Diputación Provincial de zamora (1 de 1)
Exoma. Diputación Provincial de Zamora
Fecha Firma: 27/02/2026
HASH: 6e4fb93fe290646f1bf884590e6d656d

III. Administración Local

AYUNTAMIENTO

TÁBARA

Anuncio

Resolución de Alcaldía n.º 2026-0033 del Ayuntamiento de Tábara de fecha 25 de febrero de 2026, por la que se aprueban las bases y convocatoria para la contratación de la plaza de Limpiador/a en régimen laboral fijo por el sistema de concurso-oposición.

Habiéndose aprobado por Resolución de Alcaldía nº 2026-0033 de fecha 25 de febrero de 2026, las bases y convocatoria para la contratación de la plaza de Limpiador/a en régimen laboral fijo por el sistema de concurso-oposición, se abre el plazo de presentación de solicitudes, que será de veinte días hábiles a contar desde el día siguiente a la publicación de este anuncio en el Boletín Oficial del Estado.

Asimismo, se adjuntan las bases reguladoras que regirán la convocatoria y el proceso de selección:

BASES QUE HAN DE REGIR LA CONVOCATORIA Y PROCESO DE SELECCIÓN

Primera.- Normas generales.

Es objeto de las presentes bases la provisión en propiedad de la plaza que se incluyen en la Oferta Pública de Empleo correspondiente al ejercicio del año 2026, aprobada por Resolución de Alcaldía nº 2026-0023 de fecha 2/2/2026 y publicada en el Boletín Oficial de la Provincia n.º 17 de fecha 6/2/2026, cuyas características son:

Segunda.- Modalidad del contrato.

La modalidad del contrato es la de Personal Laboral Fijo, regulada por el artículo 15 del texto refundido de la Ley de Estatuto de los Trabajadores aprobado por Real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de octubre. El carácter del contrato es fijo y en régimen de dedicación a tiempo completo.

La jornada de trabajo será de 40 horas semanales, fijando como día de descanso el sábado y domingo.

Se fija una retribución neta de 17.094 euros anuales [incluye el prorrateo de las pagas extraordinarias].

Tercera.- Condiciones de admisión.

Para formar parte en las pruebas de selección, será necesario reunir los siguientes requisitos

a) Tener la nacionalidad española sin perjuicio de lo dispuesto en el artículo 57 del texto refundido de la Ley del Estatuto Básico del Empleado Público, aprobado por Real Decreto Legislativo 5/2015, de 30 de octubre .
b) Poseer la capacidad funcional para el desempeño de las tareas.

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 1 de 45

c) Tener cumplidos dieciséis años y no exceder, en su caso, de la edad máxima de jubilación forzosa. Sólo por ley podrá establecerse otra edad máxima, distinta de la edad de jubilación forzosa, para el acceso al empleo público.
d) No haber sido separado mediante expediente disciplinario del servicio de cualquiera de las Administraciones Públicas o de los órganos constitucionales o estatutarios de las Comunidades Autónomas, ni hallarse en inhabilitación absoluta o especial para empleos o cargos públicos por resolución judicial, para el acceso al cuerpo o escala de funcionario, o para ejercer funciones similares a las que desempeñaban en el caso del personal laboral, en el que hubiese sido separado o inhabilitado. En el caso de ser nacional de otro Estado, no hallarse inhabilitado o en situación equivalente ni haber sido sometido a sanción disciplinaria o equivalente que impida, en su Estado, en los mismos términos el acceso al empleado público.
e) Poseer la titulación exigida.

Cuarta.- Forma y plazo de presentación de instancias.

Las solicitudes (Anexo I) requiriendo tomar parte en las correspondientes pruebas de acceso, en las que los aspirantes harán constar que reúnen las condiciones exigidas en las presentes bases generales, para la plaza que se opte se dirigirán a la Alcaldía del Ayuntamiento de Tábara, se presentarán en el Registro Electrónico General de este Ayuntamiento o en alguno de los lugares previstos en el artículo 16.4 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas, en el plazo de veinte días hábiles contados a partir del día siguiente al de la publicación del anuncio de la convocatoria en el Boletín Oficial del Estado.

Asimismo, las bases de la convocatoria se publicarán en el Boletín Oficial de la Provincia y en la sede electrónica de este Ayuntamiento [dirección https://tabara.sedeelectronica.es/info.0]en el Boletín Oficial de Castilla y León y en el tablón de anuncios.

Los datos personales incluidos en la solicitud de participación serán tratados únicamente para la gestión del proceso selectivo, es decir para la práctica de las pruebas de selección y las comunicaciones que deban realizarse. Cuando sea necesario publicar un acto administrativo que contenga datos personales se publicará de la forma que determina la disposición adicional séptima de la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. El Ayuntamiento será el responsable del tratamiento de estos datos.

Quinta.- Admisión de aspirantes.

Expirado el plazo de presentación de instancias, la alcaldía dictará resolución en el plazo máximo de un mes declarando aprobada la lista provisional de admitidos y excluidos. En dicha resolución, que se publicará en el Boletín Oficial de la Provincia y en la sede electrónica de este Ayuntamiento [dirección https://tabara.sedeelectronica.es/info.0 y se concederá un plazo de diez días hábiles para la subsanación.

Al publicarse la lista provisional de admitidos y excluidos se advierte de que, trascurrido el plazo anterior sin reclamaciones, quedará elevada a definitiva.

Las alegaciones presentadas serán resultas en el plazo de treinta días desde la finalización del plazo para presentación. Transcurrido dicho plazo sin que se hubiera dictado resolución alguna, las alegaciones se entenderán desestimadas.

R-202600631

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 2 de 45

Vistas las alegaciones presentadas, por Resolución de Alcaldía se procederá a la aprobación definitiva de la lista de admitidos y excluidos, que, igualmente será objeto de publicación en el Boletín Oficial de la Provincia y en la sede electrónica de este Ayuntamiento [dirección https://tabara.sedeelectronica.es/info.0] y en el tablón de anuncios. En esta misma publicación se hará constar el día, hora y lugar en que habrán de realizarse todas las pruebas/el día, hora y lugar en que habrá de realizarse el primer ejercicio de selección. El llamamiento para posteriores ejercicios se hará mediante la publicación en la sede electrónica del Ayuntamiento [dirección https:// dirección https://tabara.sedeelectronica.es/info.0] y en el tablón de anuncios del ayuntamiento; en este supuesto, los anuncios de la celebración de las sucesivas pruebas deberán hacerse públicos por el órgano de selección en los locales donde se haya celebrado la prueba anterior y en la sede electrónica del Ayuntamiento [dirección https://tabara.sedeelectronica.es/info.0], en el tablón de anuncios con doce horas, al menos, de antelación al comienzo de este, si se trata del mismo ejercicio, o de veinticuatro horas, si se trata de uno nuevo]. Igualmente, en la misma resolución, se hará constar la designación nominal del tribunal.

Sexta.- Tribunal calificador.

Los órganos de selección serán colegiados y su composición deberá ajustarse a los principios de imparcialidad y profesionalidad de sus miembros, y se tenderá, asimismo, a la paridad entre mujer y hombre.

El personal de elección o de designación política, los funcionarios interinos y el personal eventual no podrán formar parte de los órganos de selección.

La pertenencia a los órganos de selección será siempre a título individual, no pudiendo ostentarse ésta en representación o por cuenta de nadie.

El tribunal podrá disponer la incorporación a su labor en el proceso selectivo de asesores especialistas, en aquellas pruebas que consideren necesario y/o para aquellos aspectos concretos del proceso selectivo debido a la especialización técnica del trabajo a realizar. Su función se circunscribe a un mero asesoramiento, es decir actúan con voz, pero sin voto, no participan en la toma de decisiones del tribunal. Los asesores deberán guardar sigilo y confidencialidad acerca de los datos y asuntos sobre los que tengan conocimiento a consecuencia de su colaboración en el tribunal.

El tribunal podrá designar personal colaborador para el desarrollo de las pruebas, que actuará bajo su dirección, cuando la complejidad del proceso selectivo lo aconseje.

La abstención y recusación de los miembros del tribunal será de conformidad con los artículos 23 y 24 de la Ley 40/2015, de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del Sector Público.

Séptima.- Adaptaciones de medios, tiempos y otros ajustes razonables.

Para garantizar la igualdad de condiciones en la participación de los procesos selectivos se establecerán las adaptaciones de medios, tiempos y otros ajustes razonables necesarios para las personas aspirantes con discapacidad que así lo soliciten (Anexo III).

La adaptación de medios y los ajustes razonables consisten en la puesta a disposición del aspirante de los medios materiales y humanos, de las asistencias y apoyos y de las ayudas técnicas y/o tecnologías asistidas que precise para la realización de las pruebas en las que participe, así como en la garantía de la accesibilidad de la información y la comunicación de los procesos y la del recinto o espacio físico donde estas se desarrollen.

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 3 de 45

Estas adaptaciones de medios y tiempos y otros ajustes razonables podrán consistir en:

a) La puesta a disposición de la persona aspirante con discapacidad de los medios y materiales humanos; de las asistencias y soportes; de los productos de apoyo y de las tecnologías asistidas que precise para la realización de las pruebas en las que participe, así como en la garantía de la accesibilidad de la información y de la comunicación de los procesos y del recinto, espacio físico y soportes y canales virtuales donde estas se desarrollen o se utilicen.
b) La concesión de un tiempo adicional para la realización de los ejercicios correspondientes a las pruebas selectivas.
c) La realización de ajustes razonables requeridos por las situaciones específicas de las personas aspirantes con discapacidad no resueltas mediante las adaptaciones genéricas de medios y tiempos.

Las adaptaciones de medios humanos podrán consistir en la puesta a disposición de la persona con discapacidad participante en el proceso selectivo de:

a) Asistente personal.
b) Personal que preste servicios en materia de accesibilidad para personas sordas, con discapacidad auditiva y sordociegas, que cuente con regulación normativa específica.
c) Otro personal de asistencia o apoyo de personas con discapacidad, que cuente con regulación normativa específica.

Las personas con discapacidad, en el momento de las pruebas y durante todo el proceso selectivo, tendrán derecho a portar y usar sin restricciones los productos de apoyo, órtesis y prótesis, incluidas las auditivas, que por su discapacidad y como medio para su autonomía personal, utilicen habitualmente y así puedan acreditarlo. Asimismo, se garantizará el acceso con perro de asistencia pudiendo mantener el perro a su lado durante todo el proceso selectivo.

El órgano de selección resolverá la adaptación de tiempo solicitada teniendo en cuenta las deficiencias incluidas; el grado de discapacidad reconocido, el Dictamen Técnico Facultativo que deberá aportar la persona candidata y los informes o dictámenes que considere oportuno recabar. Las adaptaciones de tiempos se realizarán en los términos previstos en el Anexo II de la Orden PCJ/804/2025, de 23 de julio.

Octava.- Sistemas de selección y desarrollo de los procesos.

Procedimiento de selección.

El procedimiento de selección de los aspirantes constará de las siguientes fases:

- Oposición (75%)
- Concurso (25%)

Fase oposición:

La fase de oposición consistirá en la realización de dos pruebas de aptitud eliminatorias y obligatorias para los aspirantes. Los aspirantes serán convocados en llamamiento único siendo excluidos de la oposición quienes no comparezcan, salvo causa de fuerza mayor debidamente acreditada y libremente apreciada por el tribunal. En cualquier momento el tribunal podrá requerir a los opositores para que

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 4 de 45

acrediten su personalidad. Los candidatos deberán acudir provistos del DNI, o en su defecto, pasaporte o carné de conducir. El ejercicio de las pruebas será obligatorio y eliminatorio, calificándose hasta un máximo de 75 puntos, siendo eliminados los aspirantes que no alcancen un mínimo de 35 puntos. La puntuación de cada uno de los ejercicios se hallará calculando la media aritmética de las puntuaciones otorgadas por cada uno de los miembros del tribunal.

Los ejercicios de la oposición serán los siguientes:

Primer ejercicio: consistirá en contestar por escrito a un cuestionario de 70 preguntas tipo test relacionadas con el temario que figura en el Anexo II, con cuatro respuestas alternativas, de las cuales solo será una la correcta, y él/la aspirante dispondrá de un tiempo máximo de 60 minutos para su realización.

Forma de valoración: Número de aciertos - (número de errores/3).

Las respuestas no contestadas ni puntuarán ni penalizarán.

El cuestionario contendrá cuatro preguntas de reserva, que los aspirantes deberán responder para que puedan ser valoradas en sustitución de las que, eventualmente, el tribunal declara inválidas por causas justificadas o ante posibles anulaciones.

La calificación de este ejercicio será de cero a 35 puntos.

Segundo ejercicio: Consistirá en una prueba práctica directamente relacionada con las funciones a desarrollar, en un tiempo máximo de 60 minutos.

