



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

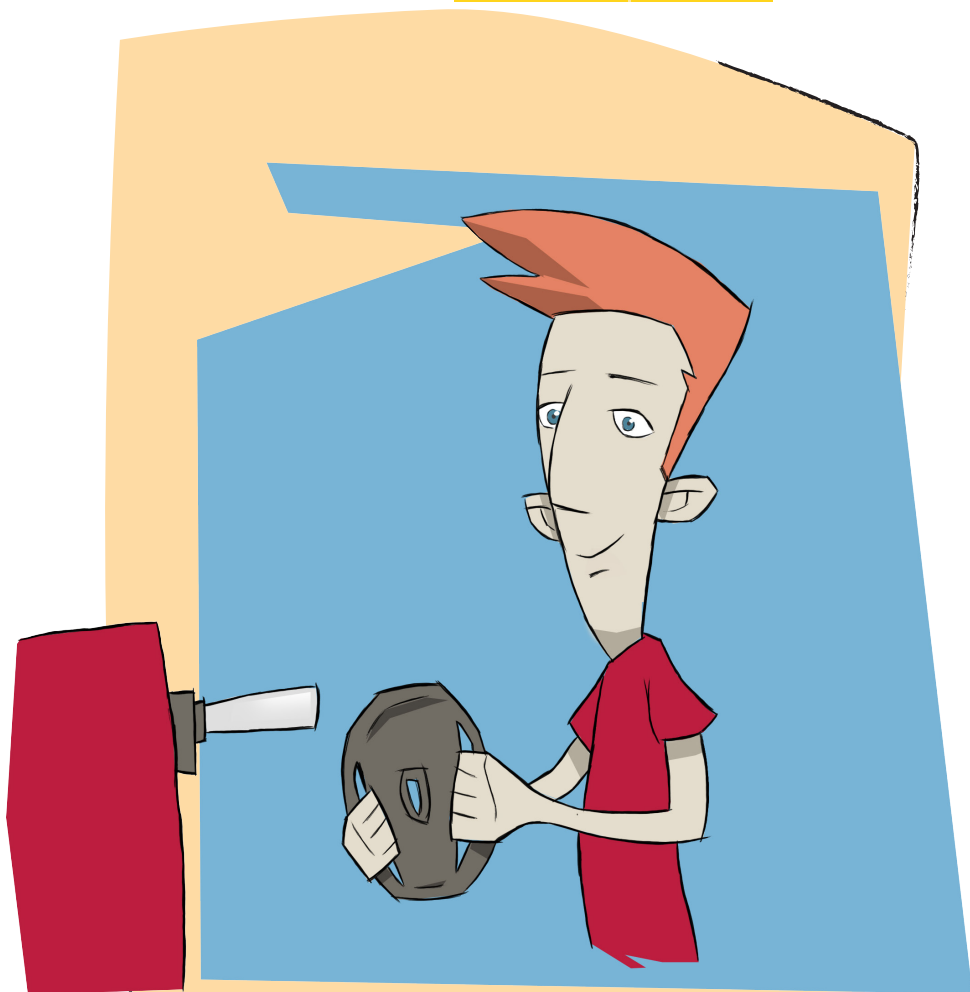
MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO



Manual bàsic de Prevenció de Riscos Laborals  
**ACTIVITATS FÍSQUES I ESPORTIVES**



**Disseny i realització:**  
HT Publicidad, Grupo Tafalla  
[www.htgrupotafalla.com](http://www.htgrupotafalla.com)

## Presentació

Les institucions competents en matèria de seguretat i salut en el treball, entre les quals es troba l'Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball (INSHT), han assumit com un dels objectius principals l'impuls i la consolidació de la cultura preventiva en la societat espanyola.

La integració de la seguretat i salut en el treball en l'educació és una necessitat prioritària per assentar una autèntica cultura preventiva. És necessari prendre consciència que la prevenció no comença a l'àmbit laboral, sinó en les etapes anteriors, en particular en el sistema educatiu.

La integració de la formació en prevenció de riscos en les diferents etapes del sistema educatiu i en particular en la formació professional reglada, és clau i requereix un suport i una assistència especial per tal d'aconseguir professionals la formació dels quals, a més de garantir la qualitat de la seva feina, els permeti realitzar-lo amb les màximes garanties de seguretat.

Per tot això, una línia d'actuació molt important del Pla d'Acció 2015-2016, en el marc de l'Estratègia Espanyola de Seguretat i Salut en el Treball 2015-2020, consisteix a consolidar la integració de la formació en prevenció de riscos laborals en les diferents etapes del sistema educatiu.

