

CAMPANYA
"CAMBRERES DE PIS"
2017 - 2018

INVASSAT



ÍNDEX

ÍNDEX.....	2
1. INTRODUCCIÓ.....	3
2. OBJECTIUS	3
3. METODOLOGÍA.....	3
4. RESULTATS.....	6
4.1 CARACTERITZACIÓ DELS HOTELS INCLOSOS EN L'ESTUDI.....	6
4.2 ANÀLISI DESCRIPTIU DELS DADES APORTADES PELS HOTELS	8
4.3 ANÀLISI DESCRIPTIU DE LES DADES RECOPIATS PER L'EQUIP TÈCNIC DE L'INVASSAT DURANT LES VISITES.....	13
4.4 ANÀLISI DESCRIPTIU DELS QÜESTIONARIS OMPLITS PER LES CAMBRERES DE PIS	19
5. CONCLUSIONS	25
6. BONES PRÀCTIQUES	28
7. ANNEXOS.....	33
ANNEX I. Fitxa de dades de "cambreres de pis" del centre de treball (hotel)	33
ANNEX II. Qüestionari de gestió de riscos ergonòmics i psicosocials en el lloc de cambrera de pis	34
ANNEX III. Qüestionari de Test de Salut Total i molèstia percebuda	38
ANNEX IV. Exercicis de calfament i estirades musculars	40

Títol:
 CAMPANYA "CAMBRERES DE PIS" 2017-2018
 Data d'elaboració:
 Juny 2018
 Autor:
 Institut Valencià de seguretat i Salut en el Treball (INVASSAT)
 Elaborat per:
 Pilar Sureda Martínez
 Jorge Cervera Boada

1. INTRODUCCIÓ

L'Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball (INVASSAT) dins del marc de les seues competències segons el que estableix la Llei 2/2004, de 28 de maig, de la Generalitat, de Creació de l'Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball (DOCV núm. 4765 d'1 de juny de 2004), va planificar la realització d'una sèrie d'actuacions de control preventiu i assessorament tècnic en empreses del sector hotel·ler, amb especial atenció als trastorns múscul-esquelètics, per mandat del Govern Valencià a través dels Corts a l'agost de 2016.

A la vista d'aquests fets, el 12 de desembre de 2016, el Consell de l'INVASSAT, constituït pels agents socials i econòmics més representatius, va incloure en el seu Pla director de l'any 2017 l'execució del mandat dels Corts i es va posar en marxa una campanya d'actuació centrada en el lloc de “cambreres de pis” dins del sector hotel·ler.

2. OBJECTIUS

La campanya té com a objectiu principal la comprovació de les condicions de treball, especialment de caràcter ergonòmic associades al lloc de treball de cambrera de pis del sector hotel·ler. Per a això es va determinar obtindre una mostra significativa dels centres de treball (hotel) de la Comunitat Valenciana de 3, 4 i 5 estrelles. En concret es van visitar 192 centres de treball que suposen un 42% dels hotels de 3, 4 i 5 estrelles sitis a la Comunitat Valenciana.

3. METODOLOGÍA

El Pla director i Pla d'Acció Anual de l'INVASSAT 2017 arreplega la línia d'acció “Campanya en les empreses amb Personal de neteja d'oficines, hotels i altres establiments semblants, (cambreres de pis)”.

La campanya es va executar en tres fases:

- Disseny (previst en el 2017)
- Desenrotllament (previst per al 2017)
- Finalització (previst per al 2017-2018)

Fase de disseny:

1. Creació d'un Grup de Treball.
2. Estudi del sector de cambreres de pis.
3. Coordinació amb la Direcció General de Turisme, Inspecció de Treball i Seguretat Social i Direcció General de Treball i Benestar Laboral.
4. Extracció de dades i criteris per a la inclusió d'empreses.
5. Filtrat d'empreses.
6. Generació de qüestionaris i fitxes de recopilació de dades:
 - a. Fitxa de plantilla i horaris de cambreres de pis (a omplir per les empreses-hotels).
 - b. Es van remetre 246 notificacions a les empreses, explicant el motiu de la campanya i les actuacions que s'anaven a dur a terme. D'aquest col·lectiu es van seleccionar 192 empreses que complien amb els requisits per a l'estudi estadístic. ANNEX I del present informe. “Fitxa de dades de cambreres de pis del centre de treball (hotel)”.
 - c. Qüestionari de condicions de treball i gestió de la prevenció (a omplir pels tècnics de l'INVASSAT durant la visita). ANNEX II. “Qüestionari de gestió de riscos ergonòmics i psicosocials en el lloc de cambrera de pis”.

- d. Qüestionari de molèsties percebudes (a omplir pel personal que ocupa llocs de treball de cambrers de pis). ANNEX III. *"Qüestionari de Test de Salut Total i molèstia percebuda"*.
- 7. Creació de la Taula de Treball de "cambreres de pis" composta per l'administració, Agència Valenciana de Turisme i Conselleria d'Economia Sostenible, Sectors Productius, Comerç i Treball, les organitzacions empresarials més representatives del sector i Les organitzacions sindicals.
- 8. Realització d'una prova pilot de la campanya a la província de València.

Fase de desenrotllament:

- 1. Juliol de 2017: Enviament de notificació als hotels preseleccionats per a la campanya, indicant-los el motiu de la campanya i les seues actuacions i sol·licitant que ompliren la *"Fitxa de dades de cambreres de pis del centre de treball (hotel)"*, segons model de l'annex I del present informe.
- 2. Octubre a desembre de 2017: Visites als 192 centres de treball (hotels) de la Comunitat Valenciana que suposa un 42% del total dels hotels de 3, 4 i 5 estrelles. Estes visites tenen com a objectiu, entre altres; identificar els factors de risc de tipus ergonòmic més significatius, revisar la gestió preventiva que realitza l'empresa en relació amb estos factors de risc, assessorar i verificar les condicions de treball del lloc "cambreres de pis" als establiments hotelers.

Com a conseqüència de la visita, es recopila per part del personal tècnic de l'INVASSAT les dades arreplegades a l'annex II. *"Qüestionari de gestió de riscos ergonòmics i psicosocials en el lloc de cambrera de pis"*, i s'explica i entrega en l'empresa l'ANNEX III. *"Qüestionari de Test de Salut Total i molèstia percebuda"*, per a omplimentació pel personal de cambreres de pis i posterior arreplega.

- 3. Com a conseqüència de la visita del personal tècnic del INVASSAT, es van realitzar les recomanacions de millora preventiva que es van estimar procedents a cada hotel visitat.
- 4. Explotació de les dades obtingudes

Fase de finalització:

- 1. Elaboració de monografia del lloc de cambreres de pis.
- 2. Realització de cursos, tallers o seminaris i materials de divulgació com; pòster o fullets.

[illegible]

1. Estudi del sector de cambres de pis.
2. Extracció de dades i criteris per a inclusió d'empreses
3. Filtrat d'empreses
4. Generació de quadre resum explotable estadísticament
5. Prova pilot a València
6. Enviament de cartes a les empreses
7. Visites als centres de treball
8. Explotació de dades del quadre resum i conclusions
9. Execució de seminari, taller o curs de formació
10. Generació monografia, estudi o document
11. Pòster

4. RESULTATS

4.1 CARACTERITZACIÓ DELS HOTELS INCLOSOS EN L'ESTUDI

4.1.1 Descripció de la mostra

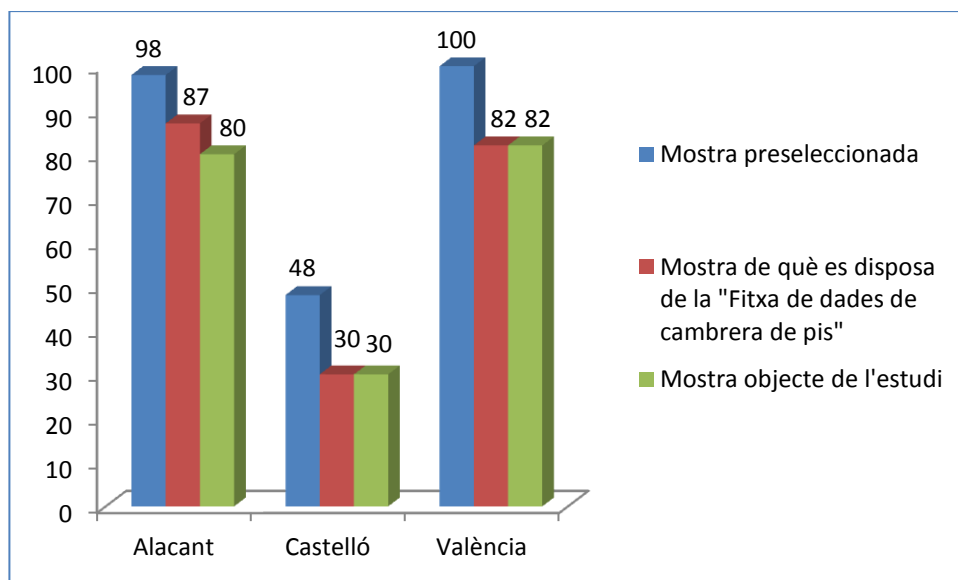
La mostra seleccionada van ser hotels de 3, 4 i 5 estrelles ubicats a la Comunitat Valenciana, que estigueren operatius en els mesos d'octubre a desembre i que no hagueren sigut visitats per l'INVASSAT l'any de referència -2017-.

4.1.2 Grandària de la mostra:

En relació amb la selecció mencionada en el punt anterior, es disposa d'un total de 396 empreses hoteleres. Estes 396 empreses tenen repartits per la Comunitat 477 centres de treball; 241 centres en la província d'Alacant, 80 a Castelló i 156 a València.

Es va realitzar una preselecció de 246 centres de treball que podien complir els requisits, si bé la mostra total que va complir els criteris de visita de l'estudi va ser de 192 centres de treball. Açò equival a un 40% dels centres hotelers de 3, 4 i 5 estrelles d'esta Comunitat.

La distribució de la mostra per províncies queda representada en el gràfic 1.

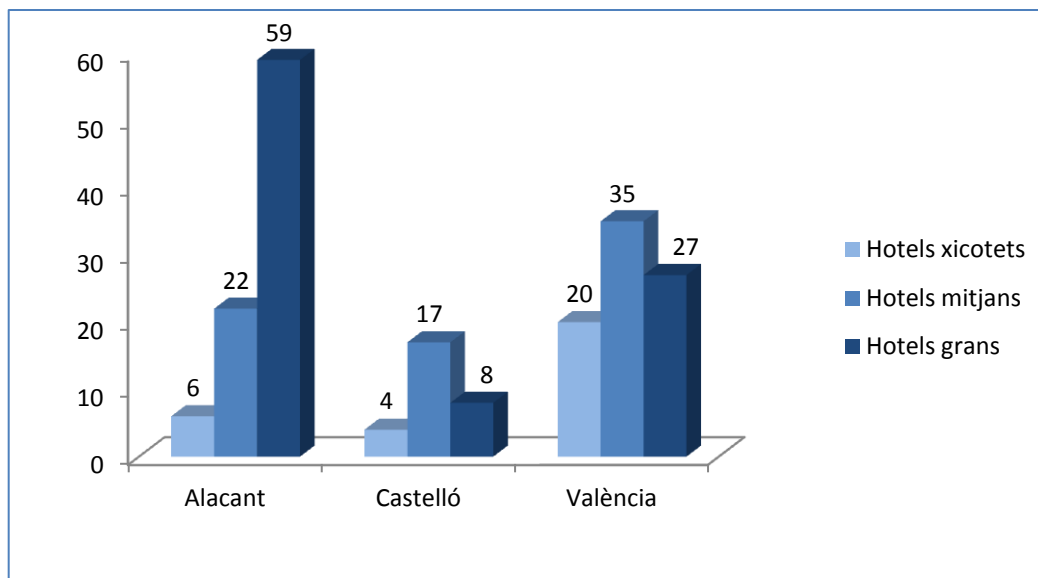


(Mostra: Total hotels de què es disposa "Fitxa de dades de cambreres de pis")

Gràfic 1.- Distribució de la mostra d'hotels per província

Tenint en compte la consideració següent:

- Hotels xicotets: Hotels fins a 30 habitacions dobles.
- Hotels mitjans: Hotels des de 31 fins a 100 habitacions dobles.
- Hotels grans: Hotels a partir de 101 habitacions dobles.



(Mostra: Total hotels de què es disposa "Fitxa de dades de cambreres de pis")

Gràfic 2.- Distribució per província i grandària de la mostra d'hotels de què es disposa de "Fitxa de dades de cambreres de pis"

D'altra banda es van arregar un total de 1.639 qüestionaris de "Test de Salut Total i molèstia percebuda" omplerts per les cambreres de pis dels hotels visitats pel personal tècnic de l'INVASSAT.

