



# INSTRUCTIVO

## ASEO GENERAL DE GIMNASIO

VERSIÓN: 02

FECHA: 09/05/2019

# INDICE

1. OBJETIVO
2. ALCANCES
3. RESPONSABLES
4. DEFINICIONES
5. PRECAUCIONES
6. DESARROLLO



# 1. **OBJETIVO**

Determinar el procedimiento correcto y seguro a seguir para el aseo general en los espacios de un Gimnasio y sus componentes como pisos, mobiliarios, vidrios, persianas, equipos de gimnasia, colchonetas, balones, pesas y superficies horizontales y verticales.

## 2. **ALCANCE**

Este instructivo aplica desde la identificación de la actividad hasta la ejecución segura de la misma y la entrega final al cliente con su respectiva verificación del paso a paso de la actividad.

### 3. RESPONSABLES

#### **Director Técnico Operativo y/o Director de Operaciones y Logística**

- Proveer los recursos operacionales y de seguridad necesarios para la gestión del proceso.

#### **Supervisor Zonal y/o Supervisor Contrato**

- Asegurar que todos los equipos utilizados para prestar el servicio se encuentren de conformidad con los requisitos de funcionamiento, las pautas de los fabricantes y los procedimientos de la Compañía.
- Asegurar que cualquier equipo de trabajo sea inspeccionado regularmente, manteniendo los registros de dicha inspección.
- Garantizar que se cuente con todos los Insumos, EPP's, Maquinaria y Equipos requeridos para llevar a cabo la labor.
- Realizar acta de inicio de actividad con la consignación de los requerimientos específicos del cliente. Tiempos de ejecución y materiales a utilizar (cuando aplique).
- Realiza la charla informativa de riesgos.
- Supervisar que la actividad se ejecute de acuerdo al instructivo establecido.
- Controlar los puntos críticos de la actividad durante la ejecución de la misma.
- Verificar y revisar la segura y adecuada realización del servicio antes de la entrega final al cliente.
- Coordinar las posibles acciones correctivas que se presenten del servicio.

### 3. RESPONSABLES

#### Auxiliar Operativo

- Los colaboradores deben reconocer que han recibido y comprendido la información adecuada para llevar a cabo la tarea con seguridad.
- Deben reportar las fallas de los equipos de trabajo a su jefe inmediato.
- Todos los colaboradores deben recibir capacitación técnica adecuada, instrucción e información precisa con el fin de llevar a cabo la tarea, dilución de insumos, inducción en SST y operación del equipo requerido.
- Realizar acta de inicio de actividad con la consignación de los requerimientos específicos del cliente. Tiempos de ejecución y materiales a utilizar (cuando aplique)
- Verificación de materiales vs. instructivo o acta de inicio.
- Verificar área a intervenir
- Verificación de medidas.
- Revisar los puntos críticos a tener en cuenta para la ejecución de la actividad.
- Ejecutar la actividad determinada.

## 4. DEFINICIONES

- **Acción Correctiva:** Acción tomada para eliminar la causa de una no conformidad detectada u otra situación no deseable.
- **Acción Preventiva:** Acción tomada para eliminar la causa de una no conformidad potencial u otra situación potencialmente indeseable.
- **Calidad:** Grado en el que un conjunto de características inherentes cumple con los requisitos.
- **Defecto:** Incumplimiento de un requisito asociado a un uso previsto especificado.
- **Documento:** Información y su medio de soporte.
- **Idoneidad:** Aptitud del producto para satisfacer la necesidad o necesidades para las cuales ha sido producido o comercializado.
- **No conformidad:** Incumplimiento de un requisito.
- **Producto:** Resultado de un proceso.
- **Registro:** Documento que presenta resultados obtenidos o proporciona evidencia de actividades desempeñadas.