D'aquesta línia d'actuació es deriva l'elaboració de 26 manuals divulgatius, un per cada família professional, la missió fonamental dels quals és la d'ajudar els professors de formació professional en la seva labor de conscienciació i sensibilització en matèria de prevenció de riscos laborals als seus alumnes, futurs treballadors i empresaris de la nostra societat.

Atès que van adreçats a aquest col·lectiu, s'ha pretès que els manuals siguin eminentment pràctics i atractius. Cada un d'ells contempla els riscos més característics de la família professional en qüestió i les mesures preventives més importants a posar en pràctica per prevenir-los.

L'objectiu que es persegueix amb aquests manuals és que els alumnes, treballadors del futur, incorporin la prevenció a la seva activitat diària d'una manera natural.

En aquest context volem remarcar que per sensibilitzar i garantir una adequada aplicació de la prevenció de riscos laborals a les empreses, és important avançar en la millora de la qualitat de la formació, fomentant l'actualització i adequació dels programes i continguts formatius a la realitat de l'entorn.

**María Dolores Limón Tamés**

Directora de l'INSHT

---

## Activitats físiques i esportives

---

En el sector d'empreses i instal·lacions esportives relacionades amb l'activitat física i la salut es dona la peculiaritat que, a més dels treballadors, els clients són també usuaris habituals, de forma que els aspectes relacionats amb la seguretat i la salut estan inclús més centrats en el client de la instal·lació que en els propis treballadors.

### **En aquest sector s'agrupen els treballadors que pertanyen a les empreses dedicades a les següents activitats:**


- Gimnasos
- Piscines
- Pavellons d'instal·lacions esportives
- Activitats físiques a l'aire lliure
- Activitats d'animació en hotels, càmpings, etc.
- Esdeveniments i competicions esportives

### **Els treballadors exposats són, entre altres:**

- Personal de recepció i atenció al client
- Instructors de ioga.
- Monitors i entrenadors d'activitats esportives
- Socorristes
- Animadors


### **Els principals equips utilitzats amb riscos associats són els següents:**

- Màquines cardiovasculars en sales fitnes (bicicletes estàtiques, cintes de córrer, etc.)
- Materials de sales fitnes com pesos, discos i manuelles
- Pilotes i altres materials esportius
- Micròfons sense fils
- Equips musicals



*Aquest manual recull els riscos i mesures de prevenció tant generals com específics més rellevants associats a aquest sector de una manera orientativa, sempre s'han de seguir les mesures preventives previstes a la planificació preventiva i les instruccions de l'empresari.*

*El seu objectiu és ajudar-te a prendre les mesures adequades per realitzar el treball d'una manera segura.*



## Riscos laborals en activitats físiques i esportives

### **RISCOS DE SEGURETAT**

- Riscos de caigudes de persones
  - Caiguda al mateix nivell
  - Caiguda a diferent nivell
- Risc de cops i xocs
- Risc d'atrapament
- Riscos de caiguda d'objectes
  - Caiguda d'objectes per caiguda
  - Caiguda d'objectes en manipulació
- Risc elèctric
- Risc d'incendi

### **RISC DE PICADA D'ANIMALS**

### **RISC DE PÈRDUA DE VEU**

### **RISCOS HIGIÈNICS**

- Exposició al soroll
- Exposició condicions ambientals

### **RISCOS ERGONÒMICS**

- Manipulació manual de càrregues
- Esforços i moviments repetitius
- Treball dempeus

### **RISCOS PSICOSOCIALS**



**Riscos i  
Mesures Preventives**

---

## Riscos de seguretat

---

*Las caigudes es poden produir al mateix o a diferent nivell. Tingues especial cura a les zones amb el terra relliscós, com dutxes o vestuaris.*

### CAIGUDA AL MATEIX NIVELL

---

- Per evitar ensopegades, elimina la brutícia, papers, pols, vessaments i residus de la zona d'activitats.
- Deixa el teu espai net en finalitzar l'activitat.
- Quan hakis acabat d'utilitzar el material esportiu, desa'l al seu lloc, no el deixis en zones de pas.
- Tingues cura de no dificultar la visió al transportar d'un lloc a un altre el material esportiu.
- Extrema la precaució en dutxes i vestuaris per evitar relliscades.
- No corris, camina a poc a poc.
- Utilitza calçat adient i vigila que els cordons estiguin sempre ben lligats.





