

EVALUACIÓN DE LOS RIESGOS LABORALES Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

ASOCIACION PROYDE
CL/ MARQUES DE MONDEJAR, 00032
28028 MADRID

MADRID, a 8 de mayo de 2019

--	--

ASOCIACION PROYDE
CL/ MARQUES DE MONDEJAR, 00032
28028 MADRID

ÍNDICE

1. Datos de Identificación
2. Objeto del Informe
3. Consulta y participación de los trabajadores
4. Conceptos básicos
5. Lista de Ámbitos y Trabajadores
6. Evaluación de los Riesgos Laborales y Planificación de la Actividad Preventiva
7. Consideraciones finales

ANEXOS

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Empresa	ASOCIACION PROYDE
C.I.F./N.I.F.	G78885639
Actividad	Otras actividades asociativas n.c.o.p.
Centro de Trabajo	CL/ MARQUES DE MONDEJAR, 00032 28028 MADRID
Nº de Contrato	1016811/04
Referencia	2851/CG05148899/ER y 2851/CG05148897/PA

2. OBJETO DEL INFORME

La presente evaluación de riesgos y su correspondiente planificación es una actividad inicial básica en la cual:

- Se identifican los riesgos laborales de su empresa, tanto a nivel general, como por puesto de trabajo (ámbitos).
- Se evalúa cada uno de los riesgos y se clasifica, según su Grado de Riesgo (GR), como riesgo Muy Alto, Alto, Moderado, Bajo o Muy Bajo.
- Se establecen las medidas preventivas necesarias para eliminar o controlar cada uno de los riesgos identificados.
- Se propone una planificación de plazos, responsables y costes para facilitar la implantación de las medidas propuestas.

Es responsabilidad de la empresa asumir el contenido del presente documento y llevar a cabo las medidas preventivas propuestas.

3. CONSULTA Y PARTICIPACIÓN DE LOS TRABAJADORES

Las visitas a la empresa se efectuaron los días:

05/04/2019

Por parte de la empresa estuvieron presentes en el transcurso de las visitas, siendo consultadas y/o aportando la información necesaria, las personas que a continuación se relacionan:

Nombre:
Angel Díaz Fernández

En calidad de:
Director/a

4. CONCEPTOS BÁSICOS

Con el fin de facilitarle la lectura e interpretación del presente informe a continuación se describen los conceptos básicos utilizados. El detalle de los criterios de evaluación se puede consultar en el apartado Metodología.

CONCEPTO	DESCRIPCIÓN
Ámbito	Área, sección o puesto de trabajo que se evalúa
Acto / Condición detectada	Descripción de la condición de trabajo que da lugar al riesgo
Riesgo identificado	Descripción del riesgo laboral
PB (probabilidad)	Probabilidad de que el riesgo identificado se materialice. B: baja M: media A: alta
SV (severidad)	Gravedad de las consecuencias previsibles si se materializa el riesgo. B: baja M: media A: alta
GR (grado de riesgo)	Valoración final del riesgo, en función de la probabilidad y la severidad. MB: muy bajo B: bajo M: moderado A: alto MA: muy alto
Medida preventiva	Medida a aplicar para eliminar o controlar el riesgo identificado
Tipo medida	Característica descriptiva de la medida a implantar
Plazo	Plazo máximo de tiempo recomendado para implantar la medida propuesta
Responsable	Responsable de implantar la medida propuesta
Coste	Coste aproximado de implantación de la medida propuesta
Fecha última revisión	Última vez que se ha actualizado una medida preventiva, tras haber evaluado la correspondiente condición de trabajo que la genera.

5. LISTA DE ÁMBITOS Y TRABAJADORES

Empresa

Fecha: 8 de mayo de 2019

00 CENTRO

01 PUESTOS DE OFICINA

MARGARITA DEL VALLE GONZALEZ
ANGEL DIAZ FERNANDEZ
Juan Bautista HERRERO MATEO
Gloria-Lucía MURILLO SANCHEZ
LAURA GARCIA SAVEDRA
SONIA VICENT LASO

02 DEPENDIENTA

Valentina ANDALONI

03 DELEGACION (SEVILLA)

LETICIA ISABEL GARCIA DIAZ

04 DELEGACION (VALENCIA)

FERNANDO ROYO VILLALBA

6. EVALUACIÓN DE LOS RIESGOS LABORALES Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

 Empresa

 Ámbito
Descripción de Tareas:

La asociación se encuentra ubicada en local de planta baja de centro de formación perteneciente a la congregación religiosa de La Salle.

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Almacén con elevada carga de fuego, y posibilidad de caer material almacenado	Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento	M	M	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Realizar inspecciones periódicas del almacén y sus condiciones de seguridad: verificando si existe material que pueda caerse
- Seguir almacenando el material más pesado en las zonas bajas de las estanterías y armarios

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Adecuación de lugares de trabajo	Antes 6 meses	Director/a Angel Díaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Almacén con elevada carga de fuego, y posibilidad de caer material almacenado	Incendios. Factores de inicio	B	A	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Retirar el material combustible que no se utilice
- No almacenar nunca material combustible cercanos a puntos de luz

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Adecuación de lugares de trabajo	Antes 6 meses	Director/a Angel Díaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Extintor obstaculizado por perchero	Incendios. Medios de protección	B	A	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Retirar los obstáculos al libre acceso al extintor

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Adecuación de equipos de trabajo	Antes 6 meses []	Director/a Angel Díaz Fernández []	[]

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Falta de instrucción en el manejo de los medios de extinción	Incendios. Medios de protección	B	A	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

 - Designar un equipo de emergencia
 - Dar la debida instrucción teorico-práctica en el manejo de los medios de extinción a los equipos de emergencia designados

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación Información	Antes 6 meses []	Director/a Angel Díaz Fernández []	[]

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Consignas de actuación en caso de evacuación	Incendios. Evacuación	B	A	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

Como norma general, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en caso de emergencia, deberán permanecer siempre libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.

Se debe garantizar que se ha dado la alarma y asegurar una evacuación total y ordenada del establecimiento, controlando que no queda nadie oculto, lesionado o atrapado, ayudando a cuantos lo necesiten por su estado físico y/o emocional.

Como norma de actuación en caso de evacuación, los trabajadores acompañaran a los clientes, visitantes... de existir en el momento de la emergencia al exterior, para posteriormente dirigirse al punto de reunión establecido.

NOTA. El día de la visita la salida habitual, se encontraba libre de obstáculos y correctamente señalizada

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Instalación de alumbrado de emergencia. Comprobaciones periódicas	Incendios. Evacuación	B	A	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

Revisar periódicamente la instalación de alumbrado de emergencia, reparar y/o cambiar todas aquellas luminarias que no funcionan y reemplazar todos los pilotos de señalización fundidos, limpiar todas las pantallas y comprobar su correcto funcionamiento.

NOTA. El día de la visita la instalación de alumbrado de emergencia está correcta

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Instalación de protección contra incendios. Mantenimiento periódico	Incendios. Medios de protección	B	A	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

La instalación de protección contra incendios (extintores portátiles, BIE's....) se someterá a un programa de mantenimiento periódico, mediante empresa/mantenedor autorizado, según lo establecido en el Reglamento de Instalaciones de Protección contra Incendios (RIPCI).

NOTA. El día de la visita los medios de extinción se encontraban revisados y señalizados de forma correcta

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Instalación eléctrica. Inspecciones periódicas	Incendios.	B	A	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

Realizar las inspecciones periódicas reglamentarias de la instalación eléctrica mediante un organismo de control, según lo dispuesto en el Reglamento Electrotécnico para Baja Tensión (REBT).

NOTA. El día de la visita no se observó deficiencias significativas en la instalación. El cuadro eléctrico se encontraba cerrado, señalizado el riesgo residual de riesgo eléctrico.

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Características de organización, de contenido del trabajo y de realización de las tareas	Insatisfacción derivada de factores psicosociales			*

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

Tras la observación de las características de organización, de contenido del trabajo y de realización de las tareas, mientras no cambien las condiciones y en base a la información suministrada por la empresa, por los trabajadores no se han puesto de manifiesto indicios que muestren la necesidad de llevar a cabo un estudio específico sobre riesgos psicosociales.

A continuación se indican algunas recomendaciones generales:

- Garantizar una correcta asignación de tareas que permita un adecuado ritmo de trabajo, así como de tiempo de descanso.
- Proporcionar los medios y recursos adecuados para realizar el trabajo.
- Combinar tareas, siempre que sea posible, para evitar la exposición prolongada a las mismas exigencias.
- Definir claramente las funciones, competencias y atribuciones de cada puesto de trabajo, los procedimientos a seguir, los objetivos de cantidad y calidad, el tiempo asignado, la responsabilidad, y el ámbito de autonomía disponible.

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Concurrencia de trabajadores de varias empresas en un mismo centro de trabajo. Coordinación de actividades empresariales	Otros			*

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Elaborar un procedimiento de trabajo según lo establecido en el R.D. 171/2004, de 30 de enero, por el que se desarrolla el art. 24 de la Ley 31/1995, de 8 de Noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales.

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

Cuando en un mismo centro de trabajo desarrollen actividades trabajadores de dos o más empresas, éstas deberán cooperar en la aplicación de las disposiciones establecidas en el R.D. 171/2004, de 30 de enero, por el que se desarrolla el art. 24 de la Ley 31/1995, de 8 de Noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales.

