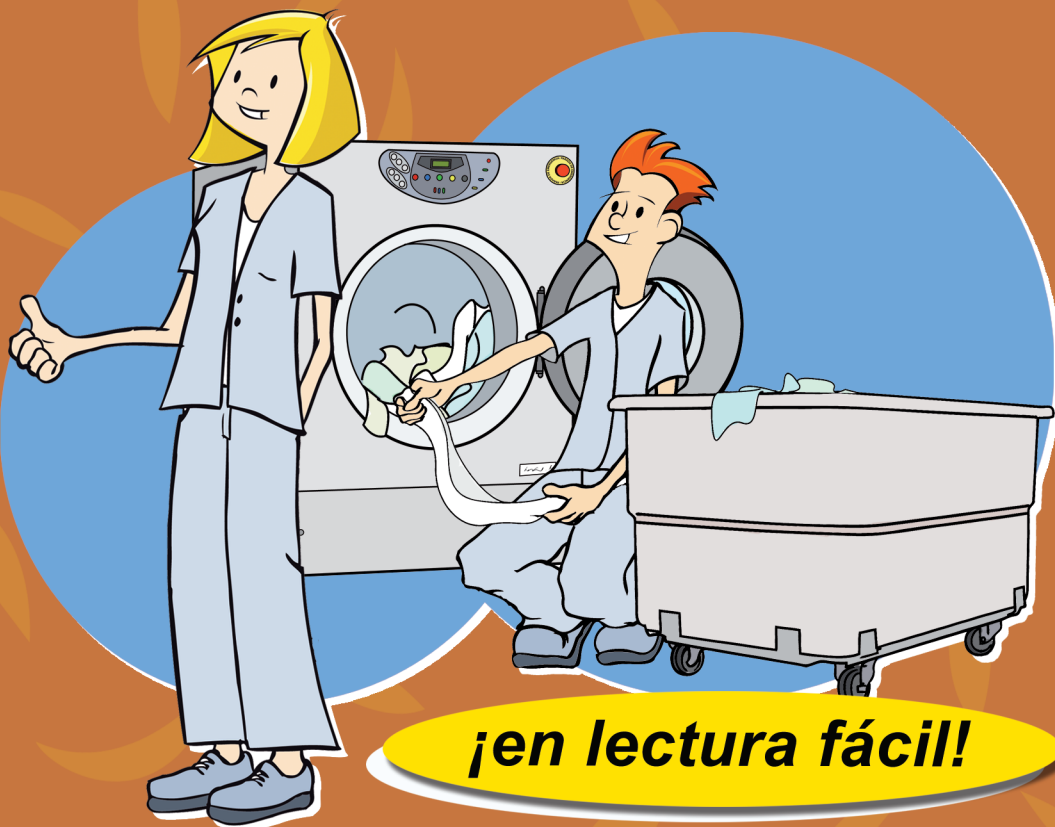


# Prevención de riesgos laborales

## en Lavandería



**¡en lectura fácil!**

# INTRODUCCIÓN

Todos los trabajadores tienen el derecho y el deber de estar bien informados sobre los riesgos de su puesto de trabajo.

Un trabajador informado es un trabajador seguro.

Las personas con discapacidad intelectual que trabajan no tienen libros y videos de información adaptados.

En esta colección de manuales, FEAPS MADRID informa y forma a los trabajadores sobre los riesgos de sus puestos de trabajo.

Los libros también dan consejos para la prevención de accidentes y enfermedades.

Los manuales se basan en un estudio sobre los riesgos que tienen los puestos de trabajo que ocupan. El estudio lo ha hecho FEAPS MADRID en 2006.

Los contenidos se han adaptado a lectura fácil con ayuda de personas con discapacidad de la Asociación Rudolf Steiner y de la Fundación Ademo.

FEAPS MADRID



# LOS PERSONAJES

- Hola, somos Ana y Pablo.
- Atención a nuestros consejos.





