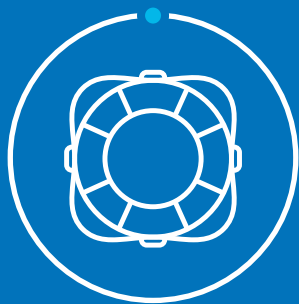


2021



MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS

GUARDAVIDAS

Elaborado en el marco
de la Comisión Cuatripartita
del sector



ÍNDICE

COMISIÓN DE TRABAJO CUATRIpartita	5
CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD	10
SIMBOLOGÍA	11
DESCRIPCIÓN DE LOS RIESGOS Y BUENAS PRÁCTICAS	13
RIESGOS FÍSICOS DEL AMBIENTE DE TRABAJO	13
RIESGOS QUÍMICOS	19
RIESGOS DE EXIGENCIA BIOMEcÁNICA	20
RIESGOS DE ACCIDENTES	21
RIESGOS BIOLÓGICOS	31
RECOMENDACIONES DE BUENAS PRÁCTICAS PARA TODOS	
LOS ACTORES DEL ÁMBITO DEL TRABAJO REALIZADO POR ESTA SRT ...	35
FACTORES DE LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO	35
CONSUMO PROBLEMÁTICO DE SUSTANCIAS	38
INCENDIOS	39
AUTOMEDICACIÓN	43
ALIMENTACIÓN SALUDABLE	44

COMISIÓN DE TRABAJO CUATRIpartita

La Comisión Cuatripartita del sector Guardavidas ha conformado una mesa de trabajo a nivel nacional, a partir de la cual se han realizado reuniones para la elaboración del presente Manual de Buenas Prácticas y discutir otros temas de interés sugeridos por los actores.

Las Instituciones y Organismos que participaron en esta Comisión fueron:

SUPERINTENDENCIA DE RIESGOS DEL TRABAJO



Es un organismo creado por la Ley N° 24.557 y depende del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de la Nación. El objetivo primordial de la Superintendencia de Riesgos del Trabajo es garantizar el efectivo cumplimiento del derecho a la salud y seguridad de la población cuando trabaja. Por ello, en base a las funciones que la Ley establece, centraliza su tarea en lograr trabajos decentes preservando la salud y seguridad de las personas trabajadoras, promoviendo la cultura de la prevención y colaborando con los compromisos del Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social de la Nación y de los Estados Provinciales en la erradicación del trabajo infantil, en la regularización del empleo y en el combate al trabajo no registrado.

Sus funciones principales son:

- Controlar el cumplimiento de las normas de higiene y seguridad en el trabajo.
- Supervisar y fiscalizar el funcionamiento de las Aseguradoras de Riesgos del Trabajo (ART).
- Garantizar que se otorguen las prestaciones médico-asistenciales y dinerarias en caso de accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.
- Promover la prevención para conseguir ambientes laborales sanos y seguros.
- Imponer las sanciones previstas en la Ley N° 24.557.

- Mantener el Registro Nacional de Incapacidades Laborales en el cual se registran los datos identificativos del damnificado y su empresa, época del infortunio, prestaciones abonadas, incapacidades reclamadas y, además, elaborar los índices de siniestralidad.
- Supervisar y fiscalizar a las empresas autoaseguradas y el cumplimiento de las normas de higiene y seguridad del trabajo.



UTEDYC

UNIÓN DE TRABAJADORES/AS DE ENTIDADES DEPORTIVAS Y CIVILES

Es una asociación sindical de actividad que fue fundada el 19 de julio de 1946 y cuenta con personería gremial N° 309 desde 1956.

Es un sindicato nacional con 55 seccionales en todo el país, representando a la mayor diversidad de perfiles laborales. Bajo los 39 Convenios Colectivos de UTEDYC se encuadran 160.000 personas que trabajan a lo largo y a lo ancho del país y que se desempeñan en instituciones deportivas y en asociaciones civiles, sociales y culturales; clubes de barrio, clubes de fútbol, gimnasios y natatorios; fundaciones, mutuales, cooperadoras y organizaciones no gubernamentales; cámaras patronales, colegios y cajas profesionales; obras sociales, sindicatos, hoteles y colonias recreativas sindicales; establecimientos religiosos, hogares y centros de día; barrios cerrados y otros complejos inmobiliarios, clubes de campo, entre otras entidades afines.



CÁMARA DE GIMNASIOS DE ARGENTINA

Es la entidad que, con personería jurídica, representa desde hace más de 15 años a los gimnasios, natatorios y afines de todo el país.

Tiene como misión desarrollar y promover la industria del *fitness* y los sectores dedicados al *wellness* y, como visión, ser la organización por excelencia reconocida a nivel nacional e internacional, promotora del mercado de actividad física en Argentina.

UNION DE ASEGURADORAS DE RIESGOS DEL TRABAJO (UART)



Es la cámara que agrupa a las compañías del sector y ejerce su representación institucional, como así también es un centro de estudio, investigación, análisis y difusión, acerca del amplio espectro de temas que involucra la prevención y atención de la salud laboral.

Desde su creación, congregó a casi la totalidad de las Aseguradoras del ramo y llevó sus opiniones y posiciones a los foros que así lo requirieran. Autoridades Regulatorias, Congreso Nacional, Poder Judicial, medios de comunicación, cámaras empresariales, sindicatos, universidades, agrupaciones de profesionales y técnicos y muchos otros, consolidando el objetivo social de construir contextos laborales cada vez más seguros y técnicamente sustentables. Hoy la UART es un ámbito sectorial en el que cada vez más especialistas se suman al estudio y análisis de la temática. Sus tareas son múltiples y abarcan tanto la búsqueda constante de mayor eficiencia en la gestión y administración del sistema y sus servicios, como la consolidación de una progresiva conciencia aseguradora en la población empleadora y trabajadora.