El percentatge de participació total de les cambreres de pis en l'ompliment del qüestionari és del 79%. Si desglossem el nivell de participació per províncies queda d'esta manera:

	Nº de cambreres de pis del total d'hotels visitats	Qüestionaris rebuts	% de participació
Alacant	1100	934	85
Castelló	252	197	78
València	728	508	70
Total	2080	1639	79

(Mostra: Total hotels de què es disposa "Fitxa de dades de cambreres de pis")

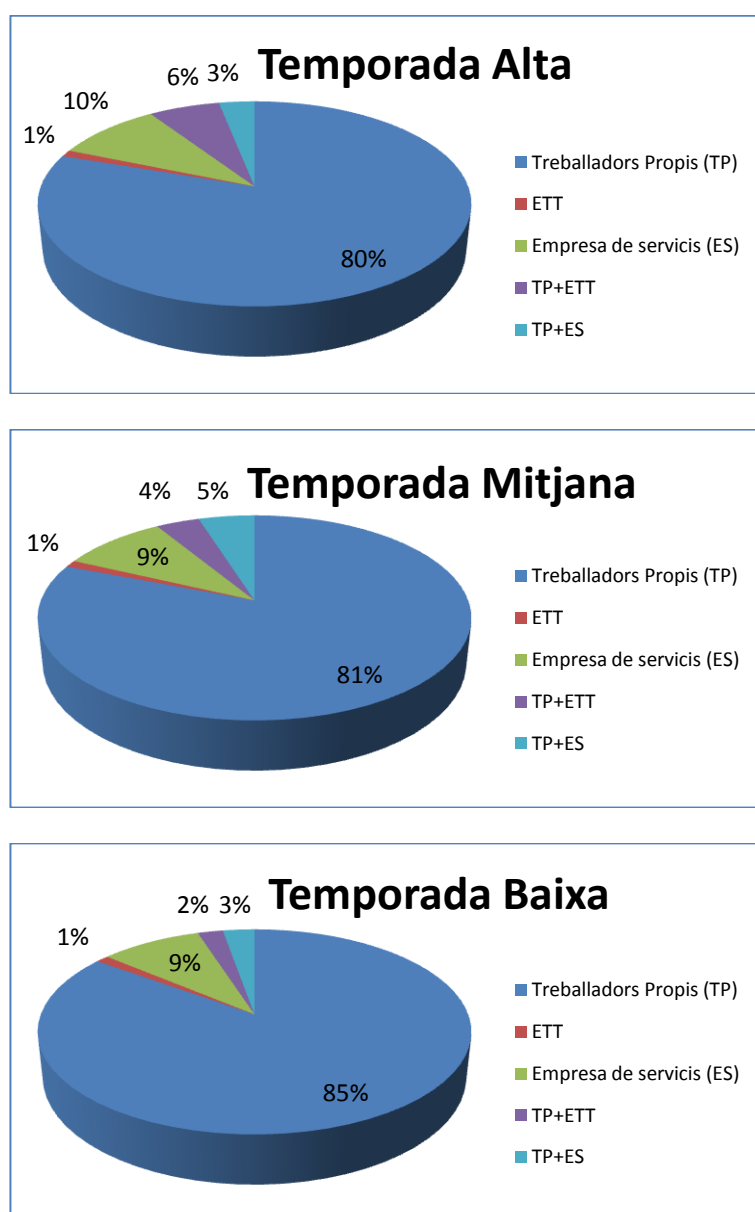
Taula 1.- Nivell de participació de les cambreres de pis dels hotels visitats en l'ompliment del qüestionari de "Test de Salut Total i molèstia percebuda"

4.2 ANÀLISI DESCRIPTIU DELS DADES APORTADES PELS HOTELS

En aquest apartat s'analitzen les dades aportades pels hotels mitjançant l'ompliment de la "Fitxa de dades de cambreres de pis". a l'hora de mostrar les dades, es distingeix, com és propi en el sector hotelier, entre temporada alta, mitjana i baixa.

4.2.1 Distribució percentual del tipus de contractació personal que ocupa el lloc de cambrera de pis.

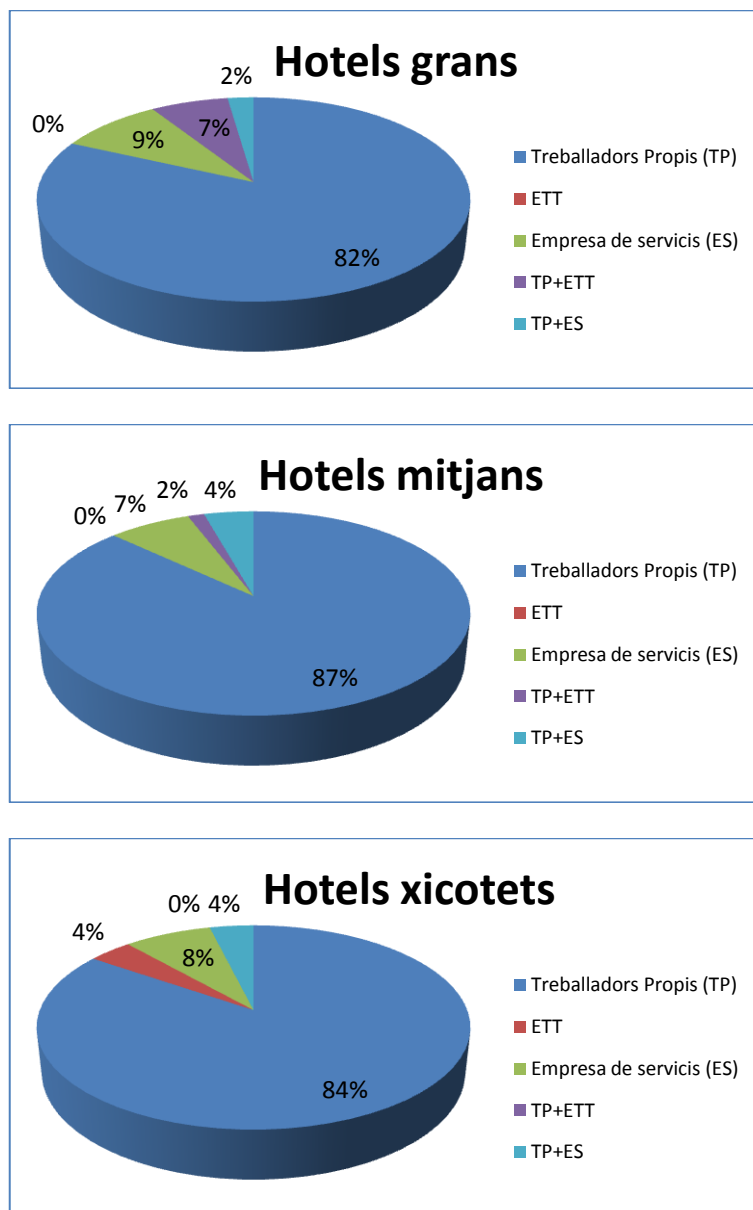
En el gràfic 3, mostra objecte d'aquesta campanya, s'aprecia, segons les dades facilitats per les empreses en la "fitxa de dades de cambreres de pis", que predomina la contractació de cambreres de pis com a personal propi de l'hotel, sent únicament un 10% aproximat dels hotels, els que fan ús d'empreses de servicis o empreses de treball temporal de forma exclusiva.



(Mostra: Total hotels de què es disposa "Fitxa de dades de cambreres de pis")

Gràfic 3.- Distribució percentual del tipus de contractació del personal que ocupa el lloc de cambrera de pis en funció de la temporada

Si realitzem esta distribució percentual en funció de la grandària de l'hotel, segons els criteris definits anteriorment, no s'observen diferències significatives entre el tipus de contractació del personal i la grandària de l'hotel.



(Mostra: Total hotels de què es disposa "Fitxa de dades de cambreres de pis")

Gràfic 4.- Distribució percentual del tipus de contractació del personal que ocupa el lloc de cambrera de pis en funció de la grandària de l'hotel

4.2.2 Distribució percentual del temps invertit per la cambrera de pis per a realitzar les tasques del lloc

En la següent taula es mostra el percentatge de temps invertit per les cambreres de pis a realitzar les distintes tasques associades al seu lloc de treball, en funció de la temporada.

S'observa que la major part del temps (tres quartes parts de la seua jornada laboral) ho invertixen en arreglar i netejar les habitacions dels clients.

En l'epígraf altres tasques estarien incloses, entre altres, les següents:

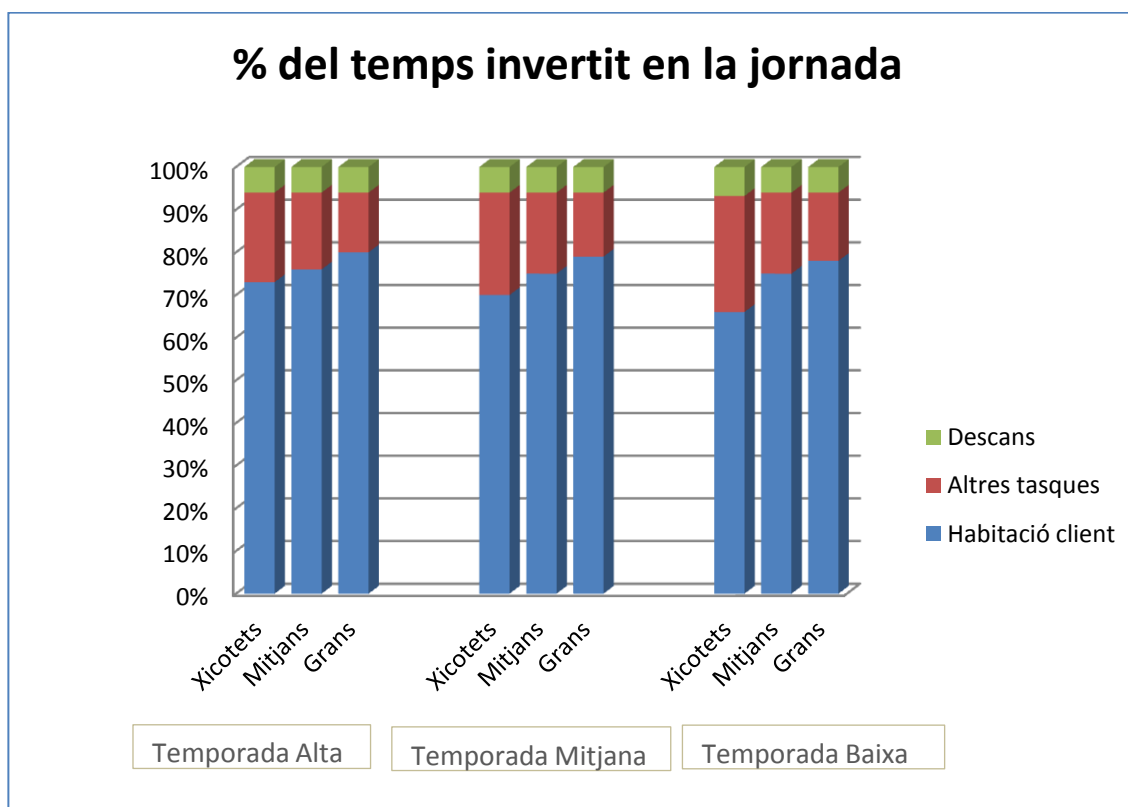
- Preparació dels carros de neteja així com els carros de roba neta i “*amenities* ¹⁾”.
- Col·locació de material en l'office.
- Neteja de zones comunes.

		TEMPORADA		
		ALTA	MITJANA	BAIXA
Percentatge de temps a realitzar la tasca	Habitació client	77%	76%	75%
	Altres tasques	16%	18%	18%
	Descansos (desdejuni, esmorzar, menjar...)	6%	6%	6%

(Mostra: Total hotels de què es disposa "Fitxa de dades de cambreres de pis")

Taula 2.- Distribució percentual del temps invertit per la cambrera de pis a realitzar les tasques del lloc

Si es desglossen les dades en funció de la grandària de l'hotel, s'obté el següent gràfic:



(Mostra: Total hotels de què es disposa "Fitxa de dades de cambreres de pis")

Gràfic 5.- Percentatge de temps invertit per la cambrera de pis en cada tasca durant la jornada laboral

Com es pot observar en el gràfic, el temps invertit per les cambreres de pis a realitzar les habitacions dels clients augmenta amb la grandària de l'hotel i la temporada.

¹ Els amenities són productes d'acollida en els hotels. El significat d'amenities es referix als objectes que l'hotel posa a disposició de l'hoste per a la seua estada. Els amenities poden ser desde estris de bany, com a sabons i gels, fins a productes de benvinguda com una copa de cava.

4.2.3 Temps mitjà en minuts que es tarda a fer una habitació de client

En la següent taula, es mostra el temps mitjà invertit per una cambrera de pis a fer una habitació en funció de la temporada, del tipus d'habitació, així com si es tracta d'una habitació amb eixida (en la que el client deixa l'hotel i l'habitació es neteja més a fons) o sense eixida (el client continua en l'habitació i la neteja és menys exhaustiva).

			TEMPORADA		
			ALTA	MITJANA	BAIXA
Minuts per habitació	Individual	amb eixida / sense eixida	24/16	23/15	23/15
	Doble	amb eixida / sense eixida	29/19	28/18	27/17
	Triple	amb eixida / sense eixida	31/20	30/20	29/19
	Quàdruple	amb eixida / sense eixida	36/23	36/23	34/24

(Mostra: Total hotels de què es disposa "Fitxa de dades de cambreres de pis")

Taula 3.- Temps mitjà en minuts que es tarda a fer una habitació de client

Després de l'anàlisi dels dades aportades pels hotels, no s'observen diferències significatives en relació a estos temps en funció del tipus de personal empleat (personal propi, ETT o empreses de servicis), si bé cal mencionar que en el 84% de la mostra d'hotels les cambreres de pis són personal propi de l'hotel, no sent significatiu la grandària de mostra d'hotels que treballa amb empreses de treball temporal o Empreses de servicis.