# ÍNDICE

Introducción	1
Índice	5
Evita riesgos organizando el lugar de trabajo	6
Precauciones al usar la escalera	8
Tu equipo de protección individual	9
Conoce las señales y los riesgos que indican	10
El trabajo con máquinas	12
Lavadora y secadora	13
Calandras	14
Plancha	15
Riesgos eléctricos	16
Coger y trasladar objetos pesados	17
Posturas adecuadas de trabajo	19
Conoce las señales de emergencia	20
Cuida de tu salud	22
Situaciones de emergencia	23
Seguridad Vial	24

# EVITA RIESGOS ORGANIZANDO EL LUGAR DE TRABAJO

- Mantén el lugar de trabajo limpio y ordenado.
- Coloca siempre cada cosa en su sitio.
- No dejes cosas en los pasillos y zonas de paso.
- No pongas los carros en medio de las salidas y entradas.



- Alterna trabajos en los que no te mueves, con otros en los que te mueves.
- Señala las zonas que están mojadas para evitar resbalones.
- Al coger la ropa sucia de los carros:
  - Utiliza guantes.
  - Sacude con cuidado la ropa sucia.
  - Puede haber objetos que te dañen.





# PRECAUCIONES AL USAR LA ESCALERA

- Al subir a una escalera.
  - Comprueba que está bien apoyada en el suelo.
  - No llesves objetos en las manos.
  - Sólo debe subir una persona.
- La escalera tiene que estar cerca del lugar al que quieres llegar.

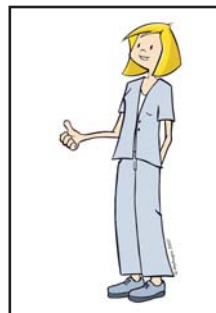


- Al subir y bajar mira la escalera.
- No coloques la escalera en lugares de paso.
- Mejor utilizar escaleras de tijera.

# TU EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- **Ropa de trabajo.**

- Tienes que llevarla siempre
- No utilices ni pulseras ni cadenas
- Quitate la ropa de trabajo al comer y al terminar tu tarea diaria.



- **El calzado tiene que ser:**

- Cómodo.
- Con el talón cerrado.
- Con un poco de tacón.
- La suela de goma para que no resbale.



- **Mascarilla**

- Cuando utilices productos químicos.



- **Guantes**

- Cuando utilices productos químicos.
- Cuando manejes ropa que procede de centros sanitarios o residencias.



# CONOCE LAS SEÑALES Y L



O



E



F

- No juntes productos con estas etiquetas.
- Tienen que estar lejos del fuego y del calor.
- Puede quemarse y explotar.



T



Xi

- Utiliza siempre los guantes.
- No lo acerques a la boca.



