MANUAL DEL CURSO · LIMPIEZA

Manual de personal de limpieza

Círculo de Sinner, productos, técnicas, aseos, suelos, cristales, mobiliario y prevención de riesgos



Lee este manual online, gratis y sin registro

academia-formacion.com/manual-curso-personal-limpieza/

Cuando termines, haz el examen y obtén tu certificado en academia-formacion.com

Índice

Toca un título para saltar directamente a esa parte del manual.

MÓDULO I **Principios generales de los sistemas de limpieza** 3

Unidad I. Qué es limpiar 3

Unidad II. Los servicios de limpieza municipales y de edificios 3

MÓDULO II **La limpieza** 5

Unidad I. El círculo de Sinner 5

Unidad II. Residuos urbanos 6

Unidad III. Conceptos básicos y tipos de mobiliario 7

Unidad IV. Los productos de limpieza 8

Unidad V. Uso responsable de los productos: dosificación y riesgos 10

Unidad VI. Etiquetado y pictogramas de peligro 10

Unidad VII. Compuestos que conviene evitar 12

MÓDULO III **Técnicas de limpieza** 13

Unidad I. Planificar el trabajo: secuencia y frecuencia 13

Unidad II. Tipos de limpieza 13

Unidad III. Útiles de limpieza: selección y conservación 14

MÓDULO IV **Limpieza de aseos, mobiliario y otros** 15

Unidad I. Preparación del espacio de trabajo 15

Unidad II. Útiles y productos para la limpieza de aseos 15

Unidad III. El aseo: elementos y técnica de limpieza 16

Unidad IV. Azulejos, espejos, suelos del aseo y consumibles 17

Unidad V. Suelos: limpieza y desinfección 18

Unidad VI. Techos y paredes 19

Unidad VII. Cristales y escaleras 20

Unidad VIII. Muebles, tapizados y metales 21

Unidad IX. Lámparas, verjas y barandillas 22

Unidad X. Uso de los útiles: fichas de trabajo 22

Unidad XI. El cuarto de materiales: conservación de los útiles 23

MÓDULO V **Prevención de riesgos laborales** 25

Unidad I. Organizar la zona de trabajo para evitar riesgos 25

Unidad II. Limpiar zonas elevadas y usar escaleras 25

Unidad III. Tu equipo de protección individual (EPI) 26

Unidad IV. Productos peligrosos y consejos de prudencia 26

Unidad V. Trabajo seguro con máquinas 27

Unidad VI. Riesgos eléctricos 27

Unidad VII. Levantar cargas y posturas adecuadas 28

Unidad VIII. Emergencias: señales, prevención y actuación 29

Unidad IX. Seguridad vial: transitar por la calle 29

REPASO **Datos clave para el examen de personal de limpieza** 31

MÓDULO I

Principios generales de los sistemas de limpieza

UNIDAD I

Qué es limpiar

Los sistemas de limpieza son el conjunto de técnicas y métodos que sirven para mantener los espacios limpios y saludables. No se trata solo de quitar la suciedad visible, sino también de prevenir contaminantes y agentes patógenos.

Según la Real Academia Española, **limpiar** es quitar la suciedad o las impurezas de algo, y **limpieza** es la condición de carecer de suciedad o manchas. En la práctica, limpiar es quitar cualquier suciedad o mancha de una superficie y dejarla libre de impurezas.

1 Ámbitos de la limpieza

DOMÉSTICA

Mantiene los hogares ordenados y libres de suciedad, y contribuye al bienestar y la salud de quienes viven en ellos.

ESPACIOS PÚBLICOS

Asegura entornos higiénicos para toda la comunidad y promueve la salud pública.

INDUSTRIAL

Mantiene instalaciones y equipos en buenas condiciones, y garantiza la eficiencia y la seguridad de los procesos productivos.

MEDIOAMBIENTAL

Preserva los ecosistemas: reduce la contaminación y promueve la sostenibilidad.

! RECUERDA

Limpiar es mucho más que quitar la suciedad: es crear y mantener entornos **saludables y seguros**.

UNIDAD II

Los servicios de limpieza municipales y de edificios

Los ayuntamientos tienen la responsabilidad de prestar servicios de limpieza esenciales para mantener la calidad de vida de sus vecinos y cuidar el entorno. En todos los municipios, sea cual sea su tamaño, hay que prestar la limpieza viaria y la recogida de residuos. Los municipios más grandes añaden otros servicios, como el tratamiento de residuos y, en los de mayor población, el medio ambiente urbano. En los municipios pequeños, la Diputación Provincial (o la entidad equivalente) coordina o presta estos servicios.

! DATO ACTUALIZADO

El manual original situaba en 20.000 habitantes el límite por debajo del cual la Diputación coordina la recogida y el tratamiento de residuos. Según la redacción actual de la Ley 7/1985 (tras la reforma de 2013), todos los municipios deben prestar la recogida de residuos y la limpieza viaria, y la Diputación coordina la recogida y el tratamiento de residuos en los de menos de 5.000 habitantes. Los umbrales concretos de cada servicio están en los artículos 26 y 36 de esa ley.

La limpieza no responde solo a una necesidad estética, sino también a motivos higiénicos y de protección ambiental. Los residuos no suponen un problema ambiental grave, pero su presencia causa contaminación visual y riesgos para la salud pública.

Los tratamientos básicos de limpieza urbana son los **barridos** y los **baldeos**. Se complementan con tareas auxiliares, como el vaciado de papeleras y la limpieza del mobiliario urbano y de las fachadas de solares.

1 Qué se limpia en un edificio público

Cuando se limpia un edificio público no se limpian solo las superficies exteriores, sino todos los elementos que lo componen:

- Pavimentos, paredes, suelos, puertas, ventanas y cristales.
- Mobiliario y equipos informáticos.
- Relojes de control de asistencia y teléfonos.
- Cuadros, extintores, cortinas y tablones de anuncios.
- Puntos de luz y espejos.
- Servicios higiénicos y escaleras.
- Cualquier otro elemento o espacio de las instalaciones.

MÓDULO II

La limpieza

UNIDAD I

El círculo de Sinner

La suciedad es una acumulación de partículas que se adhieren a la superficie, o al interior, de un material. Esas partículas varían mucho en tamaño, consistencia, masa y composición química. Al limpiar hay que tener en cuenta **cuatro factores**:

FACTOR 1

Acción mecánica

FACTOR 2

Acción química

FACTOR 3

Tiempo

FACTOR 4

Temperatura

Estos factores no son fijos: si uno disminuye, hay que compensarlo aumentando uno o varios de los otros para conseguir un buen resultado. Ese equilibrio es el **círculo de Sinner**.