---

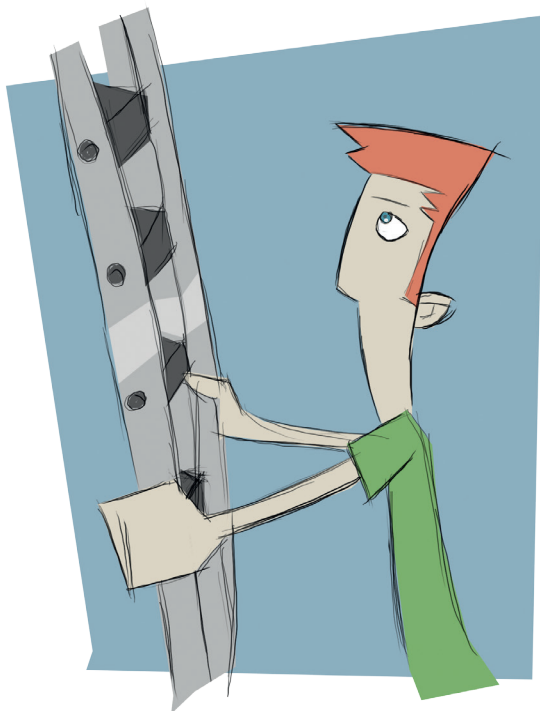
---

## CAIGUDA A DIFERENT NIVELL

---

*A més de les mesures anteriors, cal tenir en compte el risc derivat de l'ús d'escales de mà. Per prevenir aquest tipus de risc:*

- A l'utilitzar escales de mà, assegura't que té suports antilliscants i estigues atent a l'angle de col·locació i a la forma d'utilització.
- A les escales de mà cal pujar amb precaució, posant-s'hi de cara i agafant-se amb les dues mans.



## Riscos de seguretat

### RISCOS DE COPS I XOCS

*És important anticipar-se als actes dels usuaris, especialment en activitats amb monitor on els moviments i desplaçaments són ràpids i repetitius.*

- Cal mantenir les zones de pas lliures d'objectes i perfectament il·luminades.
- El centre de treball s'ha de mantenir net i ordenat.
- Has de mantenir l'atenció per tal d'evitar distraccions i presses, especialment a la sala de fitnes en el pas entre màquines.
- No deixis els armariets mig oberts.



### ACTIVITATS COLLECTIVES

- Posa especial atenció durant les classes i intenta anticipar-te als actes d'usuaris inexperts.
- Respecta un espai mínim de braços estesos per a cada usuari.

---

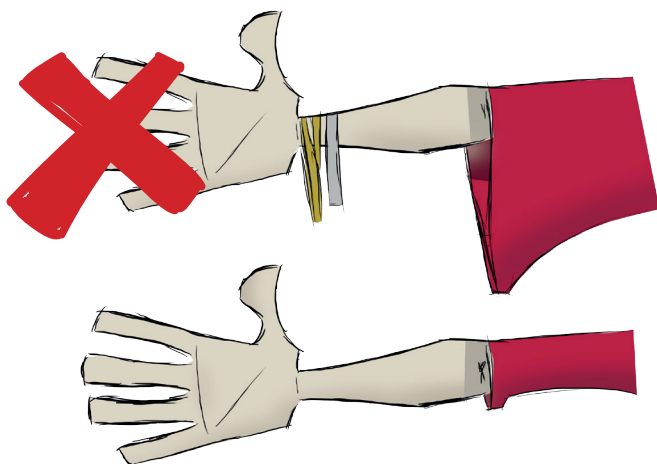
---

## RISCOS D'ATRAPAMENT

---

*Els atrapaments més comuns ocorren en les màquines que es troben a la sala fitnes. Quan hagis d'utilitzar una màquina, informa't prèviament del seu correcte funcionament.*

- Porta roba de treball ajustada al cos i no duguis polseres, cadenes o altres objectes que puguin enganxar-se en les màquines utilitzades.



### **SALA FITNES (CINTES DE CÓRRER, BICICLETES ESTÀTIQUES, ETC.)**

- Segueix les normes de seguretat indicades pel fabricant.
- No manipulis els protectors de seguretat de les màquines.