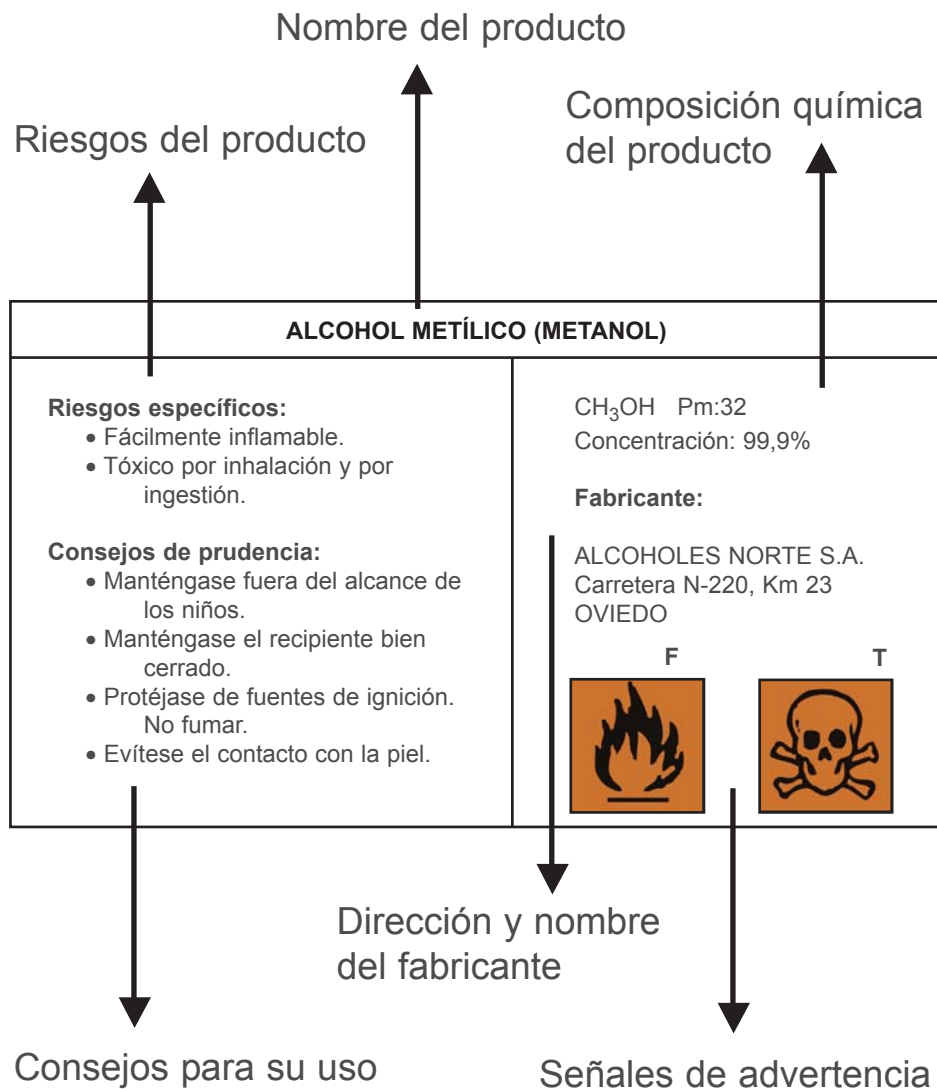
C

- Evita que te toque la piel.
- Tira el envase al contenedor de residuos.
- Es malo para la naturaleza.



N

# LOS RIESGOS QUE INDICAN



# EL TRABAJO CON MÁQUINAS

- Debes saber cómo funciona.
- Conoces las instrucciones de funcionamiento.



- Comprueba que la máquina tiene marcado CE.

- Debes conocer las señales.



quemar

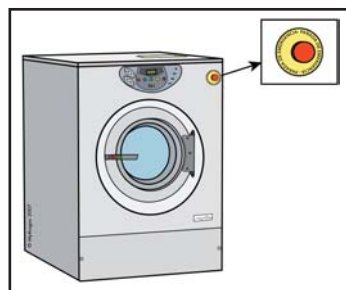


da calambre



atrapa

- Tienes que saber cómo parar la máquina.



# ● LA LAVADORA Y SECADORA

- Comprueba que el tambor está bien cerrado antes de ponerla en marcha.
- Utilizas la ropa de trabajo adecuada.
- Ten cuidado con las señales. Quema y da calambre.
- Para sacar la ropa:
  - No des tirones si se queda pegada a las paredes del tambor.
  - Flexiona las rodillas y separa un poco la ropa de las paredes para que sea más fácil sacarla.



# ● CALANDRAS

- Saber dónde está el botón de parada de emergencia.

- Utiliza la ropa de trabajo adecuada.

- Recógete el pelo con coleta.

