

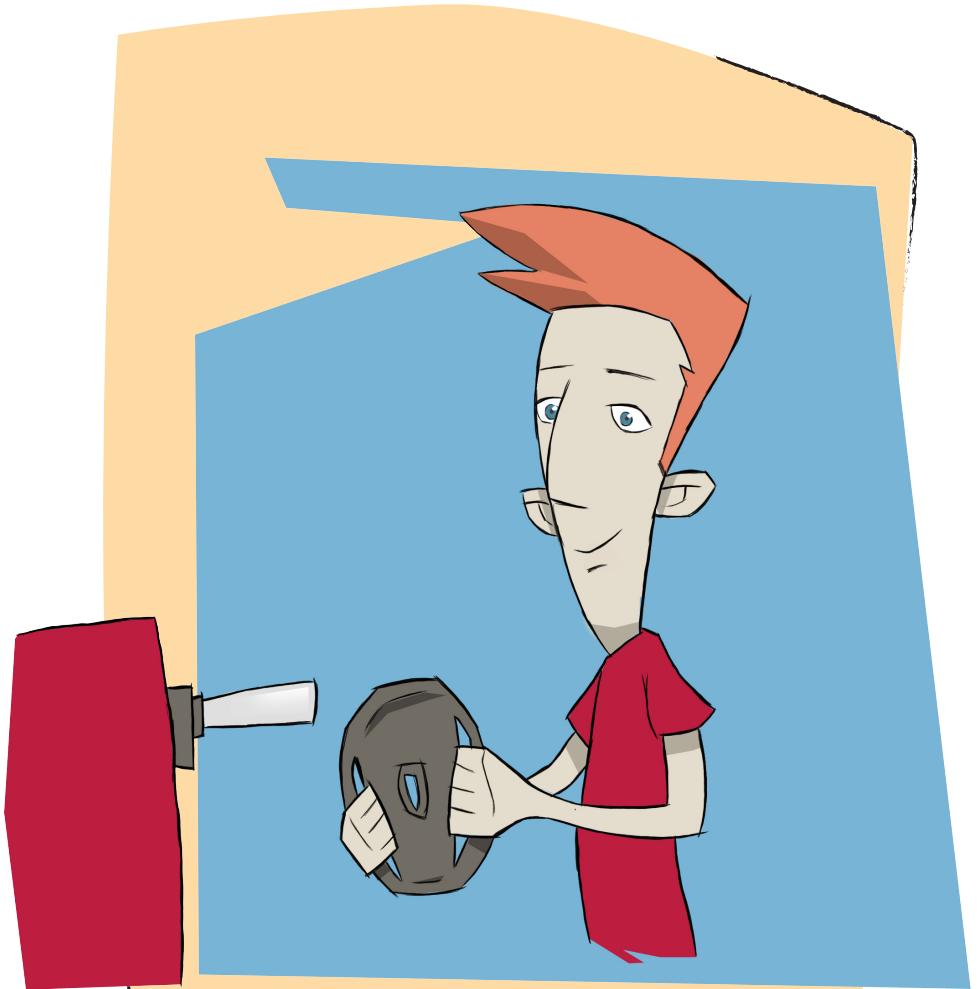


GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL



Manual básico de Prevención de Riesgos Laborales  
**ACTIVIDADES FÍSICAS y DEPORTIVAS**



**Diseño y realización:**  
HT Publicidad, Grupo Tafalla  
[www.htgrupotafalla.com](http://www.htgrupotafalla.com)

## Presentación

Las instituciones competentes en materia de seguridad y salud en el trabajo, entre las que se encuentra el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), han asumido como uno de los objetivos principales el impulso y la consolidación de la cultura preventiva en la sociedad española.

La integración de la seguridad y salud en el trabajo en la educación es una necesidad prioritaria para asentar una auténtica cultura preventiva. Es necesario tomar conciencia de que la prevención no comienza en el ámbito laboral, sino en las etapas anteriores, en particular en el sistema educativo.

La integración de la formación en prevención de riesgos en las diferentes etapas del sistema educativo y en particular en la formación profesional reglada, es clave y requiere un apoyo y una asistencia especial a fin de conseguir profesionales cuya formación, además de garantizar la calidad de su trabajo, les permita realizarlo con las máximas garantías de seguridad.

