la comunicació per part del centre. Incloure-hi la temporalitat i la data de la detecció)

DATA i HORA	ACCIONS EXECUTADES	AGENTS IMPLICATS	INFORMACIONS COMPARTIDES ACORDS CONCRETATS

Protocol per a la prevenció, detecció i acció dels maltractaments i de les violències sexuals a infants i adolescents als equipaments esportius municipals de la ciutat de Barcelona

Adreçat als coordinadors/es i tècnics/ques esportius/ves



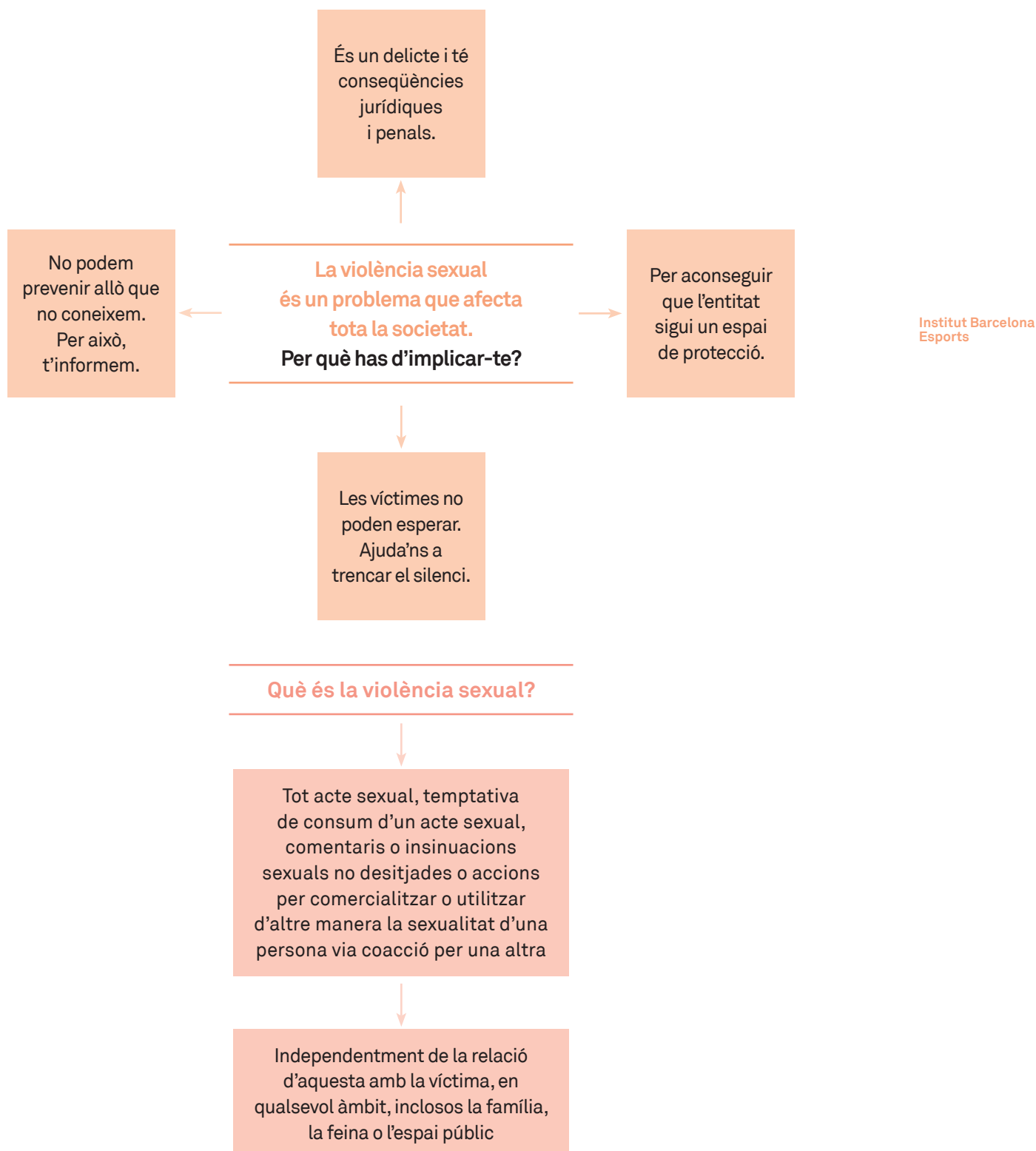
Institut Barcelona
Esports

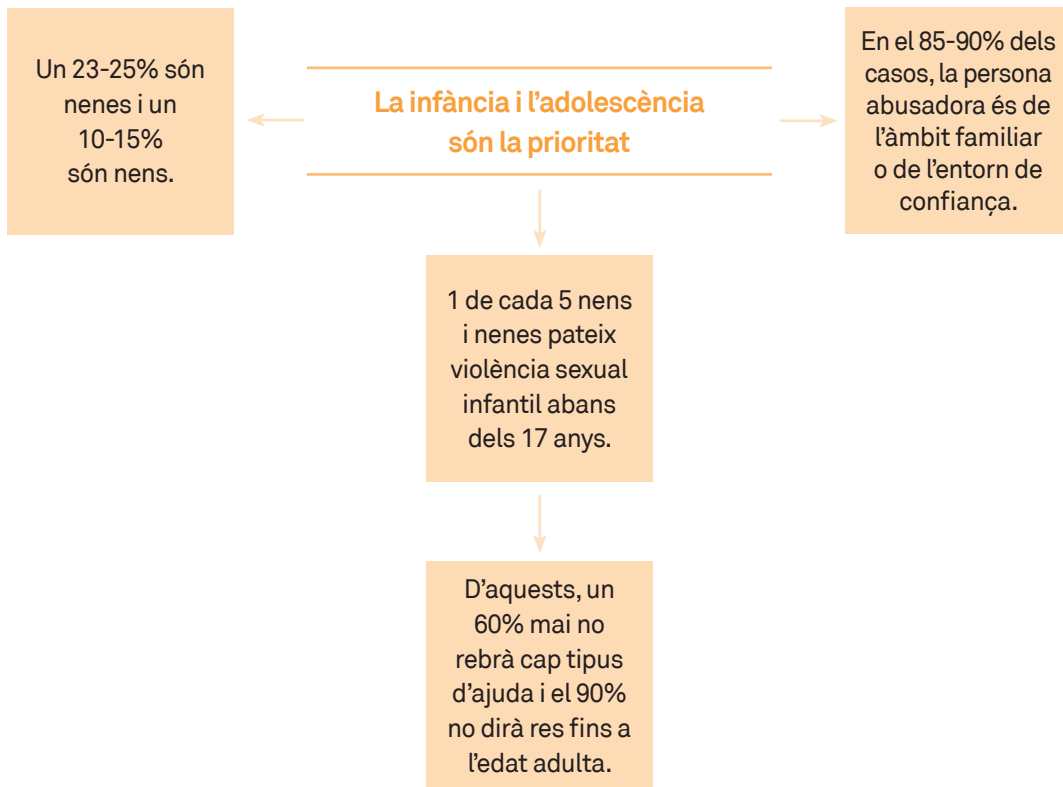
Institut Barcelona Esports
Ajuntament de Barcelona