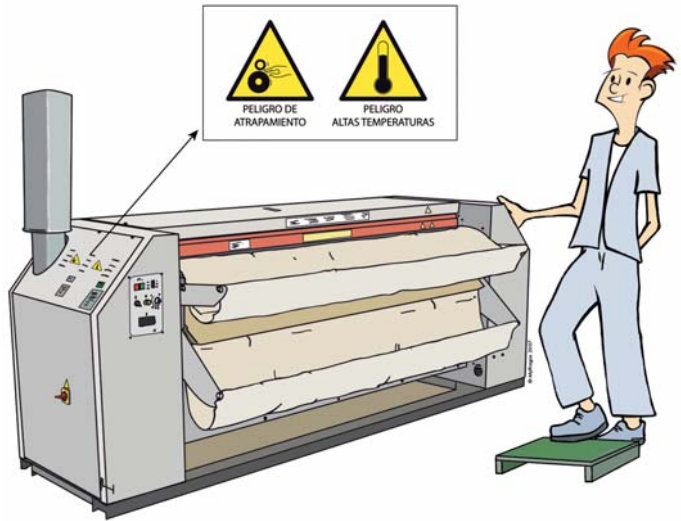
- No uses pulseras, relojes, ni cadenas.

- Ten cuidado con la señal de Atrapa.

- Cambia el peso del cuerpo entre las dos piernas.

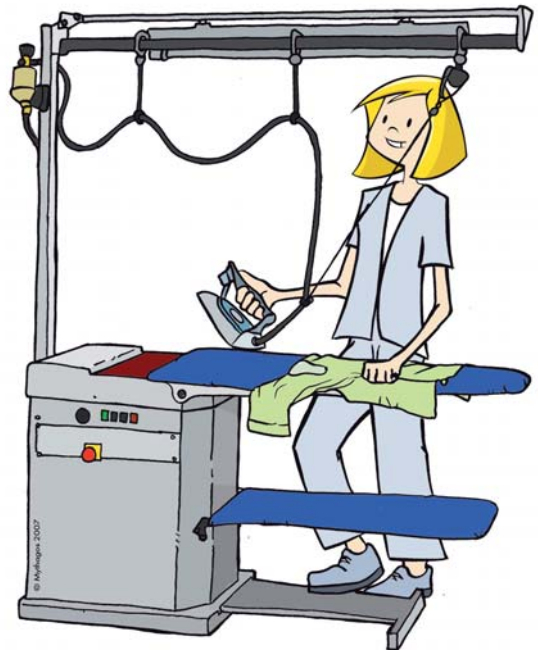
- Si puedes, apoya una pierna en un banco o escalón, para mejorar la circulación.

- Realiza paradas de descanso y ve cambiando los trabajos.



# ● PLANCHA

- Ten cuidado cuando uses la plancha, puedes quemarte.
- No la dejes encendida durante mucho tiempo ni la dejes encendida si no estás tú delante.
- Procura que el cable de la plancha no cruce zonas de paso.
- Regula la altura de la tabla de planchado para mantener la espalda recta.
- Pon la tabla de planchado sobre una base estable, que no cojee .
- Se recomienda la colocación y utilización de un pequeño soporte para apoyar los pies.



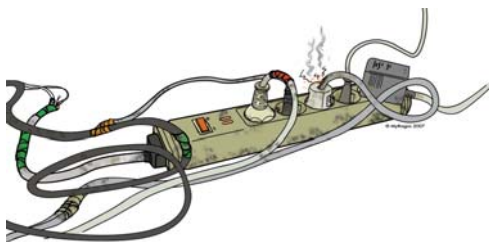


# RIESGOS ELÉCTRICOS

- No sobrecargues los enchufes.

- No utilices muchos ladrones.

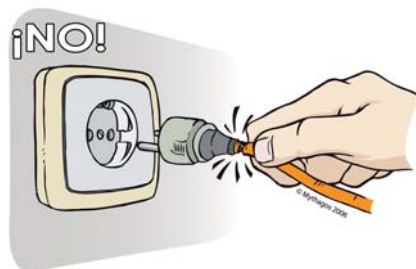
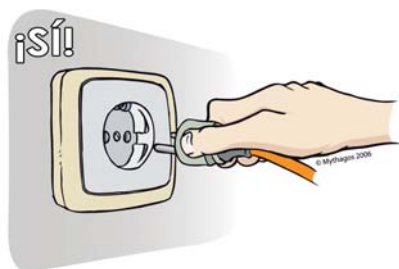
- Trabaja lejos de lugares mojados y encharcados.