Por todo ello, una línea de actuación muy importante del Plan de Acción 2015-2016, en el marco de la Estrategia Española de Seguridad y Salud en el Trabajo 2015-2020, consiste en consolidar la integración de la formación en prevención de riesgos laborales en las diferentes etapas del sistema educativo.

De esta línea de actuación se deriva la elaboración de 26 manuales divulgativos, uno por cada familia profesional, cuya misión fundamental es la de ayudar a los profesores de formación profesional en su labor de concienciación y sensibilización en materia de prevención de riesgos laborales a sus alumnos, futuros trabajadores y empresarios de nuestra sociedad.

Dado que van dirigidos a este colectivo, se ha pretendido que los manuales sean eminentemente prácticos y atractivos. Cada uno de ellos contempla los riesgos más característicos de la familia profesional en cuestión y las medidas preventivas más importantes a poner en práctica para prevenirlos.

El objetivo que se persigue con estos manuales es que los alumnos, trabajadores del futuro, incorporen la prevención a su actividad diaria de una manera natural.

En este contexto queremos remarcar que para sensibilizar y garantizar una adecuada aplicación de la prevención de riesgos laborales en las empresas, es importante avanzar en la mejora de la calidad de la formación, fomentando la actualización y adecuación de los programas y contenidos formativos a la realidad del entorno.

***María Dolores Limón Tamés***

Directora del INSHT

---

## Actividades físicas y deportivas

---

En el sector de empresas e instalaciones deportivas relacionadas con la actividad física y la salud se da la peculiaridad de que, además de los trabajadores, los clientes son también usuarios habituales, de forma que los aspectos relacionados con la seguridad y la salud están incluso más centrados en el cliente de la instalación que en los propios trabajadores.

**En este sector se agrupan los trabajadores que pertenecen a las empresas dedicadas a las siguientes actividades:**


- Gimnasios
- Piscinas
- Pabellones de instalaciones deportivas
- Actividades físicas al aire libre
- Actividades de animación en hoteles, campings, etc.
- Eventos y competiciones deportivas

**Los trabajadores expuestos son, entre otros:**

- Personal de recepción y atención al cliente
- Instructores de Yoga
- Monitores y entrenadores de actividades deportivas
- Socorristas
- Animadores

**Los principales equipos utilizados con riesgos asociados son los siguientes:**


- Máquinas cardiovasculares en salas fitness (bicicletas estáticas, cintas de correr, etc.)
- Materiales de salas fitness como pesas, discos y mancuernas
- Pelotas y otros materiales deportivos
- Micrófonos inalámbricos
- Equipos musicales



---

---

*El presente manual recoge los riesgos y medidas de prevención tanto generales como específicos más relevantes asociados a este sector de una manera orientativa, siempre se deben seguir las medidas preventivas previstas en la planificación preventiva y las instrucciones del empresario. Su objetivo es ayudarte a tomar las medidas adecuadas para realizar el trabajo de una manera segura.*



## Riesgos laborales en actividades deportivas y físicas

### **RIESGOS DE SEGURIDAD**

- Riesgos de caídas de personas
  - Caída al mismo nivel
  - Caída a distinto nivel
- Riesgo de golpes y choques
- Riesgo de atrapamiento
- Riesgos de caída de objetos
  - Caída de objetos por desplome
  - Caída de objetos en manipulación
- Riesgo eléctrico
- Riesgo de incendio

### **RIESGO DE PICADURA DE ANIMALES**

### **RIESGO DE PÉRDIDA DE VOZ**

### **RIESGOS HIGIÉNICOS**

- Exposición al ruido
- Exposición a condiciones ambientales

### **RIESGOS ERGONÓMICOS**

- Manipulación manual de cargas
- Fuerzas y movimientos repetitivos
- Trabajos de pie

### **RIESGOS PSICOSOCIALES**



**Riesgos y  
Medidas Preventivas**

---

## Riesgos de seguridad

---

*Las caídas pueden producirse al mismo o a distinto nivel. Presta especial atención en las zonas con suelo resbaladizo, como duchas o vestuarios.*

---

### CAÍDA AL MISMO NIVEL

---

- Para evitar tropiezos, elimina la suciedad, papeles, polvo, derrames y desperdicios de la zona de actividades.
- Deja tu espacio limpio al finalizar la actividad.
- Cuando hayas terminado con el material deportivo, guárdalo en su sitio, no lo dejes en zonas de paso.
- Ten cuidado de no dificultar la visión al transportar de un sitio a otro el material deportivo.
- Extrema la precaución en duchas y vestuarios para evitar resbalones.
- No corras, camina despacio.
- Utiliza un calzado apropiado y vigila que tus cordones estén bien anudados en todo momento.