---

## Riscos de seguretat

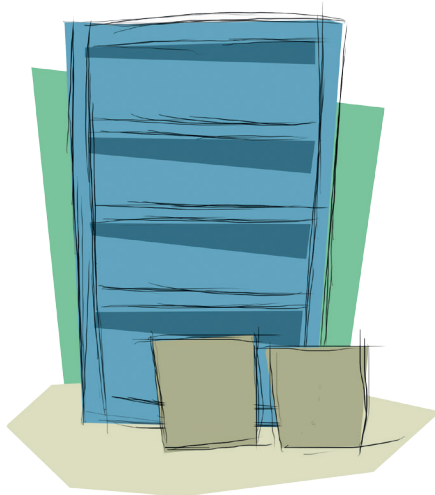
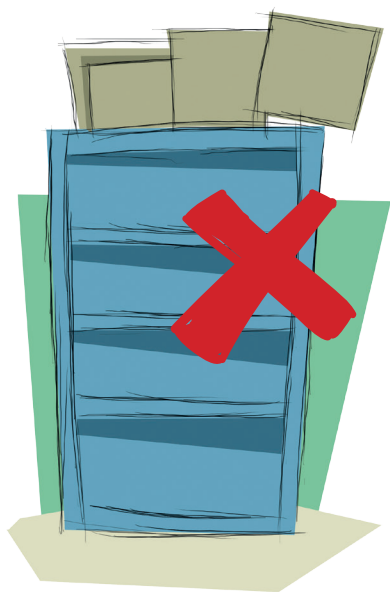
---

*Les caigudes d'objectes poden tenir lloc per caiguda de prestatgeries o per mala manipulació. Posa especial atenció als discos que col·loquis en pesos o màquines de pes guiat.*

### CAIGUDA D'OBJECTES PER CAIGUDA

---

- No superis la capacitat de càrrega de les prestatgeries.
- Les càrregues més incomoditat s'han de col·locar als prestatges més baixos.

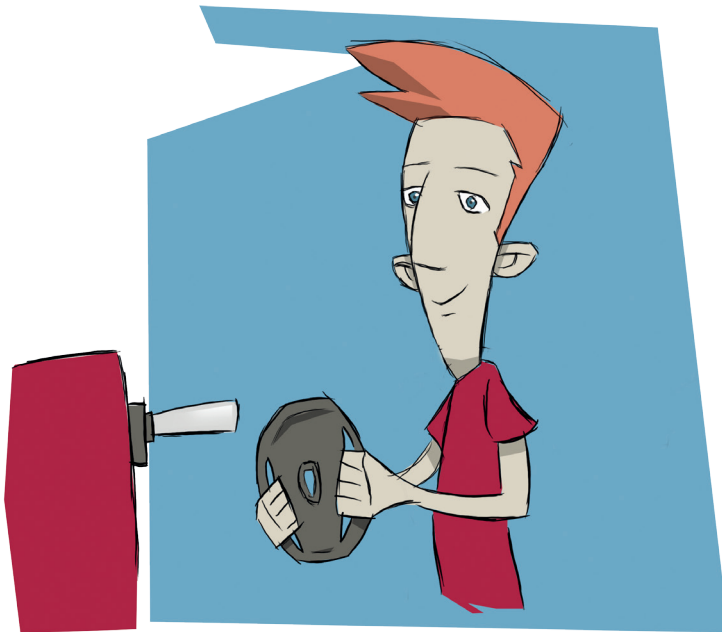


---

## CAIGUDA D'OBJECTES PER MANIPULACIÓ

---

- No manipulis massa objectes al mateix temps.
- Subjecta de forma segura els materials i eines quan els col·loquis de nou al seu lloc.
- Col·loca de manera adequada i sense pressa els pesos/discos a les màquines de pes guiat, pren el temps que et calgui.



---

## Riscos de seguretat

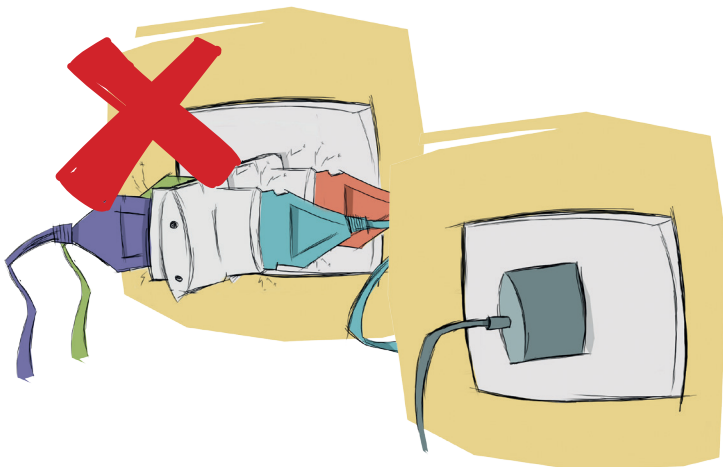
---

### RISC ELÈCTRIC

---

*No oblidis fer un ús adequat d'endolls i màquines elèctriques que utilitzis a la sala fitnes com, per exemple, la cinta de córrer estàtica.*