- No enciendas y apagues las luces con las manos mojadas.

- Por donde pasa gente, protege los cables con plataformas.

- Primero apaga el aparato y luego desenchufa.



- No tires del cable, desenchufa desde la clavija.

# COGER Y TRASLADAR OBJETOS PESADOS

- Para coger un peso del suelo:
  - Los pies separados, el derecho más adelante.
  - Rodillas flexionadas.
  - Espalda recta.
  - Dobla las rodillas para coger la carga.

¡SÍ!



¡NO!



- Para transportar peso:
  - Hazlo poco a poco.
  - Espalda recta.
  - Mantén la carga cerca del cuerpo, es más fácil moverla.
  - Nunca gires el cuerpo cuando llevas peso.

¡NO!

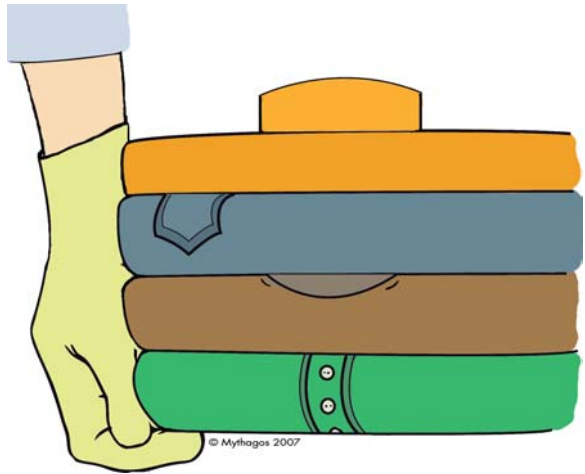


¡SÍ!



- Utiliza guantes para no hacerte daño en las manos.

- Coge el peso con la palma de la mano. Así te cansas menos.



- Transportar Demasiada carga es peligroso.

- Si no puedes solo, pide ayuda o utiliza el carro.

- Aprovechar el peso de nuestro cuerpo para empujar el carro.

# POSTURAS ADECUADAS DE TRABAJO

- Al sacar la ropa de lavadora y secadora, flexiona las rodillas. No dobles la espalda.
- Pon un carro cerca para colocar la ropa.
- No gires el cuerpo si llevas peso.
- Si trabajas mucho tiempo de pie, alterna el peso del cuerpo entre las dos piernas.
- Procura cambiar de tareas.



# CONOCE LAS SEÑALES DE EMERGENCIA

- No pongas cosas delante de extintores y mangueras para incendios.
- Utilízalos sólo en caso de emergencia.



-Extintor de incendios.



-Manguera para incendios.



-Pulsador de alarma. Pulsa sólo en caso de incendio.



-Carro extintor de incendios.



- Indican la salida.
- No pongas cosas delante de las salidas.



- Indican la dirección de la salida.



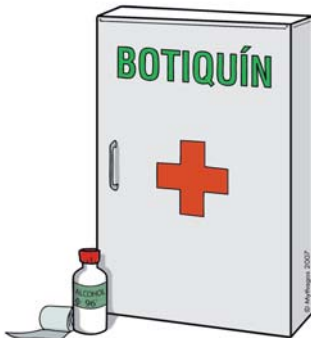
- Primeros auxilios.



- No utilices en caso de emergencia.
- Suelen estar en los ascensores.

# CUIDA DE TU SALUD

- Haz un control médico al año. Es bueno para vigilar tu salud.
- Cuida regularmente tus manos con crema hidratante. Trabajan mucho tiempo con materiales húmedos.
- Bebe agua con frecuencia.
- Conoce el lugar en que se encuentra el botiquín.
- Conoce el teléfono de emergencias y el del responsable de tu trabajo.



- Antes de comer, lávate las manos.
- Quitaté la ropa de trabajo al terminar.