---

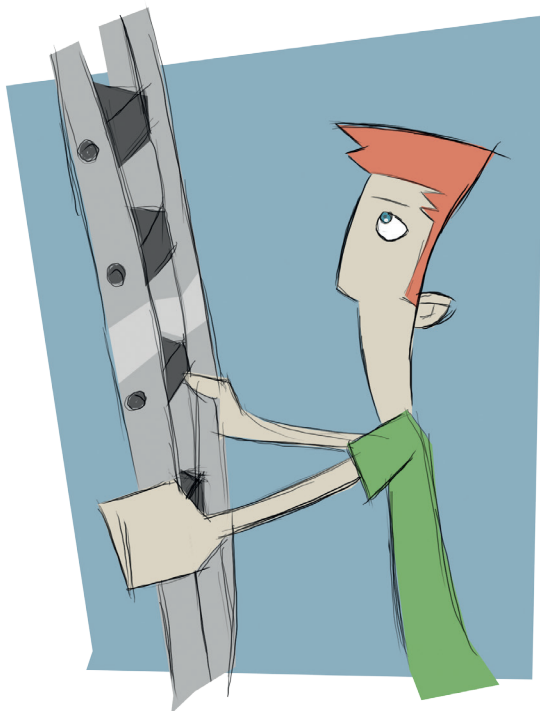
---

## CAÍDA A DISTINTO NIVEL

---

*Además de las medidas anteriores, ten en cuenta el riesgo derivado del uso de escaleras de mano. Para prevenir este tipo de riesgo:*

- Al utilizar escaleras de mano, asegúrate de que tiene apoyos antideslizantes y presta atención al ángulo de colocación y en la forma de utilización.
- A las escaleras de mano hay que subir con precaución, situándote frente a ellas y agarrándote con las dos manos.



## Riesgos de seguridad

### RIESGO DE GOLPES Y CHOQUES

*Es importante anticiparse a los actos de los usuarios, especialmente en actividades con monitor donde los movimientos y desplazamientos son rápidos y repetitivos.*

- Mantén las zonas de paso despejadas y perfectamente iluminadas.
- El centro de trabajo tiene que mantenerse limpio y ordenado.
- Mantén la atención evitando distracciones y prisas, especialmente en la sala de fitness en el paso entre máquinas.
- No dejes las taquillas entreabiertas.



### ACTIVIDADES COLECTIVAS

- Presta especial atención durante las clases e intenta anticiparte a los actos de usuarios inexpertos.
- Respeta un espacio mínimo de brazos extendidos para cada usuario.

---

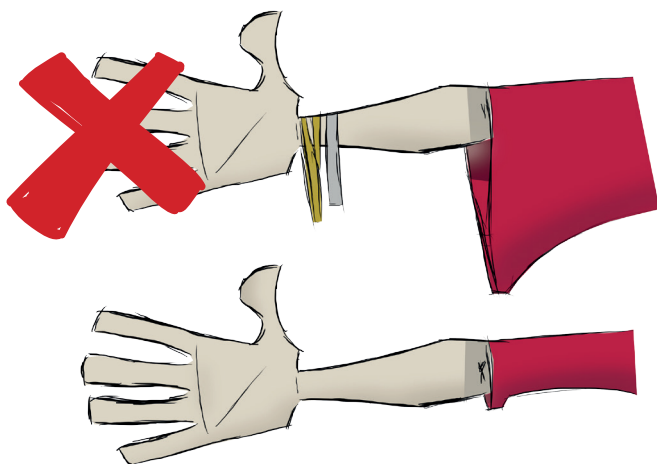
---

## RIESGO DE ATRAPAMIENTO

---

Los atrapamientos más comunes ocurren en las máquinas que se encuentran en la sala fitness. Cuando vayas a utilizar una máquina, infórmate previamente de su correcto funcionamiento.

- Viste ropa de trabajo ajustada al cuerpo, y no uses pulseras, cadenas u otros objetos que puedan engancharse en las máquinas utilizadas.



