

Guía de PREVENCIÓN de RIESGOS LABORALES

AUTÓNOMOS

ÍNDICE

CONCEPTOS BÁSICOS	4
FICHAS DE EVALUACIÓN DE RIESGOS	19
NORMATIVA BÁSICA	52
DIRECCIONES ÚTILES	54

Con la financiación
de la Fundación para
la Prevención
de Riesgos
Laborales



Promovido y editado por
la Federación Empresa-
rial del Sur-Suroeste
(FEDESSO)



Proyecto realizado por
Formación y Desarrollo
Integral, S. L.



PRESENTACIÓN

Los accidentes laborales se consideran un grave problema por su magnitud humana, social y económica. Además del coste humano que representa la pérdida de salud, los accidentes de trabajo derivan en importantes costes económicos y sociales que convierten las medidas de prevención de riesgos laborales en una estrategia prioritaria para mejorar la salud laboral en las empresas.

Desde la Federación Empresarial del Sur-Suroeste de Madrid, FEDESSO, hemos visto la necesidad de editar una guía dirigida a los trabajadores autónomos de los diferentes sectores de actividad facilitándoles la información adecuada para poder asumir la Prevención de Riesgos dentro de su propia empresa.

Pilar Zamora
Presidenta de FEDESSO

Se recoge en este apartado un glosario de términos para una mejor comprensión de los aspectos relacionados con la prevención de riesgos. Recogemos los derechos y obligaciones de los trabajadores y empresarios, indicamos también las formas que contempla la ley respecto a las posibilidades de organizar la prevención por el empresario.

Autónomos

Personas físicas que realicen de forma habitual, personal, directa, por cuenta propia una actividad económica o profesional a título lucrativo, dando o no ocupación a trabajadores por cuenta ajena.

Ley 31/1995, Ley de prevención de riesgos laborales.

Norma básica de Prevención de Riesgos Laborales, su objetivo es promover la seguridad y salud de los trabajadores mediante la aplicación de medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo.

Prevención

Conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.

Daños derivados del trabajo

Enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.

Factor de riesgo

Cualquier aspecto del trabajo que aumente la probabilidad de que ocurra un accidente o se produzca una enfermedad derivada del trabajo.

Autónomo dependiente

Es el que realiza una actividad económica de forma habitual para un cliente del que percibe al menos el 75% de sus ingresos.

Conceptos básicos (I)

Riesgo laboral grave e inminente

Aquel que resulte probable racionalmente que se materialice en un futuro inmediato y pueda suponer un daño grave para la salud de los trabajadores.

Riesgo laboral potencialmente peligroso

Procesos, actividades, operaciones, equipos o productos que, en ausencia de medidas preventivas específicas, origine riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores que los desarrollan o utilizan.

Equipo de protección colectivo

Medidas o métodos de protección que protegen de forma simultánea a varios trabajadores.



Equipo de protección individual

Cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin.



Accidente de trabajo

Toda lesión corporal que se sufra con ocasión o por consecuencia de la actividad profesional.

Incidente

Suceso que no ha producido daño alguno al trabajador, pero que si las condiciones hubieran sido otras, sí lo hubieran producido.

Plan de prevención

Herramienta por la cual se integra la prevención de riesgos laborales en la estructura de la empresa.

Evaluación de riesgos

Proceso dirigido a estimar la magnitud de aquellos riesgos que no hayan podido evitarse, obteniendo la información necesaria para que el empresario esté en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas y, en tal caso, sobre el tipo de medidas que deben adoptarse.

Enfermedad laboral

Es la desarrollada como consecuencia del trabajo.

Conceptos básicos (II)

Condición de trabajo

Cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador. Quedan específicamente incluidas en esta definición:

1. Las características generales de los locales, instalaciones, equipos, productos y demás útiles existentes en el centro de trabajo
2. La naturaleza de los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el ambiente de trabajo y sus correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia
3. Los procedimientos para la utilización de los agentes citados anteriormente que influyan en la generación de los riesgos mencionados.
4. Todas aquellas otras características del trabajo, incluidas las relativas a su organización y ordenación, que influyan en la magnitud de los riesgos a que esté expuesto el trabajador.



Marcado

Procedimiento por el cual los fabricantes e importadores acreditan que sus productos cumplen todas las garantías de seguridad y salud marcadas por la Comunidad Económica Europea.

Equipo de trabajo

Cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizada en el trabajo.

Acción preventiva

Definición: Acción desarrollada o pendiente de desarrollar que supone eliminar los riesgos identificados de un determinado puesto de trabajo.

Principios generales:

- Evitar los riesgos.
- Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
- Combatir los riesgos en su origen.
- Adaptar el trabajo a la persona, en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud.
- Tener en cuenta los avances tecnológicos.
- Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- Planificar la prevención, buscando un conjunto coherente que integre en ella los avances tecnológicos, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales en el trabajo.
- Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.

El empresario: Tomará en consideración las capacidades profesionales de los trabajadores en materia de salud y seguridad en el momento de encomendar las tareas.

Adoptará las medidas necesarias a fin de garantizar que sólo los trabajadores que hayan recibido información suficiente y adecuada puedan acceder a las zonas de riesgo grave y específico.

La efectividad de las medidas preventivas deberá prever las distracciones o imprudencias no temerarias que pudiera cometer el trabajador.

Conceptos básicos (III)

Derecho de vigilancia de la salud

Las empresas que contraten a trabajadores autónomos para la realización de obras o servicios correspondientes a la propia actividad de aquéllas, y que se desarrollen en sus propios centros de trabajo, deberán vigilar el cumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales para estos trabajadores.

Derecho a interrumpir su actividad,

El trabajador autónomo tendrá DERECHO A INTERRUMPIR SU ACTIVIDAD y abandonar el lugar de trabajo cuando considere que dicha actividad entraña un riesgo grave e inminente para su vida o salud.

Deber de coordinación

Cuando en un mismo centro de trabajo se desarrollen diferentes actividades por parte de trabajadores de dos o más empresas estas deberán cooperar en la aplicación de la normativa sobre prevención de riesgos laborales. A tal fin, establecerán los medios de coordinación que sean necesarios en cuanto a la protección, prevención y a la comunicación de riesgos. (...) Los trabajadores autónomos no están exentos de este deber de coordinación.



Organización de la prevención por el trabajador autónomo

Asunción personal por el empresario

En empresas que concurren los siguientes criterios.

- Menos de seis trabajadores (hasta diez a partir de la entrada en vigor de la ley Ley 25/2009, de 22 de diciembre, de modificación de diversas leyes para su adaptación a la Ley sobre el libre acceso a las actividades de servicios y su ejercicio).
- No pertenezca al Anexo A (empresas consideradas como especialmente peligrosas por la actividad que realizan, por el tipo de trabajo, por los materiales con los que trabajan, o bien por los peligros que entrañan).
- Que desarrolle su actividad profesional en el centro de trabajo de forma habitual.
- Que tenga capacidad y/ o formación específica en Prevención de Riesgos Laborales.

Servicio de prevención mancomunado

Entre aquellas empresas que desarrollen simultáneamente actividades en un mismo centro de trabajo, edificio o centro comercial, siempre que quede garantizada la operatividad y eficacia del servicio. En cualquiera de los supuestos se concertará con Servicios de prevención ajenos las especialidades que no se puedan asumir por los empresarios.