Abril 2022

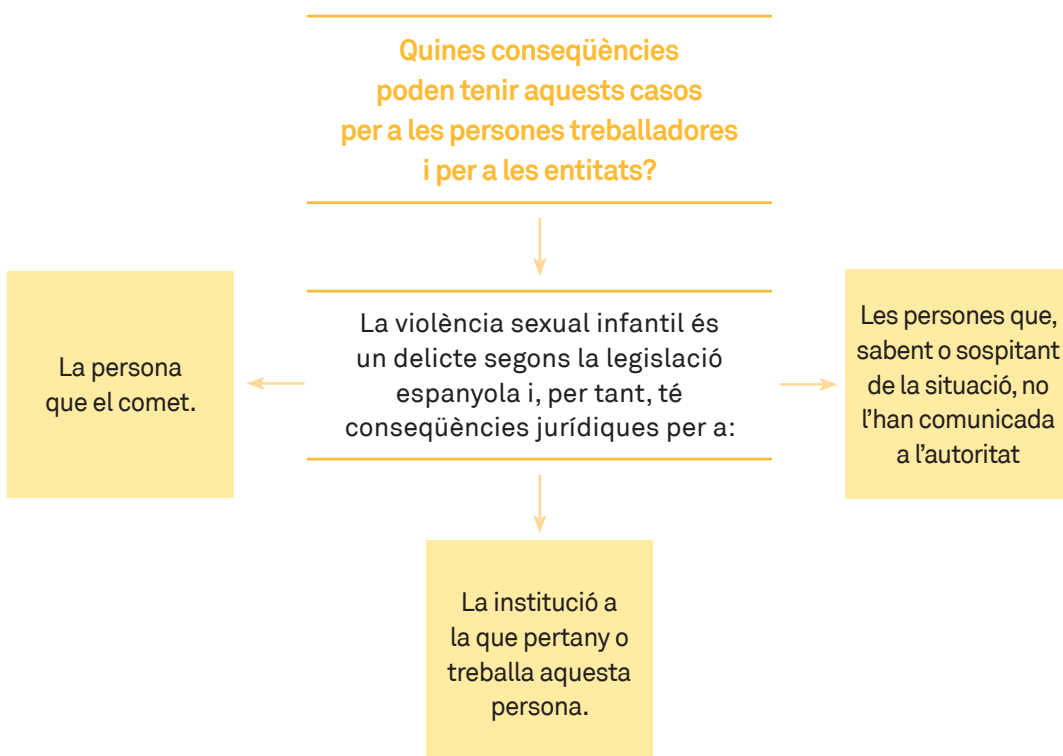
PROTOCOL PER A LA PREVENCIÓ, DETECCIÓ I ACCIÓ DELS MALTRACTAMENTS I DE LES VIOLÈNCIES SEXUALS A INFANTS I ADOLESCENTS A LES ACTIVITATS ESPORTIVES DE LA CIUTAT DE BARCELONA

Adreçat als coordinadors/es i tècnics/ques esportius/ves





Institut Barcelona Esports



Mesures de prevenció

- Les instal·lacions han de facilitar al màxim la visibilitat en els espais utilitzats, de manera que permetin la transparència com a factor de prevenció. I, a la vegada, han de ser guardadores de la intimitat, en el cas que l'activitat ho requereixi.
- Pel que fa als espais de reflexió o entrevista individual, es recomana que no siguin en un espai tancat. Es poden generar espais tranquils en llocs oberts. Es recomana acotar el temps i fer-ho en total transparència amb la resta de l'equip.
- En lavabos, dutxes i canvis de roba, sempre que sigui possible, cal anar amb un grup d'infants.
- En cas d'urgència d'un infant sol, cal avisar una altra persona de l'equip i respectar el temps lògic d'aquest espai.
- No s'ha de tancar amb baldó.
- Les cures amb aigua i sabó es faran a un lloc visible del lavabo i, sempre que sigui possible, amb altres infants o joves o tècnics /tècniques.
- Quan es realitzi un tractament a la sala de fisioteràpia, massatge i visites mèdiques, els menors d'edat sempre acompanyats per mare/pare/tutor. Informar el pacient en tot moment sobre les característiques de cada tractament. Determinar protocols de tractament segons les patologies. Si no és possible, es recomana que hi hagin dues persones en el moment de la intervenció. Les portes de la sala no es tancaran per dintre.
- Donar a conèixer el marc legal en relació amb les drets d'imatge i la protecció de dades i les conseqüències de la seva vulneració a infants i joves, personal de l'entitat i famílies.
- Evitar donar o sol·licitar números telefònics de mòbils, adreces electròniques personals o altres dades sense el coneixement de les famílies.
- Respectar la confidencialitat de les dades.
- Fer servir preferiblement la càmera del centre.
- Informar a les famílies que no poden fer difusió, sense permís, de fotografies o vídeos on apareixen altres infants o adolescents.
- Les xarxes socials s'han de plantejar com a eina de treball i difusió, no de contacte personal amb un adolescent.
- Utilitzar les xarxes de l'equipament i no les personals. No s'ha de seguir o afegir als nens i adolescents a les xarxes socials particulars dels tècnics/tècniques.