Cada tipo de superficie y de mancha pide un enfoque propio. Conocer bien estos factores permite eliminar la suciedad en el menor tiempo posible y sin dañar las superficies.

1 Acción mecánica

Es el proceso físico con el que quitamos la suciedad. Puede ser manual o hacerse con herramientas mecánicas. Por ejemplo, pasar una gamuza para quitar el polvo de un mueble es acción mecánica, y también lo es el giro de los cepillos de una máquina fregadora.

Cada vez se usan más aparatos de limpieza. Hay que conocer bien su funcionamiento, porque un uso incorrecto puede deteriorar las superficies.

2 Acción química

Es el conjunto de productos que usamos en cada operación. Una buena elección puede reducir mucho los otros factores. El producto debe adaptarse a la tarea y al tipo de suciedad. Conocer sus propiedades permite sacarle el máximo partido y reducir la necesidad de usar más fuerza, más tiempo o más temperatura.

UNIDAD II

Residuos urbanos

El aumento del nivel de vida ha multiplicado los residuos. Es un derroche de recursos, una amenaza para la salud pública y un impacto para el medio ambiente. A la vez, gestionarlos bien ha creado empleos y oportunidades de negocio.

Los residuos urbanos se generan en hogares y en actividades comerciales, industriales e institucionales. Todos generamos residuos y todos compartimos la responsabilidad de gestionarlos bien.

> **! DATO ACTUALIZADO**
>
> El manual se basa en la Ley 22/2011, de residuos y suelos contaminados. Esa ley ha sido sustituida por la **Ley 7/2022, de 8 de abril**, de residuos y suelos contaminados para una economía circular. Las definiciones básicas que siguen se mantienen.

Conforme a la ley, el **productor de residuos** es la persona física o jurídica cuya actividad, sin contar el consumo doméstico, genera residuos o los transforma. La ley obliga a gestionarlos de forma adecuada: entregarlos a gestores autorizados, o mantenerlos en condiciones higiénicas y seguras, y asumir los costes. Todo residuo que pueda reciclarse o valorizarse debe destinarse a ello.

1 Definiciones fundamentales

Término	Significado
Poseedor de residuos	El productor o cualquier persona física o jurídica que tiene residuos en su poder.
Gestión de residuos	Recogida, transporte y tratamiento de residuos, incluida la supervisión de estas operaciones y el mantenimiento posterior al cierre de vertederos.
Gestor de residuos	Persona o entidad, pública o privada, registrada mediante autorización o comunicación, que realiza alguna operación de gestión, sea o no el productor.
Recogida	Acumulación de residuos, con su clasificación y almacenamiento iniciales, para facilitar su transporte a una instalación de tratamiento.
Recogida separada	La que mantiene separado un flujo de residuos, clasificados por tipo y naturaleza, para facilitar un tratamiento específico.
Reutilización	Usar de nuevo, para el mismo fin, productos o componentes que no son residuos.
Tratamiento	Operaciones de valorización o eliminación, incluida la preparación previa.
Reciclado	Valorización que transforma los materiales de los residuos en productos, materiales o sustancias, incluido el material orgánico. No incluye la valorización energética ni su uso como combustible o en operaciones de relleno.

Término	Significado
Suelo contaminado	Suelo alterado por componentes químicos peligrosos de origen humano, en concentraciones que suponen un riesgo inaceptable para la salud o el medio ambiente. Se declara mediante resolución expresa.

2 Origen y ciclo de vida de los residuos

Los residuos se entienden mejor viendo el ciclo de vida de los materiales, desde su extracción hasta su eliminación final. Un residuo no aparece solo al fabricar y vender un producto: el envase y el propio producto también se convierten en residuo cuando los desechamos al acabar su vida útil.

El **fabricante** tiene una responsabilidad que va más allá de crear el producto. Debe diseñarlo pensando en su ciclo de vida, con facilidad de tratamiento y eliminación cuando sea residuo, y fomentar la reutilización y el reciclaje para minimizar el impacto ambiental.

UNIDAD III

Conceptos básicos y tipos de mobiliario

1 Conceptos básicos

- **Limpieza:** prácticas para evitar que se acumule la suciedad, de modo que se conserven las propiedades de los materiales y aumenten su resistencia y durabilidad. Aporta higiene, bienestar y salud.
- **Mobiliario:** conjunto de muebles, fijos o móviles, de un espacio habitable, que facilitan las actividades diarias en hogares, oficinas y otros locales.
- **Productos y maquinaria de limpieza:** elementos indispensables para que el personal de limpieza trabaje con eficiencia y respeto por el entorno.
- **Profesional de limpieza (personal de servicio):** persona que limpia y mantiene un lugar con productos y maquinaria especializados, según normas de uso y un plan de trabajo.

Cualidades del buen profesional: capacidad de organización, destreza y cuidado con materiales y máquinas, trato amable con clientes y compañeros, imagen personal impecable, comprender y seguir instrucciones, y trabajar en equipo.

2 Tipos de mobiliario

Mobiliario	A tener en cuenta
Alfombras y moquetas	De fibras artificiales, nudo, cáñamo... Necesitan productos específicos.
Calefacción y aire acondicionado	Tratamientos específicos para no deteriorar su mecanismo.
Armarios de oficina	De madera o metal; acumulan polvo y suciedad.
Iluminación	Lámparas, flexos... Limpieza cuidadosa, siempre desenchufados.

Mobiliario	A tener en cuenta
Equipos informáticos	Monitores, torres, impresoras, teclados... Productos especiales y limpieza periódica.
Espejos	Tratamiento especial para dejarlos perfectos.
Estanterías	De madera o metal; acumulan polvo.
Mesas de trabajo o auxiliares	De madera, plástico, aluminio, cristal... Acumulan material y suciedad.
Papeleras	De plástico o metal; hay que vaciarlas con frecuencia.
Persianas y parasoles	Al estar en el exterior, acumulan suciedad.
Puertas y pomos	De madera, metal o cristal.
Sanitarios	Inodoros, lavabos, fregaderos, duchas, grifos...
Sillas y sillones	De cuero, tela, plástico, metal o madera; requieren atención constante.
Taquillas	Generalmente metálicas; necesitan limpieza continua.
Tarimas	En salas de reuniones; de madera, parquet u otros materiales.
Ventanales y acristalados	Necesitan limpiacristales y materiales adecuados.
Vitrinas	De vidrio o cristal; hay que evitar que acumulen polvo.