Servicio de prevención ajeno-SPA

Entidades especializadas en prevención de riesgos. Las competencias que no puedan ser asumidas por el empresario , trabajador autónomo deberán concertarse con una entidad ajena.

Documentación asociada a la gestión de la prevención de riesgos

Durante la gestión de la prevención en la empresa se generan distintos documentos que el empresario deberá de tener a disposición de la autoridad laboral, enumeramos a continuación los documentos:

Evaluación inicial de riesgos y planificación de la acción preventiva. La evaluación de riesgos queda reflejada en un documento que incluye las medidas de prevención y protección a adoptar, así como el material y los procedimientos que van a usarse. Este documento incluye un apartado de planificación de la actividad preventiva, la planificación basada en la evaluación es una programación de acciones a objeto de eliminar y reducir los riesgos. La programación temporal se realiza en base a la magnitud del riesgo y al número de trabajadores expuestos.

La evaluación podrá elaborarla el propio empresario, el trabajador designado, o bien un Servicio de Prevención Ajeno.

Contenidos de la planificación: Medios humanos, asignación de recursos y materiales necesarios.

Aspectos relativos a las medidas de emergencia y de salud.

Se elaborará para un período de tiempo concreto, en caso de que el plazo sea superior a un año, se realizará una **Planificación Anual de Riesgos.**

Medidas de protección y de prevención a adoptar, material de prevención que ha de usarse en caso de que proceda.

Respecto a las medidas preventivas se tendrá que dejar constancia de la **formación e información** facilitada a los trabajadores relativa a los riesgos de trabajo de su puesto, de las medidas preventivas, y de las medidas de emergencia. Se dejará también constancia de la entrega de **EPI,s** cuando proceda.

Revisiones de las evaluaciones de riesgos, se realizarán siempre que cambien las condiciones de trabajo, cuando se produzcan cambios en algún puesto de la empresa, cuando se cree algún puesto (evaluación inicial), cuando el puesto sea ocupado por un trabajador especialmente sensible.

Controles de vigilancia de la salud.

Relación de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales.

En base al número de trabajadores y la actividad que realizan las empresas podrán realizar un **documento simplificado** que una el plan de prevención, la evaluación de riesgos y la planificación de la actividad preventiva.

El incumplimiento de las obligaciones en materia de prevención de riesgos da lugar a responsabilidades administrativas, penales y civiles. Las clasificaciones de las infracciones van desde muy leves, como puede ser la falta de limpieza en los lugares de trabajo, o no comunicar a la autoridad laboral los accidentes de trabajo y enfermedad profesional, hasta las muy graves que incluyen entre otras no observar las normas específicas en materia de protección de la seguridad y la salud de las trabajadoras durante los períodos de embarazo y lactancia, o no paralizar la actividad a instancias de la autoridad laboral. La normativa al respecto queda recogida en la Ley sobre infracciones y sanciones en el orden de lo social.

Auditorías

La auditoría es un instrumento de gestión que persigue reflejar la imagen fiel del sistema de prevención de riesgos laborales de la empresa, valorando su eficacia y detectando las deficiencias que puedan dar lugar a incumplimientos de la normativa vigente para permitir la adopción de decisiones dirigidas a su perfeccionamiento y mejora.

La primera auditoría del sistema de prevención de la empresa deberá llevarse a cabo dentro de los doce meses siguientes al momento en que se disponga de la planificación de la actividad preventiva.

La auditoría deberá ser repetida cada cuatro años, excepto cuando se realicen actividades incluidas en el Anexo I, en que el plazo será de dos años. En todo caso, deberá repetirse cuando así lo requiera la autoridad laboral, ►



Responsabilidades del trabajador autónomo al ejercer como empresario



13

- ▶ previo informe de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social y, en su caso, de los órganos técnicos en materia preventiva de las comunidades autónomas, a la vista de los datos de siniestralidad o de otras circunstancias que pongan de manifiesto la necesidad de revisar los resultados de la última auditoría.

El empresario podrá eximirse de las auditorías en estos supuestos:

- Empresas de menos de 10 trabajadores.
- Empresas que no estén incluidas en el Anexo A.
- Empresas en las que el empresario asume personalmente la actividad de prevención cuando reúna los requisitos para realizar estas funciones, o haya delegado las mismas en trabajadores que reúnan los requisitos para desempeñar actividades de prevención.
- Empresas en la que la eficacia del sistema preventivo es evidente.

La solicitud de exención hay que realizarla a los Servicios de Condiciones Laborales de las Delegaciones Provinciales de Industria y Trabajo.

Evaluación de riesgos

Para realizar una adecuada evaluación de riesgos debemos de conocer los siguientes conceptos:

Riesgo Laboral: Probabilidad de que un trabajador sufra un daño derivado del trabajo

Actos inseguros: son aquellos en los que interviene la persona, un acto inseguro es poner fuera de funcionamiento un resguardo de una maquina, por ejemplo .

Condiciones de trabajo: los factores de riesgo, en este caso son atribuidos a las instalaciones, suelos en mal estado, estructuras frágiles son ejemplos de ello

La evaluación de riesgos es el proceso que estima la magnitud de los riesgos que no han podido evitarse, para poder adoptar medidas preventivas. Se hace en base a dos parámetros probabilidad de ocurrencia de un suceso y consecuencia de los mismos. Los factores a tener en cuenta son:

Lugares de trabajo.

Prácticas laborales: técnicas y métodos de trabajo y manipulación de cargas.

Los equipos de trabajo: diseño del equipo, revisiones, formación e información sobre su uso

Uso de agentes químicos: utilización en el proceso de trabajo, almacenamiento y transporte.

Los agentes físicos: radiaciones, ruidos, vapores y vibraciones mecánicas.

Factores medioambientales: iluminación, temperatura, humedad y ruido.

Características del trabajador.

¿Cómo se hace una evaluación de riesgos?

Tipos de riesgos

Riesgos de seguridad. La seguridad es la disciplina se ocupa principalmente de los riesgos relacionados con la seguridad física del trabajador, por ejemplo, caídas a distintos niveles, golpes con objetos, etc.

Riesgos relacionados con la higiene. La higiene es la disciplina que ayuda a prevenir la aparición de enfermedades profesionales, estudiando, valorando y modificando convenientemente el medio ambiente físico, químico o biológico del trabajo.

Riesgos relacionados con la ergonomía. La ergonomía estudia la relación entre el entorno de trabajo y el trabajador. Un riesgo ergonómico es, por ejemplo, es la posibilidad de que un trabajador sufra una lesión cervical como consecuencia de una postura inadecuada respecto a su ordenador.

Riesgos psicosociales. Son los aspectos de la concepción, organización y gestión del trabajo, así como de su contexto social y ambiental, que tienen la potencialidad de causar daños físicos, psíquicos o sociales a los trabajadores.

15

Cómo eliminamos un riesgo

- Aplicar medidas de Prevención en el origen del riesgo, por ejemplo, instalando suelos antideslizantes.
- Utilizando medios de protección colectivos, por ejemplo, dispositivo de seguridad en una máquina.
- Usando equipos de protección individual (cascos, guantes, cinturones, botas, mascarillas...), éstos no eliminan el riesgo, sólo minimizan las lesiones en caso de que se produzca un accidente.
- Formando e informando sobre riesgos y sus medidas preventivas.
- Realizando revisiones periódicas del estado de salud.