## 4. DEFINICIONES

- **Reparación:** Acción tomada sobre un producto no conforme para convertirlo en aceptable para su utilización prevista.
- **Plan de Control o Plan de Calidad:** Documento que especifica que procedimientos y recursos asociados deben aplicarse, quien debe aplicarlos y cuando deben aplicarse a un proyecto, producto, proceso o contrato específico.
- **Proceso:** Conjunto de actividades mutuamente relacionadas o que interactúan, las cuales transforman elementos de entrada en resultados.
- **Reclasificación:** Variación de la clase de un producto no conforme, de tal forma que sea conforme con los requisitos.
- **Requisitos:** Necesidad o expectativa establecida, generalmente implícita u obligatoria.
- **Revisión:** Actividad emprendida para asegurar la prestación del servicio y la eficacia del tema objeto de la revisión, para alcanzar unos objetivos establecidos.
- **Trazabilidad:** capacidad para seguir la historia, la aplicación o la localización de todo aquello que está bajo consideración.
- **Verificación:** confirmación mediante la aportación de evidencia objetiva de que se han cumplido los requisitos especificados.



## 5. PRECAUCIONES

- Nunca mezcle los productos de limpieza, estos pueden provocar gases tóxicos que puede causar un accidente (realice dilución según ficha técnica del producto).
- Verificación de Equipo de protección personal (EPP).
- Todos los productos químicos deben de tener ficha técnica de seguridad del producto, rombo de seguridad y fechas.
- Para alcanzar algún objeto o realizar algún tipo de actividad a diferente nivel, evite subirse a sillas, mesas o elementos que no sean escaleras y procure encontrarse apoyado por un compañero de trabajo.
- Realice inspección de las escaleras antes de su uso.

## 5. PRECAUCIONES

- Mantener el área de trabajo despejada, libre de piezas, equipos, bayetillas o elementos de protección personal.
- Tenga precaución con los pisos húmedos y coloque el aviso de prevención correspondiente.
- Tenga precaución con superficies irregulares o con diferencia de nivel.
- Antes de efectuar la actividad, inspeccione los equipos y herramientas de trabajo a utilizar, asegurando su buen estado.

## 5. PRECAUCIONES

- Nunca realice actividades sin los Elementos de protección personal.
- Nunca realice actividades con los Elementos de protección personal en mal estado.
- Si la actividad requiere realizar levantamiento de cargas, no debe superar el peso de 25 Kg en el caso de hombres o 12,5 Kg en el caso de mujeres.
- En el momento de la limpieza de objetos, se deben asegurar los objetos muy bien en las manos cuando se realice la limpieza.
- Realice las pausas activas durante su jornada laboral

## 5.1 FACTORES DE RIESGO

TIPO DE RIESGO	PELIGRO	CAUSA	CONSECUENCIA	MEDIDA DE CONTROL
BIOLÓGICO	Contacto directo con residuos, virus y bacterias	Actividades de limpieza, orden y recolección de residuos	Enfermedades infecciosas, gastrointestinales y tóxicas, reacciones alérgicas.	Uso de Elementos de protección personal Fumigación
BIOMECÁNICO	Posturas prolongada	Actividades de pie prolongadas	Varices Dolor muscular Cansancio	Realizar Pausas activas Tomar descansos durante la jornada laboral
BIOMECÁNICO	Manipulación de cargas	Sobreesfuerzos en la manipulación manual de cargas (Material, equipos y herramientas pesados)	Lumbalgias, fracturas, hernias y traumatismos	Evaluación previa para realizar de forma segura la manipulación de las cargas
BIOMECÁNICO	Movimientos repetitivos	Movimientos frecuentes para la manipulación de bayetillas y la limpieza de objetos	Lumbalgias, fracturas, hernias y traumatismos	Evaluación previa para realizar de forma segura la manipulación de las cargas
FÍSICO	Contacto con superficies calientes	Contacto directo con equipos y herramientas que se calienten , preparación de bebidas calientes en termos o grecas	Quemaduras leves o graves	Uso de Elementos de protección personal