### **SALA FITNESS (CINTAS DE CORRER, BICICLETAS ESTÁTICAS, ETC.)**

- Sigue las normas de seguridad indicadas por el fabricante.
- No manipules los protectores de seguridad de las máquinas.

---

## Riesgos de seguridad

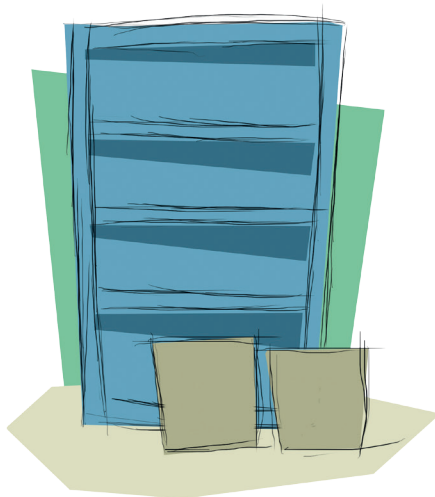
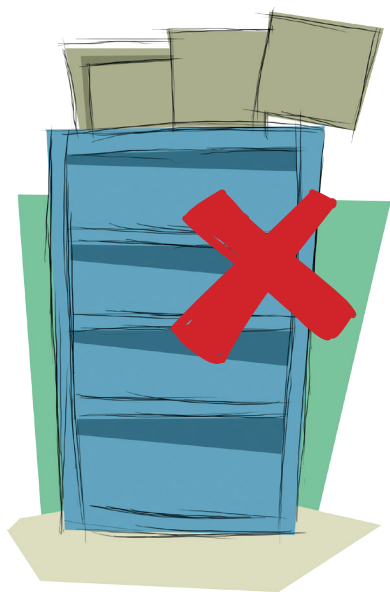
---

*Las caídas de objetos pueden darse por desplome en estanterías o por mala manipulación. Presta especial atención a los discos que coloques en pesas o máquinas de peso guiado.*

### CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME

---

- No superes la capacidad de carga de las estanterías.
- Las cargas más pesadas hay que colocarlas en los estantes bajos.



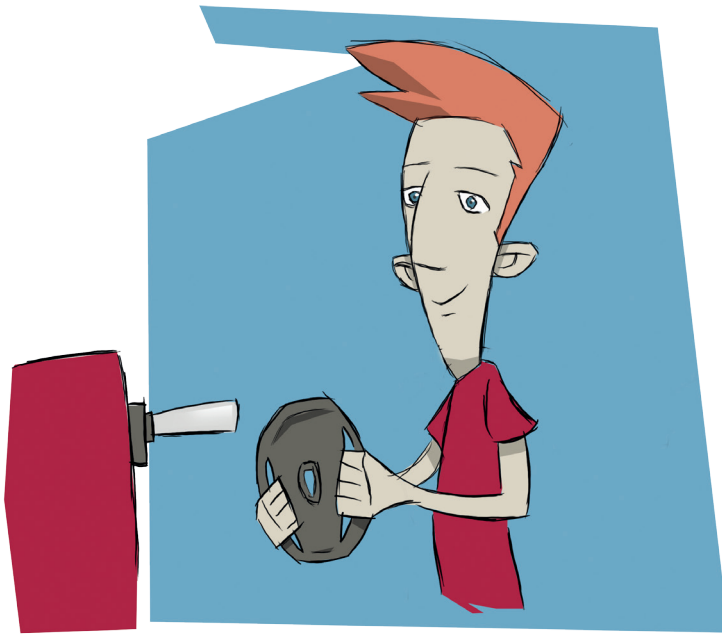
---

---

## CAÍDA DE OBJETOS POR MANIPULACIÓN

---

- No manipules demasiados objetos al mismo tiempo.
- Sujeta de forma segura los materiales y herramientas cuando los coloques de nuevo en su sitio.
- Coloca de manera adecuada y sin prisas las pesas/discos en las máquinas de peso guiado, tómate el tiempo que sea necesario.