- Comprova diàriament l'estat de cables, endolls i aparells elèctrics.
- En cas d'avaria, desconnecta la tensió, extreu l'endoll i comunica els danys per a la seva reparació.
- Evita l'ús de lladres en endolls de corrent.
- No vessis líquids a prop de preses de corrent, aparells o quadres elèctrics.
- No utilitzis aparells elèctrics amb les mans humides i desconnecta els equips abans de netejar-los.
- Vigila que els equips elèctrics portàtils disposin de doble aïllament.



---

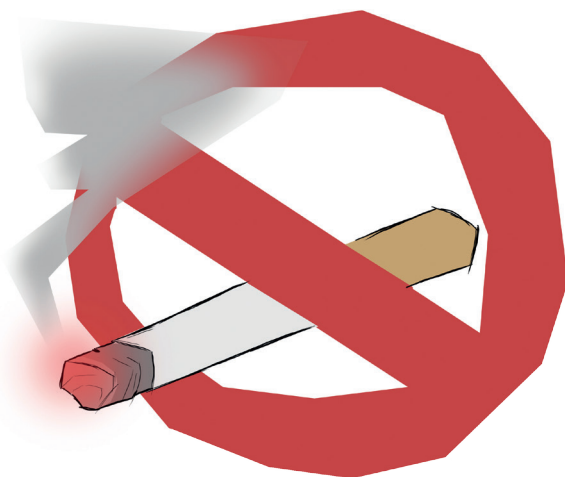
---

## RISC D'INCENDI

---

*És important que coneguis les mesures preventives per saber com actuar en cas d'incendi, com utilitzar els extintors i conèixer els procediments d'evacuació.*

- Coneix la utilització dels extintors d'incendi adequats al tipus de foc.
- Coneix els cartells exposats amb plànol de localització i el procediment d'evacuació.
- Deixa lliures les sortides d'emergència.
- Disposa només de la quantitat necessària de materials inflamables i combustibles per al treball del dia, guarda la resta al magatzem o en locals independents aïllats i ventilats.
- Retira les caixes, envasos o papers, que no siguin necessaris.
- Està prohibit fumar dins del recinte de treball.



## Risc de picadures d'animals

*Has de tenir en compte que en activitats a l'aire lliure estàs exposat a picades d'animals, principalment insectes.*

- Evita les àrees on els insectes tinguin els seus nius.
- Usa repel·lents seguint les recomanacions sobre la manera d'aplicació i la freqüència d'ús.
- No utilitzis colònies amb olors dolces ni sabons amb perfum.

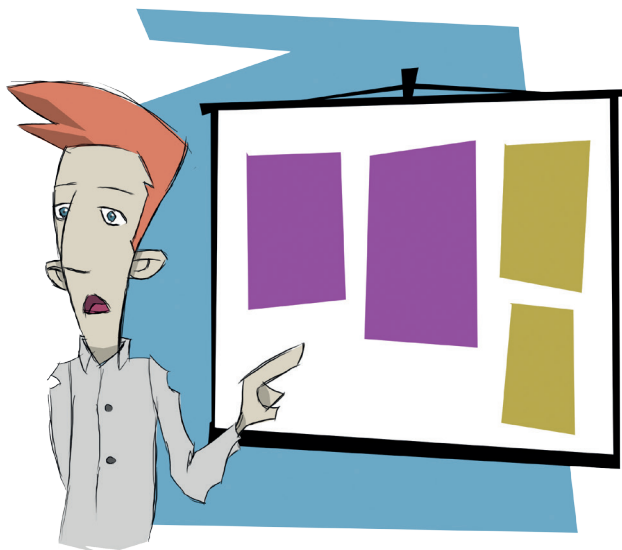




---

## Risc de pèrdua de veu

---



- Utilitza un ritme vocal còmode que no et produeixi esforç, inclús amb l'ús d'un petit micròfon sense fils.
- Ajuda't de la música per no desgastar la veu.
- Realitza petits descansos que et serveixin per a descansar les cordes vocals.
- Controla l'aforament en les activitats col·lectives.
- Evita els corrents d'aire i els canvis bruscos de temperatura. No beguis aigua massa freda.