Institut Barcelona
Esports

- En les aplicacions de missatgeria (watsapp, telegram, signal...) es recomana que hi hagi almenys dues persones adultes als grups.
- Educar en les xarxes socials i la intimitat.
- El contacte telefònic amb adolescents ha d'estar pactat prèviament i per a temes de l'activitat del grup. Es recomana fer les rondes de trucades amb l'equip tècnic de manera conjunta.
- Establir objectius per planificar les activitats de manera coherent amb l'etapa evolutiva dels infants i adolescents. Evitar situacions inadequades i favoritismes en les relacions amb l'adult.
- Realitzar les activitats en grup en espais oberts o visibles per tothom.
- S'ha d'intentar treballar, sempre que sigui possible, en parelles pedagògiques i esportives; seria ideal que aquestes fossin mixtes. S'ha d'evitar quedar-se sol amb un infant o adolescent.
- Respectar la voluntat dels infants i adolescents sobretot en activitats de contacte.
- Cal reconèixer i respectar quan un infant o adolescent diu "no" a una situació o proposta afectiva o de contacte.
- Els regals han de ser pactats prèviament (per exemple, amic invisible, premi per algun joc..)
- Cal afavorir els regals grups per sobre dels individuals.
- Tractar tots els infants i adolescents per igual.
- Si les persones adultes reben regals per part només d'un infant o adolescent s'han de quedar a l'espai on es desenvolupen les activitats, no s'han de portar a casa com una cosa especial.
- Recollir all full d'inscripció el detall de les persones que els tutors legals dels infants autoritzen a fer la recollida al finalitzar l'activitat.
- Si hi ha algun canvi ocasional, demanar que es comuniqui prèviament per escrit o bé fer que aquesta comunicació quedi enregistrada.
- Especialment en situacions familiars conflictives (custòdies compartides, ordres d'allunyament), és important que estiguem ben informats i que acordem amb els tutors legals com hem d'actuar. Demanar si cal prèviament un permís especial per escrit.
- No deixar mai cap infant en mans de persones no autoritzades.
- Els educadors o educadores o tècnics no acompanyaran als infants a casa seva, excepte que això estigui recollit al pla de treball i convenientment documentat.

- Es recomana que els menors no vagin sols per les instal·lacions, han d'anar, com a mínim, en parelles.
- Un adult no s'ha de quedar mai sol amb un infant o adolescent. L'han d'acompanyar, almenys dos menors.

Detecció de casos



Els supòsits de violència sexual o maltractament infantil que es poden detectar als equipaments són a 6 nivells:

Institut Barcelona
Esports

- Indici que un infant o un adolescent està patint aquesta situació en el seu entorn familiar o de confiança. Relat de situacions viscudes fora de la instal·lació esportiva municipal.
- Indici que un infant o un adolescent està patint una situació de maltractament o de violència sexual per part d'un altre infant o adolescent participant en les activitats realitzades a la instal·lació.
- Indici que un infant o un adolescent ha patit una situació de maltractament o de violència sexual per part d'alguna persona abonada a la instal·lació esportiva municipal.
- Indici que un infant o un adolescent ha patit una situació de maltractament o de violència sexual per part d'algun membre de l'equip professional de la instal·lació esportiva municipal.
- Indici que un infant o un adolescent ha patit una situació de maltractament o de violència sexual en accions que han tingut lloc en el moment del lloguer o de la cessió d'espais.
- Indici que un infant o adolescent ha patit una situació de maltractament o de violència sexual per alguna persona externa a la instal·lació.