El orden de actuación de los/as aspirantes, para este ejercicio, vendrá determinado por el orden alfabético del primer apellido.

La calificación de este ejercicio será de cero a 40 puntos.

La calificación de la fase de oposición será la suma de las puntuaciones obtenidas en los ejercicios teórico y práctico. Siendo necesario obtener un mínimo de 35 puntos entre los dos ejercicios para acceder a la fase de concurso.

Fase de concurso:

A) Formación:

- Por estar en posesión del título de graduado escolar, eso o equivalente: 5 puntos.
- Por estar en posesión del permiso de conducir de la clase b: 5 puntos
- por estar en posesión de autorización vigente para el uso de desfibriladores automáticos (DEAs): 5 puntos

B) Experiencia:

- A 0,10 Puntos por cada mes de servicio en puestos de trabajo al que se convoca (Limpiador/a), hoy con un máximo de 5 puntos.

Se valorará exclusivamente la experiencia profesional desempeñada en puestos de trabajo como personal de limpieza, quedando excluida la experiencia acreditada como peón, peón de servicios múltiples, peón de planes de empleo, etc.

La valoración se reducirá proporcionalmente en el caso de que los servicios hayan sido prestados a tiempo parcial.

Los servicios prestados en otras administraciones se acreditarán mediante certificado del secretario de la corporación o entidad y prestados en el sector privado se acreditarán mediante el oportuno contrato de trabajo junto con la vida laboral. En el supuesto de que la experiencia laboral haya sido adquirida en el

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 5 de 45

Ayuntamiento de Tábara, la persona interesada podrá solicitar su acreditación a través del anexo II, modelo de instancia, señalando la opción prevista a tal fin, procediéndose a la incorporación del certificado de servicios prestados.

Novena.- Calificación.

La calificación de todos los ejercicios será de cero a 100 puntos resultando eliminados los aspirantes que no llegan a 35 puntos en la fase de oposición. La calificación final será la suma de los puntos obtenidos en la fase de oposición y la obtenida en la fase de concurso.

Décima.- Relación de personas aprobadas, acreditación de requisitos exigidos y formalización de contrato.

Concluidas las pruebas, hoy se elevarán al órgano competente propuesta de candidatos para la formalización de los contratos que en ningún caso podrá exceder del número de plazas convocadas. Cualquier propuesta de aprobados que contravenga lo anteriormente establecido será nula de pleno derecho el órgano competente procederá a la formalización de los contratos previa acreditación de las condiciones de capacidad y requisitos exigidos en la convocatoria formalizado el contrato se deberá comunicar a la oficina pública de empleo que corresponda, en el plazo de los 10 días siguientes a su concertación; asimismo, se deberá informar a la representación legal de los trabajadores mediante entrega de una copia básica de los contratos celebrados. Tengas en cuenta que hasta que se formalicen los mismos y se incorporen a los puestos de trabajo correspondientes los aspirantes no tendrán derecho a percepción económica alguna.

Undécima.- Constitución de bolsa de trabajo.

Se constituirá una bolsa de trabajo con las personas que superen el proceso de selección y no resulten contratadas, a fin de que pueda ser utilizada en futuros llamamientos que pudieran resultar necesarios para cubrir vacantes temporalmente debidas a bajas por enfermedad, asistencias a consultas médicas, maternidad, etc. La bolsa será ordenada según la puntuación obtenida.

La puntuación mínima para poder formar parte de la correspondiente bolsa de empleo es de 0 puntos.

El orden de llamamiento de los aspirantes inscritos en la bolsa en este Ayuntamiento será por preferencia el aspirante que figura en primer lugar de la lista de orden de la bolsa.

La renuncia inicial a una oferta de trabajo, o la renuncia durante la vigencia del contrato, no darán lugar a la exclusión de la Bolsa de Trabajo, pero ocasionará un cambio de lugar del puesto, dentro de la misma, pasando a ocupar el último puesto como integrante de la bolsa.

Son causas que justifican la renuncia a una oferta de trabajo y que implican el mantenimiento dentro de la bolsa de trabajo:

- Estar en situación de ocupado, prestando servicios en el Ayuntamiento como personal contratado, en cualquiera de las formas admitidas en derecho, laboral o funcionario interino.
- Estar en situación de Suspensión por accidente, baja por enfermedad, intervención quirúrgica, internamiento hospitalario, maternidad, embarazo de alto riesgo y situación de riesgo o necesidad acreditada por facultativo que exija la lactancia natural de menores de nueve meses. La acreditación documentada de la finalización de tal circunstancia dará lugar a la reposición en el mismo

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 6 de 45

lugar del orden de lista en las Bolsas de Trabajo en que se encontrará la persona afectada.
- Ejercicio de cargo público representativo que imposibilite la asistencia al trabajo.

Las personas incluidas en la bolsa de trabajo tendrán que presentar datos personales suficientes que permitan su pronta localización, siendo responsables de que estén actualizados en todo momento.

Una vez realizado el intento de localización por medio de la comunicación telefónica, la telegráfica con acuse de recibo o el correo electrónico con acuse de recepción, si no fuese posible el contacto en veinticuatro horas se acudirá a la persona siguiente. Si se opta por la comunicación telefónica, se realizarán un mínimo de dos intentos de contacto entre las 10:00 l y las 14:00 horas, con un intervalo de 15 minutos entre cada llamada.

Quedará anotación escrita de lo que se indica en este número en el servicio correspondiente, dándose traslado inmediato de informe escrito a la Secretaría de la Corporación para conocimiento y constancia.

La persona integrante de la bolsa de trabajo que reciba propuesta de oferta de trabajo, en los términos descritos anteriormente, deberá proceder a la aceptación o rechazo de la misma, en un periodo máximo de 24 horas, salvo que por circunstancias excepcionales o de fuerza mayor.

Esta bolsa de trabajo tendrá una vigencia máxima de dos años.

La bolsa de trabajo debidamente actualizada se encontrará publicada de forma permanente en la página web municipal.

Duodécima.- Incidencias y régimen jurídico.

La convocatoria con sus bases y cuantos actos administrativos se deriven de ella, podrán ser impugnadas por las personas interesadas ante la Jurisdicción Social.

Contra la convocatoria y sus bases, que agota la vía administrativa, podrá formalizar demanda, en el plazo de dos meses, ante el Juzgado de lo Social de Zamora o, a su elección, el que corresponda a su domicilio, a la que acompañará copia de la resolución denegatoria o documento acreditativo de la interposición o resolución del recurso administrativo, según proceda, uniendo copia de todo ello para la entidad demandada, en virtud de lo dispuesto en el artículo 69.2 de la Ley 36/2011, de 10 de octubre, reguladora de la Jurisdicción Social.

En lo no previsto en las bases, será de aplicación del texto refundido de la Ley del Estatuto Básico del Empleado Público, aprobado por Real Decreto Legislativo 5/2015, de 30 de octubre, el Reglamento General de Ingreso del Personal al Servicio de la Administración General del Estado y de Provisión de Puestos de Trabajo y Promoción Profesional de los Funcionarios Civiles de la Administración General del Estado aprobado por el Real Decreto 364/1995, de 10 de marzo; el Real Decreto 896/1991, de 7 de junio, por el que se establecen las reglas básicas y los programas mínimos a que debe ajustarse el procedimiento de selección de los funcionarios de Administración Local; el texto refundido de las disposiciones legales vigentes en materia de Régimen Local aprobado por el Real Decreto Legislativo 781/1986, de 18 de abril; la Ley 7/1985, de 2 de abril, Reguladora de las Bases del Régimen Local; y el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores, aprobado por Real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de octubre.

Los sucesivos anuncios de esta convocatoria, cuando procedan de conformidad con las bases, se publicarán en el Boletín Oficial de la Provincia. Asimismo, se

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 7 de 45

publicarán en la sede electrónica del este Ayuntamiento, dirección: https://tabara.sedeelectronica.es/info.0 y, en su caso, en el tablón de anuncios, para mayor difusión.

Tábara, 25 de febrero de 2026.-El Alcalde.

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 8 de 45

ANEXO I:

SOLICITUD DE LA PERSONA INTERESADA

Datos de la persona interesada	
Nombre y Apellidos	**NIF**
Discapacidad ☐ Si ☐ No	**Grado:**

Datos de la representación	
Tipo de persona	
☐Física ☐ Jurídica	
Nombre y Apellidos/Razón Social	**NIF/CIF**
Poder de representación que ostenta	

La Administración Pública **verificará** la identidad de las personas interesadas en el procedimiento administrativo, mediante la **comprobación** de su nombre y apellidos o denominación o razón social, según corresponda, que consten en el Documento Nacional de Identidad o documento identificativo equivalente.
Las personas interesadas podrán identificarse electrónicamente ante las Administraciones Públicas a través de los sistemas establecidos conforme al artículo 9.2 de la Ley 39/2015.
Para formular solicitudes, presentar declaraciones responsables o comunicaciones, interponer recursos, desistir de acciones y renunciar a derechos en nombre de otra persona, **deberá acreditarse la representación,** de conformidad con lo indicado en el artículo 5 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común.

Datos a efectos de notificaciones
Medio de Notificación
☐ Notificación electrónica ☐ Notificación postal
Dirección

R-202600631

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 9 de 45

Código Postal	Municipio		Provincia
Teléfono	**Móvil**	**Fax**	**Correo electrónico**

Objeto de la solicitud

EXPONE

Que, vista la convocatoria anunciada en el *Boletín Oficial de la Provincia*, de fecha _____, en relación con la convocatoria para la selección de una plaza de _____, conforme a las bases publicadas en el *[Boletín Oficial de la Provincia/sede electrónica del ayuntamiento/tablón de anuncios]* número _____, de fecha _____.

DECLARA BAJO SU RESPONSABILIDAD

- Tener nacionalidad española, sin perjuicio de lo dispuesto en el artículo 57 del texto refundido de la Ley del Estatuto Básico del Empleado Público.
- Poseer la capacidad funcional para el desempeño de las tareas.
- Tener cumplidos dieciséis años y no exceder, en su caso, de la edad máxima de jubilación forzosa.
- No haber sido separado mediante expediente disciplinario del servicio de cualquiera de las Administraciones Públicas o de los órganos constitucionales o estatutarios de las Comunidades Autónomas, ni hallarse en inhabilitación absoluta o especial para empleos o cargos públicos por resolución judicial, para el acceso al cuerpo o escala de funcionario, o para ejercer funciones similares a las que desempeñaban en el caso del personal laboral, en el que hubiese sido separado o inhabilitado. En el caso de ser nacional de otro Estado, no hallarse inhabilitado o en situación equivalente ni haber sido sometido a sanción disciplinaria o equivalente que impida, en su Estado, en los mismos términos el acceso al empleo público.
- Tener la titulación exigida.
- Reunir todos y cada uno de los restantes requisitos exigidos en las bases de la convocatoria, referidos a la fecha de expiración del plazo de presentación de solicitudes.

Títulos que declara poseer y relación de méritos alegados

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 10 de 45

Por todo lo cual, **SOLICITO** que, de conformidad con lo dispuesto en los artículos 55 y 56 del texto refundido de la Ley de Estatuto Básico del Empleado Público, aprobado por Real Decreto Legislativo 5/2015, de 30 de octubre, se admita esta solicitud para el proceso de selección de personal referenciado.

Adaptaciones en el acceso de personas con discapacidad

☐ Que dispongo de un grado de incapacidad reconocido del _____, por lo que preciso de adaptaciones para la realización de las pruebas selectivas.

☐ Que adjunto, en el Anexo II de esta solicitud, Dictamen Médico Facultativo emitido por el órgano técnico de calificación del grado de discapacidad competente.

☐ Que presento cumplimentado el Anexo III, en relación con esta solicitud de adaptaciones de medios, tiempos y otros ajustes razonables.

Deber de informar sobre protección de datos

☐ He sido informado de que este Ayuntamiento va a tratar y guardar los datos aportados en la instancia y en la documentación que le acompaña para la tramitación y gestión de expedientes administrativos.

Responsable	Ayuntamiento de Tábara.
Finalidad Principal	Tramitación, gestión de expedientes administrativos y actuaciones administrativas derivadas de estos.
Legitimación	Cumplimiento de una misión realizada en interés público o en el ejercicio de poderes públicos conferidos al responsable del tratamiento: art. 55 del texto refundido de la Ley del Estatuto Básico del Empleado Público, aprobado por Real Decreto

R-202600631

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 11 de 45

	Legislativo 5/2015, de 30 de octubre
Cesión de datos	Los datos no se cederán a terceros, salvo a otras administraciones públicas que así lo requieran.
Derechos	Tiene derecho a acceder, rectificar y suprimir los datos, así como cualesquiera otros derechos que les correspondan, tal y como se explica en la información adicional
Información Adicional	Puede consultar la información adicional y detallada sobre protección de datos en la siguiente url www.aytotabara.es

Fecha y firma

Declaro bajo mi responsabilidad que los datos facilitados son ciertos.