1. Observe las circunstancias de trabajo.

2. Pregunte a cada empleado, su información es muy valiosa para la detección de los posibles riesgos, conseguirá también que se impliquen en aspectos relacionados con la seguridad y salud.

Utilice las **Fichas de riesgos.** Definen cada uno de los riesgos y una serie de factores y medidas preventivas asociadas a ese riesgo. En el espacio destinado a factores de riesgo, usted podrá anotar en la casilla “Otros” las circunstancias observadas o comunicadas por los empleados. Así mismo en la de medidas preventivas podrá anotar las pertinentes a su observación.

3. Establezca el nivel de riesgo. Cuantifique cada uno de los riesgos detectados, en base a: gravedad o severidad del daño y la probabilidad de que ocurra.

Gravedad o severidad del daño: ¿Qué daño puede causarle al trabajador?, ¿Qué consecuencias físicas tiene el daño? En base a las partes del cuerpo que pueden verse afectadas y la naturaleza del daño se gradúan desde ligeramente dañino a extremadamente dañino. Matriz nivel de riesgo.

Ligeramente dañino: no tienen consecuencias graves, tienen asociados daños superficiales: cortes, magulladuras pequeñas, molestias, irritación...Leve “discomfort”.

Dañino: laceraciones, quemaduras, conmociones, torceduras importantes, fracturas menores, lesiones musculares, contusiones, erosiones y quemaduras de cierto grado, asma, dermatitis y trastornos musculoesqueléticos.

Extremadamente dañino: riesgo de muerte o lesión muy grave e incapacitante, enfermedades crónicas que acorten severamente la vida. Amputaciones, fracturas mayores, lesiones múltiples, cáncer, enfermedades crónicas que acortan severamente la vida.

Probabilidad de que el hecho suceda.

Probabilidad **alta:** el daño ocurrirá siempre o casi siempre.

Probabilidad **media:** el daño ocurrirá en algunas ocasiones.

Probabilidad **baja:** el daño ocurrirá raras veces.

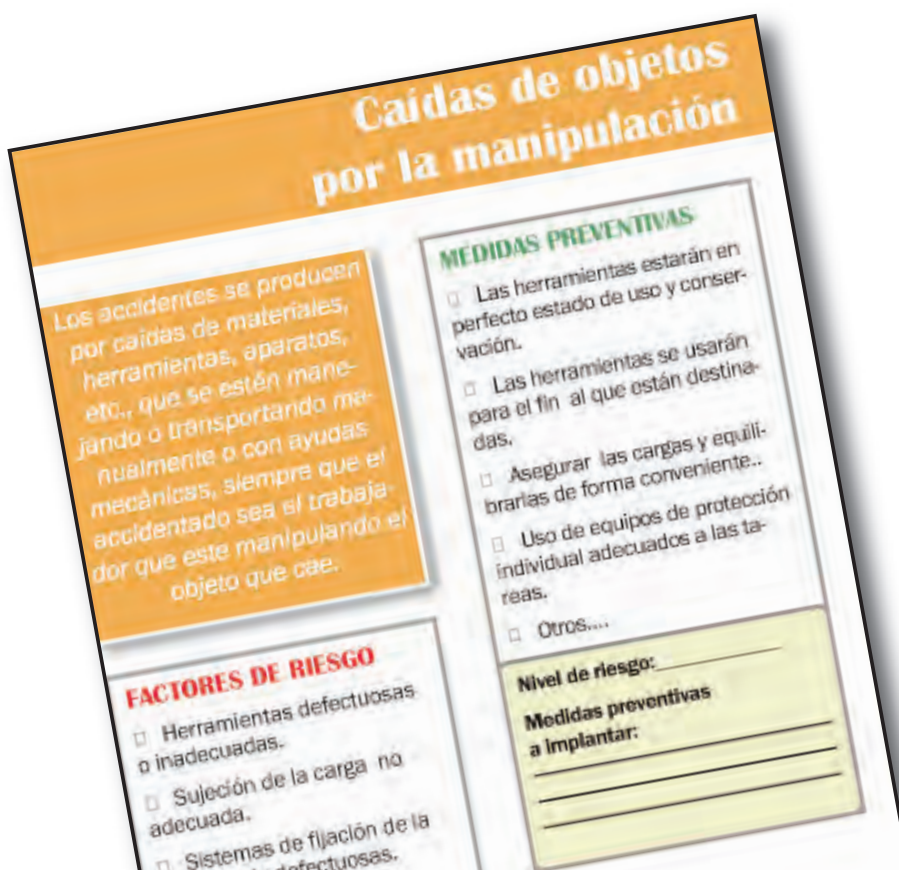
4. Establezca las **medidas preventivas,** le dejamos un espacio para ello en la misma ficha.

Método y uso de la Guía de Evaluación de riesgos (I)

Matriz nivel de riesgo

Una vez establecida la gravedad del daño y la probabilidad del mismo, podemos establecer el Nivel de Riesgo conforme lo establecido en el siguiente matriz:

NIVEL DE RIESGO		CONSECUENCIAS O GRAVEDAD		
		LIGERAMENTE DAÑINO	DAÑINO	EXTREMADAMENTE DAÑINO
PROBABILIDAD DE OCURRENCIA	BAJA	<i>RIESGO TRIVIAL</i>	<i>RIESGO TOLERABLE</i>	<i>RIESGO MODERADO</i>
	MEDIA	<i>RIESGO TOLERABLE</i>	<i>RIESGO MODERADO</i>	<i>RIESGO IMPORTANTE</i>
	ALTA	<i>RIESGO MODERADO</i>	<i>RIESGO IMPORTANTE</i>	<i>RIESGO INTOLERABLE</i>



Método y uso de la Guía de Evaluación de riesgos (II)

Plazo de implantación

A partir de la información obtenida en la matriz anterior, se puede tomar una decisión respecto a los plazos de implantación de las medidas adoptadas. El siguiente cuadro puede orientarle en relación a este punto.

RIESGO	ACCIÓN Y PLAZO IMPLANTADO
TRIVIAL	No se requiere acción específica.
TOLERABLE	No se necesita mejorar la acción preventiva, pero ha de considerarse ciertas mejoras que no tienen necesariamente que suponer cargas económicas importantes.
MODERADO	Se deben hacer esfuerzos para controlar el riesgo. Estas medidas deben implantarse en un período determinado, fíjelo. Cuando el riesgo moderado está asociado a consecuencias extremadamente dañinas, se precisará con más precisión la probabilidad del daño como base para determinar la necesidad de mejora de las medidas de control.
IMPORTANTE	No debe comenzarse el trabajo hasta que no se haya reducido el riesgo. Puede que se precisen recursos considerables para controlar el riesgo. Cuando el riesgo corresponde a un trabajo que se está realizando, debe remediarse el problema en un tiempo inferior al de los riesgos moderados.
INTOLERABLE	Situación de riesgo grave e inminente, no debe comenzar ni continuar el trabajo hasta que se reduzca el riesgo. Si no es posible reducir el riesgo, incluso con recursos limitados, debe prohibirse el trabajo.

Fichas de EVALUACIÓN de RIESGOS

Caídas de personas a distinto nivel

Se producen

cuando un trabajador se precipita a un nivel más bajo al que está trabajando.