! RECUERDA

Cada tipo de mobiliario necesita sus propios productos y técnicas, para que se mantenga bien y dure más.

UNIDAD IV

Los productos de limpieza

1 Productos generales

Producto	Para qué sirve
Limpiadores	Productos químicos de limpieza, cada vez más respetuosos con el medio ambiente y menos perjudiciales para la salud.
Detergentes para suelos	Se aplican en suelos, paredes y otras superficies para dar higiene y buen olor.
Detergentes corporales	Para manos y aseo personal: jabón neutro, gel limpiador normal o desinfectante, y desengrasante para entornos industriales.

Producto	Para qué sirve
Detergentes de lavandería	Prelavado, detergentes con tensioactivos, blanqueantes y suavizantes de lavanderías industriales.
Lavavajillas	Para lavavajillas industriales y domésticos, junto con abrillantadores y antical.
Limpiadores y productos de mantenimiento	Para suelos, maderas, plásticos, sanitarios, cristales, azulejos, metales, cueros, etc.
Desengrasantes	Para superficies con grasa y aceite; son potentes y específicos.
Lejía	Desinfectante, fungicida y bactericida; se usa en cocinas, baños y suelos.
Amoníaco	Gran capacidad desengrasante; se usa en cocinas, azulejos, tapicerías y alfombras.
Multiusos	Líquidos versátiles y económicos para baldosas, cristales, espejos, cromados, aluminio, maderas y muebles.
Abrillantadores	Dan aspecto limpio y lustroso a los muebles; suelen ser a base de ceras.
Cera al agua	Para suelos de terrazo, loseta y mármol; no sirve para muebles.
Cera a la grasa	Mantenimiento de suelos de parquet.
Cera para muebles	Da brillo y protección al mobiliario.

2 Productos específicos

Producto	Para qué sirve
Limpiacristales	Ventanas, apliques y espejos; de uso general y alta capacidad de limpieza.
Limpiavidrios	Mezcla sencilla de agua con jabón para dejar vidrieras impecables.
Limpiametales	Conserva los metales y los protege de la corrosión; en crema para puertas, barandillas, rejas, etc.
Limpiamuebles	En spray o crema; quita suciedad y polvo y ayuda a conservar los muebles.
Quitamanchas	Para manchas comunes (café, tinta...) en moquetas y tapices; en crema o pulverizador.
Anticales	Eliminan cal y sarro en urinarios, duchas e inodoros; hay que usarlos con cuidado.
Ambientadores	En spray o automáticos; dan olor a limpio en baños, escaleras, pasillos, hoteles y oficinas.

UNIDAD V

Uso responsable de los productos: dosificación y riesgos

Usar productos de limpieza sin cuidado puede dañar el medio ambiente y la salud. Muchos contienen sustancias contaminantes y potencialmente peligrosas, y tirarlos a la basura o por el desagüe contribuye a la degradación ambiental.

Su uso puede causar alergias, irritaciones, asma, dolores de cabeza, náuseas, trastornos de la visión, afecciones del sistema nervioso e inmunológico, daño hepático y desequilibrios hormonales. Incluso cuando un producto tóxico no huele ni se nota, puede ser peligroso.

1 Dosificación

La **dosificación** es la cantidad de producto necesaria para limpiar bien. Para calcularla se usan **dosificadores**: dispositivos incorporados al envase que ayudan a medir la cantidad exacta, ya sea para mezclar con agua o para aplicar directamente sobre la superficie.

2 Riesgos por mal uso

Manejar cualquier sustancia implica un riesgo, que depende de lo que sepamos del producto y de las precauciones que tomemos. Con conocimiento y medidas de seguridad se minimizan los riesgos.

3 Cómo reducir el riesgo

- **Pregúntate** si de verdad necesitas el producto antes de comprarlo.
- **Usa la dosis mínima**: reduce el consumo entre un 10 % y un 20 %.
- **Lee la etiqueta**: composición e instrucciones de uso.
- Elige detergentes sin fosfatos y al menos un 90 % biodegradables.
- Prefiere aerosoles que no dañen la capa de ozono y envases reciclables.
- Considera productos ecológicos y alternativas naturales como agua, vinagre y jabón suave.
- Usa bolsas de basura de plástico reciclado o compostables.
- Nunca mezcles productos: puede provocar intoxicación.

! PRINCIPIO ECOLÓGICO

«No es más limpio quien más limpia, sino quien menos ensucia.»

UNIDAD VI

Etiquetado y pictogramas de peligro

Antes de usar un producto, hay que entender la simbología y la información de su etiqueta. Te da datos sobre su composición y su peligrosidad para usarlo de forma segura y eficaz.

1 Qué debe aparecer en la etiqueta

- **Pictogramas de peligro:** indican riesgos como corrosión, toxicidad o inflamabilidad.

- **Composición química:** importante para personas con alergias o sensibilidades y para elegir el producto adecuado.
- **Instrucciones de uso:** dosificación, tiempo de contacto y precauciones.
- **Advertencias y precauciones:** posibles efectos, como irritación de la piel o los ojos, y qué hacer en caso de contacto.
- **Indicadores de medio ambiente:** biodegradabilidad o estándares ecológicos.
- **Fecha de caducidad:** algunos productos pierden eficacia con el tiempo.
- Nombre de la sustancia y datos de contacto del responsable (fabricante, importador o distribuidor): nombre, dirección y teléfono.

! DATO ACTUALIZADO

El manual original hablaba de «frases R y S», de símbolos «en negro sobre fondo amarillo anaranjado» y de la «etiqueta CE». Ese sistema está obsoleto. Hoy rige el **Reglamento CLP** (CE) n.º 1272/2008: los pictogramas son rombos con borde rojo y fondo blanco, y las frases R y S se han sustituido por las **frases H** (indicaciones de peligro) y las **frases P** (consejos de prudencia), junto con las palabras de advertencia «Atención» o «Peligro».

2 Los nueve pictogramas de peligro

Código	Peligro
SGH01	Sustancias explosivas.
SGH02	Sustancias inflamables.
SGH03	Sustancias comburentes (favorecen o intensifican un incendio).
SGH04	Gases a presión.
SGH05	Sustancias corrosivas.
SGH06	Toxicidad aguda: muy tóxico, puede ser mortal.
SGH07	Toxicidad de menor gravedad: irritante, nocivo (signo de exclamación).
SGH08	Peligro grave para la salud: cancerígeno, mutágeno, tóxico para la reproducción.
SGH09	Peligro para el medio ambiente acuático.