## 5.1 FACTORES DE RIESGO

TIPO DE RIESGO	PELIGRO	CAUSA	CONSECUENCIA	MEDIDA DE CONTROL
ELECTRICO	Contacto con conexiones eléctricas	Conexiones del cableado destapado, no canalizado y en contacto con la persona	Choque eléctrico	Inspección locativa, mantenimiento de las instalaciones y reporte de incidentes, actos y/o condiciones inseguras
MECANICO	Manipulación de herramientas y equipos	Contacto directo con alguna herramienta o material que se encuentre con un estado de temperatura alto por algún descuido o despiste de algún trabajador	Quemaduras leves o graves	Uso de Elementos de protección personal. Guante protector y total atención en la labor, en lo posible no interactuar con alguna otra persona mientras se realiza la actividad y capacitar al encargado en el manejo y uso efectivo de herramientas manuales
MECÁNICO	Proyección de sólidos o fluidos	Manipulación de objetos y sustancias químicas	Lesiones en ojos y partes del cuerpo	Uso de Elementos de protección personal
LOCATIVO	Caídas al mismo nivel o a la misma altura	Desplazamientos para la realización de actividades de limpieza en superficies deslizantes o irregulares	Fracturas, heridas y lesiones en diferentes partes del cuerpo	Uso de calzado antideslizante Acatar los avisos de prevención y señalización
LOCATIVO	Caídas a diferente nivel	Limpieza de ventanas y paredes	Fracturas, heridas y lesiones en diferentes partes del cuerpo	Inspección del estado escaleras (Antes de su uso), Acompañamiento actividad por compañero soporte Uso de calzado antideslizante.

## 5.1 FACTORES DE RIESGO

TIPO DE RIESGO	PELIGRO	CAUSA	CONSECUENCIA	MEDIDA DE CONTROL
LOCATIVO	Caída de objetos	Inadecuada ubicación de los objetos (Materiales, equipos y herramientas) y la NO inspección de las instalaciones	Contusiones, lesiones y atrapamientos	Mantenimiento preventivo a los equipos, restringir el paso del personal hacia los objetos almacenados y reporte de incidentes, actos y/o condiciones inseguras
QUIMICO	Material particulado en el área	Trabajos de Mecanizado los cuales se encuentran cerca de áreas que proyectan humo, vapores y partículas de metal	Enfermedades respiratorias	Implementación de EPP protección respiratoria y estudios de material particulado en el área
QUIMICO	Inhalación de gases y vapores por manipulación de sustancias químicas	Actividades de limpieza, orden, recolección de residuos y manejo de sustancias químicas	Lesiones a nivel respiratorio	Uso de Elementos de protección personal Capacitación en factor de riesgo químico y hojas de seguridad
QUIMICO	Contacto directo con sustancias químicas de aseo y limpieza	Actividades de limpieza, orden, recolección de residuos y manejo de sustancias químicas	Alergias Dermatitis	Uso de Elementos de protección personal
PSICOSOCIAL	Altas demandas cualitativas y cuantitativas de la labor	Actividades de limpieza, orden y aseo	Fatiga, estrés, disminución de la destreza. Estados de ansiedad y/o depresión	Realizar Pausas activas Tomar descansos durante la jornada laboral, Capacitación en manejo y control del estrés

## 6. DESARROLLO

### DOTACIÓN Y ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

En la etapa de ejecución de la actividad, el Auxiliar Operativo debe utilizar la siguiente dotación junto con los elementos de protección personal para prevenir posibles accidentes:

## 6.1 DOTACIÓN Y ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL



DOTACIÓN	FOTO	EPP	FOTO
Uniforme mujer dos piezas		Mono gafas	
Zapato antideslizante		Tapabocas	
Uniforme hombre dos piezas		Guantes de caucho	
Bota cuero negra			





## 6.2 MAQUINARIA Y EQUIPO: En la etapa de ejecución del servicio, se utilizan diferentes equipos y herramientas tales como:

