

FACTORES DE RIESGO

En el puesto de trabajo denominado « puesto de remontes », los trabajadores se encuentran situados en la salida y llegada de los telesillas y telesquí para ayudar a los clientes.

Los riesgos más habituales son:

- Caídas o resbalones por el hielo o la nieve.
- Caídas esquiando durante los desplazamientos.
- Atrapamientos, golpes y cortes.
- Uso de productos químicos.
- Exposición a ruido.
- Exposición a radiación solar.
- Condiciones climatológicas adversas.
- Posturas forzadas.
- Manipulación manual de cargas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

FRENTE A LAS CAÍDAS O LOS RESBALONES

Muchos de los accidentes registrados son debidos a las caídas que se producen en los lugares de embarque y desembarque de los clientes, por la acumulación del hielo y la nieve.

- ❖ Al llegar a tu puesto de trabajo, retira la nieve o el hielo acumulado en las salidas y llegadas de los telesillas para evitar las caídas.
- ❖ Utiliza botas de suela antideslizante si no vas a desplazarte esquiando.

FRENTE A LAS CAÍDAS EN LOS DESPLAZAMIENTOS

Para evitar posibles lesiones durante los descensos hacia el puesto de trabajo, es recomendable realizar ejercicios de calentamiento antes de comenzar la jornada.

Además, practicar alguna actividad deportiva durante todo el año puede ayudar a mantener una buena forma física y así, minimizar las lesiones y sus consecuencias.

- ❖ Durante tus desplazamientos por las pistas, evita poner en peligro o perjudicar al resto de usuarios (esquiador o « snowboarder ») de las mismas. Para ello, adopta, siempre que sea posible, las siguientes normas de conducta:
 - Esquí de forma controlada. Adapta tu velocidad y forma de esquiarse a tu habilidad personal y a las condiciones generales del terreno, nieve y tiempo así como la densidad del tráfico en las pistas. (Adapta la velocidad para parar, girar y moverte dentro del campo de visión disminuyendo la velocidad en zonas concurridas, cambios de rasante, fin de pistas y accesos a remontes).
 - Evita estacionarte sin necesidad en los pasos estrechos o sin visibilidad de las pistas. En caso de caída en uno de estos lugares, apártate y deja libre la pista lo antes posible.



- Adelanta siempre dejando el espacio suficiente para prevenir las evoluciones voluntarias o involuntarias del esquiador o « snowboarder » adelantado.

- Cuando penetres en una pista, reanudes tu marcha después de haber parado o evoluciones hacia arriba, asegúrate de que puedes hacerlo sin provocar peligro para ti o los demás.
- En caso tener que ascender o descender a pie por una pista, hazlo por el lateral de la misma. (Las huellas de botas dañan la misma y pueden provocar accidentes).
- Respeta siempre el balizaje y la señalización.
- Recuerda la obligación de prestar socorro, en caso de accidente.

FRENTE A PRODUCTOS QUÍMICOS

- ❖ Antes de proceder a la manipulación de productos químicos, conoce los riesgos del uso de los mismos a través de las etiquetas y sus Fichas de Datos de Seguridad.

Los productos químicos deben estar identificados, por lo que se debe etiquetar todo recipiente no original, indicando su contenido.

- ❖ Evita utilizar envases de productos alimenticios y desecha aquellos que carezcan de identificación.
- ❖ No comas ni bebas mientras utilizas estos productos, procurando lavarte las manos siempre después de su manipulación. Recuerda que el uso de guantes no exime de ellos.

FRENTE A POSTURAS FORZADAS

Al ayudar a los clientes a subir o bajar de los telesillas o mientras se sostiene el telesquí, se adoptan posturas forzadas.

- ❖ Alterna las posiciones estáticas de pie con otras dinámicas.
- ❖ Evita cualquier movimiento extremo aunque lo realices de forma puntual.

FRENTE A ATRAPAMIENTOS, GOLPES Y CORTES

Las operaciones de mantenimiento, ajuste, desbloqueo, revisión o reparación de los equipos de trabajo que puedan suponer un peligro para la seguridad de los trabajadores, se realizarán tras:

- Haber parado y desconectado el equipo,
- Comprobar la inexistencia de energías residuales o peligrosas.
- Tomar las medidas necesarias para evitar su puesta en marcha o conexión accidental mientras se esté realizando la operación.



FRENTE A LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Cuando ayudes a levantarse a los clientes que se encuentran en el suelo, o eches nieve con la pala en el punto de salida de los remontes, agáchate flexionando las rodillas y con la espalda recta.

Para levantarte, utiliza los músculos de las piernas, evitando hacer fuerza con la espalda.

RECUERDA

- ✓ Realiza ejercicios de calentamiento antes de empezar, para acondicionar los músculos.
- ✓ Comienza la jornada esquiando de forma suave y controla la velocidad en todo momento. La fatiga y el cansancio muscular hacen que disminuya el tono muscular y los reflejos.
- ✓ Mantente alerta en los desplazamientos al final de jornada para reaccionar correctamente ante los diferentes tipos de nieve que puedas encontrar.
- ✓ Hidrátate durante toda la jornada y evita las comidas copiosas.
- ✓ No olvides las prendas de protección de todo el cuerpo contra el frío, los guantes, las gafas solares y las cremas protectoras.
- ✓ Extrema las precauciones cuando las condiciones climatológicas sean adversas y no haya buena visibilidad.
- ✓ Cuando tengas que manipular cargas, adopta las recomendaciones indicadas en el apartado relativo a este tipo de exigencias (espalda recta, flexión de rodillas...).
- ✓ Finalmente, recuerda que el esquí durante tu jornada de trabajo es tu medio de desplazamiento, no una diversión.

© FREMAP

Ctra. de Pozuelo nº 61
28222 Majadahonda (Madrid)

Recomendaciones para la prevención de riesgos en

TRABAJOS EN REMONTES DE PISTAS DE ESQUÍ




FREMAP
Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61