El manual original usaba las abreviaturas antiguas (E, N, T, Xi, etc.) y se han sustituido por la descripción del peligro.

Compuestos que conviene evitar

Elegir bien los productos es clave para tu salud y para el medio ambiente. Conviene evitar o limitar:

- **Tensioactivos en detergentes.** Disuelven la grasa y facilitan su limpieza con agua, pero algunos forman espumas que afectan al oxígeno del agua y aumentan su toxicidad. Algunos pueden actuar como disruptores hormonales.
- **Fosfatos en detergentes.** Pueden provocar la eutrofización de embalses y dañar los ecosistemas acuáticos.
- **Glutaraldehído en desinfectantes.** Es un desinfectante potente, pero muy irritante para la piel y las vías respiratorias. Causa dermatitis alérgica, asma, rinitis y conjuntivitis.
- **Formaldehído.** Es corrosivo para ojos, piel y vías respiratorias. Su inhalación puede causar edema pulmonar y, a niveles altos, ser letal. Se asocia a posible carcinogenicidad, daño genético y urticaria de contacto.
- **Lejía y polvos de limpieza.** La lejía emite vapores tóxicos que irritan las mucosas y pueden dañar los pulmones, quema la piel y es tóxica si se ingiere. Algunos polvos limpiadores contienen amoníaco: no los mezcles con lejía, porque emiten gases tóxicos.

MÓDULO III

Técnicas de limpieza

UNIDAD I

Planificar el trabajo: secuencia y frecuencia

En este módulo verás las técnicas más eficaces para trabajar con el mobiliario: elegir productos y útiles, y preparar el espacio de trabajo. Como los entornos son muy distintos, desde lugares con mucha afluencia hasta otros más solitarios, controla siempre dónde te colocas tú y dónde dejas los útiles, y mantén el orden durante toda la tarea.

Para no perder tiempo, antes de empezar piensa las actividades y haz un plan que incluya la superficie a tratar, el desgaste del mobiliario, los útiles necesarios y la periodicidad del mantenimiento.

1 Guía de frecuencias para el mobiliario de un edificio

Frecuencia	Tareas
Diaria	Limpieza general del mobiliario: papeleras, lámparas, teléfonos y pantallas de ordenador; aspirado de moquetas; limpieza de aseos; repaso de cristales.
Semanal	Limpieza más profunda: mamparas, cristales interiores, puertas, ordenadores y mobiliario como sillas y sillones.
Quincenal	Cristales y rótulos.
Mensual	Zonas de archivo, desempolvado de techos y paredes, persianas, fregado de alfombras y tratamiento del mobiliario.
Semestral	Limpieza profunda del mobiliario y aspirado de los aparatos de aire acondicionado.

UNIDAD II

Tipos de limpieza

FIN DE OBRA

Se hace antes de ocupar un edificio nuevo o al terminar su construcción, y trata restos de obra, cascotes, cemento y pintura.

MANTENIMIENTO

Planificada: limpieza diaria de suelos, muebles y lavabos, y trabajos periódicos como la cristalización del suelo o la limpieza de cristales.

ESPECIAL

Aprovecha períodos de menor actividad para zonas que la limpieza regular no cubre, como mover estanterías o actuar tras escapes de agua.

DESINFECCIÓN

Necesaria en entornos sensibles, como quirófanos, para eliminar los microorganismos por completo con desinfectantes especiales.

UNIDAD III

Útiles de limpieza: selección y conservación

Útil	Para qué sirve	Cómo conservarlo
Bayetas y trapos	Desde quitar polvo hasta limpiar superficies manchadas.	Lávalos con frecuencia.
Cepillos	Quitar suciedad de las partes altas, para que no caiga sobre los muebles.	Cuélgalos para que no se deformen y lávalos con agua y amoníaco.
Cubos de basura y papeleras	Eliminar los residuos de forma adecuada.	Lávalos con agua jabonosa cada vez que los uses.
Fregonas	Recoger la suciedad que cae al suelo al limpiar el mobiliario.	Desmonta el mocho después de usarlo, enjuágalo y déjalo secar. Límpiala a diario si la usas con regularidad.
Esponjas	Con agua, quitar manchas de muebles, paredes y cristales.	Enjuágalas y déjalas secar.

Estos son solo algunos de los útiles esenciales. Elige según el tipo de limpieza y las características del mobiliario y del entorno.

! RECUERDA

Mantener limpios los propios útiles es tan importante como limpiar los espacios.

MÓDULO IV

Limpieza de aseos, mobiliario y otros

UNIDAD I

Preparación del espacio de trabajo

Antes de limpiar, prepara un espacio de trabajo adecuado para que la limpieza sea eficiente y segura.

- **Organización y control.** Ten controlados los productos y herramientas, ordenados y guardados de forma segura para evitar accidentes o daños.
- **Productos potencialmente tóxicos.** Sé consciente de su toxicidad, úsalos con responsabilidad y entiende sus propiedades.
- **Zonas de tráfico constante** (oficinas, por ejemplo). Actúa con precaución, evita interrupciones innecesarias y no confundas documentos importantes con material desechable.
- **Residuos.** Empieza vaciando papeleras y retirando residuos de las superficies.
- **Orden.** Al mover mobiliario y documentos, devuelve cada cosa a su sitio para evitar pérdidas.

UNIDAD II

Útiles y productos para la limpieza de aseos

Los baños necesitan una limpieza casi constante. Para desinfectarlos bien, necesitas:

ÚTILES

- Escoba, cubo y recogedor.
- Fregona.
- Cepillo y esponja dura, para desincrustar.
- Trapos (para dar brillo) y bayetas (para secar).
- Escobilla larga para cisternas y tazas.
- Equipo limpiacristales y pulverizadores.
- Bolsas de basura.
- Carro de materiales.

PROTECCIÓN

- Guantes: protegen de productos abrasivos y de la suciedad.
- Mascarilla, si trabajas con productos tóxicos.

PRODUCTOS

- Detergente desinfectante.
- Limpiadores específicos: desoxidantes, desinfectantes...
- Anticales y quitasarros (grifería y juntas).
- Lejía: alto poder desinfectante; úsala con precaución y sin mezclarla.
- Amoníaco: solo en suciedad extrema; moderación por su toxicidad.
- Ambientador.
- Papel higiénico, jabón y demás reposiciones.

! CORREGIDO

El manual original decía que el amoníaco se usa «por su alto poder desinfectante». No es un desinfectante: es un potente **desengrasante**. Se ha corregido.

