

	MANUAL DE INSTRUCCIONES RODILLERAS JARDIN	Página	6
		Revisión	00
		Fecha	15/05/2025
Este manual tiene como objetivo guiar al usuario en el uso seguro y eficiente de este producto			

1. IDENTIFICACIÓN DEL TRABAJO Y TAREAS

Rodilleras diseñadas para proteger las rodillas durante labores de jardinería, bricolaje y tareas prolongadas en el suelo, proporcionando confort, aislamiento y reducción de la presión articular.

2. EVALUACIÓN DE RIESGOS

2.1. Identificación de Riesgos

1. Riesgos ergonómicos y posturales
 - Dolor o lesiones en rodillas por apoyo prolongado en superficies duras.
 - Sobrecarga muscular en espalda y hombros por posturas mantenidas.
 - Erupciones, irritaciones o rozaduras por fricción repetida o por mal ajuste.
2. Riesgos de caídas, tropiezos y pérdida de control
 - Inestabilidad o resbalones al desplazarse con rodilleras en superficies húmedas o irregulares.
 - Tropiezos si las correas están sueltas o mal ajustadas.
3. Riesgos químicos y de contacto con el entorno
 - Irritaciones cutáneas o rozaduras por uso prolongado o mal ajuste.
 - Reacciones por contacto con tierra húmeda, fertilizantes o plantas.
4. Riesgos por mal estado o uso incorrecto
 - Pérdida de capacidad protectora por desgaste del acolchado o rotura de las correas.
 - Riesgo de lesiones si se utilizan para fines distintos a los previstos.

2.2 Evaluación de Riesgos

Peligro	Consecuencia	Probabilidad	Severidad	Riesgo
Ergonómicos / posturales	Dolor en rodillas, sobrecarga muscular	Alta	Media	Alto
Caídas, tropiezos, pérdida de control	Resbalones, caídas, tropiezos	Media	Media	Medio
Químicos / entorno	Rozaduras, reacciones cutáneas	Media	Baja	Bajo
Mal estado / uso incorrecto	Pérdida de protección, lesiones articulares	Media	Media	Medio

	MANUAL DE INSTRUCCIONES RODILLERAS JARDIN	Página	6
		Revisión	00
		Fecha	15/05/2025
Este manual tiene como objetivo guiar al usuario en el uso seguro y eficiente de este producto			

2.3. Medidas Preventivas ante riesgos detectados

1. Ergonómicos / posturales
 - Alternar posturas y realizar pausas regulares para evitar sobrecarga.
 - Mantener la espalda recta y cambiar de posición cada cierto tiempo.
2. Caídas, tropiezos, pérdida de control
 - Ajustar correctamente las correas para evitar que se muevan.
 - Evitar desplazarse con rodilleras en suelos mojados o resbaladizos.
 - Revisar el terreno antes de arrodillarse.
3. Químicos / entorno
 - Usar pantalones de trabajo para reducir fricción directa con la piel.
 - Retirar las rodilleras periódicamente para ventilar la zona.
 - Mantenerlas limpias para evitar acumulación de tierra o humedad.
4. Mal estado / uso incorrecto
 - Revisar el acolchado y las correas antes de cada uso.
 - Sustituir rodilleras desgastadas o dañadas.
 - No utilizarlas para protección contra impactos fuertes (no están diseñadas para ello).

2.4. Medidas Correctivas en Caso de Accidente

1. Lesiones posturales o por sobreesfuerzo
 - Interrumpir la tarea si aparece dolor en rodillas o espalda.
 - Realizar estiramientos suaves y descansar.
 - Consultar con un médico si el dolor persiste.
2. Caídas, tropiezos o pérdida de control
 - Detener la actividad y comprobar lesiones.
 - Solicitar ayuda si no es posible moverse con seguridad.
 - Revisar el área de trabajo antes de continuar.
3. Accidentes químicos / entorno
 - Retirar las rodilleras inmediatamente.
 - En caso de contacto con productos químicos en el suelo, lavar inmediatamente la zona afectada.
 - Lavar la zona con agua y jabón suave.
 - Consultar al médico si la irritación no desaparece.
4. Accidentes por mal estado o uso incorrecto
 - No continuar el uso de rodilleras rotas o sin acolchado eficaz.
 - Sustituirlas antes de reanudar la tarea.

2.5. Evaluación de la Eficacia de las Medidas

- La eficacia de estas medidas se evaluará comprobando que, tras su aplicación, se ha controlado la situación de forma segura y el usuario ha recibido la atención necesaria.

	MANUAL DE INSTRUCCIONES RODILLERAS JARDIN	Página	6
		Revisión	00
		Fecha	15/05/2025
Este manual tiene como objetivo guiar al usuario en el uso seguro y eficiente de este producto			

- Asimismo, es recomendable revisar periódicamente el estado de las rodilleras y el cumplimiento de las normas de seguridad, adaptando las medidas si surgen nuevos riesgos.

3. INSTRUCCIONES DE USO

3.1. Aspectos para tener en cuenta en la preparación del uso

- Verificar que las rodilleras estén en buen estado y sin daños visibles.
- Ajustarlas correctamente para que queden firmes pero cómodas.
- Usar pantalones adecuados para mejorar la protección.
- Evitar trabajar en superficies resbaladizas sin calzado de seguridad.

3.2. Aspectos para tener en cuenta durante el uso

- Mantener una postura cómoda y estable al arrodillarse.
- Evitar desplazarse caminando largas distancias con rodilleras.
- Hacer pausas frecuentes para descansar rodillas y espalda.
- Mantener la zona de trabajo limpia y libre de objetos que puedan causar tropiezos.

3.3. Advertencias

- No ofrecen protección frente a impactos fuertes ni caídas desde altura.
- Mantener fuera del alcance de niños.
- No usar bajo efectos de alcohol, drogas o medicamentos.
- Utilice calzado de seguridad al trabajar en exteriores.
- Consulte el manual de instrucciones.



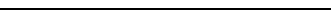
4. MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

4.1. Limpieza

- Limpiar con un paño húmedo después de cada uso.
- Dejar secar al aire; no usar calor directo.

4.2. Revisión del estado

- Comprobar el estado del acolchado y de las correas.
- Sustituir si presentan roturas, pérdida de elasticidad o desgaste excesivo.

	MANUAL DE INSTRUCCIONES RODILLERAS JARDIN	Página	6
		Revisión	00
		Fecha	15/05/2025
Este manual tiene como objetivo guiar al usuario en el uso seguro y eficiente de este producto			

4.3. Almacenamiento

- Guardar en lugar seco, ventilado y protegido de la humedad.
- Mantener alejadas de fuentes de calor.

4.4. Mantenimiento específico

- No realizar reparaciones improvisadas que comprometan la seguridad.

4.5. Reciclaje y medioambiente

- Gestionar según normativa local de residuos textiles/plásticos.
- No abandonar en el entorno natural

5. CONTACTO Y SOPORTE

Si tiene alguna pregunta o necesita asistencia adicional, no dude en ponerse en contacto con nuestro servicio de atención al cliente:

- **Correo Electrónico:** comercial@bellota.com
- **Teléfono:** 0034 943 73 90 00
- **Sitio Web:** www.bellota.com

Agradecemos su confianza en nuestros productos y estamos comprometidos a garantizar su seguridad y satisfacción.