En _____, a _____ de _____ de 20__.

El solicitante, o su representante legal,

Fdo.: _____

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 12 de 45

ANEXO II

CAPÍTULO I. CONCEPTOS GENERALES SOBRE SISTEMAS DE LIMPIEZA.

1. Definición:

Según la RAE, quitar la suciedad o inmundicia de algo y la" limpieza" es la ausencia de suciedad o manchas, pulcritud. Acción y efecto de limpiar.

Las labores de limpieza se proyectan en distintos ámbitos: limpieza doméstica, limpieza de espacios públicos, limpieza industrial, limpieza medioambiental.

Los municipios deberán prestar los servicios de limpieza siguientes:

- En todos los municipios: limpieza varia y recogida de residuos.
- En los municipios con población superior a 5.000 habitantes, además tratamiento de residuos.
- En los municipios con población superior a 50.000 habitantes, además medio ambiente urbano.

En los municipios con población inferior a 20.000 habitantes, será la Diputación Provincial o Entidad equivalente la que coordinará la prestación de servicios de recogida y tratamiento de residuos, así como la limpieza varia.

La limpieza de los municipios no sólo es una necesidad estética sino también higiénica y de protección ambiental.

Los residuos varios no constituyen un problema ambiental grave, pero su presencia conlleva contaminación visual y riesgo higiénico y sanitario.

La limpieza de edificios públicos se extiende a la totalidad de las instalaciones y elementos que contienen las mismas, incluyendo pavimentos, paredes, suelos, puertas, ventanas, cristales, mobiliario, equipos informáticos, relojes control asistencia, teléfonos, cuadros, extintores, cortinas, tablones de anuncios, puntos de luz, espejos, cristales, servicios higiénicos, escaleras…, así como cualquier otro elemento o espacio.

Los tratamientos básicos de limpieza se pueden dividir en dos grandes bloques: barridos y baldeos. Otros tratamientos auxiliares como el vaciado de papeleras y la limpieza de mobiliario urbano, fachadas solares etc. Complementan el conjunto de estos servicios.

CAPÍTULO II: LA LIMPIEZA

1. Introducción: El Círculo de Sinner.

La suciedad está formada por partículas que se depositan en la superficie o en el interior de un soporte o material. Pueden llegar a alterar ciertas características de su aspecto y su naturaleza.

Las partículas de suciedad pueden ser muy variadas según sus dimensiones, su consistencia, su masa o su naturaleza química.

Los factores a tener en cuenta al realizar las operaciones de limpieza son cuatro:

- Acción mecánica.
- Acción química.
- Tiempo.
- Temperatura.

Estos factores son variables, si uno de ellos disminuye debe estar compensado con uno o varios de los restantes para poder mantener una buena calidad final. Se representan por el llamado "Circulo de Sinner".

R-202600631

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 13 de 45

Cada superficie, cada mancha requiere hacer un uso correcto de estos factores y resulta vital en la limpieza profesional moderna el conocimiento profundo de estos factores para eliminar de forma correcta, en el menor tiempo posible y sin dañar las superficies.

Acción mecánica.

Es el hecho físico de la eliminación de la suciedad. Según el tipo de superficie puede ser manual o mecánica. Por ejemplo: el movimiento de la mano, con una gamuza, para quitar el polvo de un mueble o el movimiento de los cepillos de una máquina fregadora.

El uso de aparatos de limpieza, cada vez más extendido, nos obliga a su perfecto conocimiento, ya que una utilización incorrecta puede contribuir a que se acelere el proceso de deterioro de las superficies.

Acción química.

Se trata de los productos que deberemos utilizar en cada operación de limpieza. Este es el factor básico y esencial en casi todas las operaciones de limpieza.

Si en cada caso la acción química es adecuada y eficaz nos permitirá reducir los demás factores. Es fundamental elegir el producto que esté mejor adaptado a la tarea que vamos a realizar y al tipo de suciedad que debemos eliminar.

2. Residuos urbanos.

Introducción.

La creciente generación de todo tipo de residuos, motivada por el aumento del nivel de vida experimentado por las sociedades de nuestro entorno, es un desafío para todos. Por un lado el aumento sistemático de las cantidades generadas de residuos urbanos supone un despilfarro de recursos valiosos, un riesgo para la salud pública y una agresión para el medio ambiente; por otro lado, la gestión correcta de estos recursos ha supuesto la creación de puestos de trabajo y la posibilidad de nuevas oportunidades de negocio.

Los residuos urbanos se generan en ámbitos variados: Domicilios particulares y en actividades como comercios, industrias e instituciones. Todos somos productores de residuos.

La Ley 07/2012 de 8 de abril de residuos y suelos contaminados para una economía circular, define al productor de residuos como “cualquier persona física o jurídica cuya actividad, excluida la derivada del consumo doméstico, produzca residuos o efectúe operaciones de tratamiento previo, de mezcla, o de otro tipo que ocasionen un cambio de naturaleza o de composición de esos residuos. También tendrá carácter de productor el importador de residuos o adquiriente en cualquier estado miembro de la UE”.

Esta misma ley nos obliga a gestionarlos correctamente, a entregarlos a un gestor de residuos para su correcta gestión o a mantenerlos en condiciones adecuadas de higiene y seguridad y a sufragar los costes de su gestión. Además, todo residuo que sea potencialmente reciclable o valorizable deberá estar destinado a estos fines. Todos, como productores de residuos, tenemos esta responsabilidad.

Algunas de las definiciones más importantes que nos encontramos en la ley citada anteriormente son las siguientes:

- Poseedor de residuos: el productor de residuos u otra persona física o jurídica que esté en posesión de residuos.
- Gestión de residuos: la recogida, el transporte y tratamiento de los residuos,

R-202600631

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 14 de 45

incluida la vigilancia de estas operaciones, así como el mantenimiento posterior al cierre de los vertederos, incluidas las actuaciones realizadas en calidad de negociante o agente.
- Gestor de residuos: la persona o entidad, pública o privada, registrada mediante autorización o comunicación que realice cualquiera de las operaciones que componen la gestión de los residuos, sea o no el productor de los mismos.
- Recogida: operación consistente en el acopio de residuos, incluida la clasificación y almacenamiento iniciales para su transporte a una instalación de tratamiento.
- Recogida separada: la recogida en la que un flujo de residuos se mantiene por separado, según su tipo y naturaleza, para facilitar un tratamiento específico.
- Reutilización: cualquier operación mediante la cual productos o componentes de productos que no sean residuos se utilizan de nuevo con la misma finalidad para la que fueron concebidos.
- Tratamiento: las operaciones de valorización o eliminación, incluida la preparación anterior a la valorización o eliminación.
- Reciclado: toda operación de valorización mediante la cual los materiales de residuos son transformados de nuevo en productos, materiales o sustancias, tanto si es con la finalidad original como con cualquier otra finalidad. Incluye la transformación del material orgánico, pero no la valorización energética ni la transformación en materiales que se vayan a usar como combustibles o para operaciones de relleno.
- Suelo contaminado: aquel cuyas características han sido alteradas negativamente por la presencia de componentes químicos de carácter peligroso procedentes de la actividad humana, en concentración tal que comporte un riesgo inaceptable para la salud humana o el medio ambiente, de acuerdo con los criterios y estándares que se determinen por el Gobierno, y así se haya declarado mediante resolución expresa

Origen de los residuos.

La naturaleza de los residuos puede ser mejor comprendida si se examina el ciclo de vida de los materiales, desde la extracción hasta la eliminación final.

Los materiales son transformados en residuos como resultado de un amplio rango de procesos de producción y consumo.

El residuo se genera no sólo durante el proceso de fabricación de un producto y en su comercialización. Se convierte en residuo el envase en el que se ha comercializado y el mismo producto se convierte en residuo cuando finaliza su vida útil y lo desechamos.

En la generación de los residuos, y por lo tanto en la responsabilidad sobre su correcta gestión, participan diferentes protagonistas que en su ámbito deben contribuir a su prevención y reducción:

El fabricante debe diseñar un producto que cuando se convierta en residuo cree los menores problemas en su tratamiento y eliminación, fomentando su reutilización y reciclaje.

3. Conceptos básicos:
- Limpieza: es el conjunto de prácticas que evitan la suciedad contribuyendo a conservar las propiedades de los materiales, haciéndolos por tanto más resistentes y duraderos. La limpieza es un elemento fundamental en el día a día

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 15 de 45

de los seres humanos, porque proporciona higiene y, por tanto, bienestar y salud.

- Mobiliario: se entiende el conjunto de muebles, fijos o móviles, de un inmueble. Son objetos que sirven para facilitar los usos y actividades habituales en casa, oficinas y cualquier otro tipo de locales y que facilitan las actividades humanas comunes, tales como dormir, estudiar, comer, cocinar, descansar, etc.
- Productos de limpieza y maquinaria de limpieza, son los elementos que permiten al profesional de limpieza realizar tu trabajo adecuadamente.
- Profesional de limpieza (Personal de Servicio) es aquella persona que se ocupa de la limpieza y mantenimiento de un lugar. Para ello, emplea los productos y la maquinaria más adecuada y respeta las normas de utilización, desarrollando su tarea mediante un plan de trabajo. Para ello se requiere de una serie de cualidades:
  - Organizarse adecuadamente en el trabajo
  - Destreza y cuidado en el uso de materiales y maquinas
  - Buen trato para los clientes y compañeros
  - Mantener una imagen personal pulcra
  - Comprender y obedecer las instrucciones recibidas - Saber trabajar en equipo

4. Tipos de mobiliario:

A continuación, se detallan brevemente los tipos de mobiliario habitual que es posible encontrar en el trabajo de limpieza:

- Alfombras y moquetas: Necesitan de productos específicos para su limpieza y existen alfombras de diversos materiales (fibras artificiales, moquetas, nudo, cáñamo, etc.).
- Aparatos de calefacción y aire acondicionado: Que necesitan de un tratamiento específico y una limpieza a fondo para evitar que se deteriore su mecanismo.
- Armarios de oficinas: Que acumulan mucho polvo y suciedad. Suelen ser de madera o metálicos.
- Elementos de iluminación: Lámparas, flexos, etc. que hay que limpiar con mucha precaución y siempre desenchufados.
- Equipos informáticos: Monitores, torres, impresoras y teclados, etc. Precisan de productos especiales de limpieza y deben ser limpiados periódicamente y mucho cuidado.
- Espejos: Que necesitan de un especial tratamiento para garantizar su perfecta limpieza.
- Estanterías: Principalmente de madera o metálicas, que suelen ser objeto de acumulación de suciedad en forma de polvo.
- Mesas de trabajo o auxiliares: Donde se acumula mucho material de trabajo (libros, folios, bolígrafos, etc.) y con ello suciedad de polvo, que debe ser tratada. Pueden ser de madera, plástico, aluminio, cristal, etc.
- Papeleras: Que habrá que vaciar periódicamente para evitar la acumulación de desperdicios. Suelen ser de plástico o metal.
- Persianas y parasoles: Elementos que por dar al exterior suelen acumular suciedad.
- Puertas y pomos: Serán de madera, metálicas o de cristal.
- Sanitarios: Baños, lavabos, fregaderos, duchas, grifos, etc.

R-202600631

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 16 de 45

- Sillas y sillones: Serán de cuero, de tela, de plástico, metálicas o de madera. Se debe estar siempre pendiente de su limpieza.
- Taquillas: Que por ser lugares donde se guarda material, ya sea de trabajo o personal, necesitan de una limpieza continuada. Suelen ser metálicas.
- Tarimas: Presentes sobre todo en salas de reuniones, pueden ser de muchos materiales, por ejemplo, madera o parquet.
- Ventanales y acristalados: Necesitan de limpiacristales y una serie de materiales apropiados.
- Vitrinas: Que están a expensas de la suciedad. Son de vidrio o de cristal, no permitiendo la acumulación de polvo.