UNIDAD III

El aseo: elementos y técnica de limpieza

Los aseos acumulan mucha suciedad y son puntos críticos para la salud si no se limpian bien. Estos son sus elementos:

- **Inodoro.** Es el que más suciedad acumula. Incluye cisterna y taza.
- **Bidé.** Para la higiene íntima; limpiarlo evita propagar gérmenes.
- **Cabina de ducha y bañera.** Con sus accesorios: cortinas o mamparas.
- **Lavabo.** Acumula pelos, pasta de dientes y espuma de afeitar. Limpia la pila, la grifería y el pie.
- **Espejos.** Se limpian con paños limpios y limpiacristales de calidad.
- **Grifería.** Seca bien tras la limpieza para evitar huellas, moho y oxidación.
- **Secamanos y dispensadores** (jabón líquido o papel de manos). Mantenlos limpios y bien abastecidos.
- **Papeleras.** Límpialas con regularidad y retira a tiempo su contenido, sean de plástico o metal.

1 Pasos previos

1. **Despeja.** Aparta los objetos del bidé, la bañera o el inodoro.
2. **Vacía las papeleras.**

3. **Quita el polvo** de techos altos y paredes, para que no vuelvan a ensuciar lo ya limpio.

> **ATENCIÓN**
>
> Al limpiar un aseo, **señaliza** la zona, por ejemplo con una señal en el suelo que restrinja el acceso. Evitas interrupciones y riesgos como caídas o inhalar gases de los productos. Si puedes, limpia cuando haya menos gente.

2 Limpieza del inodoro

1. **Cisterna** (al menos una vez al mes, sea alta o baja). Limpia el fondo del tanque con una escobilla de mango largo, levanta el flotador y vacía el agua. Frota con un paño impregnado en desinfectante y, si quieres, pon una pastilla clorada para conservar la limpieza.
2. **Taza.** Rocía con lejía y espera a que actúe. Frota el interior y las paredes con la escobilla de WC y abre el grifo para aclarar. Si hay sarro, frota con una esponja y un producto en polvo o crema con base abrasiva.
3. **Exterior.** Pasa un paño con desinfectante y aclara. No olvides las tapas y la parte exterior de la cisterna.

> **ATENCIÓN**
>
> No mezcles la lejía ni la pastilla clorada con productos anticales o ácidos: se desprende cloro, que es tóxico. Aclara siempre bien entre un producto y otro. *(Aviso añadido a este manual.)*

3 Bañera, ducha, bidé y lavabo

- ✓ Desinfecta el plato de ducha o la bañera y limpia las mamparas o cortinas para evitar el moho.
- ✓ En el bidé y el lavabo, usa un producto específico para esmalte y frota con una esponja. Aclara con abundante agua.
- ✓ La grifería sigue el mismo proceso: usa un cepillo pequeño para los rincones, un antical contra el sarro y un paño suave. Seca bien las juntas y pasa un paño con desinfectante. Aclara y seca.
- ✗ No uses estropajos ni productos abrasivos en bidé y lavabo: dañan la superficie.

UNIDAD IV

Azulejos, espejos, suelos del aseo y consumibles

1 Azulejos

La limpieza y desinfección de los azulejos se hace con una mezcla de amoníaco, alcohol y agua aplicada con pulverizador, de modo que cubra toda la zona. Después se seca con un trapo limpio.

! ATENCIÓN

El amoníaco es irritante: ventila, usa guantes y **nunca lo mezcles con lejía** ni con productos que la contengan. *(Aviso añadido a este manual.)*

2 Espejos

Rocía la solución limpiadora y pasa un paño sin pelusa. Presta especial atención a bordes y esquinas en el repaso final.

3 Suelos del aseo

Limpia los suelos **después** de la limpieza y desinfección general del aseo: primero un barrido profundo y luego el fregado, según el tipo de suelo.

Suelo	Cómo limpiarlo
Terrazo	Detergente suave no alcalino. Evita los productos abrasivos.
Baldosas de cerámica	Mezcla de lejía y agua; después, cera para abrillantar.
Vinilo	Detergente suave. Para dar brillo, cera especial para PVC. Evita la lejía y los detergentes fuertes.
Linóleo	Agua con jabón líquido y cera para dar lustre. Evita la lejía y los productos abrasivos.
Mármol	Siempre productos suaves. Encera periódicamente para mantener el brillo.

4 Material consumible

Repón de forma periódica los consumibles, que son esenciales para el bienestar de los usuarios:

- **Papel higiénico:** lleva varios rollos en el carrito antes de entrar al aseo.
- **Papel de manos:** repónlo en cuanto haga falta.
- **Jabón líquido:** repón los dispensadores con dosificador y limpia los recipientes.
- **Toalla de manos** (donde no hay papel): cámbiala si está deteriorada o sucia.
- **Ambientadores:** sustitúyelos cuando pierdan eficacia.

UNIDAD V

Suelos: limpieza y desinfección

Cada tipo de suelo necesita un enfoque propio. Hay dos métodos:

HÚMEDA

Con cepillos de palo largo y bayetas, o con fregasuelos enjuagados con agua.

SECA

Barrido, fregado en seco, aspiración y pulido, según el suelo.

1 Cuidados según el suelo

- **Terrazo:** friega con agua y detergente.
- **Mármol:** limpia con un detergente neutro y agua, y seca bien.
- **Parquet:** pasa una mopa húmeda, bien escurrida, con un producto específico. Presta atención a rincones y columnas.

! CORREGIDO

El manual original recomendaba frotar el mármol con zumo de limón o con vinagre y piedra pómez, y limpiar el parquet con esencia de trementina o agua de té. Los ácidos (limón, vinagre) **atacan el mármol**, la piedra pómez lo raya y la trementina es inflamable. Se han sustituido por productos neutros y específicos. También se ha corregido «terrazas» por «terrazo».

2 Procedimiento

1. **Quita el polvo** con aspiradora y pasa un cepillo o una mopa por debajo de los muebles.
2. **Prepara el cubo** con suficiente agua y un producto con bioalcohol para desinfectar.
3. **Friega** por superficies pequeñas con abundante agua y escurre bien, para no dejar residuos.

UNIDAD VI

Techos y paredes

1 Techos

- Usa una **mopa de algodón** muy limpia para quitar el polvo de los techos: es suave y no daña la superficie.
- Para el polvo de las lámparas de techo, un **plumero fino**, que no dispersa el polvo por el aire.
- Hazlo de forma regular: el polvo acumulado afecta a la calidad del aire.
- Si el techo es alto, usa una escalera segura y estable.