Entre sus iniciativas más recientes y destacadas se encuentra el Programa Prevenir, que se realiza año a año desde 2011 y es un ciclo de conferencias gratuitas, con las que se recorre el país, actualizando acerca de las mejores estrategias y metodologías para evitar accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

Otro de sus emprendimientos destacados es *Recalificart*, primer instituto del país especializado en recalificación para la reinserción laboral, que se encuentra en funcionamiento desde 2012.

CONTEXTUALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los y las guardavidas son personas que prestan un importante servicio social. Tienen como labor principal la anticipación y prevención de conductas o condiciones de riesgo que puedan llevar a incidentes que lamentar dentro de su zona de vigilancia, con escaneo constante y llamadas de atención, así como la realización de maniobras de socorro cuando fuera necesario. Asimismo, tienen que estar muy aptas físicamente, muy motivadas y ser capaces de responder responsablemente ante situaciones de peligro y de emergencia.

El 4 de febrero se conmemora el «Día del Profesional del Rescate Acuático» como un ejemplo de los riesgos que conlleva la profesión, en conmemoración del Guardavidas Guillermo Volpe, quien falleció en Mar del Plata el 4 de febrero de 1978 durante un rescate.

Podría decirse que es un día para glorificar a las personas que ejercen esta profesión, que ponen en riesgo sus vidas para salvar las de otras.

Dado al gran esfuerzo que realizan a diario, es muy importante tener en cuenta el presente Manual de Buenas Prácticas, que brinda información a los empleadores y a las personas que se desempeñan como profesionales guardavidas en natatorios, en espacios tanto abiertos como cubiertos.

SIMBOLOGÍA



Riesgos Físicos del Ambiente de Trabajo

1. Temperatura/ 2. Ruido/ 3. Iluminación/ 4. Humedad/ 5. Ventilación/
6. Vibraciones/ 7. Radiaciones / 8. Presión barométrica / 9. Factores climáticos.



Riesgos Químicos

1. Gases (irritativos, tóxicos, inflamables, combustibles, explosivos, asfixiantes)/
2. Vapores (irritativos, tóxicos, inflamables, explosivos, asfixiantes) / 3. Humos
(irritativos, tóxicos, asfixiantes)/ 4. Aerosoles (irritativos, tóxicos, inflamables o
explosivos, asfixiantes)/ 5. Polvos (irritativos, tóxicos, combustibles, explosivos,
asfixiantes) / 6. Líquidos (irritativos, tóxicos, inflamables o explosivos)



Riesgo de Exigencia Biomecánica

1. Movimientos repetitivos/ 2. Posturas forzadas/ 3. Esfuerzo o Fuerza física/
4. Movimiento manual de cargas/ 5. Posturas estáticas



Riesgo de Accidentes

1. Caídas/ 2. Torceduras/ 3. Quemaduras/ 4. Picaduras, mordedura/ 5. Cortes/
6. Golpes/ 7. Atrapamientos/ 8. Atropellamientos/ 9. Choques/ 10. Agresiones
por terceros/ 11. Electricidad/ 12. Incendio/ 13. Traumatismo de ojo/
14. Explosión. / 15. Caída hombre al agua.



Riesgos Biológicos

1. Hongos/ 2. Virus/ 3. Bacterias/ 4. Parásitos

DESCRIPCIÓN DE LOS RIESGOS Y BUENAS PRÁCTICAS

RIESGOS FÍSICOS DEL AMBIENTE DE TRABAJO



1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 7 - 9

Temperatura (1), Factores climáticos (9)

En natatorios abiertos los factores climáticos pueden variar, provocando condiciones de temperaturas ambientales de frío o calor. En ambos casos, si no se toman las medidas adecuadas, se pueden generar alteraciones en la salud.

Buenas prácticas:

Para prevenir riesgos derivados de la exposición al frío:

- Es importante que, en natatorios cerrados, especialmente con piscinas climatizadas, se minimicen las corrientes de aire.
- En caso de natatorios descubiertos o semi descubiertos que funcionen en temporadas de bajas temperaturas, se recomienda contar con indumentaria adecuada.
- Es importante prestar especial atención en proteger del frío las manos, los pies y la cabeza, ya que suelen ser las principales zonas corporales que al enfriarse pueden producir el descenso térmico corporal.

Para prevenir riesgos derivados de la exposición al calor:

- Contar con algún espacio techado o cubierto especialmente en las horas de mayor riesgo de radiación solar (de 12 a 16 h).
- Las personas guardavidas deberán tener acceso a agua potable apta para consumo humano para una hidratación permanente.
- Utilizar indumentaria adecuada. Se recomienda de color claro en condiciones de alta temperatura.
- Usar sombrero o un gorro con visera para resguardar la zona del cuello y orejas.

Para ambos casos es importante capacitar a las personas trabajadoras acerca de los problemas que ocasiona el estrés térmico.



Ruido (2)

Los natatorios, especialmente los cerrados, son entornos acústicos complejos debido a la cantidad de personas que, en general, acceden a los mismos y las actividades que en ellos se desarrollan, las cuales pueden incluir música y/o gente hablando en un tono de voz elevado, entre otras.

El ruido también puede estar presente por el funcionamiento de las diferentes máquinas que se encuentran en el predio.

Por otra parte, las superficies duras de las piscinas (piso, techo, paredes) no ayudan a proporcionar una buena absorción, generando el rebote del sonido alrededor del ambiente.

En su conjunto, todo ese ruido puede alcanzar niveles altos, que podrían llegar a ser perjudiciales para la salud si el tiempo de exposición es largo. A su vez, el ruido puede generar problemas de seguridad, ya que las personas guardavidas podrían no escuchar pedidos de auxilio.