Dicho deber de cooperación será de aplicación a todas las empresas y trabajadores autónomos concurrentes en el centro de trabajo, existan o no relaciones jurídicas entre ellos.

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Trabajadoras en situación de embarazo, parto reciente o periodo de lactancia	Otros			*

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

La empresa adoptará las medidas necesarias para evitar la exposición de las trabajadoras en situación de embarazo, parto reciente o lactancia a condiciones de trabajo que puedan influir negativamente en la salud de las trabajadoras o del feto.

Por ello, y a partir de procedimiento específico, cada trabajadora es responsable de comunicar su situación de embarazo para dar traslado al Servicio de Vigilancia de la Salud a fin de que en función de los meses de gestación se determinen las acciones a emprender.

Se adoptarán, entre otras, las siguientes medidas preventivas:

- Evitar el manejo manual de cargas de más de 5 kg de forma reiterada o de más de 10 kg de forma intermitente durante los seis primeros meses de embarazo.
- Evitar el manejo manual de cargas a partir del séptimo mes de embarazo.
- Evitar aquellas manipulaciones que supongan un riesgo de golpes a nivel del abdomen.
- Se evitarán situaciones que puedan provocar peligro de choques, vibraciones, movimientos forzados en el puesto de trabajo.
- Se restringirá el acceso a zonas en altura.
- Durante el primer y segundo trimestre de embarazo se deberán establecer pausas de al menos 15 minutos cada cuatro horas de trabajo en bipedestación.
- En el último trimestre, debe evitarse el mantenimiento de la postura de pie durante más de 30 minutos.

NOTA. En el momento de la visita no existían trabajadoras embarazadas

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Trabajadores en situación de discapacidad física, psíquica o sensorial	Otros			*

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

Actualmente la empresa no tiene constancia de disponer de ningún trabajador especialmente sensible (discapacidades físicas, psíquicas o sensoriales) en la plantilla.

En el momento que la empresa tenga constancia de disponer un trabajador sensible, se deberá realizar una Evaluación de Riesgos donde se tendrá en cuenta las características personales, el estado biológico y las discapacidades físicas, psíquicas o sensoriales debidamente reconocidas de los trabajadores.

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Trabajos realizados por menores de edad	Otros			*

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

Actualmente la empresa no dispone de ningún trabajador menor de 18 años.

En el momento de la incorporación al trabajo de jóvenes menores de 18 años, y previamente a cualquier modificación importante de sus condiciones de trabajo, se efectuará la evaluación de los puestos de trabajo teniendo en cuenta los riesgos específicos para la seguridad, la salud y el desarrollo de los trabajadores menores derivados de la falta de experiencia, de la inmadurez para evaluar los riesgos existentes o potenciales y del desarrollo todavía incompleto.

Empresa ASOCIACION PROYDE

Ámbito 01 PUESTOS DE OFICINA

Descripción de Tareas:

 Trabajos propios de oficina: uso de ordenador (>4h), llamadas telefónicas, reuniones, etc
 Se incluye: Director, administrativo de finanzas, y personal dedicado a proyectos

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Factor no ergonómico: sillas que no cumplen con lo establecido en el RD 488/97	Fatiga postural	A	M	A

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Sustituir las sillas más deterioradas empezando por los puestos que las usen en mayor medida. La silla debe cumplir lo establecido en el RD 488/97

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Adecuación de lugares de trabajo	Antes 3 meses	Director/a Angel Diaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Desplazamiento al ir y o volver del trabajo	Atropellos o golpes con vehículos	B	A	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Informar sobre las medidas preventivas a seguir para evitar los riesgos. Ficha preventiva

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación Información	Antes 6 meses	Director/a Angel Diaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
insuficiente nivel de iluminación en algún puesto de trabajo	Fatiga visual	M	M	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- El día de la visita se realizó una medición de iluminación, obteniendo los siguientes resultados:

Margarita 424 lux
 Angel 682 lux
 Juan Bautista 391 lux
 Gloria Lucia 489 lux
 Sonia 424 lux
 Laura García 295 lux

NOTA. Se encontraba algunas luces apagadas

- Aumentar el nivel de iluminación hasta un mínimo de 500 lux
- Encender todas las luces de la sala sobre todo en los días de menor luz solar, y las que se encuentran encima de los puestos que se obtuvieron los resultados más bajos

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Estudio higiénico de iluminación	Antes 6 meses	Director/a Angel Díaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Uso de equipos eléctricos	Exposición a contactos eléctricos	B	A	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Informar sobre las medidas preventivas a seguir para evitar los riesgos. Ficha preventiva

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación Información	Antes 6 meses	Director/a Angel Díaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Uso de ordenador durante toda la jornada de trabajo	Fatiga mental	B	A	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Informar sobre las medidas preventivas a seguir para evitar los riesgos. Ficha preventiva

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación Información	Antes 6 meses	Director/a Angel Díaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Uso de ordenador durante toda la jornada de trabajo	Fatiga visual	M	M	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Informar sobre las medidas preventivas a seguir para evitar los riesgos. Ficha preventiva

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación Información	- Antes 6 meses	Director/a	
		Angel Díaz Fernández	

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Ofrecer los reconocimientos médicos en que se tenga en cuenta la fatiga visual de la tarea

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Vigilancia de la salud	Antes 6 meses	Director/a	
		Angel Díaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Almacenamiento de material en estanterías, archivadores o similares	Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento	B	M	B

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Informar sobre las medidas preventivas para evitar el riesgo. Ficha preventiva

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación Información	- Antes 1 año	Director/a	
		Angel Díaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Posible presencia de objetos en vías de paso	Choques contra objetos inmóviles	B	M	B

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Informar sobre las medidas preventivas para evitar el riesgo. Ficha preventiva

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación Información	- Antes 1 año	Director/a Angel Díaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Posible presencia de suelo resbaladizo	Caídas de personas al mismo nivel	B	M	B

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

 - Información de las medidas preventivas para evitar el riesgo. Ficha preventiva
 - Informar a la contrata de limpieza la obligación de señalizar cuando el suelo esté mojado

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación Información	- Antes 1 año	Director/a Angel Díaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Uso de pantallas de visualización de datos	Fatiga postural	M	B	B

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Información/formación sobre los riesgos a que está sometido en su puesto de trabajo y la forma de prevenirlos. Ficha informativa

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación Información	- Antes 1 año	Director/a Angel Díaz Fernández	

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Ofrecer los reconocimientos médicos periódicos

NOTA. Según la Ley 31/1995 de PRL. Esta vigilancia sólo podrá llevarse a cabo cuando el trabajador preste su consentimiento. De este carácter voluntario sólo se exceptuarán, previo informe de los representantes de los trabajadores, los supuestos en los que la realización de los reconocimientos sea imprescindible para evaluar los efectos de las condiciones de trabajo sobre la salud de los trabajadores o para verificar si el estado de salud del trabajador puede constituir un peligro para el mismo, para los demás trabajadores o para otras personas relacionadas con la empresa o cuando así esté establecido en una disposición legal en relación con la protección de riesgos específicos y actividades de especial peligrosidad.

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Vigilancia de la salud	Antes 1 año	Director/a	
		Angel Díaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Uso de tijeras, cuters, o similares	Golpes/cortes por objetos o herramientas	B	B	MB

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Información sobre las medidas preventivas para evitar el riesgo. Ficha preventiva

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación	Largo plazo	Director/a	
Información		Angel Díaz Fernández	

Empresa

Ámbito

Descripción de Tareas:

Realiza las tareas propias de atención a clientes en el local donde se ofrecen productos de comercio justo: colocación de material, pedidos, venta, etc

Colocación de mercancía en pequeño almacén en la planta sótano del edificio

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Desplazamiento al ir y o volver del trabajo	Atropellos o golpes con vehículos	B	A	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Informar sobre las medidas preventivas a seguir para evitar los riesgos. Ficha preventiva

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación Información	Antes 6 meses	Director/a Angel Diaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Manipulación manual de cargas.	Sobreesfuerzos	M	M	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Informar/formar al trabajador sobre los riesgos que existen en su puesto de trabajo y las medidas preventivas para evitarlos

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Otras no especificadas	Antes 6 meses	Director/a Angel Diaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Uso de equipos eléctricos	Exposición a contactos eléctricos	B	A	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Informar a los trabajadores sobre las reglas básicas de seguridad eléctrica

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Normas	- Antes 6 meses	Director/a	
Procedimientos	-	Angel Díaz Fernández	
Instrucciones			

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Uso de escalera de mano	Caídas de personas a distinto nivel	B	A	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Informar/formar al trabajador del uso correcto de las escaleras

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación	- Antes 6 meses	Director/a	
Información		Angel Díaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Uso de ordenador durante toda la jornada de trabajo	Fatiga mental	B	A	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Informar sobre las medidas preventivas a seguir para evitar los riesgos. Ficha preventiva

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación	- Antes 6 meses	Director/a	
Información		Angel Díaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Uso de ordenador durante toda la jornada de trabajo	Fatiga visual	M	M	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Informar sobre las medidas preventivas a seguir para evitar los riesgos. Ficha preventiva

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación Información	- Antes 6 meses	Director/a Angel Díaz Fernández	

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Ofrecer los reconocimientos médicos en que se tenga en cuenta la fatiga visual de la tarea

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Vigilancia de la salud	Antes 6 meses	Director/a Angel Díaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Almacenamiento de material en estanterías, archivadores o similares	Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento	B	M	B

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Informar sobre las medidas preventivas para evitar el riesgo. Ficha preventiva

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación Información	- Antes 1 año	Director/a Angel Díaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Posible presencia de objetos en vías de paso	Choques contra objetos inmóviles	B	M	B

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Informar sobre las medidas preventivas para evitar el riesgo. Ficha preventiva

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación Información	- Antes 1 año	Director/a Angel Díaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Posible presencia de suelo resbaladizo	Caídas de personas al mismo nivel	B	M	B

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

 - Información de las medidas preventivas para evitar el riesgo. Ficha preventiva
 - Informar a la contrata de limpieza la obligación de señalizar cuando el suelo esté mojado

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación Información	- Antes 1 año	Director/a Angel Díaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Tareas de atención al público; bipedestación alternada	Fatiga postural	B	M	B

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Informar al trabajador sobre el modo de prevenir la fatiga por bipedestación.

