



Ficha de trabajo en servicio de lavandería

El personal de lavanderías es el que se encarga de lavar la ropa.

Tiene las siguientes funciones:

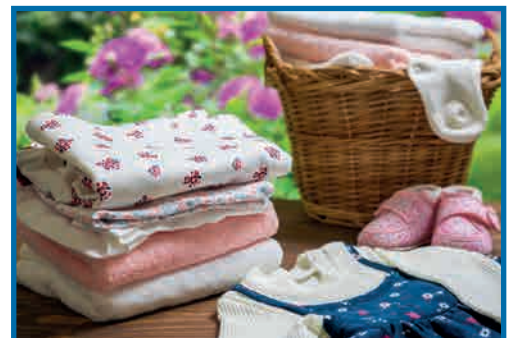
- Recibir y ordenar la ropa.
- Cargar y descargar lavadoras.
- Planchar la ropa.
- Doblar la ropa.
- Organizar la ropa limpia.

El personal de lavandería puede sufrir riesgos:

- Pueden caerse, tropezarse o resbalarse. Por ejemplo, con ropa del suelo, carros de la ropa en zonas de paso, cubos en zonas de paso, derrame de detergente, derrame de agua, etc.
- Pueden quedarse atrapadas con alguna máquina. Por ejemplo, con las **calandras**.
- Pueden sufrir una descarga eléctrica si hay máquinas eléctricas en mal estado.
- Pueden quemarse con la plancha y con la secadora.
- Pueden tocar sustancias químicas. Por ejemplo, detergentes o suavizantes.
- Pueden sufrir **fatiga postural** y movimientos repetitivos. Por ejemplo, al doblar y planchar la ropa se debe mantener la espalda recta.
- Pueden sufrir **sobreesfuerzos** al coger la ropa en cubos, sacos, carros o los recipientes de detergentes.
- Pueden estar expuestos a temperaturas muy altas cuando secan y planchan la ropa.



Cargar la lavadora con ropa sucia.



Organizar la ropa limpia y seca.

Calandra: es una máquina, peligrosa por el atrapamiento en las manos, que sirve para secar y planchar la ropa.

Fatiga postural: es el cansancio físico provocado por una mala postura mantenida durante mucho tiempo.

Sobreesfuerzo: es hacer un esfuerzo mayor del necesario o del recomendable.



¿Qué hacer para evitar estos riesgos?

- Para evitar caídas, tropiezos o resbalones:
 1. Las zonas de trabajo deben estar limpias y ordenadas.
 2. Los suelos deben estar secos.
 3. Hay que señalar si el suelo está mojado.
 4. Hay que utilizar zapatos que no resbalen.
- Para evitar que se queden atrapadas con alguna máquina:
 1. Seguir las instrucciones de uso de las máquinas.
 2. No quitar ni burlar las protecciones de las máquinas (no usar guantes).
 3. Hay que saber cuál es el botón para parar las máquinas.
 4. No cambiar ni arreglar las máquinas mientras estén enchufadas.
 5. Utilizar ropa de trabajo adecuada.
 6. No llevar pulseras, relojes ni cadenas.
 7. Llevar el pelo recogido.
- Para evitar que sufran una descarga eléctrica:
 1. Desconectar las máquinas sin tirar del cable.
 2. No intentar manipular ni arreglar las máquinas.
 3. Si la máquina no funciona bien hay que desenchufarla, señalarla y avisar al superior.



Suelo mojado señalado.



Máquinas de una lavandería.



Llevar el pelo recogido.



- Para evitar que se quemen:

1. Hay que tener mucho cuidado cuando se utilicen las planchas o las **calandras**.
2. Nunca dirigir el chorro de **vapor** de la plancha hacia uno mismo ni hacia otras personas.
3. Hay que dejar la plancha bien apoyada en un sitio adecuado y que no se caiga.
4. Hay que desenchufar la plancha cuando no se esté utilizando.
5. Cada vez que la secadora termine, abrirla poco a poco para no quemarse con el vapor. Hacerlo lentamente para no quemarse con el **vapor**.

Calandra: es una máquina que sirve para secar y planchar la ropa.

Vapor: es la fase gaseosa a la que pasa un líquido cuando está muy caliente.



Una persona utiliza una calandra.

- Para evitar que toquen sustancias químicas:

1. Hay que tener la ficha de seguridad de los productos.
2. Hay que leer la etiqueta de instrucciones de los productos.
3. Dejar los productos en sus envases originales.
4. Utilizar protección individual cuando se toquen los productos.
5. Guardar los productos adecuadamente y en su lugar correspondiente.



Utilizar guantes para usar los productos.



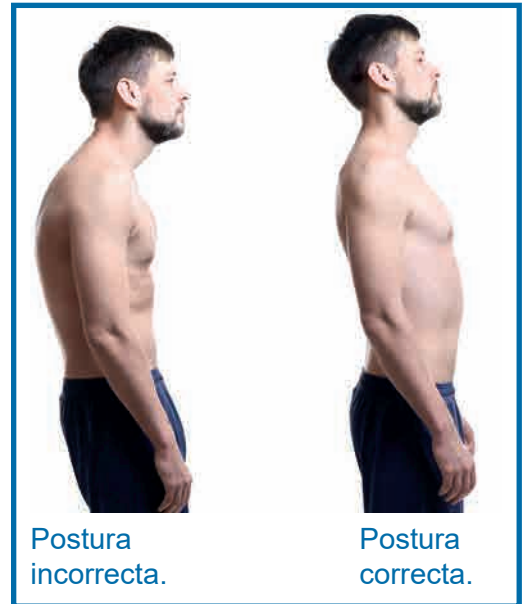
Leer las instrucciones y saber usar los productos.