FACTORES DE RIESGO

- Andamios, pasarelas, plataformas sin protección.
- Escaleras fijas o portátiles.
- Huecos y vanos sin proteger
- Subir a vehículos, máquinas
- Superficies conservadas de forma inadecuada.
- Suelos sucios o resbaladizos.
- Otros: _____

LESIONES

Contusiones.

Fracturas de distinta consideración.

Desgarros musculares.

Muerte.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Cubrir y proteger los huecos
- Usar equipos de protección individual (arneses, cinturones, anticaídas, etc.) en trabajo en altura.
- Utilizar medios de protección colectiva: barandillas, redes.
- Asentar las escaleras de mano y usarlas correctamente.
- Acceso a las zonas altas de almacenamiento a través de escaleras fijas o móviles perfectamente ancladas.
- Formación e información respecto a las medidas preventivas asociadas a este riesgo.
- Está prohibido desplazar personas en máquinas destinadas al transporte de materiales (carretillas o plataformas).
- Otras _____

Nivel de riesgo: _____

Medidas preventivas a implantar:

Caídas al mismo nivel

Son las caídas de los trabajadores en la misma superficie en la que se está trabajando, se incluyen las caídas sobre objetos u otras personas.

FACTORES DE RIESGO

- Suelos sucios o resbaladizos.
- Obstáculos en los pasos o accesos.
- Falta de iluminación.
- Suelos irregulares, desniveles.
- Otros _____

LESIONES

Rasguños.
Hematomas.
Daños musculares.
Fracturas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Ordenar y recoger materiales y equipos sobrantes.
- Iluminación adecuada de los espacios de trabajo.
- Mantener los suelos limpios.
- Las conducciones no estarán sobre la superficie del suelo.
- Las zonas que por necesidades de la producción, deban estar permanentemente mojadas o húmedas deberán disponer de drenajes.
- Recoger y fijar los cables de las lámparas, ordenadores, máquinas, etc. evitando que estén a nivel del suelo.
- Las carretillas se estacionarán en los lugares destinados para ellas y con la horquilla bajada.
- Salvar desniveles en suelos o superficies.
- Otras _____

Nivel de riesgo: _____

Medidas preventivas a implantar:

Desplome, derrumbamiento

Es la caída fortuita de estructuras, material, instalaciones sin que exista ningún tipo de manipulación. El desprendimiento puede estar relacionado con factores ambientales (viento, calor) o con fallos estructurales.

FACTORES DE RIESGO

- Estructuras inestables.
- Sobrecarga en estructuras.
- Almacenamiento de material y/o apilamientos no adecuados.
- Cargas suspendidas.
- Otros _____

LESIONES

Traumatismos.
Hematomas.
Muerte.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Conocer las limitaciones de carga de los pisos.
- Evitar las alturas excesivas en el apilamiento de materiales.
- Colocar el material de forma accesible.
- Las estructuras tendrán la solidez y resistencia al uso al que se destinan.
- Se evitará dejar cargas suspendidas.
- Limitación del paso de los trabajadores a zona de influencia de grúas.
- Otras _____

Nivel de riesgo: _____

Medidas preventivas a implantar:

Caídas de objetos por manipulación

Los accidentes se producen por caídas de materiales, herramientas, aparatos, etc., que se estén manejando o transportando manualmente o con ayudas mecánicas, siempre que el accidentado sea el trabajador que esté manipulando el objeto que cae.

FACTORES DE RIESGO

- Herramientas defectuosas o inadecuadas.
- Sujeción de la carga no adecuada.
- Sistemas de fijación de la maquinaria defectuosas.
- Otros _____

LESIONES

Golpes y fracturas especialmente en miembros inferiores.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Las herramientas estarán en perfecto estado de uso y conservación.
- Las herramientas se usarán para el fin al que están destinadas.
- Asegurar las cargas y equilibrarlas de forma conveniente.
- Uso de equipos de protección individual adecuados a las tareas.
- Otras _____

Nivel de riesgo: _____

Medidas preventivas a implantar:

Pisadas sobre objetos

Supone pisar algún objeto cortante o punzante , alguna irregularidad en el pavimento sin resultado de caída.

FACTORES DE RIESGO

- Estructuras irregulares, mala o inexistente pavimentación.
- Espacio de trabajo reducido.
- Desorden y suciedad en el área de trabajo o en zonas de paso.
- Nivel de iluminación no adecuado o inexistente.
- No almacenamiento de herramientas y materiales.
- No usar equipos de protección adecuados.
- Otros_____

LESIONES

Heridas de distinta consideración.

Esguinces.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantener el suelo del lugar de trabajo limpio de elementos peligrosos.
- Utilizar equipos de protección individual ,calzado de seguridad, plantillas especiales.
- Habilitar contenedores para depositar restos de materiales.
- Los trabajadores deben de disponer de espacio suficiente para desarrollar su tarea.
- Los niveles de iluminación serán adecuados a la tarea a realizar.
- Las herramientas y materiales se almacenarán en los lugares habilitados para ello.
- Otras_____

Nivel de riesgo:_____

Medidas preventivas a implantar:

Choques contra objetos inmóviles

El trabajador choca, golpea, roza o raspa sobre un objeto inmóvil.

CAUSAS

- Aristas en máquinas, herramientas sin proteger.
- Obstáculos en trayectos, cajones de archivos, maquinaria.
- Zonas de paso sin señalizar o con señalización deficiente.
- Zonas de paso o espacios de trabajo reducidos.
- La iluminación inadecuada.
- Las zonas de tránsito de maquinaria o vehículos no separada de zonas peatonales.
- Otras _____

LESIONES

Heridas de distinta consideración.
Esguinces.
Fracturas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Señalizar o delimitar las aristas de las máquinas, herramientas, muebles, etc.
- Mantener las vías de paso despejadas de obstáculos.
- El espacio de trabajo ha de ser adecuado al trabajo a realizar.
- Mantener la iluminación adecuada al trabajo.
- Señalizar los obstáculos.
- Delimitar las áreas de paso de vehículos y personas.
- Otras _____

Nivel de riesgo: _____

Medidas preventivas a implantar:

Choques contra objetos móviles

Es la posibilidad de recibir un golpe por objetos y materiales que se están manipulando o transportando.

CAUSAS

- Zonas de paso sin señalar o con señalización deficiente.
- Espacios de trabajo reducidos.
- Zonas de trabajo de maquinaria sin señalar.
- Personas y maquinaria con zonas de trabajo conjuntas.
- Carga y descarga de materiales con balanceos.
- Manejo de maquinaria por trabajadores no cualificados.
- Iluminación inadecuada o escasa.
- Labores de mantenimiento de maquinaria con motores en marcha.
- Otras _____

LESIONES

Contusiones.
Cortes.
Hematomas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantener la separación adecuada entre máquinas, vías de circulación y paredes.
- El trabajador dispondrá del espacio suficiente para trabajar.
- El trabajador ha de conocer perfectamente el funcionamiento de la maquinaria que maneja.
- Señalizar y delimitar las zonas de paso de la maquinaria.
- Utilizar equipos de protección individual adecuados.
- La iluminación ha de ser adecuada a la tarea a realizar .
- Las labores de mantenimiento se realizarán con la maquinaria desconectada.
- Se evitará el balanceo de las cargas en operaciones de carga y descarga.
- Otras _____

Nivel de riesgo: _____

Medidas preventivas a implantar:

Golpes y cortes

Son los golpes, cortes y punzamientos que el trabajador recibe como consecuencia de la manipulación de herramientas u objetos.