5. Los diferentes productos de limpieza:

- Limpiadores: Son aquellos productos utilizados para la limpieza. Normalmente, su composición es química, aunque cada vez tienen productos menos contaminantes, respetuosos con el medio ambiente y menos nocivos para nuestra salud.
  a) Detergentes para suelos: Se aplican en suelos y paredes, aunque también en otras superficies. Son limpiadores de uso común que proporcionan higiene y buen olor a la sala en la que se apliquen.
  b) Detergentes corporales: Existen detergentes específicos para manos y aseo personal, bien en formato de Jabón Neutro, Gel limpiador normal, incluyendo desinfectante, o de poder desengrasante para talleres, fábricas, etc. Suelen incluir aditivos que mejoran la protección y el cuidado de la piel, como lanolina, etc.
  c) Detergentes lavandería: Se trata de toda la gama de detergentes para lavanderías industriales, desde los productos para el prelavado, detergentes con tensioactivos, blanqueantes y suavizantes.
  d) Lavavajillas: Se trata de productos de limpieza para su uso exclusivo en lavavajillas industriales y domésticas, que suele usarse en combinación de 2 productos más: un abrillantador de vajillas, y un inhibidor de la formación de depósitos de Cal, que además de mejorar el lavado, protege al lavavajillas de la formación de depósitos de Cal en su interior.
  e) Limpiadores y productos de manteniento: Son productos cuya finalidad principal es la limpieza y el mantenimiento de objetos y superficies del lugar, como suelos, maderas, plásticos, sanitarios, cristales, azulejos, metales, cueros, etc. Existe una gran cantidad de productos de mantenimiento y limpieza, de acuerdo con la finalidad de su uso (friegasuelos, abrillantadores, desatascadores, limpiacristales, ambientadores, limpiametales, quitagrasas, etc.).
  f) Desengrasantes: Como su propio nombre indica, se usan en superficies manchadas de grasa y aceite. El desengrasante es un producto de gran potencia y efectividad que, dada su especificidad, deberá usarse en contadas ocasiones.
  g) Lejía: Son preparados de hipoclorito de sodio, con alrededor del 3-4% de hipoclorito. Con demostradas funciones como desinfectante, fungicida y bactericida, se emplea para la limpieza de cocinas, baños, suelos, etc. Suele presentarse con aditivos que suavizan su fuerte olor, así como incluyendo detergentes que facilitan su uso profesional y doméstico. Es un producto muy eficaz que actúa rápidamente y con gran duración en el tiempo. Se suele aplicar para higienizar servicios, aunque también en suelos de

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 17 de 45

mármol, losa cerámica, etc... La lejía es muy utilizada por su gran poder desinfectante. Nunca debemos usar lejía en suelos de madera o parquet.

h) Amoniaco: Generalmente se vende en forma líquida, al igual que la lejía, tiene una alta capacidad desengrasante; suele usarse tanto en limpieza de cocinas y azulejos, como de tapicerías y alfombras.

i) Productos multiuso: Muy extendidos tanto en la limpieza doméstica como en la limpieza profesional, los productos multiuso permiten economizar tanto por la utilización del mismo producto para varias tareas, como por evitar espacio de almacenaje, más peso en los desplazamientos de los operarios, etc. Se trata normalmente de productos líquidos, con propiedades de limpieza en multisuperficies, como baldosas, cristales, espejos, cromados, aluminio e incluso maderas y muebles.

- Abrillantadores: Los abrillantadores embellecen los muebles dándoles una apariencia limpia y lustrosa. Los principales abrillantadores son a base de ceras, que pueden ser de origen animal, sintético o vegetal, ofreciendo máximo brillo y protección a cualquier superficie.

a) Cera al agua: Se utiliza en los suelos de terrazo, loseta y mármol y, por tanto, no es válida para el embellecimiento de muebles.

b) Cera a la grasa: Se utiliza para mantener limpios los suelos de parquet.

c) Cera para muebles: Ofrece brillo y protección a los muebles, por lo que es el material que habrá que tener más a mano para limpiar el mobiliario.

- Otros productos específicos: Estos productos específicos son los destinados a la limpieza de un material u objeto concreto y por lo tanto, se usa en exclusiva para determinados tipos de mobiliario. Algunos de los más destacables son los siguientes:

a) Limpiacristales: Se aplican en ventanas, apliques, espejos, etc. siendo un producto de uso generalizado y con buena capacidad de limpieza.

b) Limpiavidrios: Agua con jabón. Con esta sencilla mezcla se logran vidrieras limpias.

c) Limpiametales: Los metales necesitan una buena conservación que los proteja de la corrosión provocada por líquidos, del paso del tiempo, etc. Para ello tenemos limpiametales en crema que consiguen un buen resultado. Se pueden aplicar sobre todo tipo de estructuras de metal: puertas, barandillas, rejas, etc.

d) Limpiamuebles: Son productos que suelen venir en forma de spray o de crema y que eliminan la suciedad y el polvo acumulado en los muebles. Se usan fundamentales para hacer una buena conservación y embellecimiento de los muebles.

e) Quitamanchas: Usados principalmente para limpiar moquetas y tapices de manchas comunes de café, tinta, etc. Pueden ser en crema o pulverizadores.

f) Productos que eliminan la cal: Que se forma por el agua en urinarios, duchas, inodoros, etc. Son capaces de destruir la cal y el sarro de una manera eficaz. Deben ser usados con cuidado.

g) Ambientadores: Normalmente en forma de spray. Con los ambientadores se consigue un agradable olor a limpio que provoca que la sensación de limpieza. Muy extendidos en la industria, los ambientadores pueden utilizarse prácticamente en todo tipo de ubicaciones, incluido asociados al proceso de la limpieza, en baños, escaleras y pasillos, hoteles y oficinas, etc.

R-202600631

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 18 de 45

Normalmente se presentan de forma comercial en envase pulverizador, aunque también existen formatos para ambientadores automáticos, en ubicaciones fijas, baños, etc.

6. Utilización de los productos de limpieza y desinfección:

Muchos productos de limpieza, de uso frecuente en el hogar, contienen sustancias químicas contaminantes y potencialmente peligrosas que, cuando son depositadas en la basura o vertidas por los desagües de la cocina y aseo, contribuyen a la degradación ambiental.

Cada día consumimos más productos de limpieza que además son cada vez más complejos en su contenido. Además de focos de contaminación pueden ser una amenaza para nuestra salud, ya que su utilización puede producir alergias, irritaciones, asma, dolores de cabeza, náuseas, trastornos en la visión, afecciones del sistema nervioso e inmunitario, envenenamiento del hígado, desequilibrios hormonales.

Además, tenemos que tener en cuenta que muchos productos tóxicos pueden dañar al organismo aunque no se noten. Es más, cuando no huelen, no se ven, o no producen sensaciones inmediatas, pueden ser más peligrosos porque nadie se fija en ellos y no se toman medidas preventivas.

Por todo ello, es necesario un adecuado uso de los productos de limpieza teniendo en cuenta la cantidad a utilizar (dosificación) con cada producto y los riegos que debemos prevenir.

- Dosificación y tipo de dosificadores:

Se entiende por dosificación la cantidad de producto necesaria para la limpieza óptima de un determinado objeto o para el aseo personal del usuario. Para facilitar el cálculo de dicha cantidad existen los dosificadores, que son dispositivos y elementos incorporados al envase del producto de limpieza, que ayudan a elegir la cantidad exacta necesaria para la limpieza.

Muchos de los diferentes productos de limpieza tienen dosificadores que ajustan la cantidad que hay que mezclar con agua o que hay que aplicar directamente sobre la superficie.

- Riesgos por mala utilización:

El manejo de cualquier sustancia conlleva un riesgo que será mayor o menor en función de nuestro conocimiento sobre el propio producto y de las precauciones específicas para su uso. Por ello, las medidas preventivas deben ser la norma en toda actuación o manejo de productos tóxicos y de limpieza.

- Etiquetaje de los productos de limpieza y desinfección:

No se puede comenzar con la limpieza del mobiliario y el empleo de los distintos productos de limpieza si se desconoce la simbología y nomenclatura que definen las características más importantes de estos en cuanto a su composición, grado de toxicidad, etc.

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 19 de 45

MUY TOXICOS: Ejemplo: arsénico

TOXICOS: Ejemplo: amoniaco y aerosoles.

R-202600631

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 20 de 45

EXTREMADAMENTE INFLAMABLES: Ejemplo: aerosoles, gasóleo, petróleo

FACILMENTE INFLAMABLE: Ejemplo: alcohol, disolventes, colas

COMBURENTE: Ejemplo: alcohol, gasóleo, petróleo, disolventes, cola

NOCIVOS: Ejemplo: lejía, amoniaco

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 21 de 45

CORROSIVOS: Ejemplo: desatascadores de tuberías, sosa cáustica, producto de lavavajillas

PELIGROSO PARA EL MEDIO AMBIENTE: Ejemplo: Carburos

EXPLOSIVOS: Ejemplo: aerosoles

FRASES R Y S:

1. Las frases tipo R, que indican los riesgos específicos derivados de los peligrosde la sustancia.

2. Las frases tipo S que, a través de consejos de prudencia, establecen medidaspreventivas para la manipulación y utilización de la sustancia.

¿Qué productos de limpieza potencialmente peligrosos tenemos habitualmente en nuestras casas?

Lejía, antical, detergentes, refrigerantes, desinfectantes, desatascadores, limpiadores: vajillas, hornos, cristales y suelos. Son potencialmente peligrosos los productos que, en general, muestran en su etiqueta un símbolo de color naranja, con los siguientes epígrafes:

"Explosivo", "comburente", "inflamable", "irritante", "nocivo", "tóxico", "carcinógeno", "corrosivo", "infeccioso", "tóxico para la reproducción", "mutagénico" o "peligroso para el medio ambiente".

R-202600631

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 22 de 45

¿Qué puedes hacer?

Para reducir el uso de productos peligrosos en la limpieza del hogar podemos:

1. Antes de comprar deberíamos preguntarnos: ¿realmente lo necesito?.
2. Usar siempre la mínima cantidad de producto. Controlar las cantidades de todos los productos que se utilizan reduce entre un 10% y un 20% su uso.
3. Lee atentamente la etiqueta.
4. Nunca debemos mezclar productos (lejía y amoníaco, lejía y desinfectante WC,etc.), pues podemos correr riesgos de intoxicación.
5. Usar detergentes sin fosfatos.
6. Recuerda que los detergentes deben ser obligatoriamente en un 90%biodegradable. No obstante, ese margen del 10% sigue siendo perjudicial para el medio ambiente. Se pueden buscar otras alternativas, como productos naturales.
7. No utilices aerosoles con propelentes que afecten a la capa de ozono.
8. Adquiere productos con envases reciclables.
9. Recuerda “No es más limpio quien más limpia, sino quien menos ensucia”. Es más eco-lógico limpiar la casa regularmente que utilizar todos estos productos tan fuertes, que afectan a nuestra salud y contaminan el medio ambiente.
10. Utiliza recetas naturales menos agresivas y tóxicas. Con agua, vinagre y jabón suave se limpia perfectamente toda la casa. El esparto sigue siendo un buen estropajo. Si la suciedad está incrustada o necesitamos rascar, podemos utilizar zumo de limón, bicarbonato o bórax.
11. Utiliza productos de limpieza ecológicos.
12. Recuerda que en el mercado puedes encontrar bayetas, detergentes y bolsas de basura (por ejemplo) que son reciclables y con los cuales no se daña el medio ambiente en los procesos de fabricación de los mismos. De este modo, reducirás la demanda de productos agresivos y aumentarás la demanda de productos ecológicos, forzando así a las empresas a prestar más atención a la ecología en sus productos.
13. Utiliza bolsas de basura de plástico reciclado o bolsas compostablesfabricadas con almidón de maíz en vez de plástico.

Lee bien las etiquetas, en ellas debe aparecer:

1. El nombre de la sustancia, con una nomenclatura internacionalmentereconocida.
2. El nombre y la dirección completa, incluido el número de teléfono, delresponsable de la comercialización establecido en el mercado interior, bien sea el fabricante, el importador o el distribuidor.
3. Los símbolos y las indicaciones de peligro. Los símbolos deberán ir impresosen negro sobre un fondo amarillo anaranjado.
4. Las frases tipo R, que indican los riesgos específicos derivados de los peligrosde la sustancia.
5. Las frases tipo S que, a través de consejos de prudencia, establecen medidaspreventivas para la manipulación y utilización de la sustancia.
6. Número de registro CE de la sustancia y, además, la mención "Etiqueta CE".

Algunos compuestos que debes evitar: Productos detergentes, desinfectantes:

1. Los tensoactivos contenidos en los detergentes y otros productos disuelven la grasa y facilitan su arrastre en el agua. Sin embargo, interaccionan en el

R-202600631

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 23 de 45

medio ambiente pudiendo formar espumas, disminuyendo la difusión del oxígeno atmosférico y aumentando la toxicidad de algunos compuestos en el agua. Algunos tensoactivos pueden comportarse como disruptores hormonales (alteradores del sistema hormonal). Además los detergentes pueden contener formadores de complejos que disminuyen la dureza del agua mejorando la actividad del detergente -a menudo fosfatos- y por multitud de aditivos.

