



## DESCRIPCIÓ DEL LLOC DE TREBALL

Data AR: Setembre de 2017

Àmbit preventiu	Àmbit organitzatiu	Lloc de treball	Jornada
Monitor/a esportiu/va	Monitor/a esportiu/va	Personal monitor esportiu	

### Relació d'activitats

- Impartició d'activitats dirigides:
  - Body: Attack, combat, step, pump, jam i balance
  - Gimnàstica: Hipopressiva i suau
  - Entrenament / tonificació funcional
  - TBC / GAC / Step / Abdominals
  - Pilates
- Adequació de la sala fitness
- Assessorament al personal usuari de la sala fitness

Equips de treball	Productes químics	Equips de protecció individual
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Barres</li><li>▪ Cintes elàstiques</li><li>▪ Discos</li><li>▪ Manuelles</li><li>▪ Màquines esportives</li><li>▪ Matalassets</li><li>▪ Pilotes: medicinals i pilates</li><li>▪ Steps i alçadors</li></ul>	(No s'utilitzen)	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ UPC605 - Puntera de protecció</li></ul>



## DESCRIPCIÓ DEL LLOC DE TREBALL

Data AR: Setembre de 2017

### Informació en prevenció de riscos laborals

- MP MON 01 - Personal monitor esportiu

### Formació en prevenció de riscos laborals

- Formació bàsica en prevenció de riscos laborals (8h)
- Formació específica en prevenció de riscos laborals del personal monitor esportiu

### Protocols de Vigilància de la Salut

- Cardíac
- Laringofaringi
- Múscul-esquelètic
- Òcul-visual
- Orofaringi
- Respiratori
- Tètanus



## RISCOS DEL LLOC DE TREBALL

Data AR: Setembre de 2017

Lloc de treball: Personal monitor esportiu

RISC	FACTOR DE RISC	MESURES PREVENTIVES	VALORACIÓ
Caiguda de persones al mateix nivell Cops contra objectes immòbils	Desplaçament a peu en el lloc de treball	Informació MP MON 01 - Personal monitor esportiu Formació Formació bàsica en prevenció de riscos laborals (8h)	<b>Irrellevant</b> [9] ----- Probabilitat Baixa Severitat Lleu T.Exposició Mig
Caiguda de persones a diferent nivell	Desplaçament a peu per escales fixes	Informació MP MON 01 - Personal monitor esportiu Formació Formació bàsica en prevenció de riscos laborals (8h)	<b>Molt baix</b> [15] ----- Probabilitat Baixa Severitat Greu T.Exposició Baix
Atropellaments o cops amb vehicles	Desplaçament a peu pel carrer	Informació MP MON 01 - Personal monitor esportiu Formació Formació específica en prevenció de riscos laborals del personal monitor esportiu	<b>Molt baix</b> [15] ----- Probabilitat Molt baixa Severitat Molt greu T.Exposició Baix
Atrapades per o entre objectes	Utilització de màquines esportives amb elements mòbils i/o manipulació de material esportiu	EPC Dispositius de seguretat: Carcasses i resguards de protecció Informació MP MON 01 - Personal monitor esportiu Formació Formació específica en prevenció de riscos laborals del personal monitor esportiu	<b>Baix</b> [30] ----- Probabilitat Mitja Severitat Greu T.Exposició Baix
Sobreesforços	Esforços provocats per moviments bruscos, aixecaments sobtats, inestabilitat en la manipulació	Informació MP MON 01 - Personal monitor esportiu Formació Formació específica en prevenció de riscos laborals del personal monitor esportiu	<b>Mitjà</b> [90] ----- Probabilitat Mitja Severitat Greu T.Exposició Mig
Caiguda d'objectes per manipulació	Transport i/o moviment manual d'objectes	EPI UPC605 - Puntera de protecció Informació MP MON 01 - Personal monitor esportiu Formació Formació específica en prevenció de riscos laborals del personal monitor esportiu	<b>Molt baix</b> [15] ----- Probabilitat Baixa Severitat Greu T.Exposició Baix



## RISCOS DEL LLOC DE TREBALL

Data AR: Setembre de 2017

Lloc de treball: Personal monitor esportiu

RISC	FACTOR DE RISC	MESURES PREVENTIVES	VALORACIÓ
Càrrega física: manipulació manual de càrregues	Variabilitat en les característiques de les càrregues i/o en les condicions de manipulació	Informació MP MON 01 - Personal monitor esportiu Formació Formació específica en prevenció de riscos laborals del personal monitor esportiu	<b>Mitjà</b> ----- T.Exposició Molt curt Intensitat Alt
Càrrega física: esforç físic general	Exigència física de les activitats desenvolupades al lloc de treball	Informació MP MON 01 - Personal monitor esportiu Formació Formació específica en prevenció de riscos laborals del personal monitor esportiu	<b>Mitjà</b> ----- T.Exposició Curt Intensitat Alt
Fatiga de la veu	Ús continuat de la veu durant la realització d'exercici físic	Informació MP MON 01 - Personal monitor esportiu Formació Formació específica en prevenció de riscos laborals del personal monitor esportiu	<b>Baix</b> ----- T.Exposició Curt Intensitat Mig