Observar-los sistemàticament en diferents moments i contextos:

a les activitats dirigides, en les seves relacions amb els adults i els iguals, avaluar la seva presència (roba, cops i ferides, estat físic general, estat emocional), controlar la seva assistència i les absències justificades o no, per tal de conèixer i detectar aquelles situacions de risc o desemparament quan no tenen les seves necessitats bàsiques més cobertes.

**Com hem de reaccionar
davant la confessió
d'un infant o adolescent?**



**Són respostes adequades
les següents:**

- Creure el nen o nena, noi o noia
- Mantenir la calma
- Dir-li que el responsable és l'adult o la persona de més edat, no ell o ella
- Fer-li saber que sortirà endavant
- Assegurar-se que no ha patit ferides
- Protegir l'infant o adolescent, la víctima
- Fer-li sentir orgull d'haver-ho explicat
- Acceptar els sentiments de l'infant o adolescent
- Expressar-li afecte valorant la situació i les seves necessitats.

Institut Barcelona
Esports

Quin és el circuit de notificació?

En una situació de violència sexual infantil, ja sigui revelació o sospita, cal notificar-ho a:

El delegat de Protecció en temes de maltractament i/o violències sexuals a infants i adolescents.

Al nostre equipament és:

Nom i cognoms: _____

Telèfon: _____

Adreça electrònica: _____

Comunicar per escrit al Delegat de Protecció.

El delegat de protecció informa a la Direcció de l'equipament, a Infància respon (116111) i al responsable de l'IBE

La direcció farà les accions de notificació (avisar la família, mossos i DGAIA, si escau, i mesures cautelars)

El telèfon d'Infància Respon és el 116 111. Atenció telefònica gratuïta i permanent per a la prevenció i la detecció dels maltractaments d'infants i adolescents. Funciona 24 hores al dia els 365 dies de l'any. infanciarespon.bsf@gencat.cat

Institut Barcelona Esports

The background of the page is decorated with a pattern of triangles. In the upper half, there are scattered green triangles of various sizes and orientations. In the lower half, there is a dense, repeating pattern of triangles in shades of orange and light green, creating a textured, geometric effect.

BCN

**Protocol per a la
prevenció, detecció i acció
dels maltractaments i
de les violències sexuals
a infants i adolescents
als equipaments esportius
municipals de la ciutat
de Barcelona**