---

## Riesgos de seguridad

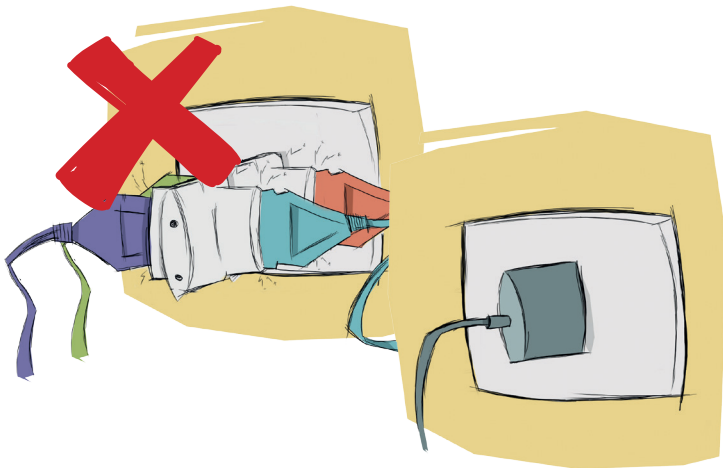
---

### RIESGO ELÉCTRICO

---

*No olvides hacer un uso adecuado de enchufes y máquinas eléctricas que utilices en la sala fitness como, por ejemplo, la cinta de correr estática.*

- Comprueba diariamente el estado de cables, enchufes y aparatos eléctricos.
- En caso de avería, desconecta la tensión, saca el enchufe y comunica los daños para su reparación.
- Evita el uso de ladrones en enchufes de corriente.
- No viertas líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos.
- No utilices aparatos eléctricos con manos húmedas y desconecta los equipos antes de limpiarlos.
- Vigila que los equipos eléctricos portátiles dispongan de doble aislamiento.



---

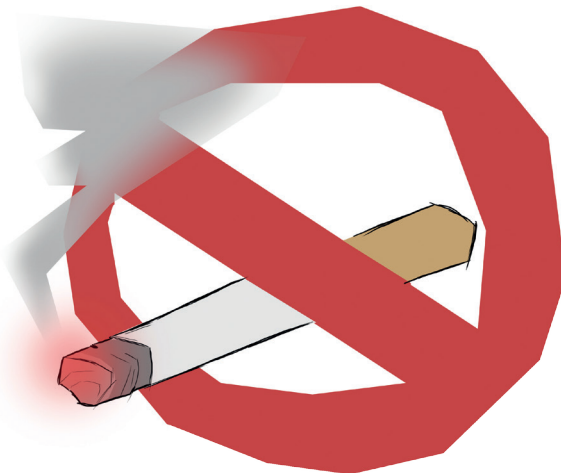
---

## RIESGO DE INCENDIO

---

*Es importante que conozcas las medidas preventivas para saber cómo actuar en caso de incendio, cómo utilizar los extintores y conocer los procedimientos de evacuación.*

- Conoce la utilización de los extintores de incendio adecuados a la clase de fuego.
- Conoce los carteles expuestos con plano de localización y el procedimiento de evacuación.
- Deja libres las salidas de emergencia.
- Dispón sólo de la cantidad necesaria de materiales inflamables y combustibles para el trabajo del día, guarda el resto en el almacén o en locales independientes aislados y ventilados.
- Retira las cajas, envases o papeles que no sean necesarios.
- Está prohibido fumar dentro del recinto de trabajo.



## Riesgo de picadura de animales

*Debes tener en cuenta que en actividades al aire libre estás expuesto a picaduras por animales, principalmente insectos.*

- Evita las áreas donde los insectos tengan sus nidos.
- Usa repelentes siguiendo las recomendaciones sobre el modo de aplicación y la frecuencia de empleo.
- No utilices colonias con olores dulces ni jabones con perfumes.