Buenas prácticas:

- Realizar la medición de ruido, de acuerdo con el protocolo de la Resolución SRT N°85/12, en los puestos de trabajo para verificar que no superen los valores límites establecidos en la Resolución del MTEySS N°295/03.
- Incluir en la nómina a las personas trabajadoras expuestas para que les realicen los exámenes médicos periódicos.
- Es importante realizar un estudio de ruido que nos permita identificar la fuente. De esa manera, se podrá eliminar el problema de forma más eficiente.
- Se deberá asegurar el buen mantenimiento de las maquinarias. Por ejemplo, en el caso de la depuradora, si la bomba se encuentra en mal estado y produce más ruido de lo habitual, se la deberá reparar o sustituir por una nueva.

- Se recomienda contar con un estudio de ingeniería que ayude a reducir los niveles de ruido.
- De no poder contar con alguno de los puntos anteriores, se deberá proceder a la reducción de los tiempos de exposición de las personas trabajadoras.

Iluminación (3)

En natatorios cerrados o natatorios abiertos que funcionen en horarios nocturnos, la iluminación artificial deficiente puede provocar accidentes como golpes, caídas, etc.

Buenas prácticas:

- Los niveles de iluminación deberán cumplir con la normativa vigente (Decreto N° 351/79) y la Resolución SRT N°84/12.
- Realizar un mantenimiento preventivo y correctivo de los artefactos de iluminación y las iluminarias.
- Todas las áreas del natatorio deberán ser visibles desde el puesto de la persona guardavidas. Además, deberán asegurarse de tener una buena visibilidad subacuática. En caso de que no se cumpla con alguno de estos dos puntos, no se deberán permitir las actividades en el recinto, tal como lo indica la normativa vigente (Ley N° 27.155).



Humedad (4), Ventilación(5)

La temperatura y la humedad son dos factores que interactúan dificultando el balance térmico corporal. Si la humedad es muy alta, la sensación térmica aumenta notablemente, pudiendo provocar cansancio y fatiga. Esto puede ocurrir en natatorios cerrados en los que uno o varios de los siguientes factores no está correctamente regulado: temperatura del agua, ventilación, deshumidificación del ambiente.

Buenas prácticas:

- Contar con sistemas de ventilación natural o artificial y de deshumidificación del ambiente de acuerdo con la normativa vigente (Decreto N° 351/79).

Radiaciones (7)

Las personas guardavidas, en natatorios abiertos, tienen exposición a los rayos ultravioletas de origen solar en horarios de alta radiación y en temporada de verano. Esta exposición puede provocar daños, quemaduras, enfermedades en la piel y patologías oftalmológicas, incluso en días nublados.

Buenas Prácticas:

- En los establecimientos se deberá contar con espacios techados o cubiertos en el puesto de vigilancia de las personas guardavidas.
- Capacitar a las personas guardavidas sobre los efectos nocivos, sobre la salud, de la radiación ultravioleta.
- Evitar al máximo posible la exposición de la piel a radiaciones UV utilizando uniforme con mangas largas, bloqueador solar de radiación UV, sombreros flexibles, capuchas o gorros que protejan cuello y nuca. Además, utilizar protector ocular con filtro UV para evitar problemas en los ojos. Todos los elementos antes mencionados deberán ser provistos por la entidad empleadora.
- Aplicar bloqueador solar 20 minutos aproximadamente antes de la exposición para una protección adecuada y volverlo a aplicar según las características del producto.

RIESGOS QUÍMICOS



2 - 5 - 6

Vapores (2), Polvos (5), Líquidos (6)

Los riesgos químicos se encuentran presentes en agentes químicos como desincrustantes, alcohol, alquicidas, cloro, desinfectantes, etc. que se utilizan para el mantenimiento y limpieza de los natatorios. Los mismos, si no son manipulados correctamente o son utilizados en una elevada concentración, pueden resultar tóxicos, pudiendo irritar los ojos, la piel y las vías respiratorias.

Los natatorios cubiertos crean un riesgo adicional debido al espacio cerrado, ya que los productos químicos volátiles del agua son transferidos por un movimiento vigoroso dentro del agua hacia el aire.

Buenas Prácticas:

Las personas guardavidas no deberán manipular los elementos químicos de mantenimiento del natatorio. Para ello, es importante que siempre haya una persona trabajadora con funciones de piletero/a, quien se encargará de dichas tareas o bien una persona trabajadora idónea en el manejo de los químicos.

En caso de exposición accidental, deberán seguir las indicaciones de la ficha de seguridad del producto al que estuvieron expuestos.

Por ejemplo:

- En contacto con la piel debe lavarse con abundante agua para eliminar el producto.
- En contacto con los ojos debe lavarse con abundante agua, mínimo durante 15 minutos. Levantar y separar los párpados para asegurar la remoción del químico.

En todos los casos de exposición accidental se deberá avisar a medicina laboral y/o a la ART para una atención médica inmediata.

- Los natatorios cerrados deberán tener un sistema de ventilación que permita la circulación de aire adecuada según la normativa vigente.
- Las personas guardavidas deberán verificar, a través del libro de agua, que la calidad de ésta cumpla con los requisitos de la normativa vigente: claridad, temperatura, cloruros y pH.
- Las etiquetas de los productos deben estar legibles.
- El depósito de productos químicos deberá cumplir con lo estipulado en el capítulo 17 del Decreto N° 351/79.

RIESGOS DE EXIGENCIA BIOMECÁNICA



3

Esfuerzo o fuerza física (3)

Estos riesgos están presentes circunstancialmente durante las tareas de rescate y/o asistencia de personas accidentadas.

Se debe tener en cuenta que hay natatorios que tienen desde la base del agua al borde entre 40 y 50 cm. En estos casos, para salir del natatorio, se requiere de mayor esfuerzo físico.

Asimismo, en las tareas de rescate pueden influir otros factores que alteren la técnica: el peso de la víctima; el piso resbaloso; movimientos bruscos de parte de la persona rescatada y diferentes circunstancias que pueden ocurrir durante estas tareas.

Otros factores que pueden alterar la biomecánica del cuerpo, desde el pie hasta las rodillas, caderas o espalda de la persona guardavidas, es la mala postura por el calzado y las sillas u asientos que, en general, utilizan y no son adecuados para la actividad.