---

## Riscos Higiénics

---

*Pot existir risc de soroll produït per les màquines utilitzades o per l'animació musical de les activitats, així com risc d'exposició a altes temperatures en activitats dutes a terme a l'aire lliure*

---

### EXPOSICIÓ AL SOROLL

---

- Si detectes que una màquina produeix un soroll aixecat o estrany, revisa que tots els seus elements estiguin ben instal·lats i que el seu ús sigui l'adequat.
- No utilitzis una animació musical excessiva que pugui provocar incomoditat acústica en les activitats col·lectives.



---

---

## EXPOSICIÓ A CONDICIONS AMBIENTALS

---

- Encén el sistema d'aire condicionat si és necessari.
- Ingreix líquids amb freqüència per mantenir una hidratació correcta de l'organisme.
- Utilitza roba que faciliti la transpiració.
- Usa crema de protecció solar quan l'activitat sigui a l'aire lliure.



---

## Riscos ergonòmics

---

*Els principals riscos ergonòmics que et pots trobar són a causa de la manipulació manual de qualsevol càrrega, ús de postures forçades o moviments repetitius i períodes llargs de treball dempeus. No facis moviments bruscos i forçats del cos i procura variar de tasca amb freqüència.*

### MANIPULACIÓ MANUAL DE CÀRREGUES

---

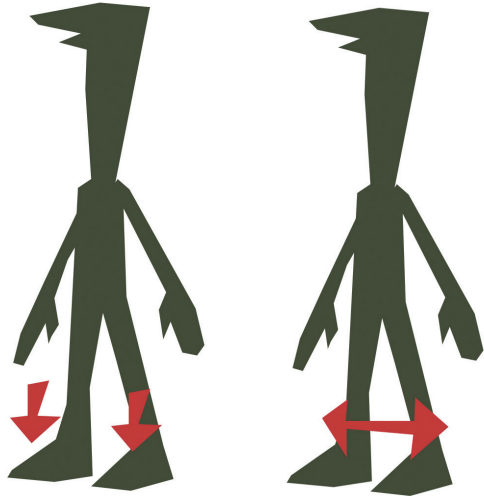
- Evita la manipulació de càrregues pesades (de més de 25Kg en el cas dels homes i de més de 15Kg en el cas de les dones).
- Manipula les càrregues amb ajuda de mitjans auxiliars (carretons, portapalets) o amb ajuda d'altres persones sempre que sigui possible.
- Evita girar el tronc mentre manipules càrregues.
- Situa els objectes a manipular a l'altura compresa entre els genolls i les espatlles.
- En realitzar la manipulació de càrregues manualment, has de tenir en compte els següents passos:

---

---

## PASSOS A SEGUIR

- 1r Recolza els peus fermament.
- 2n Separa els peus lleugerament.



- 3r Flexiona el maluc i els genolls per agafar la càrrega.
- 4t Aixeca la càrrega amb l'esquena recta.
- 5è Mantingues la càrrega tan a prop del cos com sigui possible.

---

## Riscos ergonòmics

---

### ESFORÇOS I MOVIMENTS REPETITIUS

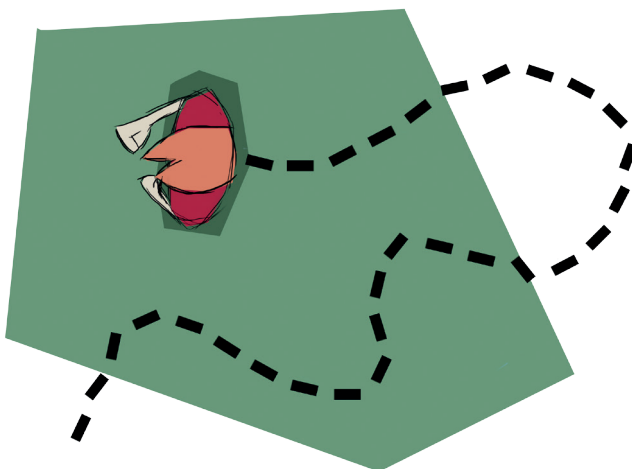
---

- Dedica un breu espai de temps a visualitzar els mitjans de treball per trobar la posició més còmoda i útil.
- Realitza canvis de postura i descansos durant els treballs, canviant de tasca si és possible.
- Col·loca la pantalla de visualització de dades (PVD) el més frontal possible.