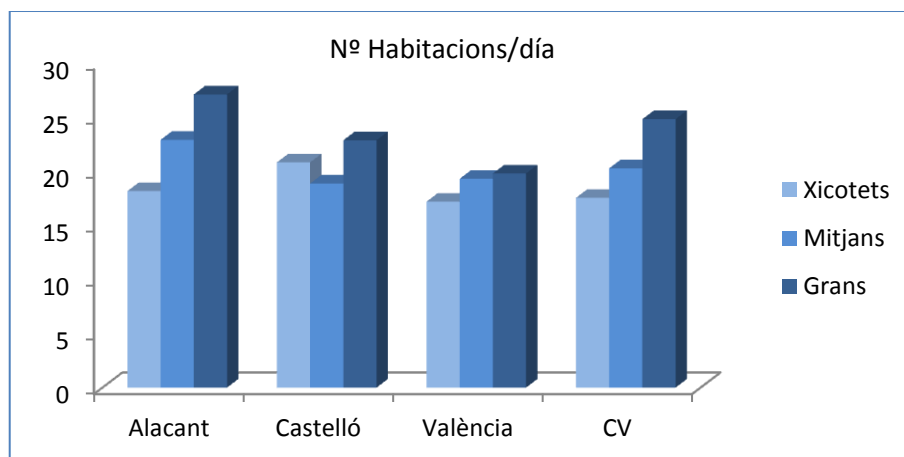
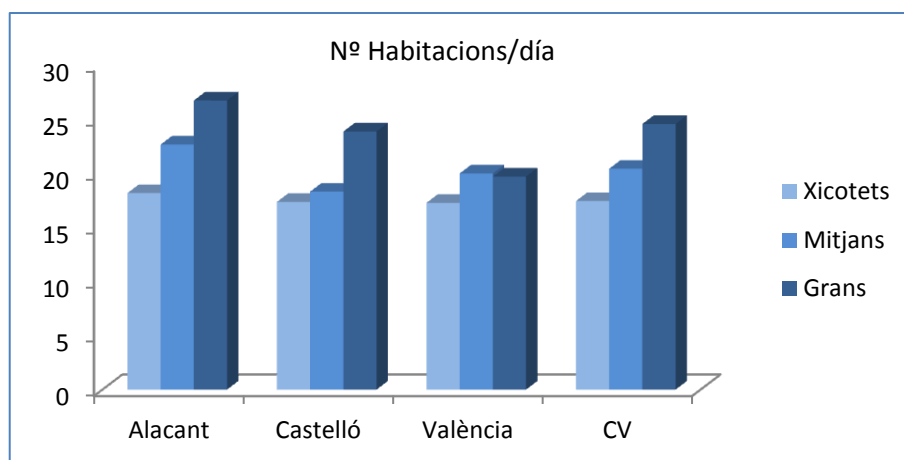
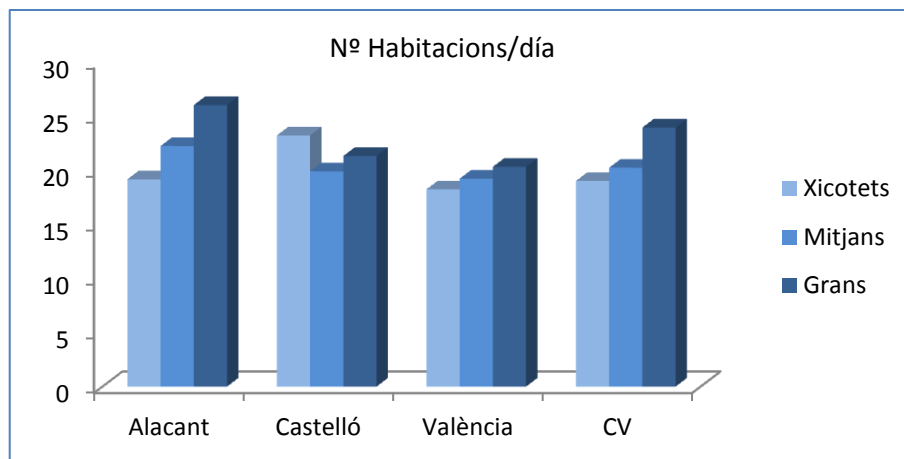
4.2.4 Càrrega de treball tenint en compte el nombre d'habitacions que realitza la cambrera de pis al dia

Segons la informació facilitada pels hotels en relació al temps invertit per les cambreres de pis a realitzar les habitacions dels clients, ponderada a 8 hores de treball al dia, i traient una mitjana per província, una mitjana global de la Comunitat Valenciana, i tenint en compte la temporada així com la grandària de l'hotel, xicotet (X), mitjà (M) o gran (G), s'obtenen les dades següents:

	nom. hab/dia Temporada Alta			nom. hab/dia Temporada Mitjana			nom. hab/dia Temporada Baixa		
	X	M	G	X	M	G	X	M	G
Alacant	16	23	26	16	23	27	16	24	27
Castelló	23	20	21	17	18	24	21	19	23
València	18	19	20	17	20	20	17	19	20
Comunitat Valenciana	18	20	24	17	21	25	17	21	25

(Mostra: Hotels que han omplert l'ítem núm. d'habitacions/dia en la Fitxa de dades de cambreres de pis)

Taula 4.- Nombre d'habitacions al dia per província, temporada i grandària d'hotel segons ítem de la Fitxa de dades de cambreres de pis ponderat a 8 hores de treball al dia en la realització d'habitacions de client



(Mostra: Hotels que han omplert l'ítem núm. d'habitacions/dia en la Fitxa de dades de cambreres de pis)

Gràfic 6.- Nombre d'habitacions al dia per província, temporada i grandària d'hotel segons dades de la Fitxa de dades de cambreres de pis ponderat a 8 hores de treball al dia en la realització d'habitacions de clients

4.3 ANÀLISI DESCRIPTIU DE LES DADES RECOPIATS PER L'EQUIP TÈCNIC DE L'INVASSAT DURANT LES VISITES

L'equip tècnic de l'INVASSAT va visitar un total de 192 hotels. De cada un d'ells es va complimentar un qüestionari de dades tècniques, que es mostra en l'annex II del present informe, en relació a la gestió de riscos ergonòmics i psicosocials en el lloc de treball de cambrera de pis.

Aquest qüestionari tècnic inclou les dades següents:

- Identificació de riscos ergonòmics per part del tècnic (segons criteris del Nivell I de l'INVASSAT-ERGO). www.goo.gl/rd1Xbi
- Identificació de riscos psicosocials (tenint en compte factors de risc de la metodologia F-Psico). www.goo.gl/xz7Gex
- Avaluació dels riscos ergonòmics i psicosocials per part de la modalitat preventiva de l'hotel.
- Planificació de mesures ergonòmiques i psicosocials per part de la modalitat preventiva de l'hotel i implantació de les mateixes per part de l'hotel.
- Detecció de bones pràctiques en esta matèria.

A continuació s'analitzen les dades recopilats per l'equip tècnic de l'INVASSAT durant la visites als hotels i en relació al lloc de treball de cambrera de pis.

4.3.1 Identificació de riscos ergonòmics i psicosocials en el lloc de treball per part de l'equip tècnic de l'INVASSAT

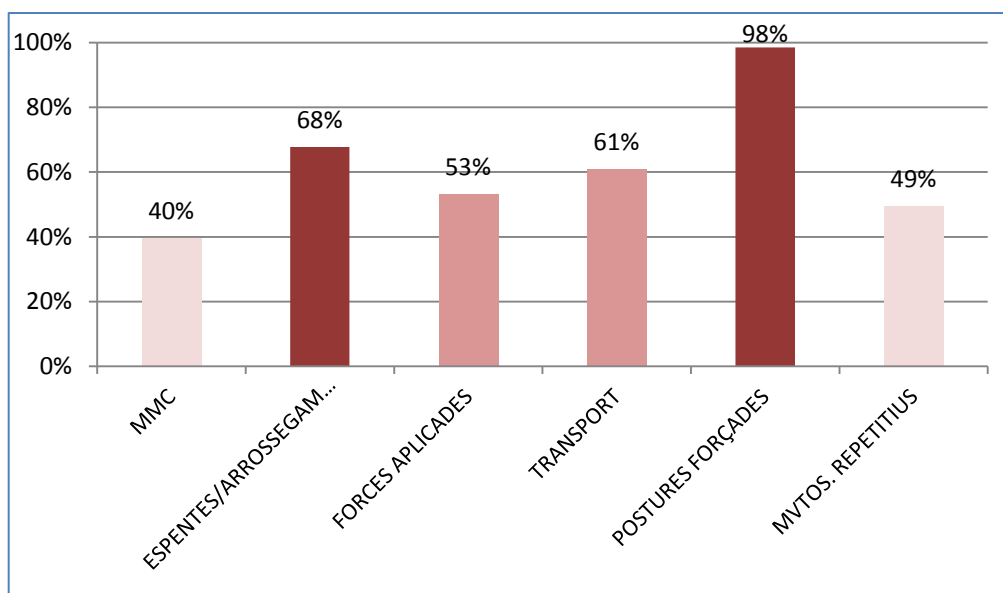
S'ha de tindre en compte que la identificació d'un factor de risc per mitjà del nivell I de l'INVASSAT-ERGO, implica la significació del mateix en el lloc de treball i ens insta a avaluar eixe factor de risc fent ús de metodologia adequada si se superen uns condicionants, segons recomanacions dels nivells II i III de l'esmentada metodologia.

El gràfic 7 indica el percentatge d'identificació de cada factor de risc ergonòmic en la mostra d'hotels visitats per part de l'equip tècnic de l'INVASSAT.

Per exemple: En el cas de les postures forçades, el 98% dels llocs de treball analitzats pels tècnics de l'INVASSAT requereixen de metodologia específica (nivell II o III d'INVASSAT-ERGO) per a la seua valoració. En el cas de la manipulació manual de càrregues, MMC, en un 40% dels llocs avaluats es requeria avaluació específica, si bé, en un 60% no era necessari i la tasca es considerava, amb les condicions de treball presents, com tolerable. Per aquest últim cas, en cap moment s'indica que no hi ha un factor de risc sinó que a l'aplicar la metodologia d'identificació, anteriorment referida, no serà necessari continuar amb el procés de gestió del risc, i per tant d'aplicar una metodologia d'avaluació específica, sempre que es mantinguen les condicions de treball que ens han portat a prendre esta decisió.

Per tant, de la seua lectura i des d'un punt de vista global, s'interpreta que l'orde de prioritats a l'hora d'abordar l'avaluació de riscos ergonòmics en el lloc de cambrera de pis, llevat que les condicions particulars de cada hotel puguin no fer necessària la realització d'avaluació específica, seria el següent:

- 1º Postures forçades
- 2º Espentes i arrossegaments
- 3º Transport
- 4º Forces aplicades
- 5º Moviments repetitius
- 6º Manipulació manual de càrregues

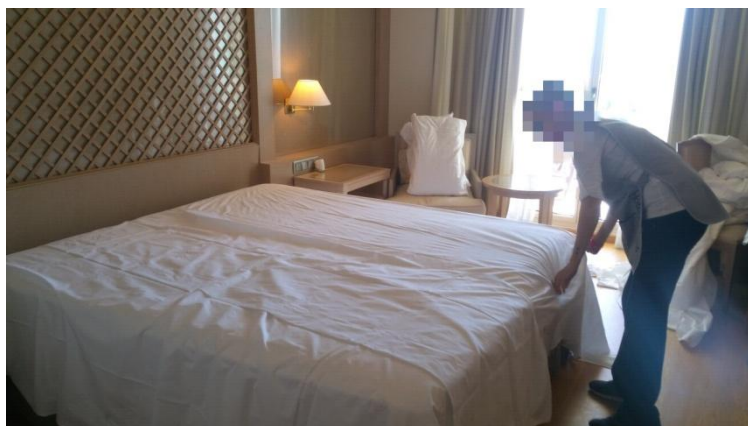


(Mostra: Total hotels que han sigut visitats per l'equip tècnic de l'INVASSAT)

Gràfic 7.- Percentatge d'identificació de cada factor de risc ergonòmic per part del tècnic de l'INVASSAT que requereix de metodologia específica per a la seua valoració

En relació a les postures forçades, segons criteris del nivell I de l'INVASSAT-ERGO i tenint en compte les tasques més significatives pròpies de les cambreres de pis, es constata el següent:

- ❖ Tasca de fer llits: Es caracteritza per flexions intenses del tronc, flexions laterals i torsions del tronc, coll en flexió o extensió i braços en flexió i abducció.



- ❖ Tasca de neteja de sòls: Es caracteritza per flexions del tronc, flexions laterals i torsions del tronc, i braços en flexió.



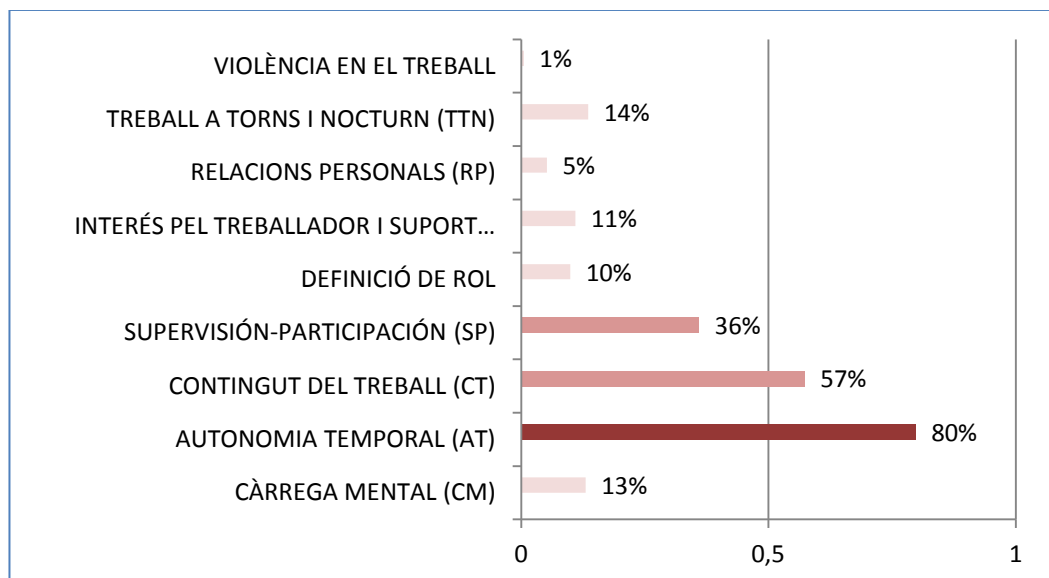
- ❖ Tasca de neteja de vidres i mampares: Es caracteritza per coll en extensió i braços en flexió i abducció.