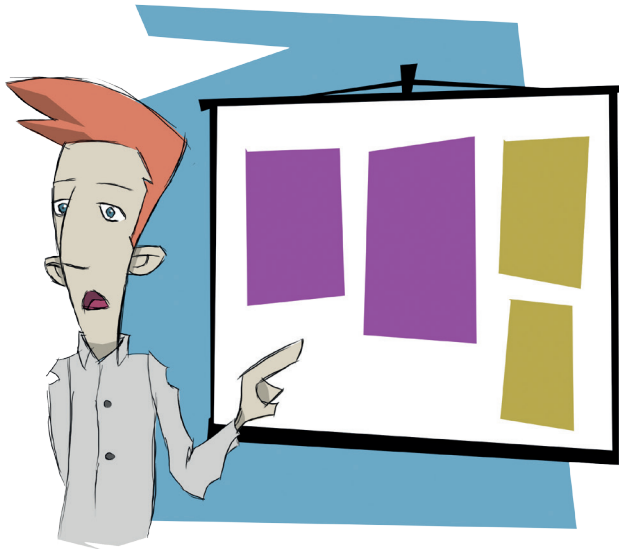




---

## Riesgo de pérdida de voz

---



- Utiliza un ritmo vocal cómodo que no te produzca esfuerzo, incluso con el uso de un pequeño micrófono inalámbrico.
- Ayúdate de la música para no desgastar la voz.
- Realiza pequeños descansos que te sirvan para descansar las cuerdas vocales.
- Controla el aforo en las actividades colectivas.
- Evita las corrientes de aire y los cambios bruscos de temperatura.
- No bebas agua muy fría.

---

## Riesgos higiénicos

---

*Puede existir riesgo de ruido producido por las máquinas utilizadas o por la animación musical de las actividades, así como riesgo de exposición a altas temperaturas en actividades llevadas a cabo al aire libre.*

### EXPOSICIÓN AL RUIDO

---

- Si detectas que una máquina produce un ruido elevado o extraño, revisa que todos sus elementos estén bien instalados y que su uso sea el adecuado.
- No utilices una animación musical excesiva que pueda provocar discomfort acústico en las actividades colectivas.



---

---

## EXPOSICIÓN A CONDICIONES AMBIENTALES

---

- Enciende el sistema de aire acondicionado si es necesario.
- Ingiere líquidos con frecuencia para mantener una hidratación correcta del organismo.
- Utiliza ropa que facilite la transpiración.
- Usa crema de protección solar cuando la actividad sea al aire libre.



---

## Riesgos ergonómicos

---

*Los principales riesgos ergonómicos que puedes encontrarte son a causa de la manipulación manual de cualquier carga, uso de posturas forzadas o movimientos repetitivos y largos periodos de trabajo en postura de pie. No realices movimientos bruscos y forzados del cuerpo y procura variar de tarea con frecuencia.*

### MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

---

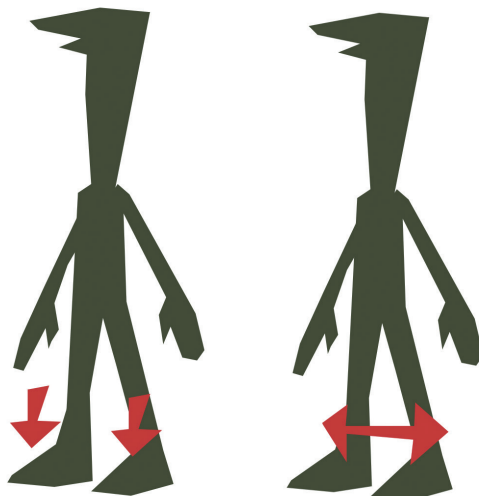
- Evita la manipulación de cargas pesadas (de más de 25Kg en el caso de los hombres y de más de 15Kg en el caso de las mujeres).
- Manipula las cargas con ayuda de otras personas siempre que sea posible.
- Evita girar el tronco mientras manipulas las cargas.
- Sitúa los objetos a manipular a la altura comprendida entre las rodillas y los hombros.
- Al realizar la manipulación de cargas manualmente, ten en cuenta los siguientes pasos a seguir:

---

---

## PASOS A SEGUIR

- 1ª Apoya los pies firmemente.
- 2ª Separa los pies ligeramente.



- 3ª Dobra la cadera y las rodillas para coger la carga.
- 4ª Levanta la carga con la espalda recta.
- 5ª Mantén la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.