2 Paredes

Pared	Cómo limpiarla
Pintada	Mopa de algodón en las partes altas y paño blanco de algodón en las bajas; atención a radiadores y zócalos. Para manchas, goma de borrar blanda o miga de pan. En pinturas plásticas, bayeta limpia humedecida con jabón de tocador.
Empapelada lavable	Prueba antes en una zona oculta con 2 litros de agua fría y 2 cucharadas soperas de vinagre blanco. Usa una esponja humedecida y escurrida, seca enseguida con un paño de algodón, por zonas pequeñas y cambiando el agua a menudo.
Empapelada no lavable	Mopa de algodón en las partes altas y paño blanco en las bajas.
Tapizada	Aspirado o cepillado a mano.

Limpia de forma regular y con productos suaves y no abrasivos.

UNIDAD VII

Cristales y escaleras

1 Cristales

- **Limpieza diaria:** bayetas especiales que no dejen pelusa.
- **Limpieza profunda:** un limpiador especial que proteja los cristales de la suciedad y de las gotas de lluvia.
- Limpia de arriba hacia abajo, para que no gotee sobre lo ya limpio.
- Ventanales y cristaleras altas: cepillos montados en tubos enlazados.
- Ventanales de salones: mango largo y articulado con esponja con agua en un extremo y labio de goma en el otro.

- ✕ No limpies los cristales cuando les dé el sol directamente.

> **! ATENCIÓN**
>
> Para manchas de pintura, rasca primero y después frota con un disolvente específico. Para manchas de insectos puedes usar alcohol. Estos productos son **inflamables**: ventila y no los uses cerca de llamas ni de fuentes de calor. El original citaba esencia de trementina y alcohol de quemar.

2 Escaleras

- Si hay alfombra, límpiala con aspiradora. Si no, sigue el procedimiento estándar.
- Después de limpiar, atiende el balaustre, el pasamanos y la barandilla, a diario.

- Barandillas de metal dorado: usa un pulimento para metales.
- Barandillas de madera: quita el polvo con regularidad.

UNIDAD VIII

Muebles, tapizados y metales

1 Madera

- **Natural encerada:** limpia la suciedad con una bayeta de algodón y un disolvente adecuado. Aplica cera y da brillo con un paño de lana.
- **Natural sin encerar:** cepillo de raíces, agua y jabón; aclara bien y, si hace falta, haz un segundo aclarado con agua y lejía. Prueba antes en una zona oculta.
- **Barnizada** (parquet y corcho): quita manchas con un limpiamuebles. Para recuperar el brillo, pule con lija y aplica barniz.
- **Pintada:** lava con agua tibia y jabón neutro con una esponja, aclara con una bayeta absorbente y seca con un paño de algodón. En maderas plastificadas, usa agua amoniacada o productos con amoníaco.

Conoce siempre la calidad del mueble antes de empezar a limpiarlo.

2 Sofás, sillones y sillas

- **Fibra:** quita el polvo del armazón con un paño y aspira la parte tapizada. Limpia el tapizado con una bayeta humedecida.
- **Cuero o plástico:** quita el polvo del armazón con un cepillo suave. Limpia el tapizado con una gamuza o un paño de algodón.
- **Seda y terciopelo:** usa un producto específico para cada tejido.

! CORREGIDO

El manual original citaba tricloretileno, tetracloruro de carbono y bencina para quitar manchas de tapicerías. Son disolventes **tóxicos, cancerígenos o inflamables**, y algunos están prohibidos o muy restringidos. Se han eliminado. Para manchas, usa un producto específico para tapicerías y pruébalo antes en una zona poco visible.

3 Metales

- **Metales dorados:** aplica un pulimento para metales con un paño. Después, seca y frota con un paño de lana o gamuza para recuperar el brillo.
- **Metales dorados en muebles:** límpialos con un algodón de pulir y una gamuza.

UNIDAD IX

Lámparas, verjas y barandillas

1 Lámparas

- **De cristal:** apaga la luz, desenchúfala y retira las bombillas. Quita el polvo con un paño fino de algodón. Para limpiar a fondo, mezcla alcohol y agua a partes iguales con un paño fino, y seca con una gamuza.
- **Pantallas:** cepillo suave o agua jabonosa muy diluida.
- **Bombillas:** con la lámpara apagada y fría, límpialas con un paño húmedo y asegúrate de que están secas antes de volver a montarlas.
- **De mesa:** plumero de plumas suaves, con cuidado de no torcerlas ni romperlas.

> **! CORREGIDO**
>
> El manual original aconsejaba limpiar los enchufes «con aceite rebajado en agua». Es peligroso: **nunca uses líquidos en un enchufe**. Si necesitas limpiarlo, desconecta la corriente en el cuadro y usa solo un paño seco.

2 Verjas y barandillas

- Quita primero el polvo con un cepillo suave o un paño.
- Usa productos específicos para metales o, como alternativa casera, aceite rebajado en agua.
- **Barrotes lisos:** aplica el producto con un paño y frota.
- **Barrotes labrados:** cepillo o pincel duro para llegar a las hendiduras.
- Después, una capa de cera protectora para mantener el brillo y proteger de agentes externos.
- Repite la limpieza de forma regular.

UNIDAD X

Uso de los útiles: fichas de trabajo

Tarea	Útiles	Procedimiento
A) Muebles de cuero	Crema para cuero, franela, paños.	1. Quita el polvo con un paño seco. 2. Frota con un paño humedecido con crema para cuero. 3. Extiende la crema con un paño limpio y seco. 4. Da brillo con la franela.
B) Muebles tapizados	Aspiradora y producto específico para tapizados.	1. Aspira el polvo. 2. Aplica el producto y retira las manchas con un cepillo de cerdas y una bayeta.