- ❖ Tasca de neteja de bany: Es caracteritza per flexions intenses del tronc, flexions laterals i torsions del tronc, coll en flexió pronunciada o extensió i braços en flexió i abducció.



En relació als factors de riscos psicosocials, i tal com mostra el gràfic 8 cal destacar que en el 80% dels hotels visitats hi ha percepció de falta d'autonomia temporal (el ritme de treball et ve imposat per la tasca, sense possibilitat de gestionar el teu temps) i en un 57 % es percep insatisfacció amb el contingut del treball (el treball és monòton i repetitiu). Aquest resultat s'obté de l'entrevista personal de l'equip tècnic de l'INVASSAT amb les cambreres de pis i personal de l'hotel amb què es va tindre l'oportunitat d'entrevistar durant la visita efectuada.

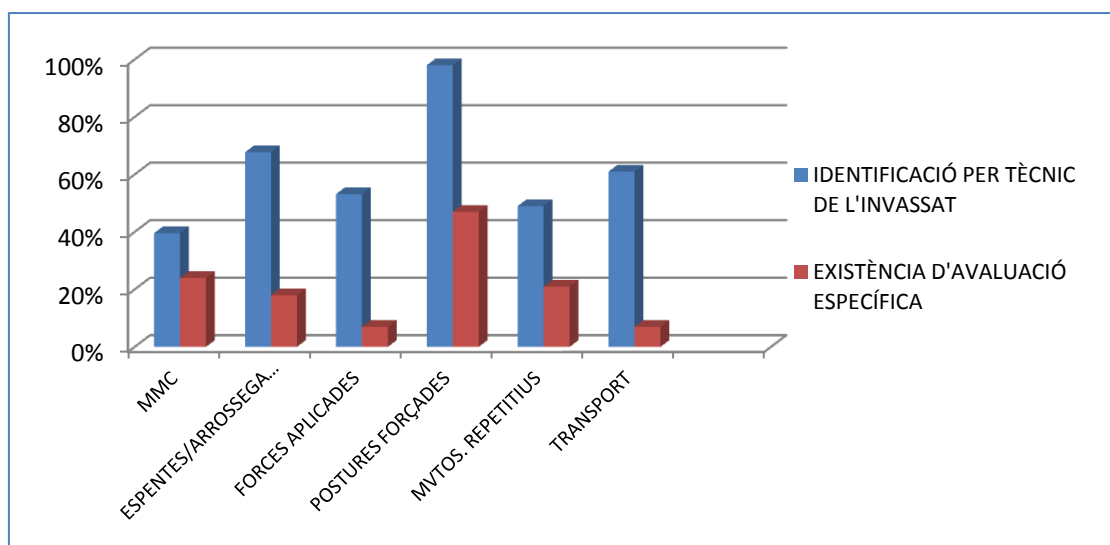


(Mostra: Total hotels que han sigut visitats per l'equip tècnic de l'INVASSAT)

Gràfic 8.- Percentatge de cada factor de risc psicosocial identificat pel tècnic de l'INVASSAT

4.3.2 Avaluació de riscos ergonòmics per part dels hotels

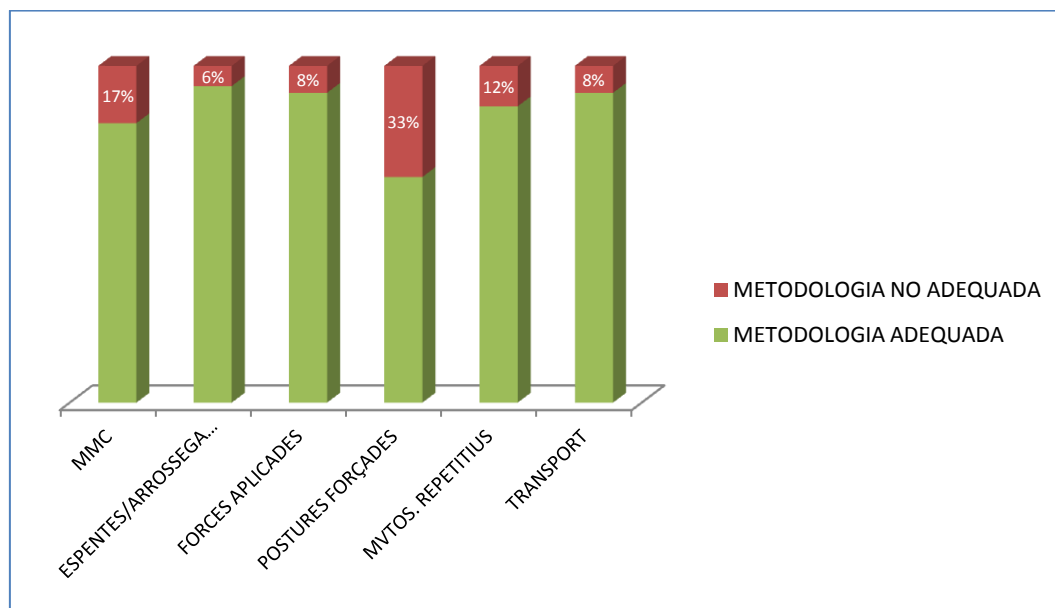
Analitzada la documentació preventiva relacionada amb el lloc de treball de cambrera de pis, a criteri de l'INVASSAT i tenint en compte que el factor de risc més significatiu -postures forçades- el qual requereix d'una avaluació específica, s'observa que aproximadament el 50% dels centres de treball no té avaluacions de risc específiques de les distintes tasques del lloc de cambreres de pis.



(Mostra: Total hotels que han sigut visitats per l'equip tècnic de l'INVASSAT)

Gràfic 9.- Comparació del percentatge de factor de risc identificat pel tècnic de l'INVASSAT que fa necessari una metodologia específica respecte al percentatge d'avaluacions específiques realitzades

En relació a la metodologia empleada en aquelles situacions on s'han realitzat avaluacions específiques, en general és adequada, si bé cal destacar que les avaluacions de postures forçades no fan ús de metodologia adequada en un 33%.



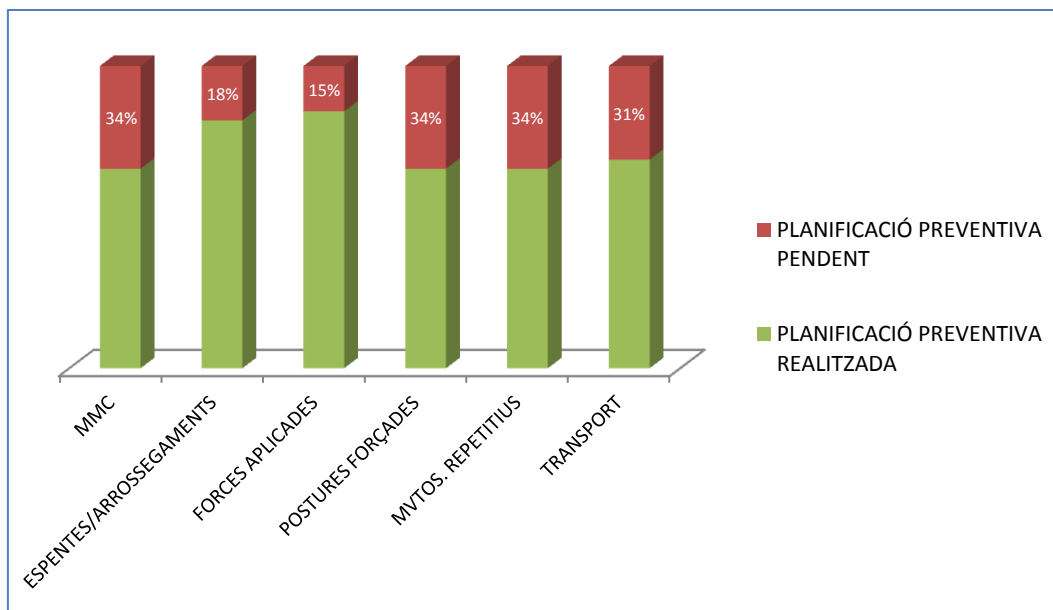
(Mostra: Total hotels que han realitzat avaluacions específiques)

Gràfic 10.- Percentatge d'avaluacions específiques realitzades amb metodologia adequada respecte al total d'avaluacions específiques realitzades

Pel que fa a l'avaluació de postures forçades es constata un ús prou estès del mètode OWAS per a valorar de forma global les postures adoptades durant l'execució d'una tasca. Aquest mètode, a pesar de ser un mètode relativament antic, continua sent en l'actualitat un dels més emprats en l'avaluació de la càrrega postural. No obstant això, s'ha de tindre en compte que no considera el coll com a segment corporal a analitzar, segment corporal totalment implicat en les tasques pròpies de les cambreres de pis i per tant, no adequat per a valorar les postures forçades en aquest lloc.

4.3.3 Planificació preventiva de riscos ergonòmics i psicosocials per part dels hotels

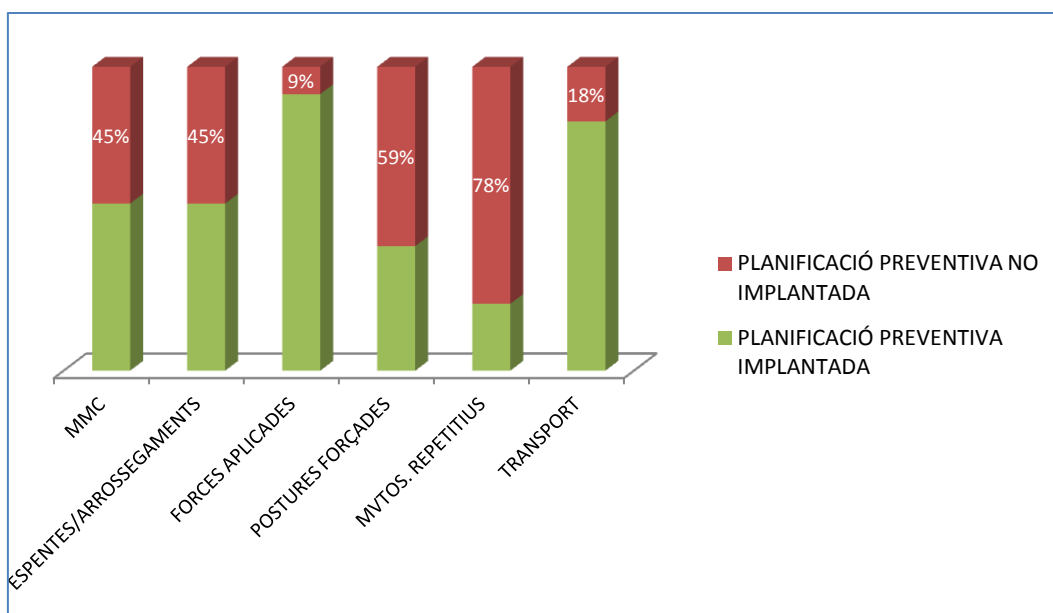
Revisades les avaluacions específiques de riscos ergonòmics i psicosocials es constata que deriven en una planificació preventiva entre el 65% i el 85% en funció del factor de risc com pot observar-se en el següent gràfic.



(Mostra: Total hotels que han realitzat avaluacions específiques)

Gràfic 11.- Percentatge de realització de planificació preventiva respecte al total d'avaluacions específiques realitzades

No obstant això, el grau d'implantació de les mesures esmentades és prou baix, excepte en cas de forces aplicades i transport.



(Mostra: Total hotels que han realitzat planificació preventiva)

Gràfic 12.- Percentatge d'implantació de la planificació preventiva realitzada

4.4 ANÀLISI DESCRIPTIU DELS QÜESTIONARIS OMPLITS PER LES CAMBRERES DE PIS

Els qüestionaris facilitats a les cambreres de pis dels hotels visitats per al seu ompliment de forma anònima i voluntària inclouen el Test de Salut Total (segons NTP 421: “Test de salut total de Langner-Amiel: la seua aplicació en el context laboral”) així com el qüestionari de molèstia percebuda proposat en l'annex I de l'INVASSAT-ERGO.

El Test de Salut Total (TST), presentat en la Nota Tècnica de Prevenció, pot aportar al món del treball, indicadors de l'estat de salut (específicament, a través de simptomatologia psicossomàtica i depressiu-neuròtica) que poden estar associats a les condicions de treball. Aixina, permetrà saber l'estat de situació per a posteriorment, en cas necessari, plantejar una intervenció.

El qüestionari de molèstia percebuda proposat en l'INVASSAT ERGO ens mostra la percepció de les cambreres de pis quant a molèsties concretes de determinats segments corporals relacionades amb el treball.

La mostra de qüestionaris arreplegats respon a la següent distribució per edat de les cambreres de pis així com per l'antiguitat de les mateixes en el lloc de treball.