EQUIPO O HERRAMIENTA	FOTO	RESPONSABLE	USO	CUIDADOS AL MANIPULAR	DISPOSICIÓN
Balde		Auxiliar Operativo	Traslado de productos diluidos	No colocar encima de los pupitres, escritorios, sillas y/o superficies distintas al suelo	Lavado, almacenamiento residuos plásticos en centro de acopio
Atomizadores debidamente rotulados		Auxiliar Operativo	Esparcir los productos sin desperdicio	Verificar rotulación	Lavado, almacenamiento residuos plásticos en centro de acopio
Escoba		Auxiliar Operativo	Barrer o limpiar el suelo	Asegúrese que la longitud de la escoba es suficiente para que alcance el suelo sin que se incline.	Parte plástica almacenamiento residuos plásticos en centro de acopio Palo madera residuos ordinarios
Trapero		Auxiliar Operativo	Limpiar el suelo en húmedo	Asegúrese que la longitud del trapero es suficiente para que alcance el suelo sin que se incline.	Residuos ordinarios

## 6.2 MAQUINARIA Y EQUIPO

EQUIPO O HERRAMIENTA	FOTO	RESPONSABLE	USO	CUIDADOS AL MANIPULAR	DISPOSICIÓN
Recogedor		Auxiliar Operativo	Recoger la basura que se ha arrastrado y acumulado con la escoba o mopa	Verificar que este vertical y no deforme, así mismo guardarlo.	Parte metálica almacenamiento residuos metálicos, parte plástica con residuos plásticos en centro de acopio
Aviso de prevención		Auxiliar Operativo	Alertar de trabajos en áreas cerradas por mantenimiento o pisos húmedos donde haya tráfico peatonal.	Abrir adecuadamente el pliegue para estabilizarla	Almacenamiento residuos plásticos en centro de acopio





## 6.2 MAQUINARIA Y EQUIPO

<p>Carro Escurreidor</p>		<p>Auxiliar Operativo</p>	<p>Para escurrir mopas y traperos en aseo residencial e institucional especialmente</p>	<p>Revisar cuidadosamente la palanca lateral, que no esté obstruida. Verificar que las llantas se encuentren debidamente limpias. Ubicarnos en la parte trasera del carro (atrás de la palanca), mano izquierda sostener trapero y mano derecha desplazar palanca hacia adelante</p>	<p>Partes metálicas almacenamiento o residuos metálicos, componentes plásticos en residuos plásticos en centro de acopio.</p>
<p>Aspiradora Industrial</p>		<p>Auxiliar Operativo</p>	<p>Utilizada para aspirar el polvo y otras partículas pequeñas de suciedad, generalmente del suelo o tapete</p>	<p>Conectar cable cerca del punto de partida. Mover aspirando hacia Ti (atrás). Organizar recorrido, no pararse en zona ya aspirada. Pendiente del cable que no se enrede. Repetir proceso según suciedad</p>	<p>Partes metálicas almacenamiento o residuos metálicos, componentes plásticos en residuos plásticos en centro de acopio.</p>

## 6.3 INSUMOS: En la etapa de ejecución del servicio, se utilizan diferentes insumos tales como:

EQUIPO O HERRAMIENTA	FOTO	RESPONSABLE	USO	CUIDADOS AL MANIPULAR	DISPOSICIÓN
Esponja abrasiva (sabra)		Auxiliar Operativo	Para limpieza general, mesas, laminados, plásticos, baños, ventanas y eliminación de pelusa. Su utilización se puede dar en seco o mojado	Utilizar con guante de caucho	Residuos ordinarios
Jabón Multiusos		Auxiliar Operativo	Confiable para ser usado en todo tipo de superficies, útil para remover todo tipo de suciedad y grasas leves.	Evite contacto con los ojos y la ingestión. Utilizar solo como es indicado (ficha técnica). No mezclar con cloro. No lo deje al alcance de los niños	Lavado, almacenamiento residuos plásticos en centro de acopio
Limpiavidrios		Auxiliar Operativo	Remueve mugre depositada en las superficies de vidrio, cerámica, espejos.	Aplicar directamente en la superficie a limpiar. Dejar actuar por unos segundos. Retirar con trapo limpio y seco. Inflamable. No exponga el envase a los rayos del sol.	Lavado, almacenamiento residuos plásticos en centro de acopio