CAUSAS

- Manipulación incorrecta de herramientas.
- Herramientas defectuosas.
- Iluminación no adecuada.
- Máquinas sin guardas o protectores.
- Iluminación no adecuada.
- No utilizar equipos de protección individuales o hacerlo de forma no adecuada.
- Otras _____

LESIONES

Fracturas.
Cortes.
Amputaciones.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Las herramientas utilizadas han de ser correctas, fáciles de manejar.
- Las herramientas han de ser adecuadas al trabajo a realizar.
- Desechar o reparar las herramientas en mal estado.
- Utilizar equipos de protección individual adecuados cuando sean necesarios.
- Adecuar los niveles de iluminación a los mínimos recomendados.
- Iluminación adecuada a la tarea a realizar.
- La maquinaria ha de tener las protecciones necesarias.
- Otras _____

Nivel de riesgo: _____

Medidas preventivas a implantar:

Proyección de fragmentos o partículas

Es cuando una pieza, fragmento, o partícula se desprende de una máquina, herramienta o materia prima.

CAUSAS

- Manejo de herramientas varias: martillos picadores, lijadoras, esmeriladoras, mace-tas, cortafríos ,etc.
- Uso de herramientas no adecuadas al trabajo.
- No uso de equipos de protección adecuados.
- Manipulación o mantenimiento inadecuado de maquinaria o herramientas.
- Otras_____

LESIONES

Oculares.
Cortes.
Heridas en brazos, piernas y tronco.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utilizar la herramienta adecuada al trabajo a realiza.
- Utilizar equipos de protección adecuados, mandiles, pantallas, etc.
- Formar e informar al trabajador de los riesgos.
- Mantener los resguardos de la maquinaria en perfecto estado.
- Apantallar el proceso siempre que sea posible.
- Mantener la maquinaria o herramienta en perfecto estado.
- Realizar revisiones periódicas de la herramienta o maquinaria.
- Otras_____

Nivel de riesgo:_____

Medidas preventivas a implantar:

Atrapamiento entre objetos

Se produce cuando una persona o parte de su cuerpo es apresada o enganchada por engranajes, por un objeto móvil y otro inmóvil o por dos o más objetos móviles.

FACTORES DE RIESGO

- Eliminación de resguardos.
- Aéreas de trabajo estrechas.
- Uso de ropa no adecuada al trabajo.
- Mantenimiento no adecuado de maquinaria.
- Manejo de maquinaria de forma negligente.
- Iluminación inadecuada .
- Otras _____

LESIONES

Fracturas.
Amputaciones.
Cortes.
Muerte.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- El trabajador conocerá el funcionamiento de la maquinaria que maneja.
- Las máquinas dispondrán de parada de emergencia que el trabajador conocerá perfectamente.
- No se eliminarán los resguardos de la maquinaria
- Las áreas de trabajo tendrán la superficie adecuada al trabajo a realizar.
- No se usarán ropas holgadas que puedan quedar atrapadas en la maquinaria.
- El trabajador se despojará de cualquier elemento que pueda quedar atrapado en la máquina.
- Guardar la distancia de seguridad entre la máquina, la posición de trabajo y elementos arquitectónicos.
- Otras _____

Nivel de riesgo: _____

Medidas preventivas a implantar:

Atrapamiento, aplastamiento por vuelco de maquinaria o vehículo

¿Qué es? El trabajador queda atrapado por el vuelco de carretillas, vehículos o máquinas.

CAUSAS

- Uso de maquinaria por trabajadores no autorizados.
- Conducción inadecuada de máquinas o vehículos.
- Mantenimiento inadecuado de la maquinaria.
- Malas condiciones del firme.
- No separación de vías para tránsito de personas y para los vehículos.
- Otras _____

LESIONES

Contusiones.
Fracturas.
Amputaciones.
Muerte.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Los equipos y la maquinaria se manejarán por trabajadores formados.
- La conducción se adecuará a las condiciones del firme .
- Las vías de circulación de vehículos y maquinaria han de estar señalizadas y separadas.
- Se extremarán las precauciones en la conducción en caso de rampas, desniveles, proximidad de zanjas, suelos resbaladizos.
- Extremar las precauciones en rampas ,desniveles y en las proximidades a zanjas.
- No se sobrepasarán las cargas máximas de las máquinas.
- No se transportará personas en maquinaria destinada al transporte de cargas.
- Otras _____

Nivel de riesgo: _____

Medidas preventivas a implantar:

Exposición a temperaturas extremas

La exposición a temperaturas muy altas o muy bajas producen en el trabajador alteraciones de distinto orden.

CAUSAS

- Trabajos a la intemperie tanto en épocas de mucho frío como de excesivo calor.
- Ropa de trabajo inadecuada.
- No usar equipos de protección adecuados.
- Maquinaria sin acondicionamiento.
- No observar los descansos establecidos por normativa al trabajar en cámaras frigoríficas.
- Otras _____

LESIONES

Hipotermia.
Hipertermia .
Golpe de calor.
Calambres.
Muerte.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Habilitar una zona de descanso acondicionada.
- Los trabajadores han de disponer bebidas frías y calientes.
- Los trabajadores han de disponer de la ropa adecuada.
- Se usarán los equipos de protección adecuados.
- Limitación de trabajadores expuestos a los riesgos.
- Rotación de tareas.
- En el trabajo en cámaras habrá que respetar las pausas de trabajo establecidas por ley.
- Otras _____

Nivel de riesgo: _____

Medidas preventivas a implantar:

Contactos térmicos

Las lesiones se producen al entrar en contacto con sustancias y/o superficies frías o calientes.

FACTORES DE RIESGO

- No uso de equipos de protección individual.
- Derrames de líquidos.
- Máquinas con mantenimiento inadecuado.
- Maquinaria sin protección de partes calientes.
- Otros _____

LESIONES

Quemaduras de diversa consideración.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- No llenar los recipientes hasta arriba para evitar derrames.
- Comprobar el termostato de las máquinas.
- Limpiar las grasas de las inmediaciones de las máquinas, calderas, etc.
- Utilizar equipos de protección individual, tales como manoplas, mandiles, etc .
- Aislamiento de las superficies calientes.
- Señalizar convenientemente este riesgo.
- El espacio de trabajo será adecuado para evitar este riesgo.
- Otras _____

Nivel de riesgo: _____

Medidas preventivas a implantar:

Contactos eléctricos

Los accidentes se producen cuando el trabajador entra en contacto con la electricidad de forma directa o indirecta. **Directa** cuando el trabajador entra en contacto con una parte activa de la instalación, por ejemplo bobinados o conductores. **Indirecta** cuando el trabajador contacta con elementos que no forman parte del circuito eléctrico y que se han electrificado de forma accidental.