2. Los fosfatos pueden desencadenar la eutrofización de embalses.
3. El glutaraldehído es un desinfectante muy poderoso, pero resulta altamente irritante y muy sensible al contacto con la piel y el sistema respiratorio. Causa dermatitis alérgica en contacto con la piel, asma, rinitis y conjuntivitis.
4. El formaldehído es una sustancia corrosiva para los ojos, la piel y tracto respiratorio. La inhalación de este gas puede causar edema pulmonar. La exposición a niveles elevados puede producir muerte. Los efectos pueden aparecer de forma no inmediata. El contacto repetido o prolongado puede producir sensibilización cutánea y respiratoria. La sustancia es probablemente carcinógena para los humanos y puede causar daño genético. Posibilidad de urticaria inmunológica de contacto.
5. La lejía y los polvos: Los compuestos clorados como el hipoclorito sódico, que se encuentran en la mayoría de las lejías, emiten vapores tóxicos que irritan las mucosas, pudiendo dañar los pulmones. La lejía quema la piel y es tóxica por ingesta. Una vez en el medio ambiente puede formar sustancia organocloradas. Algunos polvos limpiadores contienen amoníaco, y por eso no deben mezclarse con lejía, pues estos emiten aminas cloradas tóxicas en forma de gases. La lejía y el amoníaco contaminan el agua y destruyen las bacterias beneficiosas que descomponen las aguas residuales. También perjudican los procesos de descomposición que tienen lugar en los tanques sépticos.

Símbolos y las indicaciones de peligro:

La clasificación de los productos químicos en una o varias categorías de peligro se efectúa, de acuerdo con el Real Decreto 255/2003, por el que se regula la clasificación, envasado y etiquetado de preparados peligrosos y por la Nota Técnica de Prevención nº 635 (NTP 635) del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

CAPÍTULO III: TÉCNICAS DE LIMPIEZA

1. Introducción:

En este capítulo conoceremos las técnicas más adecuadas a la hora de trabajar con mobiliario, incluyendo el tipo de producto para cada mueble, los útiles a emplear y una breve valoración sobre cómo preparar y acondicionar los espacios de trabajo. Frecuentemente se trabajará en un entorno cambiante, desde lugares con un gran tránsito de personas a otros donde se estará completamente solo. Se tendrá en cuenta, por tanto, la necesidad de mantener un control sobre dónde colocarse él y los útiles de limpieza que va a emplear, manteniendo su orden durante toda su actividad.

2. Secuenciación de actividades:

Cuando se comienza un trabajo se puede perder mucho tiempo por no tener previsto con anterioridad qué hacer. Es necesario que el limpiador sea capaz de

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 24 de 45

secuenciar mentalmente las actividades que va a realizar y elaborar en todo caso un plan de trabajo en el que anotará:

- Sobre qué tipo de superficie va a actuar
- Qué grado de desgaste tiene el mobiliario
- Que utensilios, maquinas o productos emplear
- Que periodicidad será necesaria para un correcto mantenimiento del mobiliario.

A continuación veremos con qué frecuencia (secuenciación temporal) debe limpiarse el mobiliario de cualquier edificio. AsÍ tendremos una mejor información sobre qué tareas se requieren a la hora de cumplimentar una hoja de registro:

a) Diariamente: Limpieza de mobiliario en general y, dentro de éste,
- Papeleras.
- Lámparas de mesa.
- Teléfonos.
- Pantallas de ordenador.
- Aspirado de moquetas y alfombras.
- Limpieza de aseos.
- Repaso de cristales.

b) Semanalmente:
- Limpieza de mamparas.
- Limpieza de cristales interiores.
- Limpieza de puertas.
- Limpieza de ordenadores.
- Limpieza de sillas y sillones.

c) Quincenalmente:
- Limpieza de cristales.
- Limpieza de rótulos.

d) Mensualmente:
- Limpieza de zonas de archivado de documentos.
- Desempolvado de techos y paredes.
- Limpieza de persianas.
- Fregado de alfombras y moquetas con espuma seca. - Tratamiento y brillo del mobiliario.

e) Semestralmente:
- Limpieza profunda del mobiliario.
- Aspirado de aires acondicionados.

3. Diferentes tipos de limpiezas.

- Limpieza de fin de obra: Es la que se realiza antes de la ocupación de un edificio nuevo o al concluir su construcción. En este tipo de limpiezas encontraremos habitualmente cascotes, restos de obra, cementos, pinturas etc.

- Limpieza de mantenimiento: Responde a una planificación previa de los trabajos a realizar teniendo en cuenta su frecuencia de aplicación. Limpieza diaria del suelo, muebles, lavabos etc... Cristalización periódica del suelo, limpieza de cristales o aspirado de moquetas, son trabajos típicos del mantenimiento.

- Limpieza especial: Es frecuente que se utilicen períodos de vacaciones en los que la producción en las industrias se reduce, para hacer limpiezas especiales, en las que se pueda actuar en lugares donde la limpieza de mantenimiento habitualmente no lo hace (mover estanterías, maquinas, muebles etc.) Cualquier trabajo no

R-202600631

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 25 de 45

contemplado en una planificación de trabajo, como por ejemplo la limpieza tras un escape de agua.

- Limpieza de desinfección: En salas blancas, quirófanos etc, es necesario realizar un tipo de limpieza que contempla, no solo la retirada de residuos, sino la eliminación total de microorganismos cuya presencia es indetectable a simple vista. Este tipo de limpieza requiere de una metodología especial, usándose químicos desinfectantes.

4.- Selección de los útiles de limpieza:

Como se ha remarcado anteriormente, existe una gran variedad de productos y útiles de limpieza. A continuación se detallan los útiles y herramientas de trabajo más importantes:

- Bayetas y trapos: Son útiles absolutamente imprescindibles para la limpieza de cualquier mueble y se emplean para:
  - Limpiar el polvo.
  - Limpiar cristales.
  - Limpiar superficies manchadas.
  - Limpiar metales.
- Trapo industrial: Material compuesto por retazos de paños cocidos de 100 gr de peso. Sirve para limpiar todos los mobiliarios en general, su uso es diario.
- Cepillos: En limpieza del mobiliario se suelen utilizar para eliminar suciedad de las partes altas de un inmueble (techos, para lo que tiene un mango extensible), para evitar así que la suciedad caiga sobre los muebles o para eliminar suciedad no incrustada en muebles (sofás, sillas, etc.).
- Cubos de basura y papeleras: En ellos se depositará la suciedad.
- Escobas: Para eliminar la suciedad que tras limpiar un mueble cae al piso.
- Escoba de interiores: Está compuesta de un mango de plástico o metal cuya base posee cerdas de polipropileno y sirve para barrer superficies lizas y se utiliza en ambientes de interiores
- Escobilla de mano: Este implemento está compuesto por una madera y cerdas de nylon de fácil manipulación. Se utiliza para el lavado de muebles de cuero, marroquí, zócalos y rendijas de las mayólicas.
- Escobillón erizo, lobo, techo o de 2.60 mts.: Está compuesto por un mango de madera (2.60 mts.) y en extremo superior posee un Escobillón de cerdas vegetal. Por su longitud se utiliza llevando el Escobillón hacia las partes altas de los edificios, en las paredes, techos, lunas, etc. Retirando de estos lugares el polvo, telas de arañas y acumulaciones de tierra.
- Escobillón de piso: Este implemento está provisto de un mango de madera y una base con cerdas vegetal, su presentación es de distintos tamaños (33, 40, 60, 90 y 1.20 cm…), de acuerdo a la dimensión de las áreas a barrer, teniendo presente que los pisos tengan acabados finos o lisos.
- Recogedores: Sirven para recoger los residuos del barrido con escoba. Suelen ser de plástico, aunque también se pueden encontrar metálicos.
- Fregonas: Útil básico de la limpieza de cualquier inmueble, importante para destruir la suciedad que cae al piso cuando se limpia el mobiliario.
- Cubos de fregona: Suelen ser de plástico duro.
- Esponjas: Sirven para absorber y se usan en combinación con agua para eliminar manchas, y en este caso, para limpiar muebles, paredes, cristales, etc.
- Esponjas verdes: Fibra limpiadora que sirve para quitar los residuos de mugre, impregnada en las superficies. No malogra las manos. No absorbe malos olores. Es durable. No se deshace, ni quiebra.

R-202600631

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 26 de 45

- Estropajos: Abrasan la suciedad, permitiéndola arrástrala fácilmente. Existen de esparto, de fibra sintética o metálica.
- Desatascadores: Se emplean en fregaderos y baños para evitar obstrucciones y atranques.
- Plumeros: Sirven para limpiar el polvo de sitios a los que no se llegaría de otra manera. Además no rayan las superficies.
- Carros de basura: Bastidor con ruedas en el que se cuelga una bolsa de basura para depositar en él los desperdicios de papeles, ceniceros, etc.
- Carro de trabajo: Útil que se destina al transporte de productos y materiales para la limpieza.
- Limpiacristales (rastillo): Soporte con goma y mango que se utiliza para el secado de cristales.
- Aspiradoras y otros electrodomésticos de limpieza: Si la suciedad se acumula en forma de polvo o no está adherida, lo más adecuado es usar aspiradoras. Pueden ser: con bolsa o sin bolsa, robots, verticales e incluso de mano.
- Franela: Sirve para los acabados de lustres en los mobiliarios que se encuentran encerados, como también se utiliza para abrillantar vidrios, espejos etc.
- Bolsa para basura: Material de plástico y de rafia vienen en diferentes tamaños, indispensable para él depósito de la basura.
- Espátulas: Este implemento está compuesto de un mango de madera y una hoja de metal que vienen en diferente tamaños, generalmente se emplea para desprender las gomas de mascar que se encuentran impregnada en los pisos, así como también otros elementos que estén adheridos tanto en las paredes y pisos.
- Guantes: Este material se utiliza como protector de manipuleo y sirve para la protección de la piel, su frecuencia es de uso diario.
- Hisopos: Este implemento está compuesto por un mango de madera de aproximadamente 35 cms. de longitud, y en el extremo superior posee una cabeza con cerdas de nylon. Se utiliza para lavar los inodoros y urinarios.
- Pulverizadores: Este implemento está compuesto de un envase de plástico con capacidad de 250 y 500 mililitros. En la parte superior posee un cabezal con gatillo y direccional regulable. Sirve para rociar en los distintos ambientes.
- Sacudidor de tela: Este implemento está compuesto de un mango de madera de aproximadamente 35 cm. En la parte superior se encuentra adherido retazos de tela de aproximadamente 30 cm. Se utiliza para sacudir estructuras metálicas: Portones, tuberías pasamanos, etc.
  • Estructuras madera: Mobiliarios, sillas etc.
  • Estructuras Concreto: Paredes, Muros, Marcos de ventanas, etc.
- Trapeador completo: Este implemento está compuesto por un mango de madera, base de metal, y un mechón. Sirve para trapear todos los ambientes que tienen piso de loseta, vinílicos, terrazos, etc.
- Mopa de piso completo: Estos implementos están compuestos por un mango de tubo y una base de fierro en la cual va un repuesto de mopa de acuerdo a las siguientes medidas (80,100 y 150 cm.), se utiliza para retirar el polvo de los pasadizos, corredores y áreas amplias.
- Repuesto de mopa: Está compuesto por fibras de hilo de aproximadamente 10 cm de longitud, se presentan por distintos tamaños: 50, 80, 100, 150 cms. Sirve para retirar el polvo que se encuentra en las superficies de los pisos, también es de gran ayuda para el lustrado de los mismos. Existen mopas circulares que generalmente se emplean para retirar el polvo que se encuentra en las partes altas de las lunas.

R-202600631

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 27 de 45

Maquinaria.
• Abrillantadoras
• Aspiradoras
• Barredoras
  - Barredoras de conductor acompañante
  - Barredoras de conductor sentado
• Barredoras-aspiradoras
• Fregadoras
  - Fregadoras de conductor acompañante
  - Fregadoras de conductor sentado
  - Fregadoras de escaleras mecánicas
• Limpiadoras a presión
  - Limpiadoras a presión de agua caliente
  - Limpiadoras a presión de agua fría
• Limpiadoras a vapor

5. Conservación de los diferentes útiles de limpieza:

1.- Bayetas y trapos: Se deben lavar con frecuencia.
2.- Cepillos: Se deben guardar colgados para que las cerdas no se deformen por el propio peso del cepillo. Se lavan con agua y amoniaco.
3.- Cubos de basura: Se lavan con agua jabonosa y estropajo cada vez que se usan.
4.- Recogedores: Se aclaran y secan con una bayeta una vez vacíos. Hay que guardarlos protegidos del agua.
5.- Fregonas: El mocho ha de desmontarse después de su uso, enjuagarse bien y dejar secar con una frecuencia, como máximo semanal. Si el uso es diario, es recomendable limpiarlo bien tras dada jornada de trabajo para evitar suciedad.
6. Cubos de fregona: Se lavan con agua y jabón cada vez que son usados.
7.- Esponjas: Se mantienen en buen estado, enjuagando en agua hasta que queden limpias, exprimiéndolas muy bien antes de guardarlas.
8.- Estropajos: Deben escurriese bien y guardarse secos.
9.- Desatascadores: Se limpian cada vez que se usan.
10.- Plumeros: Si tiene plumas se guardan en una funda que las tape y las proteja.
11.- Carros de basura: Se limpia bien con una frecuencia semanal, ya que es muy usado y siempre hay suciedad que se cuela hacia el carro. Se limpia con un limpiador desinfectante y agua.
12.- Carro de trabajo: Se debe mantener siempre limpio el carro y, para ello, el estado de los útiles que transporta debe ser óptimo en cuanto a limpieza.
13.- Limpiacristales: Hemos de comprobar periódicamente el estado de las gomas, ya que el uso hace que se deterioren rápidamente.