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Otras no especificadas	Antes 1 año	Director/a Angel Díaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Uso de pantallas de visualización de datos	Fatiga postural	M	B	B

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Información/formación sobre los riesgos a que está sometido en su puesto de trabajo y la forma de prevenirlos. Ficha informativa

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación Información	- Antes 1 año	Director/a Angel Díaz Fernández	

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Ofrecer los reconocimientos médicos periódicos

NOTA. Según la Ley 31/1995 de PRL. Esta vigilancia sólo podrá llevarse a cabo cuando el trabajador preste su consentimiento. De este carácter voluntario sólo se exceptuarán, previo informe de los representantes de los trabajadores, los supuestos en los que la realización de los reconocimientos sea imprescindible para evaluar los efectos de las condiciones de trabajo sobre la salud de los trabajadores o para verificar si el estado de salud del trabajador puede constituir un peligro para el mismo, para los demás trabajadores o para otras personas relacionadas con la empresa o cuando así esté establecido en una disposición legal en relación con la protección de riesgos específicos y actividades de especial peligrosidad.

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Vigilancia de la salud	Antes 1 año	Director/a Angel Díaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Uso de tijeras, cuters, o similares	Golpes/cortes por objetos o herramientas	B	B	MB

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Información sobre las medidas preventivas para evitar el riesgo. Ficha preventiva

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación Información	- Largo plazo	Director/a Angel Díaz Fernández	

Empresa

Ámbito

Descripción de Tareas:

Se desarrollan tareas de animación y sensibilización al comercio justo. Realización de tareas propias de oficina y gestión en teletrabajo y desplazamiento a eventos y gestiones con administración pública
El área de trabajo es Sevilla y Ceuta

NOTA. La evaluación de este puesto se ha realizado con la información facilitada por el director de Madrid, sin observación directa de los trabajos

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Posibles riesgos con que pueda contar la vivienda (golpes, insuficiente iluminación, incorrecta temperatura, defectos en instalación eléctrica, etc)	Otros	B	A	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Informar a los trabajadores que desarrollan su trabajo en modalidad de teletrabajo sobre las recomendaciones ergonomicas a seguir para prevenir los riegos a los que pueden estar expuestos

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación Información	- Antes 6 meses	Director/a Angel Diaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Uso de ordenador durante toda la jornada de trabajo	Fatiga mental	B	A	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Informar sobre las medidas preventivas a seguir para evitar los riesgos. Ficha preventiva

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación Información	- Antes 6 meses	Director/a Angel Diaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Uso de ordenador durante toda la jornada de trabajo	Fatiga visual	M	M	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Informar sobre las medidas preventivas a seguir para evitar los riesgos. Ficha preventiva

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación Información	- Antes 6 meses	Director/a Angel Díaz Fernández	

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Seguir ofreciendo los reconocimientos médicos en que se tenga en cuenta la fatiga visual de la tarea

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Vigilancia de la salud	Antes 6 meses	Director/a Angel Díaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Uso de pantallas de visualización de datos (fijo o portátil) utilización incorrecta del teléfono	Fatiga postural	A	B	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Información/formación a los trabajadores sobre los riesgos a que está sometido en su puesto de trabajo y la forma de prevenirlos.

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación Información	- Antes 6 meses	Director/a Angel Díaz Fernández	

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Continuar ofreciendo los reconocimientos médicos iniciales y periódicos

NOTA. Según la Ley 31/1995 de PRL. Esta vigilancia sólo podrá llevarse a cabo cuando el trabajador preste su consentimiento. De este carácter voluntario sólo se exceptuarán, previo informe de los representantes de los trabajadores, los supuestos en los que la realización de los reconocimientos sea imprescindible para evaluar los efectos de las condiciones de trabajo sobre la salud de los trabajadores o para verificar si el estado de salud del trabajador puede constituir un peligro para el mismo, para los demás trabajadores o para otras personas relacionadas con la empresa o cuando así esté establecido en una disposición legal en relación con la protección de riesgos específicos y actividades de especial peligrosidad.

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Vigilancia de la salud	Antes 6 meses <input type="text"/>	Director/a <input type="text" value="Angel Díaz Fernández"/>	<input type="text"/>

Empresa

Ámbito

Descripción de Tareas:

Se desarrollan tareas de animación y sensibilización al comercio justo. Realización de tareas propias de oficina y gestión en teletrabajo y desplazamiento a eventos y gestiones con administración pública. El área son las provincias de Castellón y Valencia

NOTA. La evaluación de este puesto se ha realizado con la información facilitada por el director de Madrid, sin observación directa de los trabajos

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Posibles riesgos con que pueda contar la vivienda (golpes, insuficiente iluminación, incorrecta temperatura, defectos en instalación eléctrica, etc)	Otros	B	A	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Informar a los trabajadores que desarrollan su trabajo en modalidad de teletrabajo sobre las recomendaciones ergonomicas a seguir para prevenir los riegos a los que pueden estar expuestos

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación Información	- Antes 6 meses	Director/a Angel Díaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Uso de ordenador durante toda la jornada de trabajo	Fatiga mental	B	A	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Informar sobre las medidas preventivas a seguir para evitar los riesgos. Ficha preventiva

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación Información	- Antes 6 meses	Director/a Angel Díaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Uso de ordenador durante toda la jornada de trabajo	Fatiga visual	M	M	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Informar sobre las medidas preventivas a seguir para evitar los riesgos. Ficha preventiva

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación Información	- Antes 6 meses	Director/a Angel Díaz Fernández	

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Seguir ofreciendo los reconocimientos médicos en que se tenga en cuenta la fatiga visual de la tarea

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Vigilancia de la salud	Antes 6 meses	Director/a Angel Díaz Fernández	

ACTO / CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO IDENTIFICADO	PB	SV	GR
Uso de pantallas de visualización de datos (fijo o portátil) utilización incorrecta del teléfono	Fatiga postural	A	B	M

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Información/formación a los trabajadores sobre los riesgos a que está sometido en su puesto de trabajo y la forma de prevenirlos.

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Formación Información	- Antes 6 meses	Director/a Angel Díaz Fernández	

MEDIDA PREVENTIVA

Fecha última revisión: 05/04/2019

- Continuar ofreciendo los reconocimientos médicos iniciales y periódicos

NOTA. Según la Ley 31/1995 de PRL. Esta vigilancia sólo podrá llevarse a cabo cuando el trabajador preste su consentimiento. De este carácter voluntario sólo se exceptuarán, previo informe de los representantes de los trabajadores, los supuestos en los que la realización de los reconocimientos sea imprescindible para evaluar los efectos de las condiciones de trabajo sobre la salud de los trabajadores o para verificar si el estado de salud del trabajador puede constituir un peligro para el mismo, para los demás trabajadores o para otras personas relacionadas con la empresa o cuando así esté establecido en una disposición legal en relación con la protección de riesgos específicos y actividades de especial peligrosidad.

Tipo Medida	Plazo	Responsable	Coste (aprox.)
Vigilancia de la salud	Antes 6 meses <input type="text"/>	Director/a <input type="text" value="Angel Díaz Fernández"/>	<input type="text"/>

7. CONSIDERACIONES FINALES

El contenido del presente informe de Evaluación de los Riesgos Laborales cumple con los requisitos establecidos en el artículo 23 de la LPRL y artículo 7 del RSP.

Con el objeto de dar cumplimiento al derecho de información, consulta y participación de los trabajadores, el empresario o la persona en quién éste delegue, deberá poner en conocimiento de los Delegados de Prevención o, en su defecto, de los representantes de los trabajadores, el contenido del presente documento de la Evaluación de los Riesgos Laborales.

La Evaluación de los Riesgos Laborales debe tomar en consideración la posible presencia de trabajadores especialmente sensibles, de conformidad con el estado biológico o características personales puestas en conocimiento de ASPY Prevención.

Por ello, deben comunicarse a ASPY Prevención por parte del empresario, de los Delegados de Prevención o de los propios trabajadores la concurrencia en el centro de trabajo de menores de edad, mujeres gestantes o en período de lactancia, o personas que pudieran presentar una mayor sensibilidad al riesgo, pudiendo suponer un peligro para sí mismos, para los demás trabajadores o para otras personas relacionadas con la empresa.

Este documento, de acuerdo con el art. 16 de la LPRL y los artículos 4 y 6 del RSP, deberá revisarse periódicamente y, fundamentalmente, cuando así lo establezca una disposición específica, cuando cambien las condiciones de trabajo, cuando se incorporen nuevos equipos de trabajo, sustancias químicas, trabajadores especialmente sensibles a las condiciones del puesto, trabajadoras embarazadas, en período de lactancia, menores o cuando se detecten daños a la salud de los trabajadores.