FACTORES DE RIESGO

- Manipulación de instalaciones o maquinarias sin la formación específica.
- Cables, conductores, cajas de distribución en condiciones no adecuadas.
- Modificación de instalaciones y equipos.
- Máquinas defectuosas.
- Manipulación de herramientas y / o aparatos con las manos o pies húmedos.
- Otros_____

LESIONES

Muerte.
Quemaduras.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- No se eliminarán los elementos de protección de las máquinas
- Evitar el uso de ladrones y alargadores.
- No utilizar aparatos o herramientas en mal estado.
- Inspección visual de maquinaria y conexiones para detectar posibles defectos.
- Inmovilizar y señalizar los equipos y maquinaria en mal estado.
- Las máquinas no se manejarán con las manos húmedas o mojadas.
- Solo el personal autorizado accederá al cuadro de instalaciones.
- Se interpondrán obstáculos que impidan el contacto accidental con partes activas de la maquinaria.
- Otras_____

Nivel de riesgo:_____

Medidas preventivas a implantar:

Exposición a sustancias nocivas y corrosivas

Los accidentes se producen por inhalación, ingestión o contacto con sustancias químicas nocivas o corrosivas .

FACTORES DE RIESGO

- Manipulación de sustancias de forma negligente.
- Uso inadecuado de los equipos de protección.
- Almacenamiento inadecuado.
- Otros_____

LESIONES

Quemaduras.
Muerte.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Almacenamiento de sustancias en lugares adecuados, incluso en armarios cerrados cuando sea necesario.
- Los envases serán herméticos y mantendrán las etiquetas de identificación.
- Se dispondrá de las Fichas de Seguridad de los productos.
- El trabajador estará informado de las medidas de emergencia en caso de accidente.
- Se dispondrá de duchas y lavajos para los trabajadores.
- Otras_____

Nivel de riesgo:_____

Medidas preventivas a implantar:

Incendios

Las lesiones se producen por los efectos del fuego o sus consecuencias.

FACTORES DE RIESGO

- Almacenamiento de productos inflamables.
- Instalaciones eléctricas.
- Conductas negligentes de usuarios o trabajadores.
- Suciedad y pautas de limpieza no adecuadas.
- Otros _____

LESIONES

Intoxicaciones.

Quemaduras de distinta consideración .

Muerte.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- En los lugares de trabajo existe la prohibición de fumar.
- Los derrames de productos inflamables y desechos se recogerán inmediatamente.
- El mantenimiento, las revisiones de extintores, de las instalaciones, sistemas de alarma y detección se realizará de forma correcta.
- Las vías de evacuación se mantendrán libres de obstáculos y estarán señalizadas.
- La instalación eléctrica deberá estar protegida.
- En atmosferas explosivas se usarán las medidas preventivas adecuadas (herramientas antichispa, control automático de temperatura).
- Los trabajadores conocerán el plan de evacuación y emergencia.
- Otras _____

Nivel de riesgo: _____

Medidas preventivas a implantar:

Accidentes causados por seres vivos

Son los accidentes o lesiones causados por el trabajo con animales.

FACTORES DE RIESGO

- Pautas de trabajo inadecuadas.
- Barreras protectoras sin mantenimiento adecuado.
- Jaulas sin mantenimiento adecuado.
- No usar equipos de protección individual, por ejemplo separadores.
- Trabajo en solitario.
- Otros_____

LESIONES

Mordeduras.

Picaduras.

Fracturas provocadas por pisadas de animales pesados.

Muerte.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Se evitará el trabajo en solitario con animales potencialmente peligrosos.
- Se dispondrán de los antidotos siempre que sea necesario.
- Los trabajadores conocerán pautas de primeros auxilios.
- Los elementos de separación entre los animales y los trabajadores se mantendrán de forma adecuada.
- Las cerraduras y los sistemas de sujeción verificarán y mantendrán de forma adecuada.
- Los trabajadores dispondrán de los equipos de protección adecuados al riesgo.
- Otras_____

Nivel de riesgo:_____

Medidas preventivas a implantar:

Acciones antisociales

Las lesiones se producen por agresiones de usuarios y clientes .

FACTORES DE RIESGO

- Procedimientos de trabajo no adecuados.
- Trabajo en solitario.
- Desconocimiento de manejo de situaciones hostiles.
- Otras _____

LESIONES

Muerte.

Laceraciones.

Cortes.

Golpes , fracturas de distinta gravedad.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Se evitará el trabajo en solitario en situaciones que puedan resultar lesivas para el trabajador.
- Los trabajadores conocerán pautas de primeros auxilios.
- Facilitar al trabajador información sobre el manejo de situaciones hostiles.
- Otras _____

Nivel de riesgo: _____

Medidas preventivas a implantar:

Atropello o golpes con vehículos

Las lesiones se producen como resultado del choque o paso de un vehículo contra o sobre un trabajador.

FACTORES DE RIESGO

- No delimitación de las zonas de paso de personas y / o vehículos.
- Falta de visibilidad.
- Vías de circulación estrechas.
- Otros _____

LESIONES

Cortes.

Golpes y fracturas de distinta gravedad.

Muerte.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- La zonas de paso de vehículos y de trabajadores se mantendrán separadas.
- La anchura de las vías permitirá el paso de peatones y personas de forma simultánea.
- El conductor tendrá garantizado en todo momento el campo de visión.
- El trazado de las vías de circulación estará señalizado de forma clara.
- En la medida en que sea posible se evitará la circulación marcha atrás.
- La maniobra de marcha atrás se señalizará con dispositivos acústicos y luminosos.
- Otras _____

Nivel de riesgo: _____

Medidas preventivas a implantar:

Accidentes in itinere-in mission

Son los accidentes que se producen al ir o volver del trabajo, o bien dentro del horario laboral al realizar alguna gestión.

FACTORES DE RIESGO

- Conducción agresiva o temeraria.
- Vehículos sin mantenimiento adecuado.
- No realizar revisiones periódicas de los vehículos.
- Desconocimiento de educación vial.
- No uso de equipos de protección.
- Otros _____

LESIONES

Contusiones.
Hematomas.
Muerte.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Los vehículos han de mantenerse de forma adecuada.
- Las revisiones de los vehículos se realizarán en función de la normativa vigente.
- Los trabajadores conocerán pautas de conducción segura.
- Se les facilitará a los trabajadores la información necesaria sobre educación vial.
- Los trabajadores dispondrán de prendas reflectantes.
- Otras _____

Nivel de riesgo: _____

Medidas preventivas a implantar:

Radiaciones no ionizantes

Las radiaciones no ionizantes son radiaciones electromagnéticas que no alteran los átomos para convertirlos en iones. Estas radiaciones están presentes en la luz solar, en aplicaciones de láser, en herramientas de soldadura, etc.

FACTORES DE RIESGO

- Exposiciones prolongadas al sol.
- Equipos o maquinaria mantenidos de forma inadecuada .
- No utilización de equipos de protección individuales.
- Procedimientos de trabajo erróneos.
- Ausencia de protecciones colectivas.
- Otros _____

40

LESIONES

Queratitis.
Oscurecimiento de la piel.
Quemaduras.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Uso de equipos de protección individual adecuados, pantallas faciales, gafas, etc.
- Realización de mediciones periódicas de radiaciones en el lugar de trabajo.
- Los trabajadores tendrán a su disposición revisiones periódicas de salud.
- Reducir al mínimo la exposición.
- Señalizar los lugares o zonas de trabajo con riesgo específico.
- La distancia al foco emisor será la máxima posible.
- Otras _____

Nivel de riesgo: _____

Medidas preventivas a implantar:

Contaminantes químicos: vapores, gases, aerosoles, polvo y metales

Los contaminantes químicos son sustancias que entran en el cuerpo por vía digestiva, dérmica, respiratoria o parenteral, estas sustancias pueden ser sólidas, gaseosas o líquidas. El nivel de riesgos se define en base al tipo de sustancia, el tiempo de exposición y la concentración de ésta en el ambiente de trabajo.