### TREBALL DEMPEUS

---

- Mantingues el cos dret i evita els girs i inclinacions importants del tronc cap endavant o cap als costats.
- No romanguis massa temps en la mateixa posició, canvia de postura i realitza moviments suaus d'estirament dels músculs.



---

## Riscos psicosocials

---

*Una mala planificació de les tasques a realitzar o la pressió a la que puguis estar sotmès per a complir els objectius marcats són diversos exemples d'aquest risc. Si aquestes condicions són deficitàries poden comportar:*

- Estrés
- *Burnout*
- Assetjament psicològic en el treball (APT)
- Violència:
  - Assetjament sexual
  - Assetjament discriminatori
  - Violència ocupacional externa (VOE)

Una avaluació i valoració de les condicions de treball permetran implantar mesures preventives adaptades que evitin l'aparició de riscos psicosocials.

- Planifica el temps i les tasques a realitzar de forma ordenada i intenta complir-ho estrictament.
- Si no tens molt clars els objectius a assolir en el lloc de treball, parla amb el teu responsable perquè et dirigeixi cap a uns més concrets i definits. Això t'ajudarà a planificar les tasques, assolir els objectius i aconseguir així una promoció o valoració laboral.
- Sol·licita informació i/o formació quan vegis que la necessites per desenvolupar les teves tasques.
- Relaciona't amb els companys i recolza't en ells parlant sobre qualsevol tema que et preocupi i et causi una situació d'estrès o incòmoda en el teu lloc de treball, ja sigui generada pel teu responsable, un client o un altre company. Sobretot si veus que la situació és límit (assetjament o violència).
- No perllonguis de forma habitual la jornada de treball i en cas inevitable compensa-la amb un descans addicional, així aconseguiràs conciliar la vida familiar, personal i laboral.
- Realitza pauses o canvia de tasca per evitar la monotonia del treball.

## Normativa

A continuació es presenta una relació no exhaustiva de normativa general i específica en matèria de prevenció de riscos laborals que es pot consultar com a complement a la informació continguda en aquest manual.

### Normativa General

- Llei 31/1995, de 8 de novembre, de **Prevenció de Riscos Laborals**. BOE núm. 269 de 10/11/1995.
- Reial Decret 39/1997, de 17 de gener, pel qual s'aprova el **Reglament dels Serveis de Prevenció**. BOE núm. 27 de 31/01/1997.

### Normativa Específica

- Reial Decret 485/1997, del 14 d'abril, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes en matèria de **senyalització de seguretat i salut en el treball**. BOE núm. 97 de 23/04/1997.
- Reial Decret 486/1997, del 14 d'abril, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut en els **llocs de treball**. BOE núm. 97 de 23/04/1997.
- Reial Decret 487/1997, de 14 d'abril, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la **manipulació manual de càrregues** que comporti riscos, en particular dorsolumbars, per als treballadors. BOE núm. 97 de 23/04/1997.
- Reial Decret 488/1997, de 14 d'abril, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives al treball amb equips que inclouen **pantalles de visualització de dades**. BOE núm. 97 de 23/04/1997.
- Reial Decret 664/1997, de 12 de maig, sobre la protecció dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a **agents biològics** durant el treball. BOE núm. 124 de 24/05/1997.
- Reial Decret 665/1997, de 12 de maig, sobre la protecció dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a **agents cancerígens** durant el treball. BOE núm. 124 de 24/05/1997.
- Reial Decret 773/1997, 30 de maig, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la utilització pels treballadors **d'equips de protecció individual**. BOE núm. 140 de 12/06/1997.