La empresa debe asumir, directamente y bajo su total responsabilidad, la ejecución y puesta en práctica de las medidas preventivas propuestas en la evaluación de los riesgos, que deberán planificarse estableciendo prioridades en base a la magnitud del riesgo y número de personas expuestas, asignando los medios materiales necesarios y responsables de su ejecución y control, así como los recursos económicos precisos.

La presente Evaluación de riesgos debe complementarse, cuando así se haya establecido en el contenido del informe, con la realización de las mediciones, valoraciones o estudios específicos (higiene, ergonomía...) necesarios.

Asimismo este documento debe ser complementado por la Empresa asignando las personas que serán responsables de la implantación de las medidas preventivas en la fecha concreta que determinen, teniendo en cuenta las orientaciones propuestas por ASPY Prevención y recogidas en el mismo.

Como quiera que el coste especificado es orientativo y aproximado, en el mismo informe se ha previsto la posibilidad de que puedan recogerse los costes reales derivados de la implantación y/o cumplimiento de las distintas medidas preventivas, teniendo en cuenta que en muchos casos requerirán de presupuestos específicos.

El presente ejemplar firmado deberá ser conservado por la empresa, como integrante de la documentación exigida por el artículo 23 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

MADRID, a 8 de mayo de 2019

M^a. Josefa Salido Tercero
Ingeniero Industrial
Técnico Superior en Prevención de Riesgos
Laborales

ANEXOS

METODOLOGÍA

La metodología utilizada cumple con las obligaciones y exigencias contenidas en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Ley 31/1995) y el Reglamento de los Servicios de Prevención (R.D. 39/1997).

Evaluación de los riesgos laborales

Se realiza una evaluación de carácter general, basada en la directa apreciación profesional acreditada.

La metodología utilizada se basa en identificar los actos y condiciones de trabajo que suponen un riesgo laboral, evaluar dichos riesgos y determinar las medidas preventivas necesarias para su eliminación, reducción o control.

Los riesgos, cuya evaluación requiera de valoraciones y mediciones más complejas, serán estudiados de manera separada y constituyen un complemento a la evaluación realizada: informes de higiene industrial (control de la exposición a contaminantes), estudios ergonómicos, aplicación de reglamentación específica (seguridad industrial en instalaciones y equipos), evaluación del riesgo de incendio (según métodos específicos), etc.

La evaluación tiene en consideración las características de la empresa y de sus trabajadores, a partir de la información y documentación facilitada por la Empresa, los representantes de los trabajadores y resto de personal, así como de las observaciones realizadas en las instalaciones y puestos de trabajo. A partir de esta información la evaluación queda estructurada en distintos ámbitos.

Para cada uno de estos **ámbitos evaluados** se incluye la relación de **trabajadores expuestos**. Debe entenderse que los riesgos evaluados para un ámbito concreto afectan al conjunto de trabajadores incluidos en dicho ámbito, pudiendo un mismo trabajador aparecer en varios de ellos. La relación de ámbitos evaluados y de trabajadores expuestos quedan recogidos en la "Lista de Ámbitos y Trabajadores".

La identificación de los riesgos está basada en la clasificación oficial de formas de accidente y en el cuadro de enfermedades profesionales de la Seguridad Social.

En la evaluación de los riesgos se ha utilizado el concepto "Grado de Riesgo" obtenido de la valoración conjunta de la probabilidad de que se produzca el daño y la severidad de las consecuencias del mismo, de acuerdo con la siguiente clasificación:

Probabilidad (PB): se considera el tiempo de exposición al posible daño, el número de trabajadores expuestos, las medidas de prevención existentes y su adecuación a los requisitos legales, a las normas técnicas y a los códigos sobre prácticas correctas.	
Alta (A)	La situación de riesgo se plantea de forma continua y es probable que se produzca el daño.
Media (M)	La situación de riesgo se presenta de forma frecuente y es posible que se produzca el daño.
Baja (B)	La situación de riesgo se presenta de forma ocasional y sería raro pero posible que se produjera el daño.
Severidad (SV): se considera las partes del cuerpo que pueden ser afectadas, la naturaleza del daño y las consecuencias del accidente o enfermedad profesional.	
Alta (A)	Cuando la gravedad del suceso puede provocar daños con resultado de muerte o de incapacidad laboral permanente.
Media (M)	Cuando el suceso puede provocar daños con resultado de incapacidad laboral transitoria.
Baja (B)	Cuando el suceso puede provocar una lesión que no precise baja laboral o ésta sea de muy corta duración, inferior a una semana.

GRADO DE RIESGO (GR) *		Severidad		
		Alta	Media	Baja
Probabilidad	Alta	Muy Alto (MA)	Alto (A)	Moderado (M)
	Media	Alto (A)	Moderado (M)	Bajo (B)
	Baja	Moderado (M)	Bajo (B)	Muy Bajo MB)

(*) Los riesgos no evaluados mediante esta matriz, porque deben estar contenidos en otro informe específico, se significarán en GR, de la hoja de evaluación, con un asterisco.

Se establecen las **medidas preventivas** o correctoras necesarias con objeto de eliminar, reducir o controlar los riesgos identificados.

Cuando se considera necesario se anexan **recomendaciones preventivas de carácter general**, como complemento informativo a las medidas preventivas propuestas.

Planificación de la Actividad Preventiva

Se propone una planificación de plazos, responsables y costes para facilitar la implantación de las medidas propuestas.

La priorización en la adopción de estas medidas preventivas debe estar en consonancia con la magnitud del riesgo y el número de personas expuestas al mismo. De acuerdo con dicho criterio se establecen 5 niveles de intervención en función del "Grado de Riesgo".

GRADO DE RIESGO	PRIORIDAD ADOPCIÓN MEDIDA
	PLAZOS
MUY ALTO	Los riesgos han de ser controlados inmediatamente . A la espera de una solución definitiva adoptar medidas y acciones temporales que disminuyan el grado de riesgo. Implantar soluciones definitivas lo antes posible.
ALTO	Corregir y adoptar medidas de forma urgente para controlar los riesgos. Implantar medidas en un plazo no superior a 3 meses .
MODERADO	Corregir y adoptar medidas para controlar los riesgos a corto o medio plazo . Implantar medidas en un plazo no superior a 6 meses .
BAJO	Los riesgos podrían ser aceptables o requerir controles periódicos o medidas a medio o largo plazo . Implantar medidas en un plazo no superior a 1 año .
MUY BAJO	Los riesgos podrían ser aceptables o requerir controles o medidas a más largo plazo . Puede no requerir intervención, salvo que otras causas o análisis más precisos lo justifiquen.

La protección de la maternidad incluye a las trabajadoras en situación de embarazo, parto reciente y lactancia natural.

A) Riesgos para la maternidad: Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

ANEXO VII

Lista no exhaustiva de agentes, procedimientos y condiciones de trabajo que pueden influir negativamente en la salud de las trabajadoras embarazadas o en período de lactancia natural, del feto o del niño durante el período de lactancia natural

A. Agentes.

1. Agentes físicos, cuando se considere que puedan implicar lesiones fetales o provocar un desprendimiento de la placenta, en particular:

- a) Choques, vibraciones o movimientos.
- b) Manipulación manual de cargas pesadas que supongan riesgos, en particular dorsolumbares.
- c) Ruido.
- d) Radiaciones no ionizantes.
- e) Frío y calor extremos.
- f) Movimientos y posturas, desplazamientos, tanto en el interior como en el exterior del centro de trabajo, fatiga mental y física y otras cargas físicas vinculadas a la actividad de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en período de lactancia.

2. Agentes biológicos.–Agentes biológicos de los grupos de riesgo 2, 3 y 4, según la clasificación de los agentes biológicos establecida en el Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo, en la medida en que se sepa que dichos agentes o las medidas terapéuticas que necesariamente traen consigo ponen en peligro la salud de las trabajadoras embarazadas o del feto y siempre que no figuren en el anexo VIII.

3. Agentes químicos.–Los siguientes agentes químicos, en la medida en que se sepa que ponen en peligro la salud de las trabajadoras embarazadas o en período de lactancia, del feto o del niño durante el período de lactancia natural y siempre que no figuren en el anexo VIII:

- a) Las sustancias etiquetadas como H340, H341, H350, H351, H361, H371, H361d, H361f, H350i y H361fd por el Reglamento (CE) n.º 1272/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas.
- b) Los agentes químicos que figuran en los anexos I y III del Real Decreto 665/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo.
- c) Mercurio y derivados.
- d) Medicamentos antimetabólicos.
- e) Monóxido de carbono.
- f) Agentes químicos peligrosos de reconocida penetración cutánea.

B. Procedimientos.

Procedimientos industriales que figuran en el anexo I del Real Decreto 665/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo.

El listado completo actualizado de cancerígenos y mutágenos debe consultarse en <http://infocarquim.insht.es>

ANEXO VIII

Lista no exhaustiva de agentes y condiciones de trabajo a los cuales no podrá haber riesgo de exposición por parte de trabajadoras embarazadas o en período de lactancia natural

A. Trabajadoras embarazadas.

1. Agentes.

a) Agentes físicos:

Radiaciones ionizantes.

Trabajos en atmósferas de sobrepresión elevada, por ejemplo, en locales a presión, submarinismo.

b) Agentes biológicos:

Toxoplasma.