FACTORES DE RIESGO

- Manipulación inadecuada.
- No uso de los equipos de protección individual.
- Mantenimiento inadecuado de los sistemas de extracción.
- Ventilación no adecuada.
- Otros_____

LESIONES

Asma.
Asfixia.
Intoxicación.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- El local ha de estar ventilado de forma natural o por ventilación forzada.
- Uso de sistemas de extracción localizados en la fuente.
- Mantenimiento adecuado de los sistemas de extracción, limpieza de filtros, cambio de piezas deterioradas.
- Mediciones periódicas de contaminantes.
- Encerramiento de procesos.
- Los productos se mantendrán guardados en almacenes y/ o armarios destinados a tal fin.
- Se guardarán en recipientes herméticos.
- Uso de equipos de protección individual adecuados
- Otras_____

Nivel de riesgo:_____

Medidas preventivas a implantar:

Contaminantes biológicos

¿Qué son? Son seres vivos (microorganismos y endoparásitos) que originan enfermedades infecciosas o parasitarias.

FACTORES DE RIESGO

- Desconocimiento de medidas preventivas asociadas a este riesgo.
- No uso de los equipos de protección individual adecuados.
- Medidas higiénicas no adecuadas o insuficientes.
- Otros _____

LESIONES

Infecciones.
Alergias .

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Se reducirá al mínimo los trabajadores expuestos .
- Los trabajadores dispondrán de equipos de protección adecuados y los usarán de forma adecuada.
- Se impedirá el paso a personas no autorizadas a zonas de riesgo.
- La zona estará señalizada.
- Los trabajadores han de disponer de aseos que incluyan productos específicos higiénicos y lavajos.
- Los trabajadores tendrán a su disposición las vacunas necesarias.
- Se realizarán controles periódicos de salud.
- Formar e informar respecto a riesgos, medidas higiénicas y pautas de actuación en caso de accidente.
- Otras _____

Nivel de riesgo: _____

Medidas preventivas a implantar:

Iluminación

El nivel adecuado de iluminación se establecerá en función del tipo de tarea a realizar.

FACTORES DE RIESGO

- Mantenimiento inadecuado de luminarias.
- Iluminación no adecuada a la tarea o a las áreas de trabajo.
- Otros _____

CONSECUENCIAS

Caídas.
Golpes , contusiones.
Dolores de cabeza.
Molestias visuales.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Las luminarias se mantendrán de forma adecuada , en cuanto a limpieza reposición de piezas.
- Se priorizará la luz natural sobre la artificial.
- Evitar reflejos, deslumbramientos en los puestos de trabajo.
- Se utilizan persianas o cortinas para regular la entrada de luz solar.
- Otras _____

Nivel de riesgo: _____

Medidas preventivas a implantar:

Exposición al ruido

El ruido es el contaminante físico más habitual. Se define como ruido cualquier sonido no deseado.

FACTORES DE RIESGO

- No uso de los equipos de protección.
- Maquinaria sin mantenimiento adecuado.
- Otros _____

CONSECUENCIAS

Alteraciones cardiorrespiratorias.
Disminución de la atención.
Sordera profesional.
Fatiga auditiva.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Aislar la fuente del ruido siempre que sea factible.
- Aumentar la distancia del trabajador a la fuente del ruido.
- Usar protectores auditivos.
- Limitar la exposición al ruido, rotando puestos.
- Mantener adecuadamente las máquinas y herramientas.
- Realizar controles periódico de la salud.
- El riesgo ha de estar señalado.
- Otras _____

Nivel de riesgo: _____

Medidas preventivas a implantar:

Exposición a vibraciones

¿Qué es? Una vibración es un movimiento oscilatorio, que se transmite a una parte del cuerpo o al cuerpo entero. Están originadas por máquinas, herramientas y vehículos.

FACTORES DE RIESGO

- Maquinaria o vehículos en mal estado de conservación.
- Conducción inadecuada al firme.
- No uso de equipos de protección adecuados.
- Otros_____

CONSECUENCIAS

Mareos.
Vómitos.
Síndrome del dedo blanco.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Mantener adecuadamente la maquinaria y los vehículos.
- Adecuar la velocidad de manejo de los vehículos al estado del firme.
- Alternar las tareas.
- Utilizar equipos de protección adecuados, guantes, cinturones anti-vibración.
- Fijar adecuadamente la maquinaria a sus bases.
- Realizar revisiones periódicas de salud.
- El riesgo ha de estar señalado.
- Otras_____

Nivel de riesgo:_____

Medidas preventivas a implantar:

Escaleras de mano

RIESGOS ASOCIADOS

- Caídas de personas distinto nivel.
- Caídas de objetos por manipulación.
- Atrapamiento.
- Otros_____

FACTORES DE RIESGOS

- Uso de escaleras defectuosas.
- Uso incorrecto de las escaleras de mano.
- Estado inadecuado las superficies de apoyo.
- Otros_____

LESIONES

Traumatismos.
Contusiones.
Distensiones musculares.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- El mantenimiento de las escaleras se hace forma adecuada.
- Las escaleras se guardan limpias.
- Se utilizan los equipos de protección individuales adecuados siempre que es necesario.
- No se usan escaleras pintadas.
- Los trabajadores y manejan las escaleras de forma adecuada.
- Otras_____

Nivel de riesgo:_____

Medidas preventivas a implantar:

Puestos de trabajo con pantalla de visualización de datos

CONCEPTOS

Pantalla de visualización: pantalla alfanumérica o gráfica, independientemente del método de representación visual utilizado.

Puesto de trabajo: formado por un equipo con pantalla de visualización provisto, en su caso, de un teclado o dispositivo de adquisición de datos, de un programa para la interconexión persona/máquina, de accesorios ofimáticos y de un asiento y mesa o superficie de trabajo, así como el entorno laboral inmediato.

EFECTOS

Fatiga visual: picor, lagrimeo, dificultad para enfocar y dolor de cabeza.

Fatiga física: dolores de cuello, espalda y contracturas.

Fatiga mental: dolor de cabeza, irritabilidad, falta de atención y alteraciones del sueño.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Se ajustará la silla a las características del trabajador, tomando como referencia la mesa, no el suelo.
- El trabajador alternará las posturas.
- El hueco de la mesa permitirá que el trabajador mueva las piernas libremente.
- La pantalla será de buena definición, no parpadeará y se evitarán deslumbramientos sobre ella.
- El trabajador realizará descansos periódicos.
- Se mantendrán las condiciones de iluminación adecuadas para evitar reflejos.
- La mesa de trabajo no será de acabado brillante.
- Se utilizará reposa-pies siempre que sea necesario.
- Otras _____

Nivel de riesgo: _____

Medidas preventivas a implantar:

Carga física: posición, desplazamiento y esfuerzo

Es el esfuerzo físico que realiza un trabajador para desarrollar un trabajo.