	Edat de la cambrera de pis			Total
	Fins a 30 anys	Entre 31 i 49 anys	A partir de 50 anys	
Nº Qüestionaris	135	782	666	1583
Percentatge	9%	49%	42%	100%

(Muestra: Qüestionaris en què s'ha omplert l'ítem d'edat)

Taula 5.- Distribució de la mostra de qüestionaris per franges d'edat de les cambreres de pis

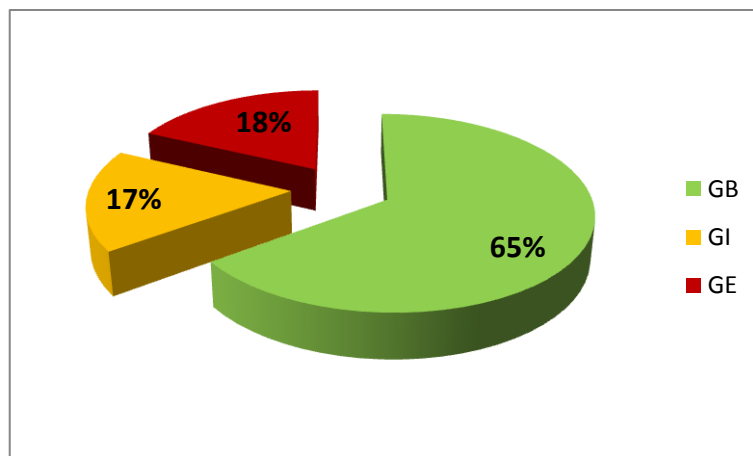
	Antiguitat en el lloc de treball de cambrera de pis			Total
	Fins a 2 anys	Entre 2 i 10 anys	Més de 10 anys	
Nº Qüestionaris	301	435	801	1537
Percentatge	20%	28%	52%	100%

(Mostra: Qüestionaris en què s'ha omplert l'ítem d'antiguitat en el lloc de treball)

Taula 6.- Distribució de la mostra de qüestionaris per franges d'antiguitat en el lloc de treball de cambreres de pis

4.4.1 Resultats del Test de Salut Total (TST)

Analitzats els qüestionaris segons la Nota Tècnica de Prevenció NTP 421: “Test de Salut Total” de Langner-Amiel: la seua aplicació en el context laboral, s'obtenen els resultats següents:



(Mostra: Total qüestionaris omplerts per les cambreres de pis)

Gràfic 13- Percentatge de cada grup de puntuació segons la NTP 421

Sent la puntuació del TST el nombre de respostes positives (T), podem diferenciar tres grups:

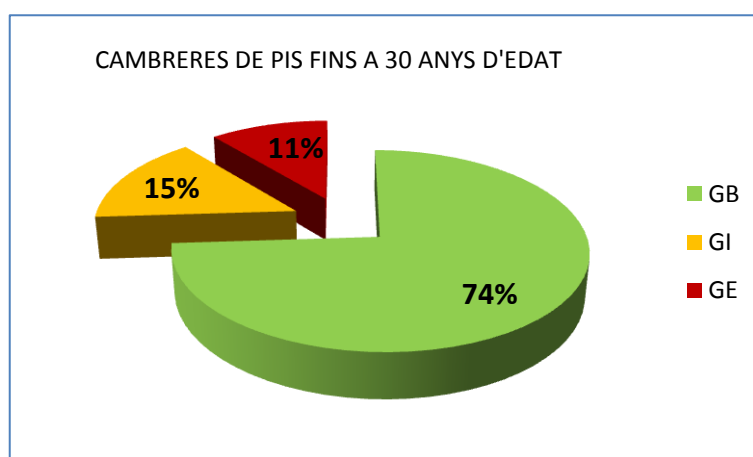
- El grup amb puntuació baixa (**GB**), conjunt d'individus amb $T \leq 4$
- El grup intermedi (**GI**), subjectes que tenen puntuació entre 5 i 7
- El grup extrem (**GE**), subjectes amb puntuació $T \geq 8$

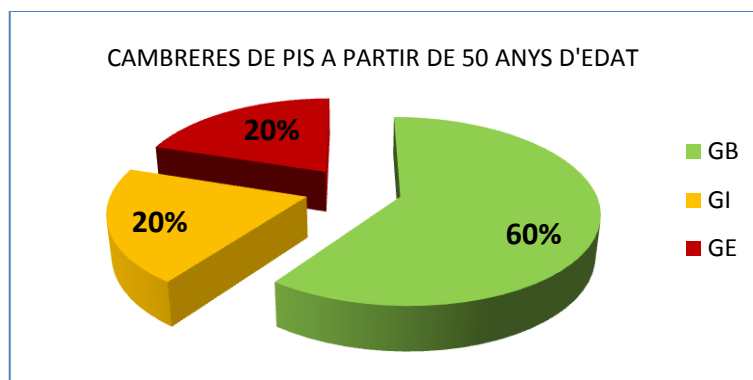
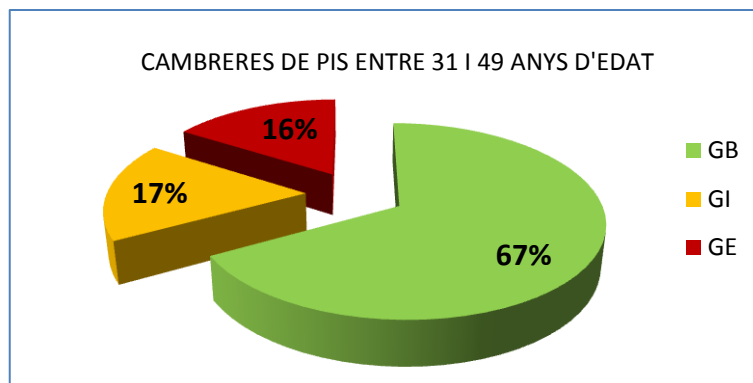
Una puntuació T elevada no indica obligatòriament l'existència certa d'alteracions; revela només que estes són probables, sense indicar la causa. El TST no és ni un test de diagnòstic ni un test de pronòstic, però sí un test de detecció o de screening. Si un subjecte té una puntuació ≥ 8 (GE) és desitjable realitzar un examen més profund.

Si apliquem el Test de Salut Total fent distinció entre les següents franges d'edat de les cambreres de pis:

- Cambreres de pis fins a 30 anys d'edat.
- Cambreres de pis entre 31 i 49 anys d'edat.
- Cambreres de pis a partir de 50 anys (edat a partir de la qual, i segons criteris de l'INVASSAT ERGO es consideren treballadors majors).

S'obtenen els resultats reflectits en el gràfic 14.





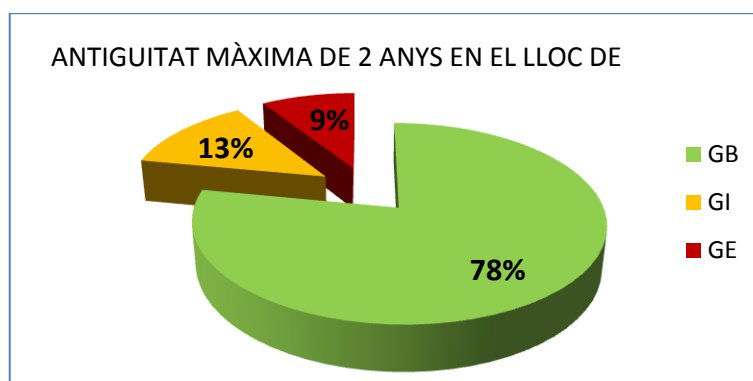
(Mostra: Total qüestionaris omplits per les cambreres de pis)

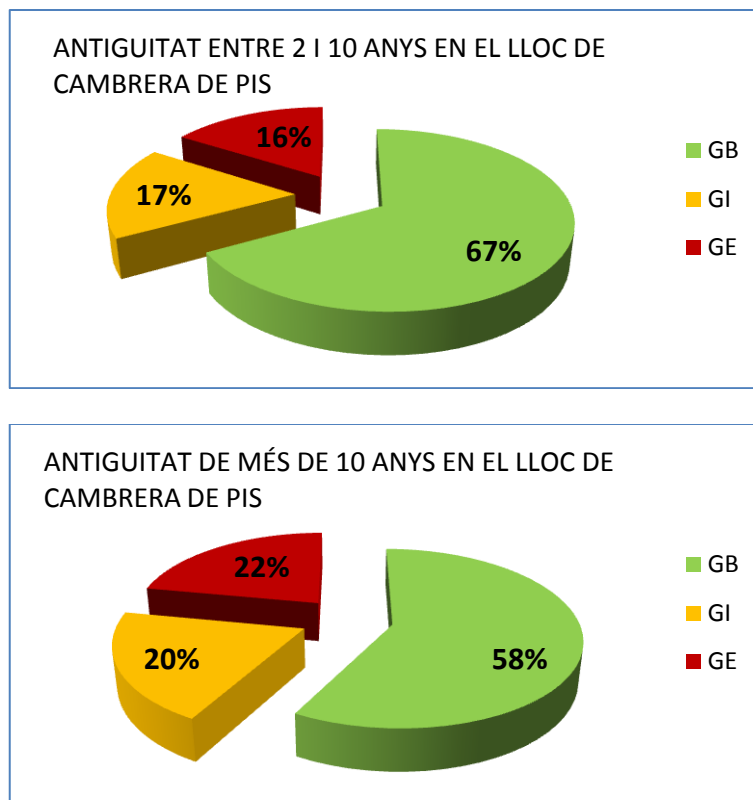
Gràfic 14- Percentatge de cada grup de puntuació, segons la NTP 421, per franja d'edat de les cambreres de pis

Si apliquem el Test de Salut Total distingint les següents franges d'antiguitat en el lloc de cambrera de pis:

- Cambreres de pis amb antiguitat màxima de 2 anys
- Cambreres de pis amb antiguitat entre 2 i 10 anys
- Cambreres de pis amb una antiguitat de més de 10 anys

S'obtenen els resultats reflectits en el gràfic 15.

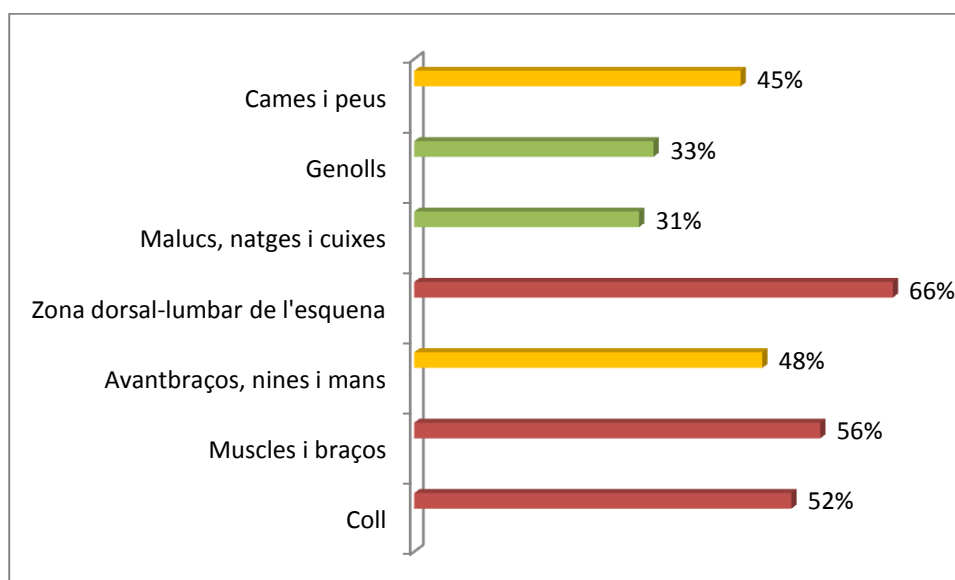




Gràfic 15- Percentatge de cada grup de puntuació, segons la NTP 421, per franja d'antiguitat en el lloc de treball de cambreres de pis