Buenas Prácticas:

- Utilizar siempre que sea posible elementos de ayuda para técnicas de rescates, como escaleras, elementos flotantes, camillas, sillas de ruedas, etc. En su defecto, deberá proceder contando con ayuda de un mínimo de personas necesarias para hacer la manipulación.
- En caso de que las tareas de la persona guardavidas involucren el movimiento manual de cargas, se la deberá capacitar para dicha tarea.
- Proveer asientos ergonómicos.

RIESGOS DE ACCIDENTES



1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 10 - 11 - 13 - 15

Caídas (1), Torceduras (2)

Caídas de personas al mismo nivel:

Este riesgo puede presentarse en todo el predio del natatorio, ya sea en el momento máximo de adrenalina, por correr, acudiendo a un rescate o simplemente caminando en los alrededores del natatorio y sus espacios comunes. Se puede dar por circular en zonas húmedas, resbalar o tropezar con el material didáctico del natatorio como flotadores, colchonetas, etc.



Buenas Prácticas:

- Establecer superficies antideslizantes en todo el perímetro de la piscina.
- Implementar un sistema de desagües o canaletas con rejillas que permitan la canalización de líquidos evitando suelos resbaladizos.
- Recomendar el uso de calzado con entresuela superamortiguada, con forma anatómica y capellada de malla antirroaduras, apto para el agua, sujeto al pie y con suela antideslizante para que brinde un apoyo correcto.

Ejemplo de calzado recomendado:



- Evitar las ojotas planas y no recomendar el uso de zapatillas, ya que demoran la respuesta ante un rescate.
- Mantener ordenado el material didáctico, como salvavidas, conos, toallas, vallas de señalización, etc., habilitando lugares específicos de almacenamiento para materiales cuando no son utilizados.
- Se deben señalar todos los desniveles que puedan existir, como, por ejemplo, el de los lavapiés.
- Las marcas de señalización deben ser fácilmente visibles.
- No se debe nunca dar la espalda al espejo de agua.
- De ser posible, instalar barandillas en zonas de desnivel y escaleras.

Caídas de personas a distinto nivel:

Puede darse en una situación de emergencia al caerse de las plataformas de vigilancia.



Buenas Prácticas:

- En lo posible, es recomendable que la vigilancia sea al mismo nivel.
- De ser necesaria una vigilancia que requiera plataforma en altura, se deberá tener en cuenta que la misma deberá estar bien anclada al suelo y las escaleras bien ensambladas a la parte superior de la estructura, con escalones antideslizantes.
- Las personas guardavidas deberán subir y bajar de las plataformas afirmándose bien con tres puntos de apoyo (dos manos y un pie o una mano y dos pies en contacto permanente con la escalera).
- No se deberá nunca saltar desde arriba para ganar tiempo.
- No transportar ni manipular cargas por las escaleras.

Quemaduras (3)

Las conducciones de agua en natatorios con sistemas de climatización pueden generar quemaduras en las personas trabajadoras si no cuentan con un aislamiento adecuado.

Buenas Prácticas:

- Aislar las conducciones o partes calientes de máquinas y equipos.

- Señalizar las partes de equipos y maquinaria que puedan alcanzar temperaturas elevadas.
- En caso de quemadura, refrescar con agua fría pero no helada, cubrir con gasa para evitar infección y comunicar inmediatamente a medicina laboral.

Picaduras, mordeduras (4)

Existe la posibilidad de sufrir picaduras o mordeduras causadas especialmente por insectos y animales ponzoñosos, en especial en natatorios al aire libre, generalmente en temporada de verano.

Buenas Prácticas:

- Procurar siempre mantener los espacios libres de basura, ya que los malos olores y la falta de aseo atrae insectos y animales ponzoñosos.
- El predio deberá estar libre de escombros, maderas, ladrillos o cualquier material acumulado.
- Mantener el espacio de natatorios abiertos con pasto corto, libre de malezas para evitar la proliferación de insectos y/o animales venenosos.
- En caso de ver algún animal ponzoñoso, evitar siempre el contacto.
- Se deben aplicar repelentes para insectos, tanto en la piel como en la ropa.
- En caso de picadura de abeja, avispa, mosquito, etc., realizar un primer tratamiento aplicando algún producto post picadura/mordedura. Consultar en medicina laboral en caso de complicaciones.

- En caso de sufrir una mordedura de un animal ponzoñoso, se deberá informar de forma inmediata a medicina laboral y no automedicarse.
- Si la persona trabajadora sufre algún tipo de alergia, se lo debe comunicar a la entidad empleadora y al servicio de medicina laboral previamente.
- Contar siempre con la ubicación y datos de contactos de emergencia.
- En las zonas de riesgo provinciales identificadas con mayor exposición a este tipo de peligro, se recomienda realizar capacitaciones específicas sobre animales autóctonos y protocolos de actuación ante picaduras o envenenamiento.
- Los natatorios deberán cumplir con la fumigación según normativa vigente.
- Se recomienda siempre el uso de calzado.



Golpes (5), Cortes (6)

Los golpes o cortes pueden producirse por caídas o al chocar con elementos, como sillas, sombrillas o bien estructuras rígidas presentes en el predio del natatorio. También se pueden generar si algunas de las extremidades quedan atrapadas en estructuras sumergidas, como gargantas de desagote, escaleras, pasadizo de comunicación de natatorios contiguos, etc., pudiendo, además, provocar torceduras. Además, se pueden generar en situaciones de emergencia durante la secuencia de rescate o asistencia de la persona accidentada, al sumergirse en zonas de escasa profundidad o donde el fondo es irregular.

Se puede generar un corte también si se pisa algún elemento cortopunzante.