Adreçat als coordinadors/es i
tècnics/ques esportius/ves

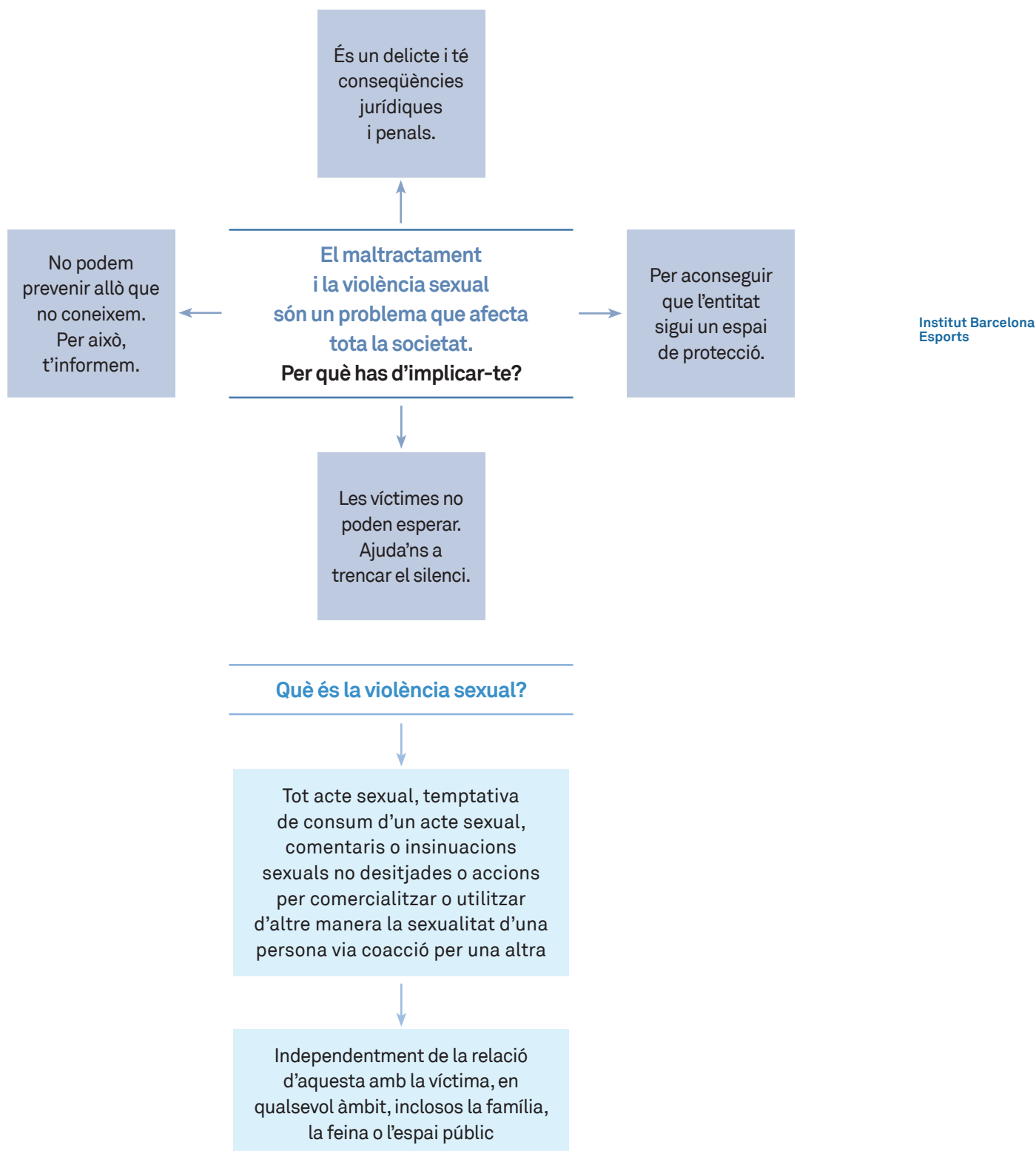
Protocol per a la prevenció, detecció i acció dels maltractaments i de les violències sexuals a infants i adolescents als equipaments esportius municipals de la ciutat de Barcelona