4.4.2 Qüestionari de molèstia percebuda

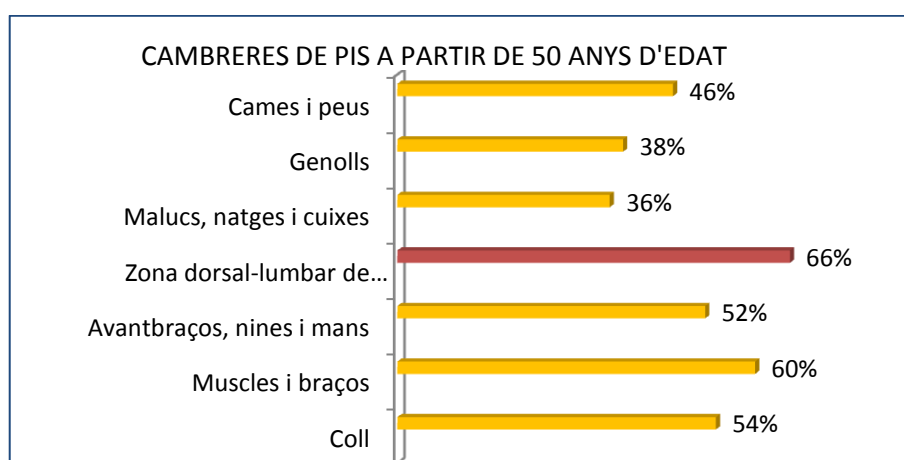
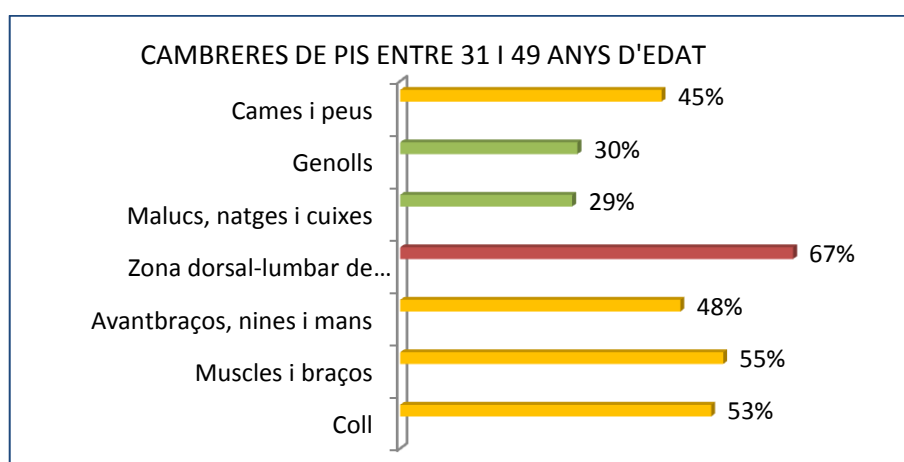
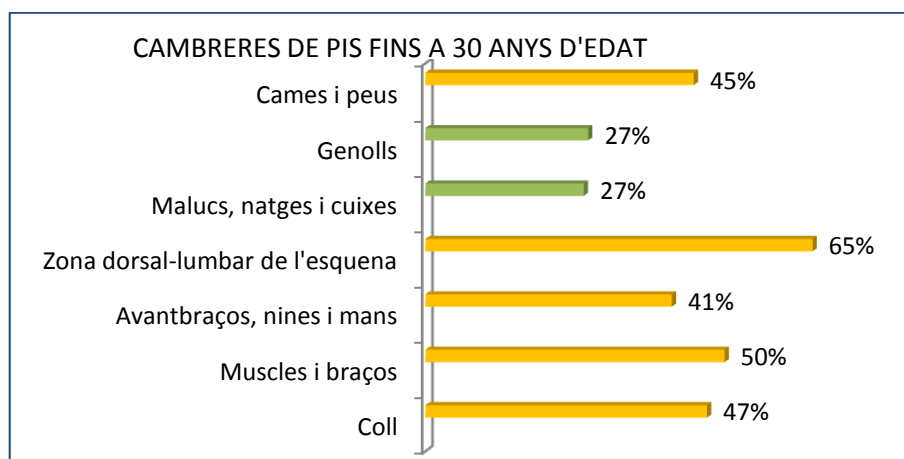
En relació a les molèsties percebudes per les cambreres de pis, el 66% percep molèsties en la zona dorsal-lumbar de l'esquena, seguides per les molèsties als múscles, braços i coll, que estan per damunt del 50%. Prop de la mitjana percep molèsties en avantbraços, monyiques i mans així com en cames i peus. Finalment i en menor percentatge es perceben molèsties en els genolls, malucs, natges i cuixes.



Gràfic 16- Percentatge de molèstia percebuda per les cambreres de pis en funció del segment corporal

Si apliquem el qüestionari de molèstia percebuda distingint les següents franges d'edat de les cambreres de pis:

- Cambreres de pis fins a 30 anys d'edat.
- Cambreres de pis entre 31 i 49 anys d'edat.
- Cambreres de pis a partir de 50 anys (edat a partir de la qual, i segons criteris de l'INVASSAT ERGO es consideren treballadors majors).

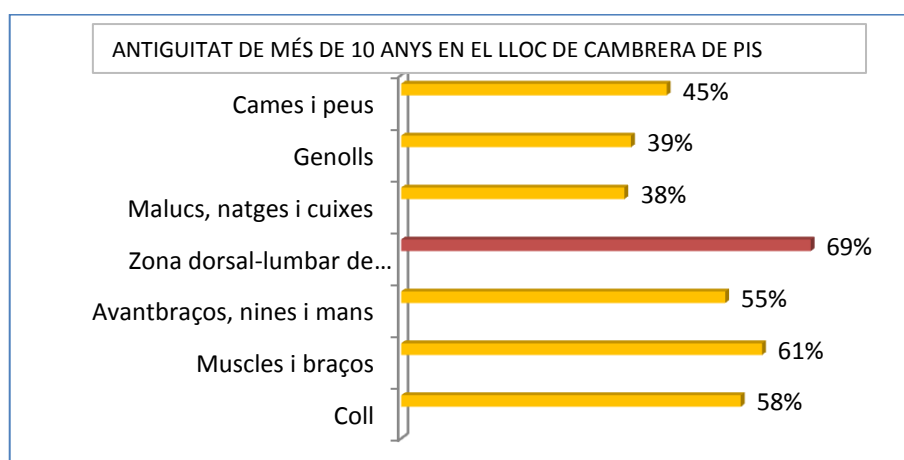
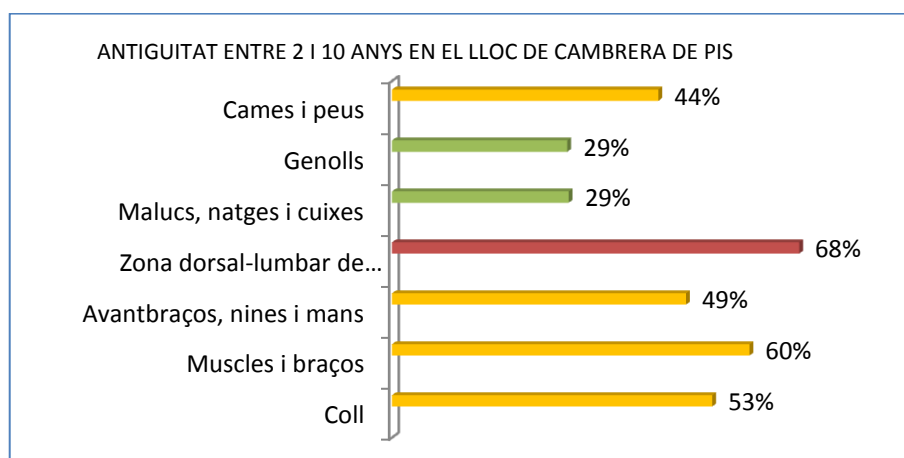
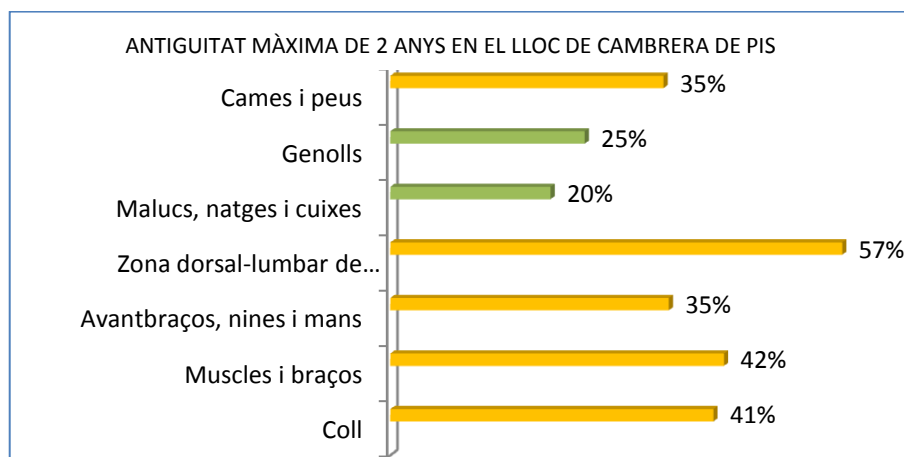


(Mostra: Total qüestionaris omplerts per les cambreres de pis)

Gràfic 17- Percentatge de molèstia percebuda per les cambreres de pis en funció del segment corporal i per franja d'edat

Si apliquem el qüestionari de molèstia percebuda distingint les següents franges d'antiguitat en el lloc de cambrera de pis:

- Cambreres de pis amb antiguitat màxima de 2 anys.
- Cambreres de pis amb antiguitat entre 2 i 10 anys.
- Cambreres de pis amb una antiguitat de més de 10 anys.



(Mostra: Total qüestionaris omplerts per les cambreres de pis)

Gràfic 18- Percentatge de molèstia percebuda per les cambreres de pis en funció del segment corporal i per antiguitat en el lloc de treball

5. CONCLUSIONS

De l'anàlisi dels dades aportades pels hotels per mitjà de / mitjançant l'ompliment de la "Fitxa de dades de cambreres de pis", s'obtenen les conclusions següents:

- Entre el 80-85% dels hotels contracten els cambreres de pis com a personal propi de l'hotel, sent únicament un 10% aproximat dels hotels els que fan ús d'empreses de servicis o empreses de treball temporal de forma exclusiva. No s'observa cap diferència significativa entre el tipus de contractació del personal i la grandària de l'hotel.
- En relació amb el percentatge de temps invertit per les cambreres de pis a realitzar les tasques pròpies del lloc, s'observa que la major part del temps (tres quartes parts de la seua jornada laboral) ho invertixen arreglant i netejant les habitacions dels clients, quedant la resta del temps per a altres tasques (preparació dels carros de neteja així com els carros de roba neta i "*amenities*", neteja de zones comunes, col·locació de material en l'office, etc.) i descansos.

D'altra banda, el temps invertit per les cambreres de pis a realitzar les habitacions dels clients augmenta amb la grandària de l'hotel. És a dir, els hotels xicotets invertixen més temps a realitzar altres tasques, circumstància que permet una major rotació.

- En relació amb el temps invertit a realitzar la neteja d'una habitació amb eixida (en la que el client deixa l'hotel i l'habitació es neteja més a fons) s'indica que és aproximadament 1.5 vegades superior que realitzar la neteja d'una habitació sense eixida (el client continua en l'habitació i la neteja és menys exhaustiva).
- En relació al temps que tarda una cambrera de pis a realitzar l'habitació d'un client de forma general, indicar que depèn de múltiples variables entre les que cal destacar: la grandària de l'habitació, el tipus de mobiliari que inclou l'habitació, si és habitació amb eixida o sense (com s'ha tractat en l'apartat anterior), estàndards de qualitat propis de l'hotel (reflectits en la minuciositat del treball de la cambrera de pis), externalització de certes tasques (com la neteja dels vidres), etc.

No obstant això, i de forma general, es pot parlar d'entre 27-29 minuts l'habitació doble amb eixida i d'uns 17-19 minuts l'habitació doble sense eixida.

- Analitzat el nombre d'habitacions al dia que realitza una cambrera de pis, ponderat a les huit hores de jornada laboral, s'observa que les cambreres de pis realitzen més habitacions/dia conforme augmenta la grandària de l'hotel. En hotels xicotets es realitzen entre 17-18 habitacions al dia, en hotels mitjans es realitzen entre 20-21 habitacions al dia i en hotels grans entre 24-25 habitacions al dia.

De l'anàlisi de les dades recopilats per l'equip tècnic de l'INVASSAT durant les visites als hotels, s'obtenen les conclusions següents:

- Pràcticament en la totalitat de les tasques exercides per les cambreres de pis s'identifiquen postures forçades com a factor de risc ergonòmic, per tant, per a un correcte control d'este factor de risc serà necessari el fer ús de metodologies d'avaluació específiques, tal com preveu l'article 5 del Reglament dels Servicis de Prevenció (R.D. 39/1997).

- La resta de factors de risc ergonòmics s'associen a determinades tasques del lloc de cambrera de pis:
 - Espentes i arrossegaments en la manipulació de carros de neteja, carros de roba neta i "amenities", etc.
 - Transport de càrregues a més d'un metre (material de neteja, roba de llit, etc...)
 - Forces aplicades a l'escórrer mopes, pals de fregar, etc..
 - Moviments repetitius en la neteja de vidres o mampares, etc.
 - Manipulació manual de càrregues (poals d'aigua, etc.)

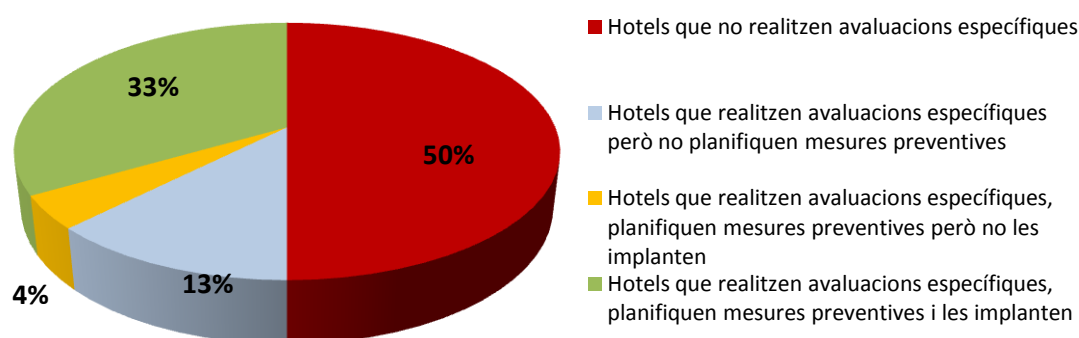
En este cas caldrà analitzar cada situació particular de l'hotel, i el grau d'exposició de la cambrera de pis a cada un dels factors de risc, per a valorar la necessitat de realitzar avaluacions ergonòmiques específiques de cada un d'ells.

- En relació al sistema de gestió de la prevenció implantat en els hotels, s'observa que en línies generals, la mitat dels hotels no realitza les avaluacions ergonòmiques específiques de cada factor de risc segons criteris de l'INVASSAT-ERGO.

Destacar també que aquells hotels que les realitzen, en general, fan ús de metodologia adequada, excepte en el cas de les postures forçades com a factor de risc, on només 1 de cada 3 hotels apliquen bé les metodologies d'avaluació.

- Des d'un punt de vista general, es pot concloure que un terç dels hotels realitzen una gestió adequada dels factors de risc ergonòmics, és a dir, realitzen una avaluació específica del factor de risc concret fent ús de metodologia adequada, planifiquen mesures preventives tendents a minimitzar el dit risc i les implanten.