---

## Riesgos ergonómicos

---

### FUERZAS Y MOVIMIENTOS REPETITIVOS

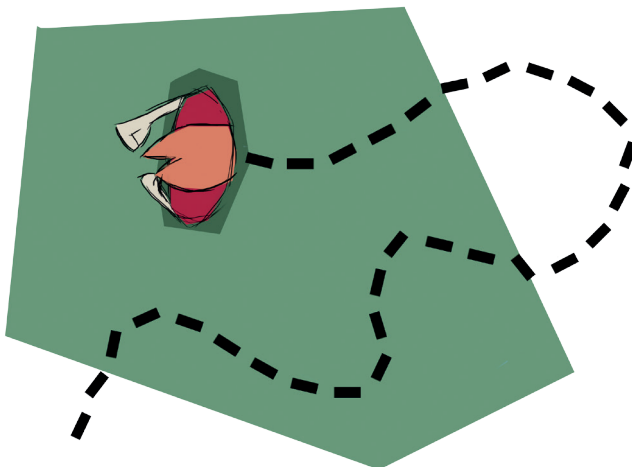
---

- Dedica un pequeño tiempo a visualizar los medios de trabajo para encontrar la posición más cómoda y útil.
- Realiza cambios de postura y descansos durante los trabajos, cambiando de tarea si es posible.
- Coloca la pantalla de visualización de datos (PVD) lo más frontal posible.

### TRABAJOS DE PIE

---

- Mantén el cuerpo erguido y evita los giros e inclinaciones importantes del tronco hacia adelante o hacia los lados.
- No permanezcas demasiado tiempo en la misma posición, cambia de postura y efectúa movimientos suaves de estiramiento de los músculos.



---

## Riesgos psicosociales

---

*Una mala planificación de las tareas a realizar o la presión a la que puedes estar sometido para cumplir los objetivos marcados son varios ejemplos de este riesgo.*

*Si estas condiciones son deficitarias pueden dar lugar a:*

- Estrés
- *Burnout*
- Acoso psicológico en el trabajo (APT)
- Violencia:
  - Acoso sexual
  - Acoso discriminatorio
  - Violencia ocupacional externa (VOE)

Una evaluación y valoración de las condiciones de trabajo permitirán implantar medidas preventivas adaptadas que eviten la aparición de riesgos psicosociales.

- Planifica el tiempo y las tareas a realizar de forma ordenada e intenta cumplirlo estrictamente.
- Si no tienes muy claros los objetivos a alcanzar en el puesto de trabajo, habla con tu responsable para que te dirija hacia unos más concretos y definidos. Esto te ayudará a planificar las tareas, alcanzar los objetivos y conseguir así una promoción o valoración laboral.
- Solicita información y/o formación cuando veas que la necesitas para desempeñar tus tareas.
- Relaciónate con tus compañeros y apóyate en ellos hablando sobre cualquier tema que te preocupe y te cause una situación de estrés o incómoda en tu puesto de trabajo, ya sea generada por tu responsable, un cliente u otro compañero. Sobre todo si ves que la situación es límite (acoso o violencia).
- No prolongues de forma habitual la jornada de trabajo y en caso inevitable compénsala con un descanso adicional, así conseguirás conciliar la vida familiar, personal y laboral.
- Realiza pausas o cambia de tarea para evitar la monotonía del trabajo.

## Normativa

A continuación se presenta una relación no exhaustiva de normativa general y específica en materia de prevención de riesgos laborales que puede consultarse como complemento a la información contenida en este manual.

### Normativa General

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de **Prevención de Riesgos Laborales**. BOE nº 269 de 10/11/1995.
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el **Reglamento de los Servicios de Prevención**. BOE nº 27 de 31/01/1997.

### Normativa Específica

- Real Decreto 485/1997, del 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas en materia de **señalización de seguridad y salud en el trabajo**. BOE nº 97 de 23/04/1997.
- Real Decreto 486/1997, del 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los **lugares de trabajo**. BOE nº 97 de 23/04/1997.
- Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la **manipulación manual de cargas** que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores. BOE nº 97 de 23/04/1997.
- Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluye **pantallas de visualización de datos**. BOE nº 97 de 23/04/1997.
- Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **agentes biológicos** durante el trabajo. BOE nº 124 de 24/05/1997.
- Real Decreto 665/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **agentes cancerígenos** durante el trabajo. BOE nº 124 de 24/05/1997.
- Real Decreto 773/1997, 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de **equipos de protección individual**. BOE nº 140 de 12/06/1997.



- Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los **equipos de trabajo**. BOE nº 188 de 07/08/1997.
- Real Decreto 1627/1997, de 24 de octubre, por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y salud en las **obras de construcción**. BOE nº 256 de 25/10/1997.
- Real Decreto 374/2001, de 6 de abril, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los **agentes químicos** durante el trabajo. BOE nº 104 de 1/05/2001.
- Real Decreto 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al **riesgo eléctrico**. BOE n.º 148 de 21/06/2001
- Real Decreto 681/2003, de 12 de junio, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores expuestos a los riesgos **derivados de atmósferas explosivas** en el lugar de trabajo. BOE nº 145 18/06/2003
- Real Decreto 1311/2005, de 4 de noviembre, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores frente a los riesgos derivados o que puedan derivarse de la exposición a **vibraciones mecánicas**. BOE nº 265 de 05/11/2005.
- Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al **ruido**. BOE nº 60 de 11/03/2006.
- Real Decreto 396/2006, de 31 de marzo, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud aplicables a los trabajos con riesgo de exposición al **amianto**. BOE nº 86 de 11/04/2006.
- Real Decreto 486/2010, de 23 de abril, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **radiaciones ópticas artificiales**. BOE nº 99 de 24/04/2010.
- Real Decreto 299/2016, de 22 de julio, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **campos electromagnéticos**. BOE nº 182 de 29/07/2016.

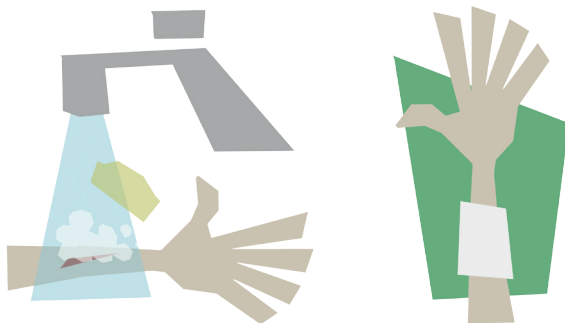
Más normativa disponible en la web del INSHT:

<http://www.insht.es>

## Primeros auxilios

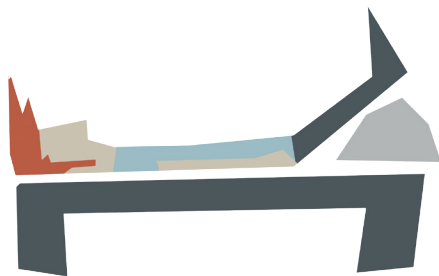
### Heridas:

- Lava la herida con agua y jabón
- No apliques pomadas
- Cubre la herida con gasa estéril (nunca con algodón)



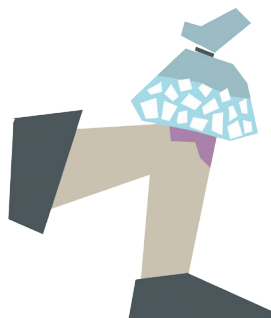
### Desmayos:

- Tumba al accidentado y levántale los pies por encima del nivel del corazón
- Hazlo en un lugar con buena ventilación y aflójale la ropa



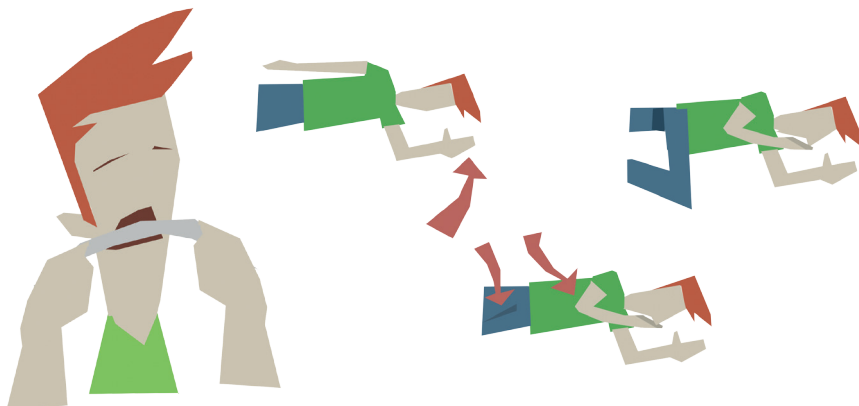
### **Contusiones:**

- Aplica sobre la zona afectada hielo (pero nunca lo hagas directamente sobre la piel, pon una toalla o paño entre el hielo y la piel) o paños humedecidos con agua fría durante unos 15 minutos
- Si es posible, eleva el área afectada



### **Convulsiones:**

- Coloca al afectado tumbado en un lugar donde no pueda golpearse y no impidas sus movimientos
- Ponlo en la posición lateral de seguridad





**INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO**