## 6.3 INSUMOS: En la etapa de ejecución del servicio, se utilizan diferentes insumos tales como:

Bayetilla		Auxiliar Operativo	Para labores de limpieza de escritorios, pupitres, vidrios, sillas..etc..	Verificar limpieza de la bayetilla. Aplicar el producto requerido sobre la misma y pasar sobre el área a limpiar	Residuos ordinarios
Desinfectante (Hipoclorito de sodio)		Auxiliar Operativo	Para labores de desinfección	Utilizar los EPP's antes mencionados. No mezclar el producto más que con agua. No exponer a temperaturas altas	Lavado, almacenamiento residuos plásticos en centro de acopio
Ambientador		Auxiliar Operativo	Formulado para eliminar malos olores, dejando en el área aplicada un agradable aroma.	Aplicar con atomizador. Utilizar los EPP's antes mencionados. Evitar contacto con ojos. Diluir únicamente con agua	Lavado, almacenamiento residuos plásticos en centro de acopio
Bolsas (según código de colores)		Auxiliar Operativo	Depositar en la bolsa los residuos generados por la actividad	Mantener estable. Colocar en recipiente rígido y descubierto ajustando los extremos a sus laterales. Una vez llena cerrar con nudo y depositar en shut de basuras	No Aplica

## 6.4

# PROCEDIMIENTO

- Asegurar que cuente con el uniforme completo y Elementos de Protección Personal (EPP), en buen estado y con zapato antideslizante.
- Lavar y secar las manos antes de poner los guantes
- Alistar todo el equipo y comprobar que se encuentren en buen estado de funcionamiento
- Diluir los insumos químicos (jabón multiusos, limpiavidrios, desinfectante) según ficha técnica en lugar ventilado, (Utilizar EPP mono gafas, tapabocas, guantes )
- Surtir los atomizadores de jabón multiusos, limpiavidrios, desinfectante, verificando que estén rotulados de acuerdo a las especificaciones de ficha técnica.
- Señalizar con aviso de precaución, asegurando que sea visible.
- Despejar el área
- Desempapelar, y llevar la basura al shut o cuarto de residuos
- Lavar las canecas con solución jabonosa friccionando con esponja o cepillo, en este caso se empieza por la parte exterior, inferior y por ultimo al interior de la caneca..
- Con bayetilla levemente humedecida con solución jabonosa (jabón multiusos), limpiar todos los equipos de gimnasia (pesas, bicicleta, caminadora etc, y todas las superficies horizontales y verticales tales como puertas, paredes, ventanas muebles etc). Aplicar técnica de arrastre.

## 6.4 PROCEDIMIENTO

- Enjuagar la bayetilla varias veces hasta que quede libre de jabón y pasar nuevamente a las superficies horizontales y verticales
- Desinfectar con hipoclorito de sodio aplicando con bayetilla todas las superficies de los equipos deportivos, dejar actuar de 5 a 10 minutos y retirar con otra bayetilla limpia y húmeda.
- Si hay un baño, lavar el baño. Ver Instructivo Limpieza de Baños.
- Realizar aspirado (de ser necesario), o barrido húmedo, con mopa o escoba protegida con bayetilla, de esta forma se evita la dispersión de polvo.
- Trapear el piso con jabón multiusos, de acuerdo a las técnicas de limpieza y retire con trapero hasta que quede lo más seco posible y libre de jabón.
- Colocar dotación de bolsas en las canecas, de acuerdo al código de colores.
- Verter el agua sucia o sobrante de los baldes en la poseta del cuarto de aseo.
- Retirar aviso de precaución. .
- Después de su uso el equipo debe ser revisado, limpiado, secado y de regresó a la zona de almacenamiento.
- Diligenciar lista de chequeo si aplica.
- Retirar los guantes y lavar las manos.
- Realizar una inspección general para asegurar que el proceso haya quedado terminado

## 6.4.1

### A TENER EN CUENTA

- Informar a su supervisor novedades como accidentes o alguna condición insegura que genere riesgo.
- Iniciar a limpiar siempre de arriba hacia abajo, de adentro hacia afuera, de lo menos contaminado a lo más contaminado y con frecuencia enjuague la bayetilla.
- Informar fallas y daños encontrados en el área a su supervisor inmediato.
- Dejar el aviso de precaución expuesto si las áreas permanecen húmedas o en mantenimiento.