És important tindre en compte que les mesures preventives tendents a controlar el risc de patir trastorns musculoesquelètics per l'exposició a un factor de risc ergonòmic, en general, reduïxen el dit risc però no ho eviten.



- En relació als factors de risc psicosocials associats al lloc de treball de cambrera de pis, i com resultat de les entrevistes personals de l'equip tècnic de l'INVASSAT amb les cambreres de pis i personal de l'hotel amb què es va tindre l'oportunitat de parlar durant la visita a l'hotel, cal destacar que en el 80% dels hotels visitats hi ha percepció de falta d'autonomia temporal (el ritme de treball et ve imposat per la tasca, sense possibilitat de gestionar el teu temps) i en un 57 % es percep insatisfacció amb el contingut del treball (el treball és monòton i repetitiu). de la documentació requerida als centres de treball, únicament, un de cada quatre hotels visitats disposava d'avaluació de factors psicosocials.

De l'anàlisi de les dades recopilats a través dels qüestionaris de Test de Salut Total i molèstia percebuda omplits per les cambreres de pis, s'obtenen les conclusions següents:

- En relació amb el Test de Salut Total: un 65% de cambreres de pis no manifesta alteracions de la salut que puguin estar associades a factors de risc psicosocials, un 18% de les cambreres de pis presenten alteracions de la salut que poden estar associades a factors de risc psicosocials. El 17% restant les cambreres de pis estarien en una situació intermèdia.

Es constata que a major edat de les cambreres de pis, així com a major antiguitat en el lloc de treball de cambrera de pis, augmenten les alteracions de la salut que puguin estar associades a factors de risc psicosocials.

- En relació a les molèsties percebudes per les cambreres de pis, el 66% de les mateixes perceben molèsties en la zona dorsal-lumbar de l'esquena, seguides per les molèsties als múscles, braços i coll, que estan per damunt del 50%. Prop de la mitjana perceben molèsties en avantbraços, monyiques i mans així com en cames i peus. Finalment i en menor percentatge es perceben molèsties en els genolls, malucs, natges i cuixes.

Estes molèsties percebudes, augmenten amb l'edat de la cambrera de pis així com amb l'antiguitat en el lloc.

6. BONES PRÀCTIQUES

6.1 A NIVELL TÈCNIC

6.1.1 Llits elevables

Permeten elevar el pla de treball de 60 a 80 cm i per tant disminueixen les flexions del tronc a l'hora de fer les llits



6.1.2 Llits amb rodes, almenys en les dos potes davanteres

Disminueixen l'esforç i faciliten el trasllat del llit a l'hora de separar la mateixa de la paret per a netejar la pols per davant o netejar el sòl per davall de la mateixa



6.1.3 Pals telescòpics

En la mesura que siga possible, utilitzar màncs telescòpics per a fregones, mopes, "haragán", etc. que s'adaptin a les característiques antropomètriques del personal i evitar treballar a distint nivell del sòl.



6.1.4 Cinturons porta objectes

Es recomana el seu ús per a objectes de poc pes com a draps i "amenities". És recomanable que quede solt per a poder girar sobre la cintura en funció de la tasca que s'estiga exercint.



6.1.5 Caddie o cistella per als productes de neteja

Permet traslladar del carro de neteja a cada habitació els productes i material de neteja d'ús freqüent. És important ressaltar que ha de permetre un bon repartiment de càrregues.



6.1.6 Granera aspiradora

Més còmoda que una aspiradora convencional al ser més lleugera i no disposar de cables.



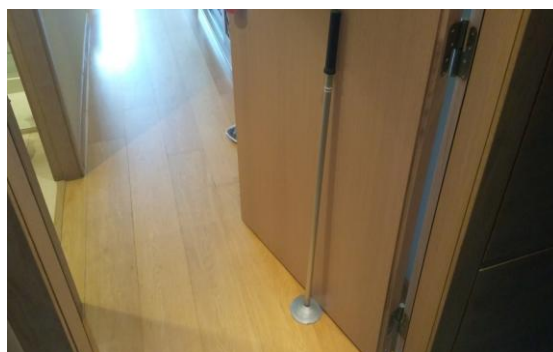
6.1.7 Sistemes d'escorregut

Els poals amb sistema de facilitat d'escorregut permeten reduir la força i gir de monyiques associats a l'operació per mitjà d'accionament mecànic del sistema d'escorregut.



6.1.8 Retenidor de portes

Aquest equip de treball s'incorpora per a substituir l'ús de falques o altres elements que tradicionalment es venien utilitzant per a mantindre les portes obertes i que requeria la flexió de l'esquena per a la seua aplicació.



6.2 A NIVELL ORGANITZATIU

6.2.1 Sistema de treball per punts o pes

El repartiment de treball per punts o pes permet un repartiment més equitatiu, a més de controlar de forma més efectiva la quantitat de treball que se li assigna a cada treballadora i la utilització de xifres més manejables.

Aquest sistema permet establir una càrrega màxima de treball assignada a cada treballadora per jornada laboral. La quantitat màxima d'habitacions que ha de realitzar la treballadora ve determinada per la relació que existix entre la jornada efectiva de treball per a realitzar habitacions, és a dir jornada total menys els desplaçaments, preparació carros, esmorzar, zones comunes, etc. i el temps que s'invertix en una habitació client (la que hem pres com a referència). Per tant aquest sistema de repartiment per punts o pes només ho efectuarem per a la jornada destinada a la neteja d'habitacions. El resultat ens proporcionarà el nombre màxim de punts per treballadora.

6.2.2 Sistema de fregat pla amb mopa.

Este sistema elimina l'ús de pal de fregar, i per tant, la torsió de monyica en l'escorregut així com la manipulació de poals d'aigua.



6.2.3 “Valet” com suport a les cambreres de pis.

El “valet” o mosso d'habitacions és la persona encarregada de repartir el material, deixant-ho en els diferents magatzems intermedis de l'hotel office així com altres labors de suport a les cambreres de pis com ara: arreplegada de la roba bruta, muntar i desmuntar llits auxiliars o bressols, donar la volta a matalafs, muntar i desmuntar cortines, netejar els finestrals, etc. que reduïxen l'esforç físic de les mateixes.

6.2.4 Procediments per a realitzar determinades tasques, com pot ser la col·locació del nòrdic dins de la funda en solitari, que eviten en la mesura que siga possible l'adopció de postures forçades. En relació a esta tasca es mostren els sistemes següents:

❖ Sistema del rotllet

Consistix a col·locar la funda del revés (la part interior de la funda, per fora) sobre el llit, posar damunt la funda i enrotllar ambdós. Després, es dóna la volta a la funda i s'estira.

❖ Sistema de pinces

Aquest truc consistix a estirar la funda nòrdica, introduir l'edredó i col·locar correctament les puntes del plomes dins de la funda. Després, per a mantindre-ho en el seu lloc, es col·loquen pinces en els cantons i els bords superiors. Una vegada col·locades les pinces, s'estira la funda i només quedarà col·locar bé l'edredó dins dels cantons inferiors.

❖ Sistema de paret

Consistix a col·locar els cantons superiors de l'edredó correctament dins de la funda i, després, mantindre en el seu lloc atrapant-la amb la paret o el capçal del llit. Una vegada immobilitzada la part superior, podem estirar bé el plomes i col·locar els cantons inferiors.

6.2.5 Treball en parelles.

És una mesura que pot millorar els factors de risc psicosocial, disminuint l'aïllament laboral, fomentant les relacions interpersonals i possiblement reduint la monotonia. Igualment pot millorar la retroalimentació feedback que les treballadores tenen en l'exercici de les seues tasques, a causa de la seua experiència o la formació impartida per l'empresa.

6.2.6 No sobrecarregar i realitzar un manteniment adequat dels carros de repartiment de roba neta i "amenities" a fi d'evitar sobreesforços deguts a l'espenta.

Els carros han de ser lleugers i de fàcil maneig, proveïts d'empunyadures (a una altura de 90-100 cm), estants on depositar els distints elements i rodes adequades al paviment sobre el qual hagen de desplaçar-se.

Es proposa la implantació d'un programa de revisió permanent dels carros.

Els equips pesats que també hagen de transportar-se durant el treball (com a aspiradors, etc.) disposaran de rodes o bé s'haurà d'emprar algun carro per al seu transport.

6.2.7 Prohibir l'accés a zones alt pujant-se al mobiliari de l'habitació (bords de Banyeres, banquetes del bany, armari, cadires, etc...).

Per a això s'haurà de fer ús d'equips auxiliars com a escales de tisora xicotetes, amb escalons grans (XL) o emprar màncs telescòpics.

6.2.8 Fomentar la realització d'exercicis de calfament i estirada

Com a annex IV del present informe s'adjunta una taula de recomanacions d'exercicis de calfament abans de començar a treballar així com exercicis d'estirades musculars en les pauses o al finalitzar la jornada.

Font: "Pilates como Prevención de Trastornos músculo-esqueléticos en Hostelería" de Pilates Wellness & Energy con la financiación de de la Fundación para la prevención de riesgos laborales.

<https://www.slideshare.net/elbaguz/pilates-prevencion-de-transtornos-musculoesqueleticos>

6.3 A NIVELL INDIVIDUAL O PERSONAL

Tenint en quanta la tipologia del treball realitzat en el lloc de cambrera de pis, la higiene postural i l'aplicació de mètodes de treball que tinguin en compte els principis ergonòmics pot resultar molt beneficiosa. Algunes de les postures i moviments incorrectes vénen condicionats per mals hàbits adquirits podent millorar-se.

6.3.1 Evitar les inclinacions i girs d'esquena

Flexionar les cames o recolzar un genoll en el sòl per a netejar les zones baixes, acostar-se a la zona a netejar, si és necessari inclinar-se amb un angle elevat buscar un punt de suport, etc.

6.3.2 Alternança de braços

Pel fet que les tasques de neteja són totalment manuals i no requereixen de precisió, permeten al treballador usar el braç que desitge. La tendència a l'utilització de l'extremitat dominant, pot generar la sobrecàrrega de la mateixa. Per a permetre la recuperació muscular de l'extremitat dominant i compensar el treball realitzat amb ambdós braços, es recomana l'alternança en l'ús de la mà dreta i esquerra durant el treball.

6.3.3 Evitar torsions molt forçades de la moynica

En cas d'haver d'escórrer fregones per torsió, no s'ha de forçar les moyniques, ni bolcar el pes del cos al girar la fregona.

6.3.4 Emprar adequadament els utensilis i equips disponibles:

Agafar la granera i la fregona a una altura correcta i prop del cos (amb les mans entre l'altura del pit i dels malucs), no omplir massa els poals i les bosses de fem, etc.

Espentar els carros de transport de material i no arrossegar.

6.3.5 Evitar les postures incorrectes d'extremitat superior

Agafada correcta dels utensilis de treball, acostar-se a la zona de treball movent els peus en compte d'estirar els braços, utilitzar escales o banquetes per a accedir a zones elevades, etc.

7. ANNEXOS

ANNEX I. Fitxa de dades de "cambreres de pis" del centre de treball (hotel)

FITXA DE DADES DE "CAMBRERES DE PIS" DEL CENTRE DE TREBALL (HOTEL) UBICAT A:
 <Tipo vía> <Calle> <Nº>; <CP> <Localidad>, <Provincia>
 DE L'EMPRESA <Titular> (<Denominación>)

(IMPORTANT: INDICAR ÚNICAMENT DADES DEL CENTRE DE TREBALL INDICAT)

Nombre d'habitacions del centre de treball -hotel- indicat:

NOMBRE D'HABITACIONES				Nombre de llits supletoris
Individual	Dobles	Triples	Quàdruples	

Informació relativa al lloc de treball de "cambreres de pis" del centre de treball -hotel- indicat:

		TEMPORADA		
		ALTA	MITJA	BAIXA
Plantilla mitjana de "cambreres de pis" (1)	Personal propi			
	Empresa de treball temporal -ETT-			
	Empresa de servicis			
Minuts per habitació (2)	Individual amb eixida / sense eixida	/	/	/
	Doble amb eixida / sense eixida	/	/	/
	Triple amb eixida / sense eixida	/	/	/
	Quàdruple amb eixida / sense eixida	/	/	/
Càrrega de Treball (3)	Hores treballades/dia			
	Nombre habitacions/dia			
Nombre d'hores durant la jornada, a realitzar les tasques, inclòs els descansos (4)	Habitació client			
	Altres tasques			
	Descansos (desdejuni, esmorzar, dinar...)			
En cas de realitzar altres tasques, indicar quines:				

(1): L'empresa haurà d'indicar el nombre de treballadores del lloc de "cambrera de pis" que siga propi, pertanyent a ETT o a empresa de servicis.
 (2): Omplir en el cas que la seua empresa dispose d'aquest indicador. Estimar un valor mitjà en minuts segons siga la neteja de l'habitació per eixida del client o sense eixida.
 (3): L'empresa haurà d'indicar les hores treballades per jornada i estimar una mitjana d'habitacions al dia, que puga realitzar el personal del lloc de cambrera de pis. Exemple: 8 hores dia i 12 habitacions dia.
 (4): L'empresa haurà d'indicar el temps (hores) que el personal del lloc de cambrera de pis inverteix a realitzar tasques en l'habitació del client, en altres tasques i/o descansos. Exemple: 5,4 hores en habitacions de clients, 2,1h en altres tasques i 0,5h en els temps de descans. El sumatori ha de ser el total de la jornada de treball.