FACTORES DE RIESGO

- Adopción de posturas forzadas.
- Espacios de trabajo reducidos.
- Manejo de cargas pesadas o voluminosas.
- Manejo de herramientas no adecuadas.
- Otros _____

CONSECUENCIAS

Patologías osteomusculares.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Permitir la realización del trabajo alternando distintas posturas.
- Establecer pausas durante la tarea.
- Mantener los utensilios de trabajo dentro de un área de alcance cómoda para el trabajador.
- Uso de atillos o escaleras para alcanzar objetos y materiales en altura.
- Ayudar el desplazamiento de materiales con medios mecánicos.
- Se usarán herramientas y útiles de trabajo ergonómicas.
- Formar a los trabajadores en manipulación manual de cargas.
- Otras _____

Nivel de riesgo: _____

Medidas preventivas a implantar:

Riesgos asociados a la organización (I)

ESTRÉS

Jornadas laborales excesivas, realización de trabajos imprevistos, acumulación de clientes a horas concretas, turnos rotativos son los factores que pueden conducir a un trabajador a sentirse desbordado.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Distribuir de forma clara las tareas y competencias de cada trabajador.
- Planificar los turnos de trabajo teniendo en cuenta los posibles imprevistos.
- Reforzar los turnos en los que haya mayor afluencia de clientes.
- Planificar las tareas extras.
- No prologar las jornadas de trabajo, y compensarlas de forma adecuada, preferentemente con descanso adicional.
- Otras _____

Nivel de riesgo: _____

Medidas preventivas a implantar:

RELACIONES ENTRE LOS TRABAJADORES

Inadecuado reparto de tareas, falta de coordinación, conflictos entre compañeros, actitudes negativas hacia el jefe, etc. son los orígenes de conflictos laborales que llevan asociado el malestar del trabajador.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Delimitar y asignar las tareas por afinidad.
- Priorizar las tareas, evitando que dos trabajadores realicen la misma.
- Evitar que los trabajadores compitan.
- Informar al trabajador respecto a la calidad de su trabajo.
- Motivar al trabajador.
- Habilitar espacios para la resolución de conflictos.
- Otras _____

Nivel de riesgo: _____

Medidas preventivas a implantar:

Riesgos asociados a la organización (II)

INSATISFACCIÓN LABORAL

Es el grado de malestar que el trabajador experimenta con motivo de su trabajo. El diseño de la organización en muchas ocasiones se realiza atendiendo exclusivamente a factores técnicos y productivos, descuidando al capital humano.

CONSECUENCIAS

Estrés.
Absentismo.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Favorecer la planificación de tarea.
- Evitar los trabajos repetitivos.
- Adaptar el trabajo al trabajador y potenciar sus características individuales.
- Diseñar modelos que favorezca la comunicación interpersonal.
- Otras _____

Nivel de riesgo: _____

Medidas preventivas a implantar:

CARGA – FATIGA MENTAL

Se define como carga mental el nivel de actividad necesario para desarrollar un trabajo, los factores asociados a esta carga mental son:

- Cantidad de información manejada para realizar la tarea.
- La complejidad de la respuesta.
- El tiempo de reacción
- Las capacidades individuales.
- Otros_____

CONSECUENCIAS

Sensación de cansancio.

Fatiga ocular.

Mareos.

Dolores de cabeza.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Adaptar el trabajo a la capacidad del trabajador.
- Descansar en los primeros síntomas de fatiga.
- Organizar las tareas, estableciendo objetivos parciales de forma realista a lo largo de la jornada laboral.
- Realización de pausas dentro de la jornada.
- Alternancia de las tareas que requieran recursos atencionales con otras que no los requieran.
- Mejorar las condiciones ambientales, luz, ruido, temperatura.
- Organizar y planificar el trabajo, no todo tiene la misma importancia.
- Otras_____

Nivel de riesgo:_____

Medidas preventivas a implantar:

NORMATIVA BÁSICA

- Ley 31/ 1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales.
- Ley 54/2003, de 12 de diciembre, de reforma del marco normativo de la Prevención de Riesgos Laborales.
- Ley 39/1997, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- Ley 20/2007, de 11 de julio, del Estatuto del Trabajo Autónomo.
- R.D. 286/2006, de 26 de diciembre sobre protección de los trabajadores frente a los riesgos derivados de la exposición al ruido durante el trabajo.
- R.D. 374/2001, de 6 de abril sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.
- R.D. 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- R.D. 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- R.D. 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.
- R.D. 604/ 2006, de 19 de mayo por el que se modifican el real decreto 39/97, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, y el R.D 1627/97, de 24 de octubre, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en las obras de construcción.
- R.D. 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.

- R.D. 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.
- R.D. 773/1997 de 30 de mayo sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.
- R.D. 842/2002, por el que se aprueba el Reglamento electrotécnico para baja tensión.
- R.D. 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.
- R.D. 1311/2005, de 4 de noviembre, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores frente a los riesgos derivados o que puedan derivarse de la exposición a vibraciones mecánicas.

- R.D. 1435/1992, de 27 de noviembre, por el que se dictan las disposiciones de aplicación de la Directiva del Consejo 89/392/CEE, relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros sobre máquinas.
- R.D. 56/1995, de 20 de enero, por el que se modifica el R.D.1435/1992, de 27 de noviembre, relativo a la disposición de aplicación de la Directiva del Consejo 89/392/CEE, relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros sobre máquinas.

DIRECCIONES ÚTILES

54

***Dirección Territorial-Inspección
Provincial de Trabajo Seguridad
Social***

C/ Ramírez de Arellano, 19
28071 Madrid
TEL: 91-363 56 00
Fax: 91-363 71 80

***Fundación para la Prevención de
Riesgos Laborales (FPRL)***

c/ Príncipe de Vergara , 108
28002 Madrid
TEL : 91 535 89 15
Fax : 91 475 29 70

***Asociación De Servicios De
Prevención Ajenos (A.S.P.A)***

C/ Jorge Juan, 38 Bj
28010 Madrid
TEL: 91 781 71 07
Fax: 91 575 51 96

***Asociación Nacional de
Entidades Acreditadas (ANEPA)***

c/ Castelló, 59
28006 Madrid
TEL: 91 575 53 81
Fax 91 435 66 53

**Asociación de Mutuas de
Accidentes de trabajo y
Enfermedades Profesionales de
la Seguridad Social (AMAT)**

c/ Maudes 51
28003 Madrid

**Confederación Española de
Organizaciones Empresariales**

C/ Diego de León , 50
28006 Madrid
TEL : 902 88 44 03-
91 566 34 00
Fax : 91 562 25 62

**Federación Empresarial del Sur-
Suroeste (FEDESSO)**

Avda. de la Cantueña, 2
28947 Fuenlabrada - Madrid
Tel: 91 420 57 80 Fax : 91 420
58 08

www.fedesso.org

Federación Empresarial del Sur-
Suroeste
(FEDESSO)

www.insht.es

Instituto Nacional de Seguridad e
Higiene en el trabajo (INSHT)

www.mtin.es

Inspección de Trabajo y Seguridad
Social

www.msps.es

Ministerio de Sanidad y Política
Social

www.oit.org.pe/index.php

Centro Internacional de
Información sobre Seguridad y
Salud en el Trabajo