Buenas Prácticas:

- La entidad empleadora deberá asegurar el buen estado tanto de las superficies internas de la piscina como del perímetro del natatorio. Asimismo, deberá garantizar el buen estado de escaleras, tapas y rejillas metálicas.
- En caso de detectar algún elemento cortante dentro del natatorio (por ejemplo, vidrios rotos), la persona guardavidas deberá evacuar el espejo de agua y convocar a la persona trabajadora con tareas de piletero/a para que tome las medidas correspondientes. Una vez que garantice que el agua se encuentra en condiciones, deberá dejarlo asentado en el libro de novedades de uso de las personas guardavidas.
- La persona guardavidas no deberá rehabilitar el natatorio si no está documentada la resolución del incidente y garantizada la calidad y seguridad del espacio acuático.
- Se debe mantener la piscina y su perímetro libre de bordes filosos, objetos cortopunzantes y otros obstáculos.

- Se recomienda siempre el uso de calzado, de manera tal que se pueda prevenir un corte por pisar algún elemento cortopunzante.

Agresiones por terceros (10)

Es común que las personas guardavidas deban desalojar a los y las bañistas por turbidez del agua, falta de iluminación, tormenta eléctrica, etc., ya que son la autoridad del espacio. Así como también tienen la autoridad de hacer respetar las reglas del natatorio, pudiendo desalojar bañistas por el no cumplimiento de estas. En estas situaciones, los y las bañistas pueden negarse a desalojar el lugar o bien pueden reaccionar agresivamente.

Buenas Prácticas:

- Tratar con respeto y consideración a los y las bañistas.
- Adoptar una postura amable y cordial con el fin de evitar enfrentamientos con los y las bañistas.
- Evitar siempre la confrontación con los y las bañistas.
- En el caso extremo, la persona guardavidas deberá avisar a la seguridad del establecimiento. En el caso de no contar con personal de seguridad, deberá avisar a la autoridad policial.

Electricidad (11)

Las personas guardavidas suelen tener contacto con equipos energizados o instalaciones eléctricas, ya que es habitual que manipulen el tablero eléctrico de encendido y apagado de luces del natatorio, la bomba eléctrica de los filtros de los natatorios, los equipos de música para las clases, los equipos de climatización, o bien, el encendido de extractores, entre otras cosas.

Una instalación eléctrica en mal estado, en presencia de agua y otros factores presentes en los natatorios, pueden generar una descarga eléctrica, provocando serias consecuencias que pueden llegar hasta la muerte.

Buenas Prácticas:

- La entidad empleadora deberá garantizar que la instalación eléctrica cumpla con los requerimientos de la normativa vigente.
- Los establecimientos e instalaciones expuestos a descargas atmosféricas (rayos) poseerán un dispositivo contra las sobretensiones de este origen que asegure la eficaz protección de las personas y cosas. Las tomas a tierra de estas instalaciones deberán ser exclusivas e independientes de cualquier otra.
- Los trabajos sobre los equipos o instalaciones eléctricas deberán ser realizados por personal de mantenimiento.
- De ser necesario, solicitar el corte de energía desde el tablero.
- Es conveniente una revisión periódica del conjunto de la instalación eléctrica ya que, por las condiciones ambientales de las piscinas/natatorios, puede deteriorarse con relativa facilidad.
- Realizar mediciones de puesta a tierra, conforme protocolo establecido por la Res. SRT Nro. 900/15, garantizando la continuidad hacia todas las máquinas, equipos y herramientas del sector de trabajo.
- Aislar los equipos y maquinarias energizadas de superficies húmedas.
- La entidad empleadora deberá verificar el estado de las protecciones para evitar contactos indirectos, tales como puestas a tierra y disyuntor diferencial.

- En caso de instalación de iluminación subacuática del natatorio, esta deberá cumplir con los requerimientos de la autoridad de control local.
- Los artefactos de iluminación subacuática deberán tener alimentación de 12v como máximo.
- Las personas guardavidas no deben manipular equipos que no estén autorizados por el empleador.
- No manipular nunca equipos eléctricos con pies descalzos y/o con el cuerpo mojado.
- En caso de detectar deterioro o mal funcionamiento de algún sistema o aparato eléctrico, la persona guardavidas deberá informar a quien la entidad empleadora disponga como responsable y, si considera que el riesgo lo amerita, deberá no autorizar la actividad en el natatorio.

Traumatismo de ojo (13)

La contusión de ojos se puede generar por un golpe (de puño, codo, patada) involuntario por parte de una persona que está siendo rescatada del agua.

Buenas Prácticas:

- De no poder evitar esta situación, se deben aplicar compresas frías y acudir al médico laboral y/o ART inmediatamente.

Caída “hombre al agua” (15)

Este riesgo puede suceder si la persona guardavidas se encuentra desempeñando sus tareas y cae al agua sin estar en condiciones físicas de nadar (desmayos, mareos, calambres, etc.).

Buenas Prácticas:

- Si las dimensiones del predio lo permiten, se deberá marcar una línea de seguridad que la persona guardavidas deberá respetar al momento del recorrido de rutina.
- Durante el recorrido de rutina del natatorio, tanto en la apertura como en el cierre de este, se recomienda siempre estar acompañado de algún colega. De lo contrario, es importante que, al realizar dicha tarea en soledad, se haga uso de chalecos salvavidas.
- Nunca realizar el recorrido si no se encuentra en buenas condiciones físicas.

RIESGOS BIOLÓGICOS



1 - 2 - 3 - 4

Hongos (1), Bacterias(3), Parásitos(4)

Los natatorios son lugares donde pueden proliferar hongos, bacterias y parásitos. Los síntomas más frecuentes asociados a este tipo de riesgo son gastrointestinales, como diarrea o vómitos, trastornos en los oídos, la vista, las vías respiratorias e irritación cutánea.

En cuanto a las formas de contagio, debe tenerse en cuenta que los usuarios del natatorio "contribuyen" a generar gérmenes que quedan en el agua. Cuanto más elevada sea su temperatura, más fácil es que se reproduzcan.

Otra forma de contagio es por la presencia de roedores u otros animales vectores de enfermedades, que pueden generar graves problemas de salud, como la salmonella, la leptospirosis, entre otras.