Virus de la rubeola.

Salvo si existen pruebas de que la trabajadora embarazada está suficientemente protegida contra estos agentes por su estado de inmunización.

c) Agentes químicos:

Las sustancias etiquetadas como H360, H360D, H360F, H360FD, H360Fd, H360Df y H370 por el Reglamento (CE) n.º 1272/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas.

Las sustancias cancerígenas y mutágenas, de categoría 1A y 1B incluidas en la parte 3 del Anexo VI del Reglamento (CE) n.º 1272/2008, de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas.

Plomo y derivados, en la medida en que estos agentes sean susceptibles de ser absorbidos por el organismo humano.

2. Condiciones de trabajo.–Trabajos de minería subterráneos.

B. Trabajadoras en período de lactancia.

1. Agentes químicos:

Las sustancias etiquetadas como H362 por el Reglamento (CE) n.º 1272/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas.

Las sustancias cancerígenas y mutágenas, de categoría 1A y 1B incluidas en la parte 3 del Anexo VI del Reglamento (CE) n.º 1272/2008, de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas.

Plomo y derivados, en la medida en que estos agentes sean susceptibles de ser absorbidos por el organismo humano.

2. Condiciones de trabajo.–Trabajos de minería subterráneos.

La trabajadora embarazada no podrá realizar actividades que supongan riesgo de exposición a los agentes o condiciones de trabajo incluidos en la lista no exhaustiva de la parte A del anexo VIII.

Igualmente, la trabajadora en período de lactancia no podrá realizar actividades que supongan el riesgo de una exposición a los agentes o condiciones de trabajo enumerados en la lista no exhaustiva del anexo VIII, parte B.

B) Riesgos para la maternidad: Aplicación de las Directrices para la evaluación de riesgos y protección de la maternidad en el trabajo (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo) y sus Fichas de riesgo.

AGENTES QUÍMICOS

AQ1: Monóxido de carbono
AQ2: Mercurio y derivados
AQ3: Plomo y compuestos
AQ4: Gases anestésicos
AQ5: Fármacos antineoplásicos
AQ6: Agentes plaguicidas
AQ7: Agentes neurotóxicos
AQ8: Alteradores endocrinos
AQ9: Agentes de reconocida penetración dérmica (citados en RD 298/2009)
AQ10: Metales pesados

AGENTES BIOLÓGICOS

AB1: Virus de la rubéola
AB2: Toxoplasma gondii
AB3: Virus de la varicela zóster
AB4: Virus del sarampión
AB5: Citomegalovirus
AB6: Parvovirus humano (B 19)
AB7: Virus de la hepatitis B
AB8: Virus de la hepatitis C
AB9: Virus de inmunodeficiencia humana
AB10: Listeria monocytogenes
AB11: Brucella abortus
AB12: Virus del herpes simple (VHS)
AB13: Treponema pallidum
AB14: Chlamydia trachomatis
AB15: Virus de la hepatitis A

AGENTES FÍSICOS

AF1: Radiaciones ionizantes (posible desdoblamiento: lactancia y embarazo)
AF2: Ruido
AF3: Vibraciones
AF4: Golpes/Choques
AF5: Calor y frío
AF6: Radiaciones no ionizantes
 Radiaciones electromagnéticas no ionizantes
 Radiaciones ópticas

AGENTES ERGONÓMICOS

AE1: Manipulación manual de cargas
AE2: Posturas forzadas

AGENTES PSICOSOCIALES

AP1: Trabajo a turnos y trabajo nocturno
AP2: Duración de la jornada
AP3: Control sobre ritmo de trabajo y pausas
AP4: Agentes estresores

C) Riesgos para la maternidad: Relación de riesgos identificados en la presente evaluación de riesgos, que pueden influir negativamente en la maternidad.

TODOS LOS PUESTOS EXENTOS DE RIESGO

Las medidas preventivas asociadas a estos riesgos en la evaluación, son de aplicación a embarazos de mujeres sanas y deben considerarse de mínimos. Los embarazos de riesgo o aquellas situaciones que, con origen no profesional, pudieran incidir en el embarazo o en la lactancia podrán implicar medidas más restrictivas si así lo certifica el médico que asiste a la trabajadora.

Procedimiento de actuación ante una situación de embarazo, parto reciente o lactancia natural

Las obligaciones del empresario en lo relativo a la mujer embarazada, que ha dado a luz recientemente o en periodo de lactancia se basan en los principios generales de la acción preventiva y se desarrollan en torno a la evaluación de riesgos, la información y formación, la vigilancia de la salud y la adopción de las medidas preventivas.

Es de suma importancia informar a todas las trabajadoras asignadas a puestos de trabajo con riesgo para la maternidad de la necesidad de poner en conocimiento de la empresa su condición (embarazo, parto reciente o lactancia materna y, en ciertos casos, pre-concepción) para que se puedan poner en marcha las medidas preventivas adecuadas para salvaguardar su salud y la de su descendencia. Para ello, la empresa pondrá a disposición de las trabajadoras un sistema interno de comunicación de su estado.

Asimismo, la empresa trasladará esta comunicación al servicio de prevención, de manera inmediata y fehaciente.

En el momento en que se tenga conocimiento de la existencia de una trabajadora en situación de embarazo, parto reciente o lactancia, será preciso realizar una evaluación de riesgos adicional.

En el caso en que el resultado de la evaluación revelase un riesgo para la seguridad y la salud de las trabajadoras o para el embarazo o la lactancia materna, la adopción de las medidas preventivas correspondientes se establecerá de forma ordenada de la siguiente manera:

1. Mantenimiento del puesto de trabajo con eliminación del riesgo por adopción de medidas preventivas: adaptación de las condiciones de trabajo o del tiempo de trabajo.
2. Cambio de puesto o de función a otro puesto de trabajo compatible con su estado, dentro de su grupo profesional o categoría equivalente; o, de no ser posible, otro fuera de su grupo profesional o categoría equivalente según reglas y criterios aplicables a los supuestos de movilidad funcional.
3. Suspensión de contrato por riesgo durante el embarazo o la lactancia durante el tiempo necesario para la protección de su seguridad o de su salud y la de su bebé, mientras persista la imposibilidad de reincorporarse a su puesto anterior o a otro puesto compatible con su estado, cuando el cambio de puesto no resultara técnica u objetivamente posible, o no pueda razonablemente exigirse por motivos justificados.

El empresario deberá determinar, previa consulta con los representantes de los trabajadores, la relación de los puestos de trabajo exentos de riesgos a estos efectos.

Si los riesgos laborales a los que se ven expuestas las trabajadoras se vieran modificados o aparecieran riesgos nuevos, la empresa deberá informar de inmediato al servicio de prevención, a fin de que pueda asesorarle respecto a los posibles efectos sobre la salud de la embarazada, del feto o del niño.

Nota aclaratoria: la prestación por riesgo laboral durante el embarazo o la lactancia no incluye aquellas situaciones en las que los riesgos o patologías que influyen negativamente en la salud de la mujer o en la del feto no están relacionados con agentes, procedimientos o condiciones de trabajo de su puesto de trabajo. Es decir: no incluye las situaciones en las que existe un riesgo de origen clínico para el normal desarrollo del embarazo que precise el cese de la actividad laboral. En estos casos la trabajadora podría ser susceptible de una Incapacidad Temporal por contingencia común.

Relación de puestos de trabajo exentos de riesgo para la maternidad

El artículo 26.2 de la Ley de prevención de riesgos laborales establece que, cuando la adaptación de las condiciones o del tiempo de trabajo no resultase posible o, a pesar de tal adaptación, las condiciones de un puesto de trabajo pudieran influir negativamente en la salud de la trabajadora embarazada o del feto, ésta deberá desempeñar un puesto de trabajo o función diferente y compatible con su estado. El empresario deberá determinar, previa consulta con los representantes de los trabajadores, la relación de los puestos de trabajo exentos de riesgos a estos efectos.

Aquellos puestos de trabajo que no estén afectados por ninguno de los riesgos relacionados en los apartados A, B y C anteriores, son los que, en principio, podrán ser considerados para determinar la relación de puestos de trabajo exentos de riesgo para la maternidad.

Sin embargo, a este respecto, debe considerarse lo siguiente:

- Solo para casos inequívocos se puede afirmar la inexistencia del riesgo ya que siempre puede existir la posibilidad de una exposición imprevista a un riesgo o de un fallo en las medidas de prevención.
- Se deberá tener en cuenta la evaluación de riesgos adicional que es preciso realizar en el momento en que se tiene conocimiento de la existencia de una trabajadora en situación de embarazo, parto reciente o lactancia.