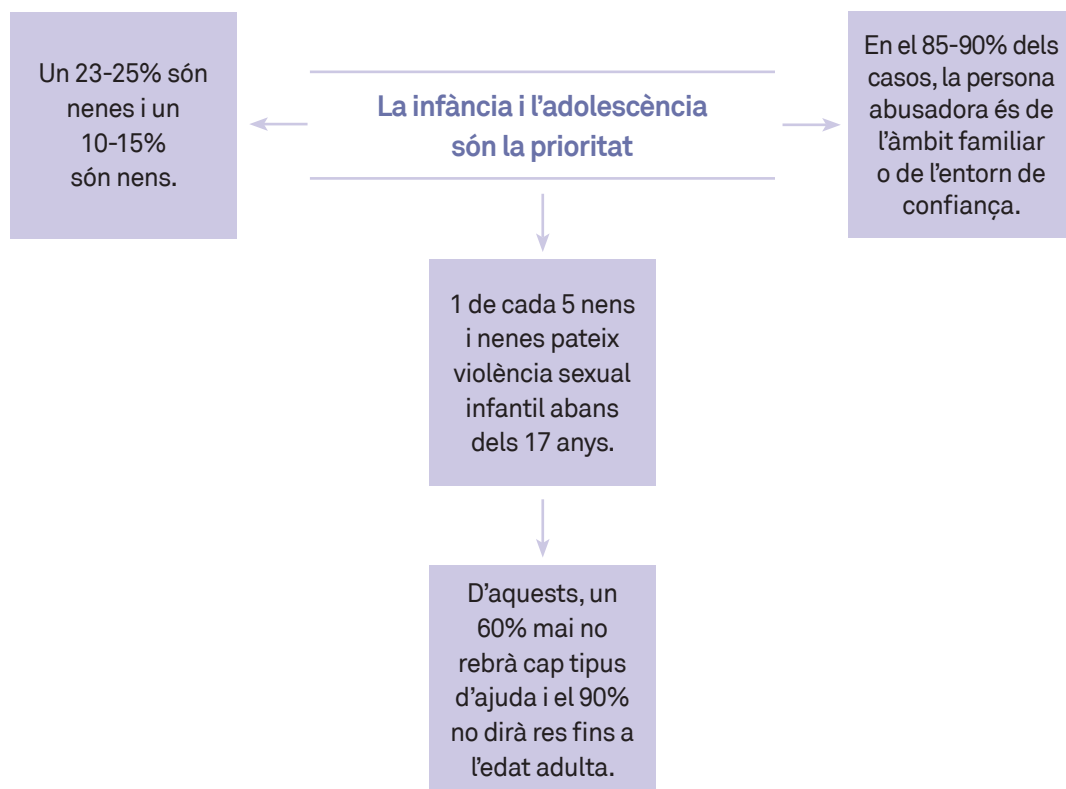
Adreçat al personal no esportiu



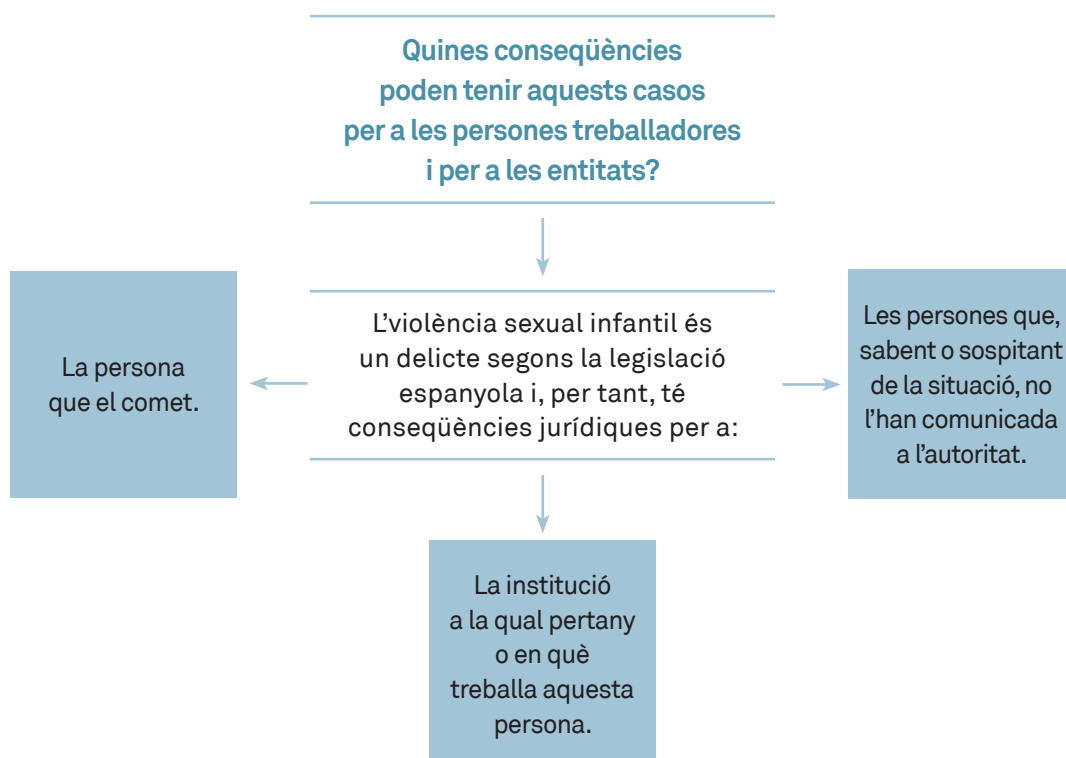
PROTOCOL PER A LA PREVENCIÓ, DETECCIÓ I ACCIÓ DELS MALTRACTAMENTS I DE LES VIOLÈNCIES SEXUALS A INFANTS I ADOLESCENTS A LES ACTIVITATS ESPORTIVES DE LA CIUTAT DE BARCELONA