Buenas Prácticas:

- Procurar siempre mantener los espacios libres de basura, ya que los malos olores y la falta de aseo atraen roedores u otros animales vectores de enfermedades.
- En natatorios abiertos, el predio deberá estar libre de escombros, maderas, ladrillos o cualquier material acumulado.
- Mantener el espacio de natatorios abiertos con pasto corto, libre de malezas, para evitar la proliferación de animales.
- En el caso de sufrir la mordedura de un animal, se deberá informar de forma inmediata al médico laboral y no automedicarse.
- El control de plagas deberá ser realizado por una empresa habilitada.
- En natatorios cerrados, se recomienda la instalación de rejillas en orificios de desagüe para evitar la entrada de roedores.
- La entidad empleadora deberá garantizar que todos los/las usuarios/as se realicen la revisión médica cada treinta (30) días, extendida por un/a profesional médico mediante un certificado en el cual se debe dejar constancia de la fecha de revisión médica y de las observaciones a que haya dado lugar dicho examen.
- Es importante exigir a los y las usuarias ducharse antes de meterse en el agua para evitar el traslado de gérmenes a la zona del natatorio.
- Utilizar siempre calzado para evitar el contacto directo con el piso y el agua del natatorio.
- En el caso de presentar síntomas, acudir de inmediato a medicina laboral.

- Se recomienda mantener los natatorios de los predios abiertos cubiertos por la noche para evitar el ingreso de animales e insectos al agua.
- En el caso de ver algún animal, evitar siempre el contacto.
- En el caso de la presencia de un animal dentro del natatorio, la persona guardavidas deberá evacuar el espejo de agua y convocar a el/la piletero/a para que tome las medidas correspondientes. Una vez que el/la piletero/a garantice que el agua se encuentra en condiciones sanitarias, deberá dejarlo debidamente documentado en el libro de novedades y/o libro de agua.
- La persona guardavidas no deberá rehabilitar el natatorio si no está documentada la resolución del incidente y garantizada la calidad del agua.

Virus (2)

Normalmente, los virus no suelen permanecer suspendidos en el aire por mucho tiempo, pero sí pueden persistir activos por largos períodos en cualquier tipo de superficies. Al tocar las superficies con nuestras manos y no tener la debida precaución de higienizarlas rápidamente, podemos trasladarlos a nuestro organismo a través de boca, nariz y mucosas de los ojos, entre otros.

Buenas Prácticas:

- Se recomienda poner a disposición del público información sobre la adecuada higiene de manos y la apropiada higiene respiratoria (como manejo de la tos ante la presencia de síntomas de una infección respiratoria).
- Difundir y actualizar la información sobre medidas de higiene como medio para favorecer concientización y capacitación permanente de las personas trabajadoras.

- Toda persona antes de ingresar al predio del natatorio deberá limpiar la suela del calzado en un felpudo o trapo de piso, en ambos casos embebidos en solución desinfectante con componentes activos, tales como cloro, amonio cuaternario, etc.
- Al ingresar al establecimiento se deberá realizar el lavado de manos con agua potable y jabón en forma frecuente durante un mínimo de 40 segundos.
- De no contar con acceso a agua, higienizarse con desinfectantes, como lociones alcohólicas.
- Evitar tocarse el rostro, ojos, nariz o boca, sin antes lavarse y/o desinfectarse las manos.
- Evitar el uso de lentes de contacto y reemplazarlos por anteojos (de no ser posible, antes de manipular los lentes de contacto, higienizar bien las manos)
- No compartir vajillas, cubiertos, mate, bombilla, etc.
- En natatorios cerrados es importante el correcto funcionamiento de sistemas de ventilación/extracción según la normativa vigente. Siempre se prioriza la ventilación natural.
- Utilizar, en caso de situación de reanimación, resucitador manual completo con bolsa reservorio y válvula unidireccional con filtro HEPA. Y adicionar los elementos de protección personal necesarios para evitar el contacto directo con la víctima.
- En los casos de natatorios donde trabaje una sola persona guardavidas, se recomienda la capacitación de algún integrante del personal en RCP y manejo de elementos de protección personal para asistir a la persona guardavidas en situaciones de emergencia durante toda la jornada.

- Se deberá implementar un sistema de comunicación efectivo entre la persona guardavidas y su asistente.



RECOMENDACIONES DE BUENAS PRÁCTICAS PARA TODOS LOS ACTORES DEL ÁMBITO DEL TRABAJO REALIZADO POR ESTA SRT

FACTORES DE LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

Los factores que derivan de la organización del trabajo se encuentran ponderados en diferentes magnitudes en los distintos países, ya sea en cuanto a la normativa para su diagnóstico, reparación y prevención, como en la posibilidad que los actores sociales relacionen ciertas patologías con la organización.

Dentro de las Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo (CyMAT), la organización del trabajo es una dimensión importante, ya que refiere a la modulación del empleador sobre el contenido de las tareas y el contexto en el que deben llevarse a cabo.

Los factores de la organización del trabajo pueden tener efectos tanto positivos como negativos. Cuando se considera que pueden alterar la salud, se conceptualizan como factores de riesgo.

Sin desconocer las características individuales que pueden preexistir a la persona trabajadora en el marco de su situación de trabajo, cuando la influencia de un factor psicosocial es intensa, es menor la importancia de la variabilidad individual.

Cuando los factores de riesgo superan los recursos que a manera de defensa sostienen las personas trabajadoras, generan efectos negativos en ellas y en la organización, y producen alteraciones a la salud, las cuales tienen efectos a nivel fisiológico, emocional, cognoscitivo, del comportamiento social y laboral.

A continuación, se resumen los factores relacionados con la organización del trabajo. Los mismos se expresan de diferente manera según la rama de actividad, la empresa y el puesto de trabajo:

Tiempo de trabajo

Comprende todas aquellas disposiciones diagramadas por el empleador respecto de los tiempos (horarios, pausas y días) en que las personas trabajadoras deben estar en condición de servicio.