- Para evitar que sufran **fatiga postural** y movimiento repetitivos:

1. Hay que tener cuidado al coger y llevar la ropa.
2. No se debe doblar la espalda.
3. Se deben utilizar carros que no sean muy profundos y que se puedan inclinar.
4. Hay que mantener la espalda recta y doblar las rodillas cuando se mete y se saca la ropa de la lavadora y de la secadora.
5. Se pueden utilizar ganchos y pinzas para tirar, empujar o desenredar la ropa.
6. Si es posible, se deben tener las lavadoras y secadoras en altura para que sea más cómoda la carga y descarga de ropa.
7. Si es posible, se debe poner a las lavadoras y secadoras un sistema de **carga automática**.
8. Las tablas de planchar deben ser regulables para que se puedan adaptar a la altura de cada trabajador y trabajadora.
9. Al estar mucho tiempo de pie se recomienda apoyar un pie en un **reposapiés** y alternarlo con el otro.
10. Para descansar la espalda se recomienda tener un taburete alto con respaldo.
11. Siempre que sea posible, disponer de máquinas de planchado y doblado automático.
12. Se recomienda una rotación de las tareas para evitar los movimientos repetitivos y las **posturas estáticas**.
13. Realizar ejercicios y estiramientos.

Fatiga postural: es la disminución de la capacidad física de una persona por haber estado mucho tiempo en una mala postural.



Carga automática: un mecanismo automático funciona por sí solo

Reposapiés: es un taburete pequeño para apoyar los pies.



Postura estática: es la que se produce cuando una persona no cambia de postura. Se mantiene quieta.



- Para evitar que sufran sobreesfuerzos:
 1. Se debe trabajar con la espalda recta.
 2. Hay que evitar girar la espalda o hacer movimientos laterales que puedan dañar la columna.
 3. Se debe llevar la ropa en cubos o carros y tener máquinas para levantarla.
 4. No se deben llevar muy cargado los carros.
 5. Hay que revisar las ruedas de los carros para no hacer tanto esfuerzo.
 6. Hay que tener en cuenta la inclinación y el estado del suelo.
 7. Se recomienda poner un **dosificador** automático para los detergentes y suavizantes, así no hay que coger los envases.
 8. Hay que evitar colocar la ropa o los productos por encima del hombro. Si hay que ponerlos por encima se debe utilizar una escalera.
 9. Hay que colocar el material más pesado abajo.
- Para evitar las temperaturas extremas:
 1. Se recomienda tener un buen **sistema de climatización**.
 2. La temperatura debe estar entre 14 y 25 grados.
 3. La humedad debe estar entre el 30 y el 70%, dependiendo del riesgo por **electricidad estática**. Si hay riesgo de **electricidad estática** debe ser menos del 50%.



Carro con ruedas para transportar la ropa.

Dosificador: es un aparato que sirve para suministrar cantidades determinadas de un producto.

Sistema de climatización: son los aparatos que se instalan en los edificios para que las condiciones de temperatura, humedad y limpieza del aire sean adecuadas.

Electricidad estática: es la energía que permanece en un mismo sitio.



¿Qué equipos de protección hay que llevar?

1. Ropa de trabajo.
2. Zapatos que no resbalen.
3. Mascarilla para polvo.
4. Guantes.



Uniforme de un trabajador y una trabajadora.



Calzado cómodo.



Mascarillas para el polvo.



Guantes.

Este pictograma informa que el texto al que acompaña es de lectura fácil.

La información que se da en el texto es la misma que en el texto original, pero mediante frases cortas, expresiones sencillas e imágenes accesibles.

En el proceso de adaptación a lectura fácil participan personas con dificultades de comprensión lectora.

En muchos lugares de Europa ya se emplea este sistema.

Muchas personas, dicen que con la lectura fácil están mejor informadas.

La adaptación a Lectura Fácil de los textos hace que no se pueda utilizar en toda su extensión las normas de redacción en referencia al Género.



institutolecturafacil.org

Dirección:

Jorge-Martín Pérez García. Instituto Lectura Fácil

Manuel Gutiérrez Valdés. Instituto Lectura Fácil

Coordinación:

Inmaculada Llovet García. Instituto Lectura Fácil

Susana Pérez Sualis. Instituto Lectura Fácil

Validación técnica:

Inmaculada Llovet García. Instituto Lectura Fácil

Adaptación lectura fácil:

María García Llovet. Cuarto Sector S. Coop. And.

Validación Cognitiva:

Fernando Celestino Regalado. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

José Luis Lineros Chamorro. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

Laura Monge Rivero. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

Yolanda Rodríguez García. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

Consolación Rubio Romero. ANIDI.

Asociación Nazarena de personas con discapacidad intelectual de Dos Hermanas. Sevilla.

Edición y Maquetación:

Nerea Aragón Ariza. Ediciones Rodio, S. Coop. And.

Susana Pérez Sualis. Ediciones Rodio, S. Coop. And.

Inclusión Europe: <http://www.inclusion-europe.eu/>