CAPÍTULO IV. LIMPIEZA DE ASEOS, MOBILIARIO Y OTROS.

1. Preparación del espacio de trabajo:

Antes de comenzar la tarea de limpieza deberemos realizar unas tareas con anterioridad:

- Actuación sobre el entorno:

Los limpiadores suelen trabajar en lugares muy diferentes (oficinas, fábricas,

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 28 de 45

habitaciones, comedores, etc.) y emplear muchos productos tóxicos que pueden ocasionar importantes problemas a la salud de las personas o al medio ambiente. Por ello tendremos que vigilar los productos y herramientas de limpieza, de manera que siempre estén ordenados y controlados.

- Desarrollar las tareas de limpieza de mobiliario con personas presentes o en tránsito:

El profesional de la limpieza suele actuar en espacios de trabajo muy diferentes. El mobiliario es una parte esencial de cualquier lugar y, por tanto, el limpiador puede trabajar igualmente en una oficina llena de gente que en un comedor completamente vacío.

Por ello, debe ser extremadamente cuidadoso en el trabajo para realizarlo de manera que no interrumpa el normal funcionamiento de la actividad de las personas que trabajan a su alrededor y con precaución de no confundir documentos importantes con desechos.

El limpiador actuará primero eliminando los residuos ya depositados en las papeleras. Siempre que actúe sobre mesas con papeles, procurará retirarlos con precaución, de manera que al volver a ponerlos queden igual que estaban.

Además no se deben utilizar productos tóxicos y siempre hay que observar donde se dejan los productos de limpieza, evaluando que no se olvide nada una vez acabada la limpieza de un lugar.

2. Útiles necesarios y productos específicos:

En el carro de trabajo se debe llevar, siempre que tenga que limpiar un aseo, útiles y productos específicos para su desinfección, ya que los aseos necesitan de una casi continua limpieza. Entre estos productos se encuentran los siguientes:

A) Escoba y cubo: fundamentales para nuestra tarea, porque eliminan la suciedad seca que se crea en cualquier superficie, como los aseos.
B) Recogedor: que complementa a la escoba.
C) Fregona: con la que, tras el barrido, se fregará el suelo del aseo.
D) Cepillo y esponja dura: con los que desincrustar la suciedad adherida.
E) Lavamanos: se rellenarán los dispensadores.
F) Guantes: para protegerse las manos del contacto con los productos abrasivos y de la suciedad acumulada.
G) Mascarilla: que se usará en caso de emplear materiales tóxicos.
H) Trapos: con lo que limpiar y dar brillo a los elementos de una manera rápida.
I) Bayetas: para secar las superficies.
J) Bolsas de basura: imprescindibles para eliminar la suciedad.
K) Detergente desinfectante: para dejar los suelos en perfecto estado y conseguir una total limpieza del suelo.
L) Limpiadores específicos: desoxidantes, desinfectantes, etc. usados para dar limpieza y desinfección profesional a los inodoros, bidés o baños.
M) Equipo limpiacristales.
N) Productos antical: para eliminar la cal.
O) Ambientador: para proporcionar un ambiente agradable a los usuarios.
P) Papel higiénico, jabón, etc.: reponer.
Q) Carro de materiales: si se llevan en un carro los productos y útiles necesarios, se evitara el tener que ir a buscar una u otra cosa.
R) Pulverizadores: para mezclar algunos productos con agua.
S) Lejía: muy utilizado por su alto poder desinfectante en inodoros. Hay que

R-202600631

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 29 de 45

tener mucha precaución a la hora de su empleo y recordar que nunca se debe mezclar con otros productos de limpieza para evitar posibles intoxicaciones.

T) Amoníaco: solo utilizado en casos de suciedad extrema por su alto poder desinfectante. Además debe ser usado con moderación por su alta toxicidad.

U) Productos quitasarro: para eliminar sarro, impurezas de juntas, grifería, etc.

V) Escobilla: que debe tener cierta longitud para limpiar en profundidad cisternas y tazas.

3. Guía básica de limpieza.

3.1 Aseos. limpieza y desinfección.

- Introducción: Los aseos suelen ser los espacios donde más suciedad se genera. Una correcta limpieza de estos evitará daños en la salud de las personas.

- Aparatos sanitarios y complementos de un aseo: El aseo se compone de una serie de elementos que necesitan de una limpieza correcta y organizada.

A) Inodoro: El inodoro es el elemento que más suciedad suele acumular en cualquier aseo, ya que cumple una función muy concreta: evacuar los excrementos hacia la red de saneamiento, impidiendo olores. Para dejar en perfecto estado de desinfección un inodoro, habrá que actuar sobre el conjunto de una manera eficaz: la cisterna, si la taza, etc. Debe limpiarse periódicamente.

B) Bidé: El bidé es un recipiente bajo con agua corriente y desagüe hecho generalmente con porcelana o loza y fabricado para que los usuarios se laven las partes íntimas e incluso los pies. Debe limpiarse periódicamente.

C) Cabina de ducha y bañera: La cabina de ducha es una ducha con su plato rodeada por una mampara de vidrio o plástico que protege la intimidad del usuario evitando salpicaduras fuera del plato. La bañera se combina con la ducha de tal manera que sirve tanto para que el usuario se duche como para que tome un baño, estando a su vez protegida por una cortina o una mampara que evite salpicaduras.

Tanto el plato de ducha como la bañera a deben desinfectarse y cuidarse al máximo, evitando así los contagios e infecciones. Deben limpiarse periódicamente.

D) Lavabo: El lavabo es un elemento esencial del cuarto de aseo compuesto normalmente por una pila, grifería y un pie anclado al suelo. Proporciona limpieza personal al usuario (limpieza de dientes, de cara y manos, afeitado, etc.).

En el lavabo suele concentrarse suciedad adherida que proviene de su continua utilización (pelos, resto de pasta de dientes, restos de espuma de afeitar, etc.). Debe ser limpiado periódicamente y prestando especial atención a la pila, la grifería y el pie.

E) Espejos: En muchos cuartos de aseo se encuentran espejos. Para su limpieza deben utilizarse útiles adecuados (paños limpios) y con productos específicos de calidad (limpiacristales).

- Otros aparatos y elementos:

A) Grifería: Por su continua exposición al agua padece los rigores de la humedad, con lo que puede aparecer desde moho a oxidación de sus piezas. Para evitar las llamadas huellas de agua, la grifería debe ser secada cuidadosamente tras cada limpieza del aseo.

B) Secamanos: Son unos artilugios que expulsan una gran cantidad de aire con

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 30 de 45

la que secar las manos del usuario del aseo. La labor de los limpiadores será la de que el aparato permanezca limpio.

C) Dispensadores: Consisten en un reciente en el que se acumula o bien jabón líquido o bien papel de manos para ayudar al usuario a conseguir una mejor higiene personal en el aseo. Hay que cuidar que siempre estén limpios y rellenos.

D) Papeleras: Muy importantes, porque en ellas se deposita una gran cantidad de suciedad y, por ello, deben ser conservadas en buen estado, retirando periódicamente su contenido. Pueden ser de plástico o de metal. Ambas necesitan de un cuidado especial para que estén limpias.

- Técnicas de desinfección de inodoros, bañeras, duchas, bidé y lavabos:

A la hora de limpiar un aseo existen tres elementos fundamentales para que la higiene sea total:

- A) El inodoro.
- B) La bañera y la ducha.
- C) El bidé y el lavabo.

Lo primero que se debe hacer antes de iniciar cualquier trabajo en un aseo es apartar los objetos que se encuentran sobre el bidé, la bañera o el inodoro para lograr así tener despejada el área sobre la que se va a realizar la labor, y con ello, ganar en tiempo y comodidad.

En segundo lugar, se deberán vaciar las papeleras, en las que se acumula suciedad prácticamente durante todo el día. También es importante retirar el polvo y cualquier otro tipo de suciedad de los techos altos y paredes, porque pueden volver a ensuciar lo que ya se ha limpiado.

A) Limpieza del inodoro: Los inodoros son elementos que pueden acumular grandes dosis de suciedad y gérmenes debido a su función de recogedor/evacuador de excrementos. La limpieza del inodoro se divide en tres fases:

Primera fase.- Limpiar la cisterna: Independientemente de si es alta o baja, actuando en su sistema de llenado al menos una vez cada mes, limpiando con una escobilla de palo largo el fono del tanque. A continuación, levantar el flotador y desaguar. Tras esto, frotar fuertemente con un paño y desinfectante y terminar por introduciendo una pastilla clorada para una mayor conservación de la limpieza.

Segunda fase.- Limpiar la taza: Se rocía la taza con lejía y se espera a que actúe. Tras esto, usar una escobilla de WC para frotar el interior (las paredes) de la taza. Por último, dejar que corra el agua. En el caso de encontrar sarro en la taza, no quedara más remedio que frotar con una esponja y un producto en polvo o crema y base abrasiva para lograr la máxima desinfección.

Tercera fase.- Limpiar la parte exterior del inodoro: Pasando un paño con un producto desinfectante y aclarando. No se deben olvidar las tapas ni el exterior de la cisterna para que quede todo perfectamente limpio. Siempre que se limpia un aseo. Se debe señalar convenientemente a los usuarios (mediante señales en el suelo, por ejemplo) que no es posible acceder al recinto, para evitar así que interrupciones en el trabajo y posibles daños (caídas, inhalación de gases, etc.) ocasionados por los productos de limpieza. Si es posible se trabajará en momentos en los que el tránsito de personas sea menor para lograr un mejor acabado de la limpieza.

B) Limpieza de la bañera y el plato de ducha: El limpiador deberá retirar los residuos que se suelen alojar en su base (arenilla, pelos, restos de champú, etc.) para lo que usará una esponja y un producto específico para frotar el esmalte. Tras ello enjuagará la superficie con agua en abundancia.

R-202600631

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 31 de 45

Para la grifería se debe usar un cepillo pequeño que posibilita limpiar toda la superficie, evitando la acumulación de sarro con un producto antical. Se limpiará con un paño y de manera suave para evitar arañar los grifos. Finalmente se debe secar con mucha precisión las juntas y luego pasar un paño con desinfectante con olor agradable hasta que queden visiblemente limpias. Tras esto, se aclara con agua y se seca bien.

La alternativa a las cortinas es la mampara de ducha. Su limpieza consistirá en retirar cada día los posibles restos (normalmente de jabón) con agua y limpiar con un desinfectante de buen olor.

C) Limpieza del bidé y del lavabo: Una vez terminada la bañera, se pasa al bidé y al lavabo. Se limpia igual que la bañera y el plato de ducha, esto es: usar el producto específico para el esmalte y frotar con una esponja hasta lograr una buena limpieza, teniendo mucho cuidado de no usar estropajos o productos abrasivos, ya que pueden dañar la superficie. Después de esto se aclara con agua en abundancia. Para acabar se limpia la grifería de la misma manera que en la bañera o el plato de ducha.

- Limpieza de azulejos, espejos y otros materiales del aseo: Para acabar bien la labor, se han de limpiar correctamente los azulejos, suelos y demás materiales que completan el aseo.

4.1.- ¿Cómo actuar sobre los azulejos?

Para dejar limpios y desinfectados los azulejos se mezclan amoniaco, alcohol y agua, usando un pulverizador para que la solución llegue bien a toda el área a desinfectar. Por último secar con un trapo limpio.

4.2.- ¿Cómo dejar bien limpios los espejos del aseo?

Tras rociar los espejos, se pasa un paño sin pelusa. Los cristales son, evidentemente, uno de los objetos del aseo que más dificultad va a presentar, por lo que la paciencia y el uso de materiales adecuados y efectivos son fundamentales. Por último se deberá repasar mucho bordes y esquinas, dejándolos bien limpios.

4.3.- ¿Se limpian igual todos los suelos del aseo?

No todas las superficies se limpian igual, por lo que actuara en función del tipo de suelo que se encuentre en el trabajo. Así:

- Si el suelo es de terrazo: se lava con un detergente suave no alcalino, y nunca con un producto abrasivo, que podría dañar la superficie.
- Si el suelo es de baldosas de cerámica, se puede emplear lejía mezclada con agua antes de la cera, que abrillanta las baldosas.
- Si el suelo es de vinilo, se limpia con un detergente suave y para darle lustre, una cera especial para PVC, evitando la lejía y otros detergentes más fuertes.
- Si el suelo es de linóleo, se limpia con agua mezclada con un poco de jabón líquido y cera, evitando tumben la lejía y otros productos abrasivos.
- Si el suelo es de mármol, se limpia siempre con un producto suave, recordando que hay que emplear cera cada cierto tiempo para lograr brillo.