Trabajo por turnos

Es una estrategia para ampliar las horas de producción o servicios de una empresa que puede afectar el ritmo circadiano del cuerpo humano y repercutir en la vida social de las personas trabajadoras.

Ritmo de trabajo

Representa la velocidad con que la producción es llevada a cabo a los fines de obtener los productos o servicios.

Autonomía

Refiere a los márgenes que posee la persona trabajadora para determinar por sí misma algunos aspectos inherentes a la pauta de trabajo, tales como el orden, los métodos, las pausas, el ritmo, los horarios y las vacaciones.

Carga mental

Tiene que ver con el contenido y la cantidad de tareas que una persona trabajadora debe afrontar, relacionadas con el tiempo de trabajo disponible para hacerlo.

Modalidad salarial

Las remuneraciones representan una compensación por el esfuerzo realizado por las personas trabajadoras con el objetivo de transformar un producto u otorgar un servicio. En ocasiones, el salario tiene componentes variables (horas trabajadas y/o franjas relacionadas con la productividad o “premios”) cuyo peso puede implicar un riesgo para la salud.

Apoyo social /reconocimiento

Es un conjunto de situaciones que se manifiestan en las relaciones laborales vinculadas con la valoración horizontal y vertical de la personas trabajadoras.

Cambios en el lugar de trabajo

Los cambios deben prepararse tecnológica y psicológicamente previo a su implementación.

Claridad de rol

Este término refiere a la posible ambigüedad en el reparto y asignación de tareas y funciones.

Conflicto de rol

Aparece como riesgo cuando los valores de la persona trabajadora se contradicen con el contenido de las tareas que debe realizar.

Posibilidades de desarrollo

Se verá influenciada por la existencia y grados de implementación de reconocimiento, carrera administrativa, escalafones o calificación otorgada por el empleador.

CONSUMO PROBLEMÁTICO DE SUSTANCIAS

Los problemas relacionados con el consumo de alcohol y de drogas pueden originarse por factores personales, familiares y sociales, por ciertas situaciones en el medio ambiente laboral o bien por una combinación de estos elementos. Tales problemas no sólo repercuten en la salud y el bienestar de las personas trabajadoras, sino que también afectan políticas organizativas y de productividad del sector.

Dada la multicausalidad de estos problemas, hay muchas maneras de enfocar la prevención, asistencia, tratamiento y rehabilitación. La eliminación del abuso de esas sustancias es un objetivo deseable pero difícil de lograr, según lo indica la experiencia.

No obstante, mediante las políticas en el lugar de trabajo para ayudar a personas con esos problemas, incluido el uso de drogas ilegales, parecerían obtenerse los resultados más positivos, tanto para las personas trabajadoras como para los empleadores. Siendo una problemática compleja, creciente y sentida por sindicatos, operadoras y organismos del estado, hemos definido un menú de buenas prácticas generales, cuya profundidad y alcance dependerá del nivel de articulación multisectorial.

Establecer una política preventiva sobre el consumo de sustancias que puedan alterar el trabajo seguro en el ambiente laboral. **En esta línea, el empleador junto a los gremios del sector debe desarrollar un programa de contención que garantice el derecho de las personas trabajadoras a la información, asistencia y confidencialidad.**

Está terminantemente prohibido ingresar al establecimiento bajo los efectos de sustancias psicotrópicas ilegales o legales (alcohol, drogas y medicamentos no prescritos por un médico matriculado o el Servicio de Medicina del Trabajo), que pudieran alterar:

1. La atención.
2. La relación con las otras personas.
3. La concentración.
4. Los reflejos.
5. La estabilidad.
6. La precisión de los movimientos del cuerpo.
7. Y cualquier otra función psicofísica que impida el normal desempeño laboral.

La prohibición del consumo se extiende a toda la jornada laboral y debe regir para todas las personas trabajadoras que se encuentren implicadas en el diagrama de trabajo. Las personas trabajadoras que se encuentren bajo tratamiento con psicofármacos y cualquier otra medicación que pudiera alterar los puntos mencionados precedentemente, deben informar esta situación al Servicio de Medicina del Trabajo o responsable médico disponible en la empresa para su canalización y tratamiento correspondiente. Para los casos de adicciones manifiestas, se recomienda asumirlas como enfermedades inculpables, debiendo implementar una estrategia integral de recuperación y contención de las personas trabajadoras afectadas, acordada entre empresas, sindicatos y organismos estatales pertinentes.

INCENDIOS

El incendio es el resultado de un fuego incipiente no controlado, cuyas consecuencias afectan tanto a la vida y salud como a las condiciones estructurales de un establecimiento. El valor de su prevención radica en evitar la generación del fuego o favorecer su extinción.

Prevención de focos de fuego no deseados:

Para que se origine un incendio es necesario que estén presentes tres elementos: combustible (madera, cartón, hidrocarburos, aceites, etc.), comburente (oxígeno) y fuente de calor. Un cuarto elemento, llamado reacción en cadena, es necesario para el mantenimiento o la propagación del fuego. Si algunos de estos elementos

están ausentes o su cantidad no es suficiente, la combustión no tiene lugar o se extingue, evitando la formación o propagación del fuego.

Causas:

- Instalaciones eléctricas inadecuadas.
- Cigarrillos y fósforos.
- Almacenamiento de líquidos inflamables/combustibles.
- Falta de orden y limpieza.
- Chispas generadas por trabajos mecánicos.
- Superficies calientes.
- Calentamiento por fricción de partes móviles de maquinarias.
- Llamas abiertas.
- Residuos calientes de una combustión.
- Corte y soldadura.
- Electricidad estática, etc.