Descripción y alcance

Riesgos comúnmente asociados al puesto de trabajo u oficio contemplado (o puesto asimilable bajo la misma denominación), indicándose asimismo, las medidas preventivas y normas de seguridad adecuadas.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES
<ul style="list-style-type: none"> • Ante una situación de riesgo inminente, no realizar la tarea hasta asegurarse de que se podrá hacer en condiciones de seguridad suficientes. Priorizar la seguridad y salud en el trabajo. • Participar en el reconocimiento médico ofrecido periódicamente por la empresa • Informa de inmediato de cualquier situación que a tu juicio y por motivos razonables, pueda ocasionar daños en la seguridad y salud tuya o de tus compañeros • Se deben conocer, respetar y cumplir las normas de seguridad de cada centro de trabajo o instalación en la que te encuentres. • En caso de duda, consultar con un superior
EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO
<ul style="list-style-type: none"> • Hay que acudir a la Mutua de Accidentes de trabajo • En caso de duda, consultar con un superior

Riesgo puesto de trabajo	Medidas preventivas	Equipos de protección
<p>Manejo de equipos eléctricos.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • No utilices los equipos eléctricos con manos húmedas o mojadas • No limpies con líquidos, los equipos conectados a la corriente eléctrica • Los equipos y/o aparatos eléctricos deben ser desconectados durante los períodos prolongados de no utilización • Notifica, a tu responsable directo, con la mayor brevedad posible, cualquier anomalía en los aparatos eléctricos o en la propia instalación. No utilices los equipos hasta que nos se haya procedido a la reparación o sustitución de los mismos. • Se recomienda no utilizar enchufes intermedios (tipo "ladrón") para no sobrecargar la instalación eléctrica. En caso necesario, se utilizarán bases de enchufe múltiples homologadas. <p><i>Accidente eléctrico.: Jamás se intentará apartar al afectado de la fuente eléctrica con las manos, sino a través de un objeto no conductor pero si la instalación eléctrica está fácilmente accesible, se cortará primero el suministro.</i></p>	
<p>Manipulación manual de cargas (cajas, material de venta, etc.).</p> <p>Sobreesfuerzos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aproximarse a la carga; • buscar el equilibrio, manteniendo los pies separados y firmemente apoyados. Se orientarán los pies en el sentido de la dirección que se vaya a tomar; • asegurar la carga, cogiéndola con la palma de la mano y la base de los dedos; • mantener la espalda recta, metiendo ligeramente los riñones y bajando ligeramente la cabeza; • utilizar la fuerza de las piernas para levantar la carga, flexionándolas y doblando las rodillas; • mantener la carga cercana al cuerpo, así como los brazos, y éstos lo más extendidos posible; • no levantar la carga por encima de la cintura en un sólo movimiento; • no girar el cuerpo mientras se transporta la carga. 	

Riesgo puesto de trabajo	Medidas preventivas	Equipos de protección
Presencia de suelos resbaladizos, pasillos ocupados por expositores, existencia de obstáculos, incorrecta disposición del mobiliario, etc. Caídas al mismo nivel. 	<ul style="list-style-type: none"> Las zonas de paso deben estar libres de obstáculos. Evitar que los cables eléctricos de máquinas registradoras, teléfono, etc. estén situados en zonas de paso. En el caso de que se produzcan derrames, éstos deben ser limpiados rápidamente evitando posibles resbalones. Deberá evitarse la presencia de irregularidades en el suelo que puedan originar caídas. Cuando los suelos estén en condiciones especialmente resbaladizas (por ejemplo suelos recién fregados o recién encerados), es conveniente advertir dichas circunstancias mediante señalización adecuada. 	
Golpes y cortes en la manipulación de cajas, elementos con aristas vivas o en la manipulación de cutter y otros elementos de corte.  	<ul style="list-style-type: none"> Deberá extremarse las precauciones en la manipulación de las cajas de madera con astillas. Para manipular cajas de madera se deberán usar guantes de protección. Todos los objetos punzantes o de corte (cutter, tijeras, etc.), deberán permanecer en los lugares destinados al efecto (cajones, etc.) de forma que no se abandonen en las sillas, encima de las mesas, suelo, etc. 	Guantes de seguridad 
Uso de escaleras manuales para intentar localizar o reponer productos en los niveles superiores de las estanterías. Caídas a distinto nivel. 	<ul style="list-style-type: none"> Evitar los accesos improvisados, como pilas de cajones, sillas, mesas o radiadores. No trepe por las estanterías. Verificar el buen estado de conservación de las escaleras antes de cada uso. Fijar la escalera de forma segura con puntos de apoyo antideslizantes para que la escalera resbale por su base o por el apoyo superior. No colocar la escalera delante de puertas, a menos que bloquee la apertura o que otra persona la controle. Utilizar escaleras apropiadas para cada trabajo y altura a alcanzar. Si el trabajo requiere un desplazamiento lateral se deberá cambiar de sitio la escalera. No se intentará pasar de una escalera portátil a una estantería o una plataforma. Cuando se transporte la escalera se efectuará precaución para evitar golpear a otras personas. No utilizar escaleras de tijera como escaleras de apoyo, puesto que al no estar preparadas para ello pueden resbalar. 	

Riesgo puesto de trabajo	Medidas preventivas	Equipos de protección
Mantenimiento del orden y limpieza en el comercio. Golpes contra objetos.	<ul style="list-style-type: none"> Colocar los utensilios de trabajo (tijeras, cutter,...) en armarios, estantes, cajones adecuados y de fácil acceso. Los pasillos deberán mantenerse despejados, libres de obstáculos facilitando el paso de las personas y evitando las caídas por tropiezos. Las estanterías no se sobrecargarán, y se delimitará correctamente las zonas de almacenamiento. Los materiales más pesados se colocarán en las zonas más accesibles. Colocar el material en desuso, roto, basuras, desperdicios, etc. en recipientes adecuados. Evitar que se produzcan derrames. Si se han producido, se retirarán y limpiará la zona de forma rápida y adecuada. 	
Manipulación de productos químicos para la limpieza del establecimiento comercial. 	<ul style="list-style-type: none"> Los productos químicos deberán guardarse en sus recipientes originales, claramente señalizados, y nunca en otros recipientes que puedan inducir a confusión. Los recipientes estarán etiquetados de forma que se indiquen: los datos del producto, riesgos y medidas preventivas, así como los datos del fabricante. Deberán conservarse y mantener actualizadas las fichas de seguridad de los productos, y seguir las recomendaciones de seguridad indicadas por el fabricante en dichas fichas. Se utilizarán los elementos de protección personal adecuados según las indicaciones del fabricante en la ficha de seguridad. 	Guantes de seguridad 
Trabajo con ordenador Sobre esfuerzo. Fatiga Postural.	Frente a la Pantalla de Visualización de datos se adoptará la siguiente posición: <ul style="list-style-type: none"> Mantener la espalda recta y apoyada al respaldo de la silla. Nivelar la mesa a la altura de los codos. Antebrazos en posición horizontal formando ángulo recto con el brazo. Adecuar la altura de la silla al tipo de trabajo. Los muslos se apoyarán horizontalmente en toda su extensión, formando ángulo recto con las piernas y pies apoyando perfectamente en el suelo. De precisarse, disponer de reposapiés. Delante del teclado del ordenador debe dejarse espacio suficiente para que las manos puedan reposar sobre la mesa. La pantalla debe colocarse a una distancia superior a 400 mm., con una altura y con una inclinación adecuadas tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60° bajo la horizontal Cambiar de posición y alternar ésta con otras posturas. 	
Trabajo con ordenador Sobre esfuerzo. Fatiga visual.	Las condiciones de iluminación deberán cumplir los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> Se evitarán las superficies de trabajo con materiales brillantes y colores oscuros. Si se dispone de luz natural, se procurará que las ventanas dispongan de elementos de protección regulables que impidan tanto el deslumbramiento como el calor provocado por los rayos del sol. La situación de las ventanas permitirá la visión al exterior. 	

Riesgo puesto de trabajo	Medidas preventivas	Equipos de protección
Trabajo postural de pie (bipedestación). Fatiga postural	<ul style="list-style-type: none"> • Para reducir la tensión necesaria para mantener el equilibrio del cuerpo es importante el mantener el cuerpo en posición erguida con el tronco recto. • Al objeto de reducir la fatiga de los músculos posturales, no debe mantenerse demasiado tiempo la misma posición. En lo posible debe cambiarse buscando aquella que resulte más cómoda o que implique el mínimo esfuerzo físico. Se efectuarán movimientos suaves de estiramiento de los músculos. • En caso de tener que alcanzar objetos o depositar productos en estanterías a una altura superior a su cabeza se utilizará una banqueta o escalera. • En lo posible se evitarán torsiones y giros bruscos del tronco y movimientos forzados. Es preferible girar el cuerpo, dando pasos cortos, a la torsión de la espalda. 	
Accidentes in itinere 	<p>Cuando eres peatón:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Camina por las aceras y evita caminar por sus bordes • No creces distraídamente las calles y hazlo por los pasos señalizados. • Antes de cruzar la calzada mira a izquierda y derecha • Cruza únicamente con el semáforo en verde • Obedece todas las señales de tráfico y las indicaciones de los agentes • En las carreteras ve por la izquierda caminando por el arcén • Caminando de noche por zonas mal iluminadas lleva una linterna y un chaleco reflectante <p>Conduciendo vehículos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respeta las señales de tráfico • Si utilizas una motocicleta lleva siempre el casco de seguridad, y si utilizas un automóvil abróchate el cinturón de seguridad. Ajustar el asiento y los mandos a la posición adecuada. • Revisa el vehículo de forma que esté en buen estado, prestando especial atención a los puntos críticos para la seguridad (los frenos, la dirección, las ruedas, las luces, etc) • Sal de casa con el tiempo suficiente, con ello evitarás la tentación de comportarte de manera temeraria • Avisa siempre con antelación suficiente antes de realizar una maniobra • Respeta siempre los límites de velocidad establecidos. Además ten en cuenta otras circunstancias que pueden presentarse: estado de la vía o del vehículo, condiciones meteorológicas, estado físico o psíquico, etc. • Nunca te arriesgues en los adelantamientos: comprueba que otro vehículo no haya iniciado la maniobra, estima si dispone de espacio y tiempo de suficiente y señaliza tu intención de adelantar • Nunca conduzcas después de haber consumido alcohol. Cuando te entre sueño estaciona el vehículo y descansa. • Mantén la distancia de seguridad con el vehículo que circula delante de ti • En el caso de que tenga que bajar del vehículo en zonas de circulación (averías, pinchazos, etc.) usar un chaleco reflectante homologado. • Evitar la utilización del teléfono móvil durante la conducción. De ser necesario, utilizar un sistema de manos libres. Evitar la manipulación de dispositivos GPS, durante la conducción. • Asegurar la máxima visibilidad del vehículo mediante la limpieza de los retrovisores, parabrisas y espejos. 	