Hay que tener en cuenta que la limpieza de suelos se realzará tras la limpieza y desinfección de todo el aseo. Primero se barrerá la superficie en profundidad y luego se fregará el suelo según su tipo.

- Material consumible: Identificación y reposición: En todos los aseos existen productos que, por su uso diario, deben ser repuestos periódicamente. Estos productos son:

A) Papel higiénico: siempre que se vaya a trabajar limpiando un aseo, se deberá llevar en el carrito varios rollos de este producto.

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 32 de 45

B) Papel de manos: es un material desechable, por lo que se repondrá siempre que sea necesario.
C) Jabón liquido: vienen en aparatos con su propio dosificador. Se repondrá periódicamente el jabón y se limpiarán los recipientes si estuvieran sucios.
D) Toalla de manos: en muchos aseos se sustituyen los papeles de manos por toallas, que por su uso se ensucian y deterioran. La función del limpiador será reponerlas en cuanto perciba que no están en buen estado.
E) Ambientadores: la única tarea va a ser la de reponerles en cuanto pierda su eficacia.

3.2.- Suelos. limpieza y desinfección.

La limpieza se hace generalmente de forma húmeda (con cepillo de palo largo y bayeta, o con fregasuelos enjuagando con agua) o seca (barrido, fregado en seco, aspiración y pulido)

- Clases de suelos:

1.- Terrazas: Se friegan generalmente con agua y detergente.
2.- Mármol: Con jabón neutro.
a) Mármol blanco.- Frotar la superficie con sal fina humedecida en zumo de limón y aclarar con agua.
b) Mármol negro.- Frotar la superficie con piedra pómez y vinagre aclarando a continuación.
3.- Parquet: Se limpian con esencia de trementina o agua de té. Para la limpieza de suelos en general habrá que observar los puntos donde mayor concentración de suciedad pueda darse como es el caso de rincones y columnas. Antes de proceder al fregado pasaremos una aspiradora o se intenta no provocar polvo, pasando un cepillo o mopa por debajo de los muebles que iremos separando.

A continuación con un cubo con agua suficiente y con algún producto conteniendo bioalcohol para desinfectar se procede al fregado tomando superficies pequeñas para fregar con abundante agua, y secar escurriendo.

3.3.- Techos. limpieza y desinfeción

Para techos de habitaciones se pasa una mopa de algodón muy limpia con la que quitaremos el polvo. El polvo de las lámparas de techo se limpia con un plumero fino.

3.4.- Las paredes.

Pueden estar: pintadas, empapeladas o tapizadas.

Pintadas: La limpieza se hace pasando por las partes altas una mopa de algodón, y por las partes bajas un paño blanco, también de algodón, se prestará atención a los puntos donde suele haber más grado de concentración de suciedad (radiadores, zócalos, etc.)

Si hay alguna mancha se puede pasar sobre ella una goma de borrar blanda o una miga de pan. Si la pintura es plástica, se frota la pared con una bayeta muy limpia humedecida y untada con jabón de tocador.

Empapeladas: Papeles lavables, en zonas no visibles se hará una prueba, consistente en una mezcla de 2 litros de agua fría y 2 cucharas soperas de vinagre blanco. Se moja una esponja, y escurrida se pasa por la mancha secándola inmediatamente con un paño de algodón, con el fin de que el papel no se reblandezca ni se pegue. Se hará la limpieza por zonas pequeñas y el agua se cambiará con frecuencia.

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 33 de 45

Papeles no lavables: Se pasará una mopa de algodón por la parte alta y las bajas con un paño blanco.

Tapizadas: Se pasa la aspiradora o se hace un cepillado a mano.

3.5.- Los cristales.

El cristal hay que pasarle un paño todos los días. Existen bayetas especiales que no dejan pelusa. Si se realiza la limpieza profunda es aconsejable dar a los cristales un limpiador que los proteja de la suciedad y de las gotas de lluvia.

Hay que tener en cuenta:

- No limpiar los cristales cuando el sol se refleje en ellos.
- Limpiarlos de arriba hacia abajo.
- Cuando tengan manchas de pintura, rascarlas primero y frotarlas después con esencia de trementina.
- Las manchas de insectos con alcohol de quemar.

Para cristaleras grandes y ventanales altos se emplean cepillos montados en tubos enlazados.

Los ventanales de los salones son de gran altura y anchura. Se debe emplear para su limpieza un mango largo y articulado, llevando por un lado una esponja que se impregna de agua y por otro lado va provisto de un labio de goma.

3.6.- Las escaleras.

Si estuviera alfombrada su limpieza se hará por medio de aspiradora, si no por el procedimiento normal. Terminada esta operación seguimos con el balaustre, pasamanos y barandilla. La limpieza de estas últimas será diaria. Si son de metal dorado se limpian con sidol, si son de madera basta con quitarles el polvo.

3.7.- Materiales decorativos.

3.7.1.- Muebles.

Se hace con gamuza, y en caso de existir manchas se utilizan productos especiales para madera o para el material de que estén fabricados. Para limpiar los muebles es conveniente saber en primer lugar de qué calidad son:

a) Madera natural.

b) Madera barnizada.

c) Madera pintada.

a.1) Madera Natural Encerada. Se frota el mueble con una bayeta de algodón, impregnada en aguarrás, para sacar la suciedad, a continuación se les da una mano de cera y se saca brillo con un paño de lana.

a.2) Madera Natural sin Encerar. Se friega con un cepillo de raíces, agua y jabón, seguidamente se aclara bien. Periódicamente conviene darles un segundo aclarado con agua y lejía (una cucharada de lejía por litro de agua). Si están muy sucias será preciso lijarlas para que queden bien.

b) Madera barnizada. Parquet y corcho. Para quitarle las manchas y cercos de la superficie conviene utilizar un producto limpiamuebles o una mezcla de alcohol de vino y goma laca.

Cuando un mueble pierde el brillo primitivo se le puede tratar puliéndolo con lija de madera y después dándole un barniz. También se le puede aplicar una mezcla a partes iguales de alcohol de quemar o aguarrás y aceite de linaza. Se da esta mezcla con una muñequilla. También se limpian muy fácilmente con esencia de trementina, agua de té o si está revestida con barniz sintético o plástico se pasará un paño impregnado en vinagre.

R-202600631

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 34 de 45

c) Maderas pintadas. Se lavan con agua tibia y jabón neutro, que se dará con una esponja. Se aclaran con bayeta absorbente y se secan con un paño de algodón. Si la madera está plastificada se hará una mezcla de agua amoniacada o productos limpiadores que contengan amoniaco en su composición.

3.7.2. Sofá, sillones y sillas, así como tapicerías.

Se quitará el polvo a la armadura, patas, brazos travesaños, y se pasará la aspiradora por la parte que esté tapizada. Si es de fibra se limpiará con una bayeta humedecida. Si la tapicería es de cuero o de material plástico se les quita el polvo con un cepillo suave y se limpian con un paño de gamuza o algodón, quitándoles las manchas con aceite de parafina, esencia de trementina y tricloretileno (derivado del cloro).

Si las tapicerías son de seda o terciopelo, para las manchas se emplea un paño humedecido con tetracloruro de carbono, y si la seda es artificial o algodón se emplea para las manchas un paño humedecido en bencina.

3.7.3. Limpieza de metales.

Si son dorados se hace con sidol aplicado con un paño, después se secan y frotan con un paño de lana o gamuza para proporcionarles brillo. Los metales dorados incorporados a algunos muebles se limpian con algodón mágico, pasando una gamuza.

3.7.4. Lámparas.

Su limpieza se hará siempre con la luz apagada y quitadas las bombillas, si son de cristal se quita el polvo con un paño fino de algodón. A continuación se prepara una mezcla de alcohol de quemar y agua, a partes iguales y con un paño muy fino se limpian todas las lágrimas, brazos y formas de la lámpara. Se seca con una gamuza. Las pantallas se cepillan o limpian con agua jabonosa muy clarita. Las bombillas se les pasará una vez desmontadas un paño humedecido. Los enchufes se limpian con aceite rebajado en agua. A las lámparas de mesa se les quita el polvo con un plumero de plumas suaves. Se hace con un paño y debe tenerse precaución para no torcerlas ni romper sus radios.

3.7.5. Verjas.

Las verjas y barandillas de balcones y terrazas recogen mucho polvo. Se limpian con productos especiales o aceite rebajado, después de haberles quitado el polvo. Si los barrotes son lisos, la limpieza es sencilla, pero si están labrados será necesario un cepillo o pincel duro.

4.- Uso y aplicación de los útiles de limpieza.

a) Limpieza de muebles de cuero, materiales y útiles.

- Crema.
- Franela.
- Paños.

Procedimiento:

1. Quitar el polvo con un paño seco.
2. Quitar la suciedad con un paño humedecido con la crema de cueros.
3. Pasar un paño limpio y seco en la superficie tratada para esparcir los excesosde crema uniformemente.
4. Luego frotar con una franela hasta obtener el brillo deseado.

R-202600631

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 35 de 45

b) Limpieza de muebles tapizados, materiales y útiles
- Aspiradora.
- Producto específico para el tapizado Procedimiento:
1. En primer momento, retirar el polvo utilizando la aspiradora.
2. Si hay manchas se pasa a eliminarlas utilizando un producto específico, usandoun cepillo de cerdas para remover la suciedad y, con una bayeta, retirar la suciedad removida. Repetir el procedimiento hasta que el mueble quede limpio.

c) Limpieza de equipos informáticos, materiales y útiles
- Bayetas
- Producto específico (hardbrill) Procedimiento:
1. Primero pasar una bayeta para retirar el polvo.
2. Tras esto aplicar un producto específico, frotando la superficie de manera-suave hasta retirar las posibles manchas. Acto seguido, con la bayeta humedecida, retirar la suciedad y enjuagarla repasando una y otra vez hasta dejar el equipo informático en perfecto estado de limpieza.
3. Por último sacar lustre con una bayeta.

d) Limpieza de muebles de madera, materiales y útiles
- Bayeta.
- Limpiamuebles.
- Trapo.

Procedimiento:

1. En primer lugar retirar los objetos que tengan encima.

2. Después se quita el polvo con una bayeta y se vierte el productoLimpiamuebles con un trapo limpio.

3. Pasar el trapo humedecido de forma uniforme y dejar secar.

4. Tras esto, lustrar la superficie con una bayeta limpia y volver a colocar losobjetos en su lugar.

5. La limpieza del mobiliario, por norma general, consiste en pasar un paño paraquitar el polvo acumulado y aplicar el producto específico convenientemente.

6. A los muebles de madera encerados hay que quitarle el polvo con un paño-suave y, si se desea, puede usarse una crema para muebles de madera.

7. Cuando el mueble de madera pintado o barnizado, se puede limpiar con aguajabonosa, aclarando y secando a continuación.

8. Los muebles laqueados se repasan con un paño húmedo y con abrillantador-para sacar las marcas de los dedos.

9. Los muebles con terminaciones doradas solo se pueden limpiar con el plu-mero,ya que son muy delicados.

e) Limpieza de madera macizas, materiales y útiles
- Paño.
- Crema.

Procedimiento:

1. Estos muebles suelen ser antiguos y bastará con un paño limpio y seco para-retirar el polvo.

2. Una vez al año o cada seis meses, hay que encerar con una crema especial-para muebles antiguos.

f) Limpieza de oficinas, materiales y útiles:
- Papelera.
- Escobillón para limpiar teclados.
- Cubo.

R-202600631

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 36 de 45

- Trapo seco.
- Escoba y recogedor.
- Pulverizador.
- Plumero.

Procedimiento:

1. Se inicia reiterando los papeles y demás desechos de las papeleras de toda laoficina.

2. Con escobillón de techo se procede a desempolvar las partes altas (techos,paredes y ventanas, etc.). recordemos que este es un paso fundamental, si no eliminamos la suciedad de las partes altas correremos el riesgo de que caiga sobre el mobiliario.

3. Se prepara un cubo con agua con una franela.

4. Luego se procede a limpiar el mobiliario en general, como escritorios, mesas,armarios, archivadores, etc. Es necesario retirar los objetos que se encuentran encima del mobiliario para poder realizar una limpieza integral del mismo. Los objetos delicados se limpian con ayuda de un plumero o franela.

5. Con un trapo seco se retira el polvo del tablero. Con trapo humedecido se pasasobre la superficie para retirar las manchas y como acabado final se pasa la franela.

6. Aspirar y/o barrer y lustrar, según lo requiera el tipo de suelo.

7. Se procede a aromatizar el ambiente con un pulverizador.

g) Limpieza de plataforma de vidrio de escritorio materiales y útiles:

- Limpiavidrios.
- Franela.
- Trapo húmedo.
- Paño.