Adreçat al personal no esportiu





Institut Barcelona Esports



Mesures de prevenció

- Evitar quedar-se sol/a amb un infant o adolescent.
- Evitar que un infant o adolescent circuli sol per l'equipament. Que ho facin sempre en parelles.
- Seguir i fer complir la normativa sobre fotografies i vídeos a infants i adolescents.
- Seguir i fer complir la normativa sobre protecció de dades personals.

Detecció de casos



Els supòsits de violència sexual
i/o maltractament infantil
que es poden detectar als
equipaments són a 6 nivells:

Institut Barcelona
Esports

- Indici que un infant o un adolescent està patint aquesta situació en el seu entorn familiar o de confiança. Relat de situacions viscudes fora de la instal·lació esportiva municipal.
- Indici que un infant o un adolescent està patint una situació de maltractament o de violència sexual per part d'un altre infant o adolescent participant en les activitats realitzades a la instal·lació.
- Indici que un infant o un adolescent ha patit una situació de maltractament o de violència sexual per part d'alguna persona abonada a la instal·lació esportiva municipal.
- Indici que un infant o un adolescent ha patit una situació de maltractament o de violència sexual per part d'algun membre de l'equip professional de la instal·lació esportiva municipal.
- Indici que un infant o un adolescent ha patit una situació de maltractament o de violència sexual en accions que han tingut lloc en el moment del lloguer o de la cessió d'espais.
- Indici que un infant o adolescent ha patit una situació de maltractament o de violència sexual per alguna persona externa a la instal·lació.

Observar-los sistemàticament en diferents moments i contextos:
a les activitats dirigides, en les seves relacions amb els adults i els iguals,
avaluar la seva presència (roba, cops i ferides, estat físic general, estat emocional),
controlar la seva assistència i les absències justificades o no, per tal de conèixer i
detectar aquelles situacions de risc o desemparament quan no tenen
les seves necessitats bàsiques més cobertes.

Com hem de reaccionar
davant la **confessió**
d'un infant o adolescent?



Són respostes adequades
les següents:

- Creure el nen o nena, noi o noia
- Mantenir la calma
- Dir-li que el responsable és l'adult o la persona de més edat, no ell o ella
- Fer-li saber que sortirà endavant
- Assegurar-se que no ha patit ferides
- Protegir l'infant o adolescent, la víctima
- Fer-li sentir orgull d'haver-ho explicat
- Acceptar els sentiments de l'infant o adolescent
- Expressar-li afecte valorant la situació i les seves necessitats

Institut Barcelona
Esports

Quin és el circuit de notificació?

En una situació de violència sexual infantil, ja sigui revelació o sospita, cal notificar-ho a:

El delegat de Protecció en temes de maltractament i/o violències sexuals a infants i adolescents.

Al nostre equipament és:

Nom i cognoms: _____

Telèfon: _____

Adreça electrònica: _____

Comunicar per escrit al Delegat de Protecció.

El delegat de protecció informa a la Direcció de l'equipament, a Infància respon (116111) i al responsable de l'IBE

La direcció farà les accions de notificació (avisar la família, mossos i DGAIA, si escau, i mesures cautelars)

El telèfon d'Infància Respon és el 116 111. Atenció telefònica gratuïta i permanent per a la prevenció i la detecció dels maltractaments d'infants i adolescents. Funciona 24 hores al dia els 365 dies de l'any. infanciarespon.bsf@gencat.cat

Institut Barcelona Esports



BCN

**Protocol per a la prevenció,
detecció i acció dels
maltractaments i
de les violències sexuals
a infants i adolescents
als equipaments esportius
municipals de la ciutat
de Barcelona**

Adreçat al personal no esportiu