Recomendaciones:

- Asegurarse que la sección de los cables se adapte a la potencia instalada de los artefactos eléctricos a conectar, a fin de evitar cortocircuitos, líneas recargadas, etc.
- Apagar correctamente colillas de cigarrillos y fósforos.
- Almacenar los productos inflamables en lugares ventilados, rotulados y ubicarlos lejos de fuentes de calor.
- Evitar acumulación de residuos en áreas de trabajos para disminuir la carga de fuego.
- Capacitar para el buen manejo de equipos industriales que producen calor y quemadores portátiles.

- En trabajos de corte y soldadura, mantener los locales ventilados.
- En operaciones que generen electricidad estática, mantener la humedad elevada para evitarla.

¿Cómo utilizar un extintor?

1. Al seleccionar el extintor hay que tener presente el tipo de fuego a efectos de usar el adecuado.

Materiales combustibles (tipos de fuego):

- A. Combustibles sólidos.
- B. Líquidos o gases inflamables.
- C. Equipos eléctricos energizados.
- D. Metales combustibles.
- K. Aceites y grasas de origen vegetal o animal.

Tipos de extintores: A / AB / BC / ABC / HCFC.

2. Revisar la ubicación, la clase y el estado de carga, verificando que el manómetro de los extintores portátiles esté en el rango verde.
3. Girar la clavija para romper el precinto y quitar el seguro.
4. En caso de tener que usar el extintor colocarse a una distancia de 3 metros, en dirección a favor del viento y apuntar la boquilla hacia la base de la llama.
5. Apretar el gatillo mientras se mantiene el extintor vertical.
6. Mover la boquilla en forma de zigzag lentamente, atacando por la base toda la parte frontal del fuego antes de avanzar, para evitar quedar atrapado por atrás.

7. Tener en cuenta que la capacidad del extintor es limitada y de corta duración (aproximadamente 2 minutos en chorros intermitentes).

Recuerde:

EN CASO DE INCENDIO... ¡¡¡LLAME PRIMERO A LOS BOMBEROS!!!

- Si su camino de escape se ve amenazado por llamas o bloqueos.
- Si se le acaba el agente de su extintor.
- Si el uso de su extintor no parece dar resultado.
- Si no puede seguir combatiendo el fuego en forma segura.
- ¡Abandone inmediatamente el área!

Además:

- En el equipo encontrará un recordatorio de cómo usar el extintor.
- Es importante tener conocimiento de la ubicación de los extintores, la clase y el estado de la carga, verificando que el manómetro esté en el rango de color verde.
- Mantener libres los accesos a los extintores.
- Si se usó un equipo o se observó que hay uno vacío, avisar para su recarga.
- No combatir un incendio que se está propagando más allá del lugar donde empezó.
- Antes de abandonar la zona del incendio, una vez extinguido el mismo, verificar que no haya posibilidades de re-ignición.
- Las señales de los equipos de lucha contra incendio deben tener una forma rectangular o cuadrada y el pictograma deberá ser de color blanco sobre un fondo rojo.

Promoción y prevención de la salud – Información del Ministerio de Salud de la Nación

AUTOMEDICACIÓN

¿Sabés qué es la automedicación?

La automedicación es el uso de medicamentos sin la intervención médica. Si estás tomando un medicamento sin realizar una consulta médica previa, sin un diagnóstico de la enfermedad o sin la prescripción y seguimiento del tratamiento, ¡te estás automedicando!

Cada persona puede responder diferente a los medicamentos. Por lo tanto, es importante que, aunque:

- Tengas síntomas similares a los de cierta enfermedad.
- Te hayan aconsejado tomar un medicamento para esa dolencia.
- En el pasado te hizo efecto.
- En los medios de comunicación digan que es la cura mágica.

¡NO TE AUTOMEDIQUES!

Es importante que antes de tomar un medicamento por tu cuenta consultes al centro de salud.

¿Sabés cuáles son los riesgos de la automedicación?

- Agravar la enfermedad.
- Tener efectos adversos o indeseados.
- Riesgo de intoxicación.

- Ocultar (enmascarar) otro problema de salud más grave y perder la oportunidad de tratarlo oportuna o adecuadamente.
- Crear resistencia a un antibiótico.

Adquirir hábitos saludables puede prevenir el desarrollo de enfermedades y evitar la utilización de medicamentos:

- Comer sano.
- Hacer ejercicio.
- No fumar.

Más información:

<https://www.argentina.gob.ar/anmat/comunidad/divulgación/uso-responsable-medicamentos>

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de:

- Desarrollarse plenamente.
- Vivir con salud.
- Aprender y trabajar mejor.
- Protegerse de enfermedades.
- La alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente.

Alimentarse saludablemente, además de mejorar la calidad de vida en todas las edades, ha demostrado prevenir el desarrollo de enfermedades como:

- Obesidad
- Diabetes
- Enfermedades cardio y cerebrovasculares
- Hipertensión arterial
- Dislipidemia
- Osteoporosis
- Algunos tipos de cáncer
- Anemia
- Infecciones

Para comer sano se recomienda:

- Distribuya los alimentos en 4 comidas principales y 2 colaciones.
- Modere el tamaño de las porciones.
- Consuma por día 2 frutas y 3 porciones de verduras de todo tipo y color preferentemente crudas.
- En el almuerzo y en la cena, la mitad del plato que sean verduras. De postre, una fruta.
- Incorpore legumbres, cereales integrales, semillas y frutas secas.
- Consuma carnes rojas o blancas (pollo o pescado) no más de 5 veces por semana.
- Cocine sin sal. Reemplácela por perejil, albahaca, tomillo, romero y otros condimentos.

- Evite el uso del salero en la mesa.
- Limite el consumo de azúcar y alcohol.

Más información:

<https://www.argentina.gob.ar/salud/alimentacion-saludable>

Ministerio de Salud de la Nación

0800 Salud Responde

<https://www.argentina.gob.ar/salud/0800saludresponde>

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS

GUARDAVIDAS

Redes sociales: @SRTArgentina

Sarmiento 1962 | Ciudad Autónoma de Buenos Aires