- Reial Decret 1215/1997, de 18 de juliol pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut per a la utilització dels treballadors dels **equips de treball**. BOE núm. 188 de 07/08/1997.
- Reial Decret 1627/1997, de 24 d'octubre, pel qual s'estableixen disposicions mínimes de seguretat i salut en les **obres de construcció**. BOE núm. 256 de 25/10/1997.
- Reial Decret 374/2001, de 6 d'abril, sobre la protecció de la salut i seguretat dels treballadors contra els riscos relacionats amb els **agents químics** durant el treball. BOE núm. 104 d'1/05/2001.
- Reial decret 614/2001, de 8 de juny, sobre disposicions mínimes per a la protecció de la salut i seguretat dels treballadors davant del **risc elèctric**. BOE núm. 148 de 21/06/2001.
- Reial decret 681/2003, de 12 de juny, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors exposats als riscos derivats **d'atmosferes explosives** en el lloc de treball. BOE núm. 145 de 18/06/2003.
- Reial Decret 1311/2005, de 4 de novembre, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors davant els riscos derivats o que puguin derivar-se de l'exposició a **vibracions mecàniques**. BOE núm. 265 de 05/11/2005.
- Reial Decret 286/2006, de 10 de març, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició al **soroll**. BOE núm. 60 d'11/03/2006.
- Reial Decret 396/2006, de 31 de març, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut aplicables als treballs amb risc d'exposició a l'**amiant**. BOE núm. 86 d'11/04/2006.
- Reial Decret 486/2010, de 23 d'abril, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a radiacions **òptiques artificials**. BOE núm. 99 de 24/04/2010.
- Reial Decret 299/2016, de 22 de juliol, sobre la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors contra els riscos relacionats amb l'exposició a **camp electromagnètic**. BOE núm. 182 de 29/07/2016.

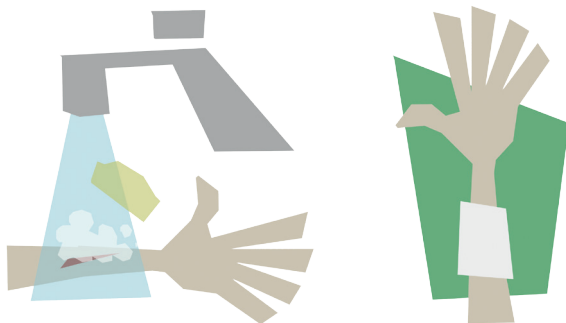
Més normativa disponible a la web de l'INSHT:

<http://www.insht.es>

## Primers auxilis

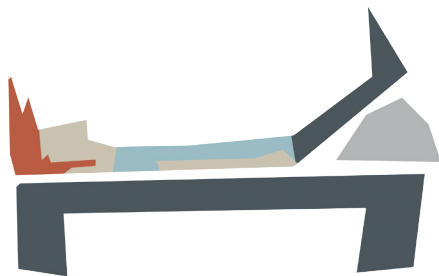
### Ferides:

- Renta la ferida amb aigua i sabó.
- No apliquis pomades.
- Cobreix la ferida amb gasa estèril (mai amb cotó fluix).



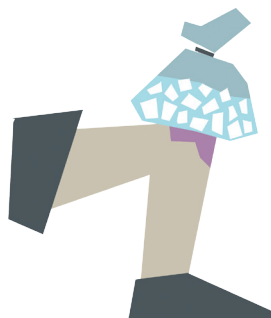
### Desmais:

- Tomba l'accidentat i aixeca-li els peus per sobre el nivell del cor.
- Fes-ho en un lloc ben ventilat i afluixa-li la roba.



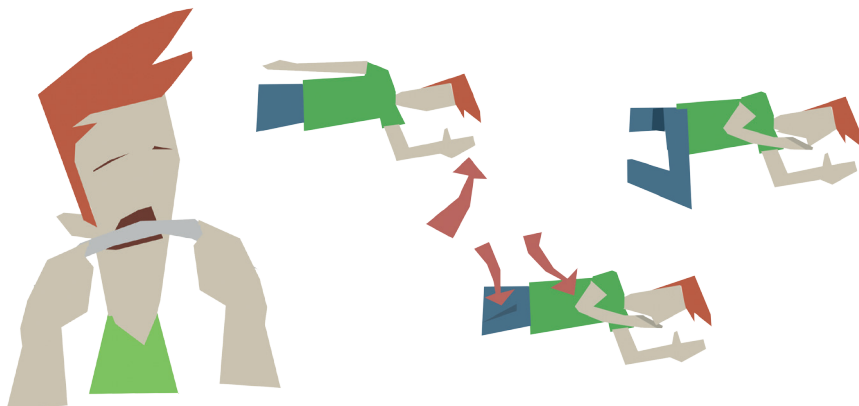
### **Contusions:**

- Aplica sobre la zona afectada gel (però mai ho facis directament sobre la pell, posa una tovallola o drap entre el gel i la pell) o draps humits amb aigua freda durant uns 15 minuts.
- Si és possible aixeca l'àrea afectada.



### **Convulsions:**

- Col·loca l'afectat tumbat en un lloc on no es pugui colpejar i no impedeixis els seus moviments
- Posa'l en la posició lateral de seguretat





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