Descripción y alcance

Riesgos comúnmente asociados al puesto de trabajo u oficio contemplado (o puesto asimilable bajo la misma denominación), indicándose asimismo, las medidas preventivas y normas de seguridad adecuadas.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

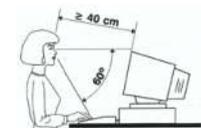
- Ante una situación de riesgo inminente, no realizar la tarea hasta asegurarse de que se podrá hacer en condiciones de seguridad suficientes. Priorizar la seguridad y salud en el trabajo.
- Participar en el reconocimiento médico ofrecido periódicamente por la empresa
- Informa de inmediato de cualquier situación que a tu juicio y por motivos razonables, pueda ocasionar daños en la seguridad y salud tuya o de tus compañeros
- Se deben conocer, respetar y cumplir las normas de seguridad de cada centro de trabajo o instalación en la que te encuentres.
- En caso de duda, consultar con un superior

EN CASO DE ACCIDENTE DE TRABAJO

- Hay que acudir a la Mutua de Accidentes de trabajo
- En caso de duda, consultar con un superior

Riesgo puesto de trabajo	Medidas preventivas	Equipos de protección
Caídas al mismo nivel 	<ul style="list-style-type: none"> • Camina despacio sin correr • Utiliza calzado estable. • Si observas vertidos en el suelo, comunícalo cuanto antes al personal de limpieza • Mantén en todo momento el orden y limpieza en el puesto de trabajo. No obstaculices el paso • Mantén las zonas de paso en perfecto estado de uso (escalera, pasillo, ...). Evita que los cables crucen las zonas de paso 	
Caídas a distinto nivel 	<ul style="list-style-type: none"> • No utilices mesas, sillas, cajas o estantes, como escaleras improvisadas. Sólo usar escaleras metálicas o de madera ensamblada • La escalera debe estar sujetas en su parte superior, sobresaliendo 1m. de la zona de acceso y con sistemas antideslizantes en su parte inferior. Has de ascender y descender de cara a ellas. La separación de pie de la escalera respecto al punto superior de apoyo tiene que ser la altura dividida por 4 • No uses escaleras de tijera que no tengan zapatas antideslizantes y cadena que impida su apertura, o que dichos elementos se encuentren en mal estado. Avisa de cualquier anomalía o desperfecto en la escalera manual, que comprometa tu seguridad. • Sube y baja las escaleras del centro agarrado siempre al pasamanos, especialmente cuando el pavimento sea de mármol o material resbaladizo • Los medios auxiliares utilizados (banquetas o similares) deberán garantizar la estabilidad del trabajador al acceder a las partes elevadas de las estanterías, expositores, armarios... En caso necesario, dispondrán de elementos antideslizantes. 	
Golpes o choques contra objetos inmóviles	<ul style="list-style-type: none"> • Mantén los cajones cerrados, u otros elementos del mobiliario, mientras no se utilizan • Al almacenar materiales colócalos de manera que no sobresalgan de la estantería • No dejes obstáculos en zonas de paso 	

Riesgo puesto de trabajo	Medidas preventivas	Equipos de protección
Contactos eléctricos. Uso de equipos eléctricos 	<ul style="list-style-type: none"> No utilices los equipos eléctricos con manos húmedas o mojadas No limpies con líquidos, los equipos conectados a la corriente eléctrica Los equipos y/o aparatos eléctricos deben ser desconectados durante los períodos prolongados de no utilización Notifica, a tu responsable directo, con la mayor brevedad posible, cualquier anomalía en los aparatos eléctricos o en la propia instalación. No utilices los equipos hasta que nos se haya procedido a la reparación o sustitución de los mismos. Se recomienda no utilizar enchufes intermedios (tipo "ladrón") para no sobrecargar la instalación eléctrica. En caso necesario, se utilizarán bases de enchufe múltiples homologadas. <p><i>Accidente eléctrico.: Jamás se intentará apartar al afectado de la fuente eléctrica con las manos, sino a través de un objeto no conductor pero si la instalación eléctrica está fácilmente accesible, se cortará primero el suministro.</i></p>	
Cortes/pinchazos: uso de tijeras, cuters, etc.	<ul style="list-style-type: none"> No utilices útiles puntiagudos y/o cortantes para usos distintos de aquellos a los que están destinados. Colócalos de forma que no sean peligrosos, guardándolos en su lugar de destino tras su utilización, con sus correspondientes fundas de protección, etc. 	
Caidas en objetos en manipulación, desprendidos o por desplome o derrumbamiento	<ul style="list-style-type: none"> Evita el almacenamiento y/o apilamiento sobre archivadores, armarios,... Evita sobrecargas las estanterías Si debes manipular manualmente un gran número de materiales/objetos, siempre es mejor hacer dos viajes Si el material/objeto es de gran volumen pide ayuda a un compañero 	
Trabajos con ordenador Fatiga postural	<ul style="list-style-type: none"> Los muslos se apoyarán horizontalmente en toda su extensión, formando ángulo recto con las piernas y pies, apoyando éstos perfectamente en el suelo. Antebrazos en posición horizontal, formando ángulo recto con el brazo. Delante del teclado del ordenador debes dejarte espacio suficiente para que las manos puedan reposar sobre la mesa. Mirada sobre la pantalla por debajo del eje horizontal, manteniendo la espalda recta apoyada en el respaldo Ajusta la altura de la silla teniendo en cuenta la altura del monitor y el apoyo de los brazos en la mesa. Si tus pies no llegan al suelo puede ser necesaria la utilización de un reposapiés. Tecllea y usa el ratón colocando la muñeca recta <p>En el uso del teléfono</p> <ul style="list-style-type: none"> Si dispones de manos libres utilízalo si simultaneas tareas mientras hablas por teléfono. Procura tener la espalda recta 	

Riesgo puesto de trabajo	Medidas preventivas	Equipos de protección
Trabajos con ordenador Fatiga visual.	<ul style="list-style-type: none"> El elemento de comunicación más frecuentemente visualizado (documentos, monitor, centralita, etc.) deberás colocártelo lo más enfrente posible La pantalla debe estar colocada a una distancia no inferior a 40 cm respecta a los ojos y a una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entra la línea de visión horizontal y la trazada a 60° bajo la horizontal  <ul style="list-style-type: none"> Si has de usar dos pantallas de modo simultáneo, éstas han de estar en la misma horizontal y lo más cercanas posible para abarcarlas con el ángulo visual, sin necesidad de adoptar posturas inadecuadas Ajuste el brillo y el contraste de la pantalla Mira de vez en cuando a un objeto distante (>4 m) Orienta e inclina la pantalla de forma que evites los deslumbramientos y reflejos de los mismos Limpia de forma periódica la pantalla 	
Manipulación manual de cargas Sobreesfuerzos	<p>Has de seguir los siguientes principios de seguridad y de economía del esfuerzo:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aproximarse a la carga al cuerpo Buscar el equilibrio, manteniendo los pies separados y firmemente apoyados. Orientar los pies en el sentido de la dirección que se vaya a tomar. Asegurar la carga, cogiéndola con la palma de la mano y la base de los dedos. Mantener la espalda recta, metiendo ligeramente los riñones y bajando ligeramente la cabeza. Utilizar la fuerza de las piernas para levantar la carga, flexionándolas y doblando las rodillas. No girar el cuerpo mientras se transporta la carga. 	
Riesgo psicosocial. Carga mental	<p>Sigue un patrón de vida saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> Una alimentación equilibrada y regularidad en la ingesta ayudan a mantener a tu organismo a tono. Cuando la pauta de ingesta es irregular en el horario y las cantidades de comida no guardan el equilibrio debido en función del momento de la jornada y de la actividad, pueden presentarse diversos problemas: mala masticación y peor digestión (por ejemplo, cuando se come compulsivamente después de muchas horas de no comer) e incluso dificultar un adecuado descanso (por ejemplo, cuando la última comida de la jornada es muy abundante y se toma justo antes de ir a dormir). Las siguientes recomendaciones te ayudarán a mantener tu patrón de descanso: Reducir la ingesta de bebidas excitantes, no tomar bebidas alcohólicas (pues interfieren en el sueño profundo), seguir un horario regular, realizar ejercicio de forma moderada y en caso necesario, pedir ayuda a un profesional. Realiza ejercicio moderado. La práctica regular de un ejercicio físico moderado contribuye por un lado, a mejorar el propio tono muscular y por otro lado, ayuda a afrontar las tensiones emocionales de cada día y a optimizar el potencial reparador que tiene el descanso. 	