1. Se usa un trapo blanco para retira el polvo que se encuentra acumulado en laplataforma de vidrio del escritorio.

2. Rociar con un pulverizador limpiavidrios la superficie del vidrio.

3. Con un trapo blanco o paño, pasar en forma horizontal, cubriendo toda lasuperficie a tratar.

4. Dejar secar por un espacio de cinco minutos.

5. Luego, con una franela seca, se lustra la superficie.

h) Limpieza de espejos y cristales, materiales y útiles.

- Bayeta.
- Esponja.
- Limpiacristales.

Procedimiento:

1. Los espejos y ventanas se encuentran continuamente en el trabajo del limpiador. Hay muchas técnicas para limpiar espejos y cristales, desde la tradicional mezcla de agua con un poco de vinagre hasta el uso de distintos productos comerciales.

2. Habrá que empezar el trabajo por los marcos. Si son de madera, bastara con limpiarlos con un paño escurrido y si son de aluminio, con un poco de agua y jabón bastara para dejarlos perfectos.

3. Con respecto a los espejos, se usa una bayeta para retirar el polvo que se acumule en estas superficies. Acto seguido se rocían con el limpiacristales pasando un trapo que cubra toda a superficie a tratar Por ultimo con una bayeta seca, se lustra el espejo hasta que quede embellecido.

4. Para limpiar grandes superficies acristaladas se debe empezar mojando el cristal con un producto específico y agua, limpiando con el mojador y el limpiacris-

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 37 de 45

tales de abajo hacia arriba, usando el prolongador para las partes más altas y comenzando desde el lado superior derecho del cristal. Después de cada pasada se golpea de manera leve el limpiacristales hacia el cristal, eliminado el agua sucia de la goma del limpiacristales. Después, se lleva el limpiacristales hacia arriba por la parte mojada.

5) Si los cristales a limpiar son pequeños se mojan estos con esponja, agua y el producto específico, inclinando el limpiacristales para que el agua comience a escurrir. En la limpieza de cristales se recomienda usar asimismo una esponja para evitar que el agua moje el suelo.

l) Conservación de los útiles de limpieza:

Para la correcta conservación de los útiles de limpieza, el profesional suele contar con un cuarto de materiales, en el que solo se deben guardar productos usados para las tareas diarias, evitando apilar productos que no sean de utilidad, envases vacíos o cualquier otro tipo de material que no sea necesario para el trabajo.

CAPÍTULO V. PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

1.- Evitar riesgos organizando la zona de trabajo:

• Mantén el lugar de trabajo limpio y ordenado.
• Coloca siempre cada cosa en su sitio.
• No dejes cosas en los pasillos y lugares de paso.
• Agrupa bien los distintos materiales de trabajo.
• No tapones con objetos las salidas y entradas.
• Alterna los trabajos.
• No uses máquinas más de dos horas seguidas.
• Limpia los líquidos que se caigan al suelo.
• Señaliza la zona con un cartel cuando el suelo está mojado.

2.- Precauciones al limpiar zonas altas:

• No te pongas en posturas incómodas.
• Utiliza alargaderas o escaleras para limpiar las zonas altas.
• No te subas a sillas o cajas, se pueden mover y caerte.
• Es mejor utilizar escaleras de tijera.
- Al subir a una escalera:
• Comprueba que está estable.
• No lleves objetos en las manos.
• Sólo sube una persona.
• Comprueba que tiene la cadena o tope.
- Al subir y bajar, mira la escalera.
• La escalera tiene que estar delante y cerca del trabajo, para que no tengas que estirarte.
• No subas con los pies o manos mojados. ¡Puedes resbalarte!
• No coloques la escalera en lugares de paso.
• Señaliza la zona en la que trabajas.

3.- Tu equipo de protección individual.

- Guantes:
• Para no cortarte.
•Cuando utilices productos químicos, para proteger tus manos.
- Mascarillas:

R-202600631

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 38 de 45

• Cuando utilices productos químicos.
• Cuando hay mucho polvo y serrín en el aire.
- Calzado:
• Cómodo. Bien atado.
• Con el talón cerrado.
• Mejor con un poco de tacón.
• La suela de goma. Que no resbale.

4.- Tu equipo de protección individual.
- Cascos o tapones:
• Si utilizas máquinas que hacen ruido.
• ¡Cuidado! No vas a oír si te llaman.
• Tienes que mirar mucho a tu alrededor porque no oyes.
• Tienes que estar atento a las señales.
- Cinturón o arnés de seguridad:
• Tienes que estar autorizado y bajo el control de tu encargado.
• Cuando limpias a más de 2 metros de alto y no hay barandilla.
• Tienes que engancharlo bien donde te haya dicho tu encargado.
- Ropa:
• Que sea cómoda.
• Adecuada al tiempo que hace.
• Cámbiate antes y después del trabajo.

5.- Los riesgos.
• No juntes productos con estas etiquetas.
• Tienen que estar lejos del fuego y del calor.
• Puede quemarse y explotar.

•Utiliza siempre los guantes.

•No lo acerques a la boca.

•Evita que te toque la piel.

•Tira el envase al contenedor de residuos.

•Es malo para la naturaleza.

R-202600631

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 39 de 45

6.- Consejos de prudencia:
• Manténgase fuera del alcance de los niños.
• Manténgase el recipiente bien cerrado.
• Protéjase de fuentes de ignición. No fumar.
• Evítese el contacto con la piel.
• Utiliza estos productos sólo si estás autorizado.
• Necesitas permiso de tu responsable.
• Lee las etiquetas y la ficha de los productos.
• Al preparar el cubo de limpieza:
• Hazlo en un lugar ventilado.
• Primero echa el agua.
• Luego el producto.
• No salpiques.
• Nunca mezcles amoniaco y lejía.
• No te pases al echar productos químicos en el cubo de limpieza.
Trabajar con productos químicos

7.- El trabajo con máquinas.
• Tienes que estar autorizado y bajo el control de tu encargado.
• Debes saber como funciona.
• Lee las instrucciones de uso y pregunta a tu encargado si tienes alguna duda.
• Utiliza la ropa y los equipos de protección adecuados.
• Comprueba que la máquina tiene el marcado CE.
• Comprueba que los cables y las protecciones están bien.
• Si se atasca o no funciona, avisa a tu responsable.
• No eches productos de limpieza sobre aparatos eléctricos.
• Para trabajar más cómodo regula la altura de la máquina.
• Comprueba que los cables y las protecciones están bien.
• Cuando limpies la máquina comprueba que está parada.
• Después de trabajar, colócala en su sitio.

8.- Los riesgos eléctricos.
• No sobrecargues los enchufes.
• No utilices ladrones.
• Trabaja lejos de lugares mojados y encharcados.
• No enciendas y apagues las luces con las manos mojadas.
• Primero apaga el aparato, luego desenchufa.
• No tires del cable.
• Desenchufa desde la clavija.
• No toques los cables con la fregona.
• Los cables deben estar bien recogidos.
• Antes de limpiar el aparato, tienes que desenchufarlo.

9.- Coger y trasladar objetos pesados.
- Para coger un peso del suelo:
• Los pies separados, el derecho más adelante.
• Rodillas flexionadas.
• Espalda recta.
• Dobla las rodillas para coger la carga.
- Para transportar peso:

R-202600631

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 40 de 45

• Hazlo poco a poco.
• Espalda recta.
• Mantén la carga cerca del cuerpo, es más fácil moverla.
• Nunca gires el cuerpo cuando llevas peso.
• Utiliza guantes para no hacerte daño en las manos.
• Coge el peso con la palma de la mano. Así te cansas menos.
• Transportar demasiada carga es peligroso.
• Si pesa mucho, pide ayuda o utiliza el carro.

10.- Las posturas adecuadas en el trabajo.
- Al barrer, fregar:
• El cepillo delante.
• Empuja la suciedad hacia delante.
• Espalda recta.
• Con aspiradora, el mango sobre el hombro para no doblar la espalda.
- Al fregar vajilla:
• Sin inclinar la espalda.
• Pon un pequeño escalón en el suelo, para cambiar el peso del cuerpo.
- Al limpiar bajo mesas y camas, y al coger cosas de armarios bajos:
• La espalda recta.
• Flexiona las rodillas.
• Puedes apoyarte en las rodillas.
- Al hacer la cama:
• Flexiona las rodillas para no forzar la espalda.

11.- Conoce las señales de emergencia.
• No pongas cosas delante de los extintores y mangueras para incendios.
• Utilízalos sólo en caso de emergencia.

•Extintor de incendios.

•Manguera para incendios.

•Pulsador de alarma. Pulsa sólo en caso de incendio.

R-202600631

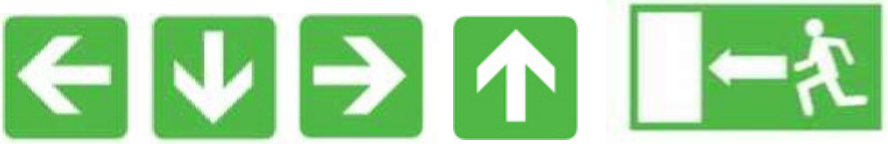
Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 41 de 45

•Carro extintor de incendios.

•Indican la salida.

•No pongas cosas delante de las salidas.

•Indican la dirección de la salida.



•Primeros auxilios.

•No utilices en caso de emergencia.

•Suelen estar en los ascensores.

12.- Evita situaciones de emergencia.
- No fumes.
- Mira si hay cigarrillos mal apagados.
- No bloquees las vías de paso.
- Revisa los aparatos eléctricos y sus cables.

R-202600631

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 42 de 45

- En caso de emergencia...
• Haz caso de las personas responsables.
• Utiliza las salidas de emergencia.
• Si hay humo, agáchate. Respirarás mejor.
• Sal rápido, pero no corras.
• No subas al ascensor

13.- Seguridad vial.
• Camina siempre por las aceras.
• Cruza por los pasos de cebra.
• Espera a la luz verde de peatones cuando hay semáforo.
• Antes de cruzar mira a los dos lados.
• No cruces entre coches aparcados.
• Cuidado con las obras.
• No debes andar o correr con las manos en los bolsillos.
• En carretera, utiliza ropa que refleje la luz.
• Camina por la izquierda para ver bien a los coches.
• Cruza cuando veas bien a los dos lados. Nunca en una curva.
• Evita las prisas.
• Sal con tiempo de casa.
• No corras para coger el autobús.
• Espera que el autobús esté parado para subir o bajar.

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 43 de 45

ANEXO III

MODELO DE SOLICITUD DE ADAPTACIONES DE MEDIOS Y TIEMPOS Y OTROS AJUSTES RAZONABLES

Datos personales	
Apellidos y nombre	**NIF**

EXPONE: Que, de conformidad con lo establecido en el artículo 7 de la Orden PJC/804/2025, de 23 de julio, teniendo reconocido un grado de discapacidad de _____, necesita las oportunas adaptaciones de medios y tiempos y la realización de otros ajustes razonables en este proceso selectivo para el acceso al empleo público.
Por todo ello, **SOLICITA** las siguientes adaptaciones:

Tipos de adaptación *[Marcar con una X, en las casillas de la columna izquierda, las adaptaciones que interesan solicitar]*

1. Adaptación de tiempos

Ampliación del tiempo de duración del ejercicio, conforme al Anexo II de la Orden PCJ/804/2025, de 23 de julio	□

2. Adaptación de medios y ajustes razonables

Ubicación específica en las aulas	□
Aumento del nivel de iluminación	□
Ampliación de tamaño o modificación de contraste de las preguntas de examen u otro material similar	□
Intérprete en lengua de signos	□
Persona de apoyo	□
Transcripción en sistema «*Braile*»	□
Ordenador provisto de telelupa	□
Mobiliario adaptado	□
Eliminación de barreras arquitectónicas	□
Autoadministración de medicación	□

Otras adaptaciones: *[Exponer todas las razones que motivan la solicitud, así como especificaciones que se consideren necesarias]*

_____

_____

_____

_____

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 44 de 45

3. Recursos y apoyos para la autonomía personal *[Marcar aquellos que la persona aspirante requiere y necesita portar y usar durante el proceso selectivo]*

Órtesis	□
Prótesis, incluidas las auditivas	□
Perro de asistencia	□
Equipo de respiración autónoma	□
Otras:	

4. Otras solicitudes *[Exponer todas las razones que motivan la solicitud, así como especificaciones que se consideren necesarias]*

Fecha y firma

Declaro que la información alegada es cierta y ha sido acreditada mediante la documentación solicitada en el Anexo II en el momento de presentar esta solicitud.

En _____, a _____de _____de 20__.

El solicitante o su representación legal,

Fdo.: _____

Cód. Validación: 9EZS5MM6H3RHMEE92TEZFHK6R
Verificación: https://diputaciondezamora.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 45 de 45