Tarea	Útiles	Procedimiento
C) Equipos informáticos	Bayetas y producto específico para equipos.	1. Quita el polvo con una bayeta. 2. Aplica el producto sobre la bayeta y frota suavemente. 3. Pasa otra bayeta humedecida y seca con otra. Con el equipo apagado y desenchufado.
D) Muebles de madera	Bayeta, limpiamuebles y trapo.	1. Retira los objetos. 2. Quita el polvo y aplica el limpiamuebles con un trapo limpio. 3. Pasa el trapo humedecido, deja secar y lustra con una bayeta limpia.
E) Madera maciza	Paño y crema para muebles antiguos.	1. Quita el polvo con un paño limpio y seco. 2. Opcional: aplica crema para muebles antiguos una o dos veces al año.
F) Oficinas	Papelera, escobillón, cubo, trapo seco, escoba y recogedor, pulverizador y plumero.	1. Vacía las papeleras. 2. Desempolva las zonas altas con el escobillón. 3. Limpia mobiliario, escritorios y mesas con cubo y franela; retira los objetos delicados con un plumero.
G) Plataforma de vidrio de escritorio	Limpiavidrios, franela, trapo húmedo y paño.	1. Quita el polvo con un trapo blanco. 2. Rocía limpiavidrios. 3. Pasa una franela seca en horizontal, deja secar y lustra.
H) Espejos y cristales	Bayeta, esponja y limpiacristales.	1. Limpia los marcos con un paño escurrido. 2. Aplica limpiacristales, pasa una bayeta y lustra.

! RECUERDA

Con los equipos informáticos, no pulverices el producto directamente sobre el aparato: aplícalo sobre la bayeta.

UNIDAD XI

El cuarto de materiales: conservación de los útiles

ORDEN

- Clasifica los productos por función: limpiadores, desinfectantes, utensilios...
- Elimina envases vacíos y productos que no uses.
- Asigna un sitio a cada producto y devuélvelo a su lugar tras usarlo.

ALMACENAJE

- Lugar fresco y sin luz solar directa.
- Bien ventilado, sobre todo si hay productos con vapores fuertes.
- Productos peligrosos en zonas designadas, según las normas de seguridad.

CONTROL

- Rotación: primero en entrar, primero en salir.
- Inventario actualizado para saber qué reponer y qué descartar.
- Elimina los productos caducados o en mal estado según la normativa local.

ETIQUETADO Y FORMACIÓN

- Etiqueta cada producto con su nombre y su fecha de caducidad.
- Pon a la vista las instrucciones de uso.
- Forma al personal en el orden del cuarto y en el uso seguro de cada producto.

Mantén también limpio el propio cuarto de materiales, con una limpieza periódica, para evitar que se acumulen polvo y suciedad.

MÓDULO V

Prevención de riesgos laborales

UNIDAD I

Organizar la zona de trabajo para evitar riesgos

Un entorno de trabajo seguro es esencial para prevenir riesgos y trabajar con eficacia.

- **Limpieza y orden.** Limpia con regularidad para evitar acumulaciones de polvo y suciedad que generen riesgos. Asigna un lugar a cada herramienta y material.
- **Organización.** Agrupa los materiales similares para identificarlos y encontrarlos rápido. No dejes objetos en pasillos ni zonas de paso.
- **Rotación de tareas.** Alterna entre tareas diferentes para evitar la fatiga y mantener la concentración.
- **Límites de uso.** No uses las máquinas de forma continua más de dos horas.
- **Líquidos.** Absorbe y limpia de inmediato los líquidos derramados para prevenir resbalones. Ten productos absorbentes a mano.
- **Señalización.** Usa carteles para señalizar las zonas mojadas y marca las zonas peligrosas o restringidas.
- **Formación.** Recibe formación regular en prácticas seguras y contribuye a una cultura de seguridad en el equipo.
- **Revisiones.** Haz revisiones periódicas para detectar riesgos y comenta con tu equipo posibles mejoras.
- **EPI.** Usa el equipo de protección que corresponda a cada tarea y mantenlo accesible y en buen estado.

UNIDAD II

Limpiar zonas elevadas y usar escaleras

- Evita posturas incómodas: mantén una posición estable y equilibrada.
- Usa alargadores o escaleras adecuadas. Prefiere las **escaleras de tijera**, que son más estables.
- Antes de subir, comprueba que la escalera es estable y está apoyada en una superficie firme.
- Comprueba que tiene cadena de seguridad o tope.
- Coloca la escalera cerca de la zona de trabajo, para evitar estirarte.
- Mantén la vista en la escalera al subir y bajar.
- Señaliza la zona en la que trabajas y evita colocar la escalera en zonas de paso.
- No te subas a sillas ni cajas: son inestables y provocan caídas.

- ✕ No lleves objetos en las manos al subir o bajar.
- ✕ No subas con las manos o los pies mojados.
- ✕ Solo una persona debe estar en la escalera a la vez.

UNIDAD III

Tu equipo de protección individual (EPI)

EPI	Recomendaciones
Guantes	Evitan cortes y protegen las manos de los productos químicos. Cámbialos con regularidad, sobre todo tras trabajar con sustancias químicas.
Mascarillas	Úsalas con productos químicos o con polvo en el aire. Deben ajustarse bien para proteger de verdad.
Calzado	Cómodo y bien atado. Con talón cerrado, tacón bajo y suela de goma antideslizante.
Protección auditiva	Tapones o cascos con maquinaria ruidosa. Como reducen lo que oyes, mantén la atención visual en el entorno.
Arnés o cinturón de seguridad	Solo si estás autorizado y bajo la supervisión de tu encargado. Al limpiar a más de 2 metros de altura y sin barandillas. Engánchalo como te indique tu encargado.
Ropa	Cómoda y adecuada al clima. Cámbiala antes y después del trabajo.

> ! **RECUERDA**
>
> Usar el EPI no es solo una obligación: es una medida clave para tu seguridad y tu bienestar. En el manual original se llamaba «EPP»; en España se dice **EPI**.

UNIDAD IV

Productos peligrosos y consejos de prudencia

1 Si el producto lleva pictogramas de peligro

- ✓ Almacena por separado los productos con distintas advertencias, para evitar reacciones peligrosas.
- ✓ Mantenlos lejos del fuego y del calor: pueden ser inflamables y explotar a temperaturas elevadas.
- ✓ Usa siempre guantes adecuados.
- ✓ Desecha los envases en el contenedor de residuos que corresponda.
- ✕ No mezcles productos con distintas etiquetas de advertencia.
- ✕ No acerques el producto a la boca ni lo dejes entrar en contacto con la piel.