Riesgo puesto de trabajo	Medidas preventivas	Equipos de protección
incendios	<ul style="list-style-type: none"> • El material combustible debe alejarse de las fuentes de calor e instalación eléctrica • Recuerda que no está permitido fumar en el centro de trabajo • Evita la utilización de "triples/ladrones" • No obstaculices, bajo ninguna circunstancia, los equipos de lucha contra incendios, pasillos de evacuación y salidas de emergencia • Debes conocer el Plan de Emergencia del centro de trabajo y las instrucciones relativas a la evacuación del mismo • Si detectas el inicio de un fuego, o cualquier otra situación peligrosa, comunícalo de modo inmediato, por teléfono o si existen pulsadores a través de los mismos • Sigue las instrucciones generales en caso de emergencia: P (proteger) A (avisar) y S (socorrer). Para avisar a las ayudas externas has de marcar el teléfono 112 	
Accidentes in itinere 	<p>Cuando eres peatón:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Camina por las aceras y evita caminar por sus bordes • No crees distraídamente las calles y hazlo por los pasos señalizados. • Antes de cruzar la calzada mira a izquierda y derecha • Cruza únicamente con el semáforo en verde • Obedece todas las señales de tráfico y las indicaciones de los agentes • En las carreteras ve por la izquierda caminando por el arcén • Caminando de noche por zonas mal iluminadas lleva una linterna y un chaleco reflectante <p>Conduciendo vehículos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respeta las señales de tráfico • Si utilizas una motocicleta lleva siempre el caso de seguridad, y si utilizas un automóvil abróchate el cinturón de seguridad. Ajustar el asiento y los mandos a la posición adecuada. • Revisa el vehículo de forma que esté en buen estado, prestando especial atención a los puntos críticos para la seguridad (los frenos, la dirección, las ruedas, las luces, etc) • Sal de casa con el tiempo suficiente, con ello evitarás la tentación de comportarte de manera temeraria • Avisa siempre con antelación suficiente antes de realizar una maniobra • Respeta siempre los límites de velocidad establecidos. Además ten en cuenta otras circunstancias que pueden presentarse: estado de la vía o del vehículo, condiciones meteorológicas, estado físico o psíquico, etc. • Nunca te arriesgues en los adelantamientos: comprueba que otro vehículo no haya iniciado la maniobra, estima si dispone de espacio y tiempo de suficiente y señala tu intención de adelantar • Nunca conduzcas después de haber consumido alcohol. Cuando te entre sueño estaciona el vehículo y descansa. • Mantén la distancia de seguridad con el vehículo que circula delante de ti • En el caso de que tenga que bajar del vehículo en zonas de circulación (averías, pinchazos, etc.) usar un chaleco reflectante homologado. • Evitar la utilización del teléfono móvil durante la conducción. De ser necesario, utilizar un sistema de manos libres. Evitar la manipulación de dispositivos GPS, durante la conducción. • Asegurar la máxima visibilidad del vehículo mediante la limpieza de los retrovisores, parabrisas y espejos. 	

¡CUIDA TU ESPALDA, NADIE PUEDE HACERLO POR TI!**PRINCIPIOS GENERALES PARA PROTEGER LA ESPALDA**

Para prevenir los dolores de espalda conviene tener presentes una serie de recomendaciones que deben regir todas las actividades del día. Por ello ha de procurarse:

- Mantenerme erguido. Para ello llevar los hombros hacia atrás suavemente, mantener la cabeza levantada con el cuello recto, mantener el vientre suavemente entrado y los músculos del abdomen contraídos
- Sentarse bien: tronco en posición vertical, los muslos horizontales, las piernas verticales y los pies horizontales descansando sobre el suelo
- Realizar cambios de postura a lo largo de la jornada
- La postura durante el sueño: boca arriba poniendo un cojín bajo las corvas o de costado con las piernas dobladas
- Aspectos varios: No usar tacones de más de 4-5 cm, doblar las rodillas para coger un objeto del suelo, hacer deporte como natación (crol y espalda), ciclismo, marcha y /o esquí de montaña.

PRINCIPIOS GENERALES EN LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Antes de manipular cargas ha de tener en cuenta los principios generales siguientes:

- Aproximarse lo más posible a la carga
- Buscar el equilibrio. Esto depende esencialmente de la posición de los pies: enmarcando la carga, ligeramente separados, ligeramente adelantado uno respecto al otro
- Mantener la espalda recta. La torsión del tronco también puede producir lesiones
- Utilizar la fuerza de las piernas
- En la medida de lo posible los brazos deben mantener la carga pero no elevarla

TRASLADO DE ORDENADOR PORTÁTIL MEDIANTE MALETÍN

Según lo expuesto anteriormente usted debería trasladar el maletín teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones ergonómicas:

- No cargar en el maletín material que implique un peso superior a 5 kg
- Acercar lo más posible el maletín al cuerpo
- Mantener la espalda recta.
- Agacharse para coger el maletín flexionando las piernas no curvando la espalda

TRASLADO DE ORDENADOR PORTÁTIL MEDIANTE MOCHILA

Según lo expuesto anteriormente usted debería trasladar la mochila teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones ergonómicas:

- No cargar en la mochila material que implique un peso superior a 5 kg
- En el momento de colgarse la mochila, siempre que sea posible, no hacerlo desde el suelo sino en dos pasos: 1. Colocar la mochila a una altura suficiente para poder colgarla sin doblar la espalda. 2. Situarse de espalda a la mochila e introducir los dos brazos a la vez
- Adaptarse las asas de la mochila de forma que la carga quede centrada en la espalda. Usar siempre las dos asas para que la carga esté colocada de forma simétrica
- Mantener la espalda recta en el transporte
- Proceder de forma similar en la descarga de la mochila a lo que se ha explicado para la carga de la misma

TRASLADO DE ORDENADOR PORTÁTIL MEDIANTE MALETA TROLLEY

Según lo expuesto anteriormente usted debería trasladar la maleta trolley teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones ergonómicas:

- No cargar el "trolley" con una carga superior a 10 kg
- Arrastrar el " trolley" manteniendo la espalda recta evitando en todo momento la torsión del tronco. Es importante para llevar a cabo esta medida que el equipo tenga el asa desplegable con suficiente recorrido para que pueda adaptarse a la altura del usuario
- Evitar el ascenso y descenso manual de escaleras, usando escaleras mecánicas, ascensores, rampas, etc. Si no puede evitarse dicho ascenso o descenso de forma manual coger el "trolley" como si fuera un maletín

¿QUÉ INFORMACIÓN ES IMPORTANTE CONOCER?

Sigue las siguientes recomendaciones para que tu trabajo no repercute en tu salud:

Vida personal

Es muy importante que separes los tiempos de trabajo-descanso-vida personal, asignándoles un tiempo concreto a cada una de ellas a lo largo del día.

Aislamiento

Tu calidad de vida puede mejorar considerablemente si compartes más tiempo con la familia y los conocidos. También te puedes programar visitas semanales a la empresa para tratar temas relacionados con tu trabajo y así aumentar la sensación de trabajo en equipo.

El ejercicio físico

Dedica parte de tu tiempo a realizar algún tipo de ejercicio físico. Por ejemplo, es muy recomendable obligarse a salir a caminar diariamente, como pasear unos minutos o sacar al perro, o ir a la tienda a hacer alguna pequeña compra. Tu salud te lo agradecerá.

Planificación de trabajos

- Es fundamental planificar las actividades semanales mediante un planificador semanal por días. Para ello puedes utilizar una tabla colgada en una de las paredes del lugar de trabajo a modo de cuadro semanal donde se vayan anotando la previsión de trabajos a realizar, periodos de descanso, tareas de mantenimiento, fiestas y obligaciones personales. De este modo, con un simple golpe de vista se podrá realizar una previsión o cálculo de los tiempos.
- Debes dejar un margen de tiempo suficiente para actividades urgentes que puedan surgir.
- Un horario de trabajo regular, y una vida con unos hábitos más o menos estables mejorará la calidad de nuestro trabajo.
- Si prefieres trabajar por la noche, tienes que ser riguroso en cuanto a las horas de sueño y la dedicación al trabajo.

ERGONOMIA EN EL PUESTO

- Al configurar tu puesto de trabajo sigue las recomendaciones de la ficha preventiva de tu puesto de trabajo.

CONDICIONES AMBIENTALES

- Iluminación. Siempre que sea posible, será preferible una iluminación natural, que deberá complementarse con una iluminación artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas. Debes mantener el nivel de iluminación del puesto de trabajo en torno a los 500 lux, evitando deslumbramientos y reflejos molestos sobre el equipo de trabajo, para evitarlos son muy útiles las persianas, y cortinas o estores. Las fuentes de luz deben situarse perpendiculares al puesto de trabajo. Evita los contrastes de luz entre diferentes zonas del puesto de trabajo.
- Condiciones termohigrométricas. Mantén la temperatura de la habitación donde trabajas entre 26-24°C en verano y 21-24°C en invierno. Ventila la habitación de forma periódica

OTRAS RECOMENDACIONES

- La instalación eléctrica de tu domicilio debe contar con diferencial y magnetotérmicos (protección frente a sobrecargas)
- Evita sobrecargar los enchufes
- Si tienes dudas sobre la seguridad de la instalación consulta con un mantenedor autorizado
- Mantén tu puesto limpio y ordenando, evitando cables y/o obstáculos en zonas de paso
- Si existe un extintor en las zonas comunes de tu domicilio, mira que se encuentre en perfecto estado y con su respectiva revisión. Es muy recomendable que sepas usarlo.