

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Vicepresidència Primera i
Conselleria de Vivenda, Ocupació,
Joventut i Igualtat

CONFECOMERÇ

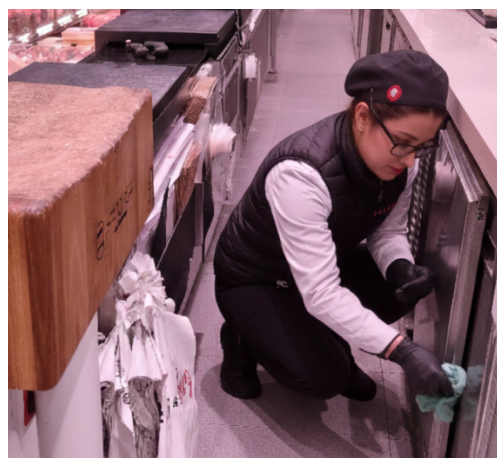
Proyecto (TRAPRL/2025/16) apoyado/a por la Vicepresidència Primera i Conselleria de Vivenda, Ocupació, Joventut i Igualtat en el marco de las subvenciones para la realización de actividades en el ámbito de la prevención de riesgos laborales en la Comunitat Valenciana para el ejercicio 2025.

INTRODUCCIÓN

Engloba todas las tareas de higiene y desinfección de las instalaciones, equipos (picadoras, sierras, etc.) y utensilios de trabajo (cuchillos, tajos).

FACTORES DE RIESGO

- **Postura forzadas extremidades superiores, espalda y cuello:** limpieza en zonas muy bajas o elevadas, y zonas de difícil acceso.
- **Postura forzadas piernas:** agacharse y arrodillarse para limpiar y ordenar zonas bajas.
- **Manipulación manual de cargas:** manipular cubos de desechos, manipular alguna máquina o mesa para la limpieza de las instalaciones.
- **Movimientos repetitivos:** durante la limpieza de suelos, cristales, mesas de trabajo, etc.



RECOMENDACIONES

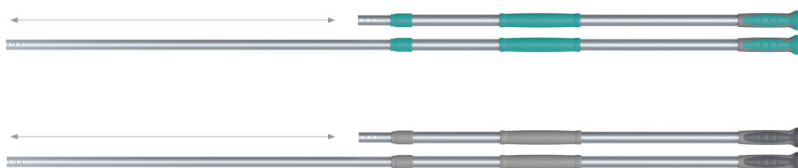
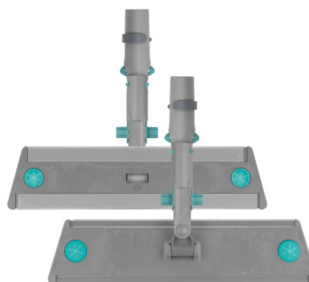
Posturas forzadas

- Disponer que tengan **cristales abatibles** es su totalidad para poder limpiar los cristales sin posturas forzadas.



Cámara frigorífica con puerta abatibles (<https://www.tefcold.es/>)

- Utilizar **materiales de limpieza ergonómicos**, como mopas y cepillos con mangos telescópicos, así como cubos de fregado con sistemas de escurrido que permitan realizar la operación mediante presión, evitando movimientos de torsión.



Fregona con pedal para escurrir (www.vileda.es/), mangos telescópicos y acople mopa (www.ttsystem.com)

RECOMENDACIONES

Posturas forzadas

- Emplear **escaleras portátiles** o plataformas para la limpieza de zonas altas.



Escalera (www.ferreteriapalacios.es)

- Disponer de sistemas de **bandejas extraíbles** en las neveras para poder limpiarlas sin tener que estar agachado/a.



Manipulación manual de cargas

- Disponer de **cubos de desechos con ruedas**, ya que es más cómodo y seguro que el manejo manual de los cubos.



Cubos con ruedas (inoxamedida.com/ y www.denios.es/)

RECOMENDACIONES

Manipulación manual de cargas

- **Combinar las tareas** de manipulación manual de cargas con otras actividades que no impliquen un esfuerzo físico significativo e incorporar pausas breves siempre que sea posible.
- Emplear una **técnica correcta** en la **manipulación de cargas**. Sitúate delante de la carga, flexiona las rodillas manteniendo el tronco recto, utiliza la fuerza de las piernas para levantar la carga y transporta la carga cerca del cuerpo con los brazos estirados.

Movimientos repetitivos

- **Reducir la fuerza y la repetición mediante ayudas mecánicas**. Priorizar el uso de sistemas de escurrido por presión, pulverizadores automáticos, etc.
- **Alternar tareas** siempre que sea posible, ya sea entre distintas personas trabajadoras o modificando el tipo de actividad, de manera que se favorezca el descanso de los diferentes grupos musculares.



Limpiacristales (www.create-store.com)