# EN CASO DE EMERGENCIA

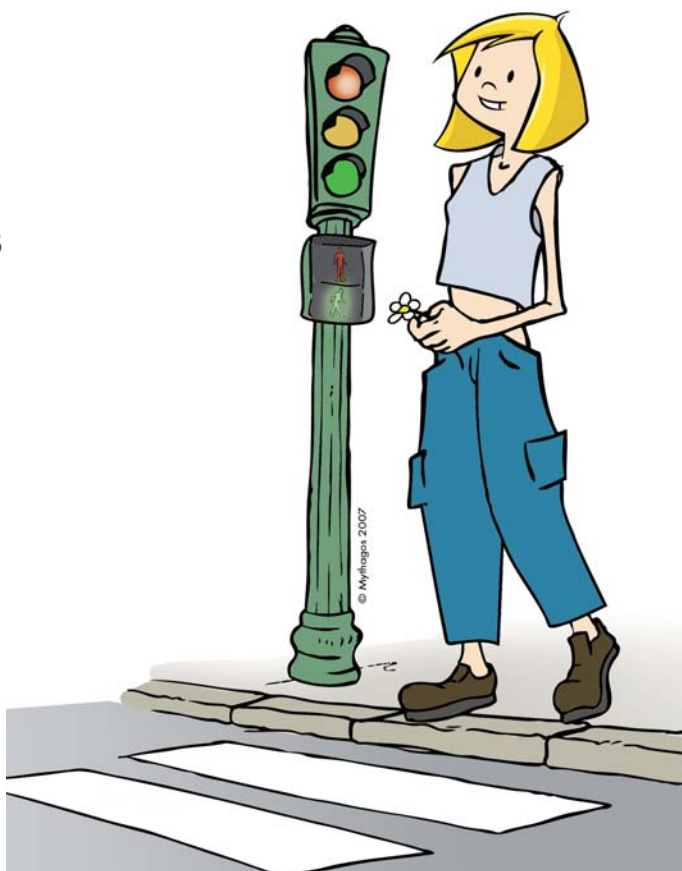
- Haz caso de las personas responsables.
- Utiliza las salidas de emergencia.
- Si hay humo, agáchate, Respirarás mejor.
- Sal rápido, pero no corras.
- No subas al ascensor.





# SEGURIDAD VIAL

- Camina siempre por las aceras.
- Cruza por los pasos de cebra.
- Espera a la luz verde de peatones cuando hay semáforo.
- Antes de cruzar mira a los dos lados.
- No cruces entre coches aparcados.
- Cuidado con las obras.
- No debes andar con las manos en los bolsillos.



- En carretera, utiliza ropa reflectante, que refleje la luz.
- Camina por la izquierda para ver bien a los coches.
- Cruza cuando veas bien a los dos lados. Nunca en una curva.



- Evita las prisas.
- Sal con tiempo de casa.
- No corras para coger el autobús.
- Espera que el autobús esté parado para subir o bajar.



# CERTIFICADO DE ENTREGA

HE RECIBIDO EL MANUAL DE FORMACIÓN,  
INFORMACIÓN DE RIESGOS LABORALES  
PARA EL PUESTO DE TRABAJO DE:

\_\_\_\_\_

CONOZCO LA FORMA DE TRABAJO  
SEGURA DE MI PUESTO DE TRABAJO.

SEGUIRÉ LOS CONSEJOS DEL MANUAL.

EN \_\_\_\_\_ A \_\_\_\_\_ DE \_\_\_\_\_

NOMBRE \_\_\_\_\_

DNI \_\_\_\_\_

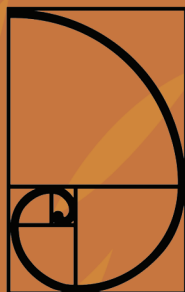
EL TRABAJADOR

LA EMPRESA

SELLO







**FEAPS**  
**MADRID**

[www.feapsmadrid.org](http://www.feapsmadrid.org)

Avda Ciudad de Barcelona 108. Esc. 2

28007, Madrid

Tlfn: 91 501 83 35

[feapsmadrid@feapsmadrid.org](mailto:feapsmadrid@feapsmadrid.org)