2 Consejos de prudencia

1. **Fuera del alcance de los niños.** Guarda los productos en un lugar inaccesible.
2. **Cierra bien el recipiente** después de usarlo: evitas derrames y conservas la eficacia.
3. **Evita fuentes de ignición** y no fumes al manejar productos inflamables.
4. **Evita el contacto con la piel**, con guantes y siguiendo la etiqueta.
5. **Usa solo los productos autorizados** y pide permiso a tu supervisor si hace falta.
6. **Lee etiquetas y fichas** y comprende las indicaciones de seguridad antes de usar un producto.
7. **Prepara el cubo en un lugar ventilado:** primero el agua y luego el producto, sin salpicar. No te pases de producto.
8. **Nunca mezcles amoníaco y lejía.**

UNIDAD V

Trabajo seguro con máquinas

1. **Autorización.** Maneja la máquina solo si estás autorizado y formado, y bajo la supervisión de tu encargado.
2. **Conócela.** Lee las instrucciones antes de empezar y pregunta tus dudas.
3. **Protégete.** Usa la ropa y los equipos de protección recomendados para la tarea.
4. **Marcado CE.** Comprueba que la máquina lo lleva: garantiza que cumple los estándares europeos de seguridad.
5. **Inspecciona.** Antes de arrancar, revisa que cables y protecciones estén en buen estado y avisa a tu responsable si hay problemas.
6. **Atascos.** Si se atasca o falla, avisa. No viertas productos de limpieza directamente sobre aparatos eléctricos.
7. **Regula la altura** para trabajar con comodidad.
8. **Limpieza.** Para limpiar la máquina, asegúrate de que está apagada y detenida. Después de usarla, déjala en su sitio.

UNIDAD VI

Riesgos eléctricos

- ✓ Distribuye bien el uso de los enchufes.
- ✓ Trabaja lejos de zonas mojadas o encharcadas, para evitar cortocircuitos y descargas.

- ✓ Apaga el aparato antes de desenchufarlo.
- ✓ Desenchufa desde la clavija.
- ✓ Mantén los cables ordenados y recogidos, para evitar tropiezos y daños.
- ✓ Desenchufa cualquier aparato eléctrico antes de limpiarlo.

- ✗ No sobrecargues los enchufes ni uses ladrones eléctricos.
- ✗ No enciendas ni apagues luces con las manos mojadas.
- ✗ No tires del cable para desconectar un aparato.
- ✗ No pongas cables en contacto con elementos mojados, como las fregonas.

UNIDAD VII

Levantar cargas y posturas adecuadas

1 Levantamiento y traslado de objetos pesados

1. **Del suelo.** Separa los pies, con el derecho ligeramente adelantado. Flexiona las rodillas y mantén la espalda recta para recoger la carga.
2. **Transporte.** Mueve la carga poco a poco, sin movimientos bruscos. Llévala cerca del cuerpo y con la espalda recta. No gires el cuerpo mientras cargas peso.

- ✓ Usa guantes.
- ✓ Sujeta la carga con la palma de la mano para reducir la fatiga.
- ✓ No sobrecargues: es mejor hacer varios viajes con cargas ligeras.
- ✓ Si es demasiado pesada, pide ayuda o usa un carro.

2 Posturas ergonómicas

Tarea	Postura
Barrer y fregar	Coloca el cepillo delante y empuja la suciedad hacia delante, con la espalda recta. Con la aspiradora, lleva el mango sobre el hombro para no doblar la espalda.
Fregar vajilla	No inclines la espalda. Apoya un pie en un pequeño escalón para cambiar el peso y reducir la tensión.
Limpiar bajo mesas y camas, y coger cosas de armarios bajos	Espalda recta y rodillas flexionadas. Puedes apoyarte en las rodillas para mayor estabilidad.
Hacer la cama	Flexiona las rodillas al agacharte para no forzar la espalda.

UNIDAD VIII

Emergencias: señales, prevención y actuación

1 Medios de protección contra incendios

- **Extintores y mangueras:** no obstruyas su acceso y úsalos solo en emergencias. Aprende dónde está cada extintor y cómo se usa.
- **Pulsador de alarma:** resérvalo para incendios reales. Conoce dónde está cada uno.
- **Carro extintor:** úsalo con precaución y solo si hace falta. Infórmate de sus capacidades y límites.
- **Salidas de emergencia:** no las bloquees. Las señales indican la dirección y la ubicación de las salidas.
- **Desfibrilador (DEA):** resérvalo para emergencias médicas y aprende dónde están los de tu centro.

> **! CORREGIDO**
> El original decía que los desfibriladores se encuentran «comúnmente en ascensores». No es así: suelen estar en lugares visibles y señalizados de edificios y espacios públicos. Se ha cambiado.

2 Cómo evitar una emergencia

- No fumes donde esté prohibido. Apaga bien las colillas y usa ceniceros.
- Mantén despejados pasillos y salidas de emergencia.
- Revisa periódicamente aparatos eléctricos y cables.

3 Si se produce una emergencia

1. **Haz caso** a las personas responsables y colabora en la evacuación.
2. **Conoce** las salidas de emergencia y úsalas con eficacia.
3. **Si hay humo, agáchate** para respirar mejor.
4. **Sal rápido, pero sin correr:** evitas accidentes y ayudas a mantener la calma.
5. **No uses el ascensor:** evacúa por las escaleras.

UNIDAD IX

Seguridad vial: transitar por la calle

- Camina siempre por las aceras. Evita la calzada.
- Cruza solo por los pasos de peatones señalizados y espera a que el semáforo esté en verde.
- Antes de cruzar, mira en ambas direcciones y comprueba que la vía está despejada.
- Extrema la precaución cerca de obras o construcciones, y sigue las señales y los desvíos.

- ✓ Lleva ropa reflectante en carretera para que te vean, sobre todo de noche.
- ✓ Por carretera, camina por el lado **izquierdo**, para ver mejor los vehículos que se acercan.
- ✓ Cruza solo cuando veas bien en ambas direcciones y evita las curvas.
- ✓ Sal con tiempo suficiente: sin prisas.
- ✓ Espera a que el transporte público esté completamente detenido antes de subir o bajar.
- ✗ No cruces entre coches estacionados: la visibilidad es limitada.
- ✗ No camines ni corras con las manos en los bolsillos.
- ✗ No corras para alcanzar el transporte público.

Datos clave para el examen de personal de limpieza

Un repaso rápido de los datos del manual que más se preguntan:

4 factores

Círculo de Sinner: acción mecánica, acción química, tiempo y temperatura

Ley 7/2022

Norma básica de residuos y suelos contaminados

9

Pictogramas de peligro del Reglamento CLP

10-20 %

Ahorro de producto al usar la dosis mínima

2 h

Máximo de uso continuo de una máquina

2 m

Altura a partir de la que se usa arnés sin barandillas

Nunca

Mezclar amoníaco y lejía

Izquierda

Lado de la carretera por el que caminar

¿Has terminado el manual?

Haz ahora el examen y, si lo apruebas, podrás obtener tu certificado.

academia-formacion.com/examen-de-personal-limpieza/