DADES DEL CENTRE DE TREBALL -HOTEL-:

Persona de contacte:	Telèfon de contacte:
Dades del centre de treball en el cas que no corresponga amb els de la carta remesa:	

Representant de l'empresa

Representant del personal empleat

Firma:

Firma:

IMPORTANT: Omplir, i remetre el document signat a: servplanesactuacionestadistica@gva.es en "l'assumpte" del correu electrònic indicar: "<nom de la seua empresa>: Fitxa de dades de cambreres de pis – INVASSAT"

ANNEX II. Qüestionari de gestió de riscos ergonòmics i psicosocials en el lloc de cambrera de pis

GESTIÓ DE RISCOS ERGONÒMICS I PSICOSOCIALS EN EL LLOC DE CAMBRERA DE PIS			
RAÓ SOCIAL:	CODI:		
CIF:			
1. IDENTIFICACIÓ DE RISCOS PER PART DEL TÈCNIC:			
1.1. <u>MANIPULACIÓ MANUAL DE CÀRREGUES</u>	SI	NO	
	SI	NO	
Es manipulen càrregues entre 3 i 6 Kg?			
En cas afirmatiu. La manipulació es realitza en les següents condicions?			
Per damunt del muscle o per davall dels genolls.			
Agafe roïn			
Tronc molt girat ($\geq 60^\circ$)			
Freqüència ≥ 1 manipulació per min. + de 2 h al dia			
Es manipulen càrregues superiors a 6 Kg?			
Es manipulen càrregues majors de 5 Quilograms, en postura assentada?			
Es produïx transport de la càrrega superior a 1 metre?			
1.2. <u>ESPENTES I ARROSSEGAMENTS</u>			
	SI	NO	
	SI	NO	
Es realitza espenta o arrossegament manual (per exemple, de carros, bastidors, carrets, traspaletes, etc.)?			
Rodes travades			
Absència de capçal i/o peuera			
Molt pesades			
Zones de pas estretes			
Nombrosos girs			
Rampes			
Sòl en mal estat			
Diferència de nivell (ascensors)			
1.3. <u>FORCES APLICADES</u>			
	SI	NO	
	SI	NO	
Es realitzen forces apreciables amb els braços (per exemple, palanques, manetes)?			
Es realitzen forces amb la mà, nina i/o dits (per exemple, ús de tisores o d'alicates)?			
Es realitzen forces apreciables amb els membres inferiors?			
1.4. <u>TRANSPORT</u>			
	SI	NO	
	SI	NO	
Es realitza transport de càrregues a més d'1 metre de distància?			

1.5. POSTURES FORÇADES

SI		NO	
----	--	----	--

Si la postura és mantinguda durant més de 4 segons de manera consecutiva: POSTURA ESTÀTICA

Si es realitzen moviments a una freqüència determinada, que no es mantinguen per més de 4 segons: POSTURA DINÀMICA

	TASQUES MÉS SIGNIFICATIVES							
	FER LLITS		FREGAR/AGRANAR		NETEJAR VIDRES/MAMPARES		NETEJA BANY EN GENERAL	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
Està el tronc inclinat en extensió o en flexió a un angle >20° sense suport complet? (Per a moviment de baixa freqüència la flexió és superior a un angle de 60°)								
El tronc realitza flexions laterals o torsió > 10°?								
Està la línia de visió (direcció de la mirada) en extensió o en un angle de flexió superior a 40°?								
Hi ha una flexió lateral del coll a un angle superior a 10° o una torsió del coll a un angle superior a 45°?								
Està el braç en extensió o en flexió a un angle > 20° sense suport complet del braç? (Per a moviment de baixa freqüència la flexió és superior a un angle de 60°)								
Està el braç en adducció o en abducció a un angle > 20° sense suport complet del braç? (Per a moviment de baixa freqüència l'abducció és superior a un angle de 60°)								
El colze està en flexió o extensió extrema, o en pronació o supinació extrema?								

Altres tasques en què s'identifiquen postures forçades:

--

1.6. MOVIMENTS REPETITUS

SI		NO	
----	--	----	--

	SI	NO
El moviment està caracteritzat per cicles de treball en què no predominen les activitats perceptives o cognitives?		

Factors addicionals:

S'apliquen forces en la realització del cicle de treball?		
S'adopten postures forçades en la realització del cicle de treball?		
La freqüència d'accions tècniques és molt elevada?		
Vibracions mà/braç		
Colps		
Compressió localitzada sobre estructures anatòmiques per ferramentes		
Exposició al fred		
Utilització de guants inadequats		

1.7. RISCOS PSICOSOCIALS

SI		NO	
----	--	----	--

	SI	NO
CÀRREGA MENTAL		
El treball requereix una atenció intensa quasi tot el temps		
AUTONOMIA TEMPORAL		
El ritme de treball et ve imposat per la tasca (sense possibilitat de gestionar el teu temps)		
CONTINGUT DEL TREBALL		
El treball és monòton i repetitiu		
SUPERVISIÓ-PARTICIPACIÓ		
Falta d'autonomia i poder de decisió en el teu treball		
DEFINICIÓ DE ROL		
Falta de concreció o claredat en les instruccions necessàries per a realitzar el treball		
INTERÉS PEL TREBALLADOR-RECOLZAMENT SOCIAL		
Falta d'interés de l'empresa en relació a la teua informació, formació....		
RELACIONS PERSONALS		
Ambient la boral deficient		
TREBALL A TORNOS I NOCTURN		
VIOLENCIA EN EL TREBALL		

2. AVALUACIÓ DE RISCOS ERGONÒMICS PER PART DE L'EMPRESA:

RISC	REALITZADA		METODOLOGIA	ADEQUACIÓ		RESULTAT			
	SI	NO		SI	NO	1	2	3	4
MMC	SI	NO		SI	NO	1	2	3	4
Manipulació manual Pacients	SI	NO		SI	NO	1	2	3	4
Espentes i Arrossegaments	SI	NO		SI	NO	1	2	3	4
Esforços	SI	NO		SI	NO	1	2	3	4
Postures	SI	NO		SI	NO	1	2	3	4
Repetitivitat	SI	NO		SI	NO	1	2	3	4
Transports	SI	NO		SI	NO	1	2	3	4
Riscos psicosocials	SI	NO		SI	NO	1	2	3	4

Resultat: 1- Davall/ Baix ; 2- Moderat; 3- Alt; 4- Molt alt.

3. PLANIFICACIÓ PREVENTIVA:

RISC	REALITZADA		ADEQUACIÓ		IMPLANTADA	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO
MMC	SI	NO	SI	NO	SI	NO
Manipulació manual Pacients	SI	NO	SI	NO	SI	NO
Espentes i Arrossegaments	SI	NO	SI	NO	SI	NO
Esforços	SI	NO	SI	NO	SI	NO
Postures	SI	NO	SI	NO	SI	NO
Repetitivitat	SI	NO	SI	NO	SI	NO
Transports	SI	NO	SI	NO	SI	NO
Riscos psicosocials	SI	NO	SI	NO	SI	NO

4. BONES PRÀCTIQUES:

ANNEX III. Qüestionari de Test de Salut Total i molèstia percebuda



Codi:...../.....

L'objectiu d'este qüestionari és conèixer les molèsties percebudes pel personal que ocupa el lloc de treball de "cambreres de pis" en la Comunitat Valenciana. Les seues dades seran tractats de forma anònima i confidencial sent explotats exclusivament per personal de l'INVASSAT (GENERALITAT VALENCIANA) , i serviran per a aprofundir en l'anàlisi dels problemes existents en el seu lloc de treball, per la qual cosa li preguem la màxima sinceritat en les seues respostes.

Una vegada omplit el qüestionari deu:

- 1.- Introduir-ho en un sobre de l'INVASSAT.
- 2.- Assegurar el seu tancament amb l'adhesiu i fer una rúbrica (que no siga la seua firma personal) en el revers sobre el tancament.
- 3.- Entregar el sobre al responsable de la seua empresa encarregat de l'arreglada dels sobres i assegurar-se que s'introdueix en un sobre mida foli per a la posterior arreglada per l'INVASSAT.

Moltes gràcies per la seua col·laboració.

Lloc de treball: CAMBRERES DE PIS

Edat:

Sexe(M/F):

Antiguitat en anys en el lloc de treball (independentment de l'empresa actual:..... anys

1. A l'últim mes, en general, la teua gana és bona, passable o roïn?

1.1 Bona ☐

1.2 Passable ☐

1.3 Roïn ☐

2. Sols tindre cremor d'estómac diverses vegades per setmana?

2.1 Sí ☐

2.2 No ☐

3. Tens mal de cap a sovint, a vegades o mai?

3.1 A sovint ☐

3.2 A vegades ☐

3.3 Mai ☐

4. A l'últim mes, has tingut dificultat per a adormir-te o dormir seguit?

4.1 A sovint ☐

4.2 A vegades ☐

4.3 Mai ☐

5. A l'últim mes, en general, tens mala memòria?

5.1 Sí ☐

5.2 No ☐

6. A l'últim mes, en general, estàs de mal humor?

6.1 Sí ☐

6.2 No ☐

7. A l'últim mes, has tingut un estat de nerviosisme, d'irritabilitat o de tensió?

7.1 A sovint ☐

7.2 A vegades ☐

7.3 Mai ☐

8. Eres de temperament inquiet?

8.1 Sí ☐

8.2 No ☐

9. A l'últim mes, has sentit a vegades una sensació sobtada com d'onada de calor?

9.1 Sí ☐

9.2 No ☐

10. A l'últim mes, has sentit molèsties, sufocacions o una sensació d'ofec sense haver fet esforços físics?

10.1 A sovint ☐

10.2 A vegades ☐

10.3 Mai ☐

11. A l'últim mes, has tingut, a vegades, sensació de pesadesa en el cap o taponament del nas?

11.1 Sí ☐

11.2 No ☐

12. A l'últim mes, has tingut moments de tanta agitació que no podies estar quiet/a durant algun temps?

12.1 Sí ☐

12.2 No ☐

Pág. 1 de 2

INVASSAT

13. Als últims sis mesos, han passat dies, setmanes o mesos sense poder ocupar-te de res perquè no podies ni començar-ho?

13.1 Sí ☐

13.2 No ☐

14. A l'últim mes, t'has sentit molt fatigat/ada a sovint?

14.1 Sí ☐

14.2 No ☐

15. Has tingut palpitations a l'últim mes?

15.1 A sovint ☐

15.2 A vegades ☐

15.3 Mai ☐

16. Als últims sis mesos, t'has desmaiàt?

16.1 A sovint ☐

16.2 A vegades ☐

16.3 Mai ☐

17. Has tingut suors fredes a l'últim mes?

17.1 A sovint ☐

17.2 A vegades ☐

17.3 Mai ☐

18. A l'últim mes, has tingut tremolors en les mans fins al punt de preocupar-te'n?

18.1 A sovint ☐

18.2 A vegades ☐

18.3 Mai ☐

19. A l'últim mes, has sentit intranquil·litat fins al punt de creure't malalt/a?

19.1 Sí ☐

19.2 No ☐

20. Et sents un poc aïllat/ada o sol/a, inclús entre persones amigues?

20.1 Sí ☐

20.2 No ☐

21. Tens la sensació que ara et van malament les coses?

21.1 Sí ☐

21.2 No ☐

22. Tens la sensació que no hi ha res que merescas la pena?

22.1 Sí ☐

22.2 No ☐

QÜESTIONARI DE MOLÈSTIES MUSCULOESQUELÈTIQUES

ZONA CORPORAL	Durant l'últim any, has tingut en el treball a sovint dolor, molèsties o incomoditat en músculs, ossos o articulacions? No s'hi hauran de considerar les molèsties causades per accidents produïts fora del treball.	
1. Coll	☐ No ☐ Sí	
2. Múscles i braços	☐ No ☐ Sí	
3. Avantbraços-monyiques-mans	☐ No ☐ Sí	
4. Zona dorsal-lumbar de l'esquena	☐ No ☐ Sí	
5. Malucs-anques-cuixes	☐ No ☐ Sí	
6. Genolls	☐ No ☐ Sí	
7. Cames-peus	☐ No ☐ Sí	

Pág. 2 de 2

ANNEX IV. Exercicis de calfament i estirades musculars

5 minuts després d'iniciar la jornada laboral- Exercicis de calfament

Cuello

- Mantén la posición de 5 a 8 segundos hasta notar el estiramiento.



Hombros

- Elevar los hombros hacia los oídos y bajarlos de 5 a 8 veces.



Movilidad de hombros

- Repítelo de 3 a 5 veces arrastrando los brazos por la pared.



Estiramiento de pecho y hombros

- Mantén la posición de 5 a 8 segundos hasta encontrar el estiramiento.



Rodillas y tobillos

- Cambia de pie de 15 a 20 veces.



Rodillas

- Realiza de 8 a 10 veces.



5 minuts en les pauses i abans de finalitzar la jornada laboral- Exercicis d'estiraments

Estiramiento de la musculatura posterior de la pierna

- Mantén la posición de 8 a 10 segundos y alterna de pierna.



Estiramiento lateral de los costados

- Mantén 8 a 10 segundos y cambia de lado.



Estiramiento de la columna

- Mantén la posición de 8 a 10 segundos hasta encontrar el estiramiento.
- Repítelo de 3 a 5 veces.



Articulación de la columna

- Articula la columna hacia abajo vértebra a vértebra y vuelve hacia arriba vértebra a vértebra.





GENERALITAT
VALENCIANA

INVASSAT
Institut Valencià de
Seguretat i Salut en el Treball

Conselleria d'Economia Sostenible, Sectors Productius, Comerç i Treball
Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball INVASSAT

www.invassat.es secretaria.invassat@gva.es