



PREVITEK

**EVALUACIÓN DE RIESGOS DE LA
ACTIVIDAD PREVENTIVA**

UTE MAJORI LEY 19-82

CENTRO DEPORTIVO MAJORI(ORDIZIA)

San Sebastián, Enero 2020

CONTROL DE MODIFICACIONES

Nº de Rev.	Fecha	Motivo del cambio
00	Julio 2014	Evaluación de riesgos inicial
01	Enero 2020	Revisión de la evaluación de riesgos

DESCRIPCIÓN DEL CENTRO DE TRABAJO

UTE MAJORI LEY 19-82 es la unión temporal de las empresas BPXport Kirol Zerbitzuak, S.L. y Juan Ignacio Moyua, dedicada a la gestión de servicios deportivos e instalaciones deportivas del Polideportivo Majori de Ordizia (Gipuzkoa). Para ello pone a disposición del cliente los servicios de socorrismo en piscinas municipales, monitores para cursillos deportivos, la prestación del servicio de mantenimiento y limpieza y la atención al cliente.

En el momento de la toma de datos, en el centro Majori propiedad del Ayuntamiento de Ordizia y gestionado por la empresa Majori, S.L., UTE MAJORI LEY 19-82 realiza la explotación del polideportivo, piscina cubierta, gimnasio y salas de deporte.

Los socorristas, disponen de título de socorrista acuático y primeros auxilios.

La empresa dispone de la Evaluación de Riesgos de las instalaciones Majori realizada por el Ayuntamiento de Ordizia por lo que se recomienda dar especial importancia a la Coordinación de Actividades Empresariales para ser informados de los riesgos generales de las instalaciones y las medidas de emergencia basadas en el Plan de Autoprotección realizado por el Ayuntamiento.

1. INFORME DE EVALUACIÓN DE RIESGOS

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Empresa:	UTE MAJORI LEY 19-82
Actividad:	GESTIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS
Dirección Centro de trabajo1:	GERNIKAKO ARBOLAREN KALEA 3 20240 ORDIZIA
CIF:	U75091538
Teléfono:	943 672459
Email:	ONINTZAARREGI@BPXPORT.ES
Nº de trabajadores:	2
Persona de contacto:	ONINTZA ARREGUI
Cargo de la persona de contacto:	DIRECCIÓN

2. OBJETO DEL INFORME

Identificar los factores de riesgo y los riesgos de accidente de trabajo y de enfermedad profesional derivados de los mismos, procediendo a su evaluación, de manera que sirva de base para la posterior planificación de la acción preventiva, en la que se determinarán las medidas y acciones necesarias para su corrección. (LPRL. 31/1995, de 8 de Noviembre, sobre “Prevención de Riesgos Laborales”).

Participaron y fueron consultadas las siguientes personas:

NOMBRE:	EN CALIDAD DE:
Onintza Arregui	INTERLOCUTOR SPA
Iñigo García Zabala	COORDINADOR POLIDEPORTIVO MAJORI
Leire Zumarraga Azkarate	TÉC SUP P.R.L

3. EVALUACIÓN DE RIESGOS

Tras el análisis de las características de la empresa y del personal expuesto, se han determinado los riesgos que afectan a los trabajadores que desarrollan la actividad en cada puesto de trabajo. De acuerdo con este criterio el informe queda organizado según se indica en la tabla “ESTRUCTURA DEL INFORME”.

La evaluación de riesgos que presentamos se fundamenta en el método propuesto por PREVITEK, basado en valorar por un lado la probabilidad y por otro la severidad, obteniendo una matriz de grado de riesgos de 5x5, convenientemente adaptado para ser utilizado en la empresa de forma ágil y eficaz. Para ello se han seguido los criterios del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Tal y como se recoge en artículo 4 del capítulo II del reglamento de los Servicios de Prevención, la evaluación se realiza por puesto de trabajo y se valoran todos los riesgos que no hayan sido eliminados. Para ello, se deben tener en cuenta las condiciones de trabajo existentes o previstas, así como la identificación de la posibilidad que el trabajador que lo ocupe o vaya a ocuparlo, por sus características personales o estado biológico conocido, sea especialmente sensible a alguna de dichas condiciones. En dicho caso se podrá optar por reflejarlo en la propia evaluación o en una evaluación específica.

Esta evaluación se actualizará tantas veces como pueda verse afectado el puesto de trabajo por la introducción de nuevas tecnologías, equipos de trabajo, sustancias o preparados químicos, cambio

de las condiciones de trabajo o por la incorporación de un trabajador cuyas características personales lo hagan especialmente sensible a las condiciones del puesto.

La evaluación de los riesgos de accidentes laborales es el proceso dirigido a estimar la magnitud (valorada en este método a partir de la severidad del daño y de la probabilidad de materialización del mismo) de aquellos riesgos que no hayan podido evitarse previamente. Para ello es necesario valorar previamente la severidad de las consecuencias y la probabilidad de que se produzca el riesgo.

Para valorar el resto de riesgos no clasificados como accidentes, es decir los higiénicos, ergonómicos y psicosociales, es preciso cambiar el procedimiento de evaluación anterior. Según criterio técnico, se podrá realizar previamente evaluaciones mediante métodos simplificados reconocidos y en función del resultado obtenido, proceder a identificar los riesgos y a valorarlos por medio de evaluaciones específicas donde se estima la magnitud del riesgo por el método más adecuado. Los resultados de cada uno de ellos formarán parte de un informe posterior que incluirá las medidas preventivas oportunas. Si existe el riesgo pero aparentemente su magnitud es escasa y no se cree necesario realizar su evaluación específica correspondiente, se dictan una serie de recomendaciones a implantar como medida preventiva para controlar dicho riesgo.

3.1 NIVEL DE PROBABILIDAD

Para cada riesgo, se valora la probabilidad de que ocurra el daño, mediante la clasificación MUY BAJA, BAJA, MEDIA, ALTA o MUY ALTA, de acuerdo con el siguiente criterio.

La probabilidad se valora teniendo en cuenta las medidas de prevención existente y su adecuación a los requisitos legales, a las normas técnicas y a los códigos sobre prácticas correctas.

NIVEL DE PROBABILIDAD	SIGNIFICADO
5. Muy Alta (MA)	Situación deficiente con exposición continuada o muy deficiente con exposición frecuente. Normalmente la materialización del riesgo ocurre con frecuencia.
4. Alta (A)	Situación deficiente con exposición frecuente u ocasional o bien situación muy deficiente con exposición ocasional o esporádica. La materialización del riesgo es posible que suceda varias veces en ciclo de vida laboral.
3. Media (M)	Situación deficiente con exposición esporádica o bien situación mejorable con exposición continuada o frecuente. Es posible que suceda el daño alguna vez.
2. Baja (B)	Situación mejorable con exposición ocasional o esporádica No es esperable que se materialice el riesgo aunque puede ser concebible.
1. Muy baja (MB)	Situación muy poco probable.

3.2 NIVEL DE SEVERIDAD

Equivale a la consecuencia del daño más probable y se clasifica en MUY BAJA, BAJA, MEDIA, ALTA, o MUY ALTA de acuerdo con el siguiente criterio.

NIVEL DE SEVERIDAD	SIGNIFICADO
5. Muy alta (MA)	Lesiones muy graves ocurridas a varias o a muchas personas y lesiones mortales.
4. Alta (A)	Amputaciones muy graves (manos, brazos, ojos); cáncer y otras enfermedades crónicas que acorten severamente la vida.
3. Media (M)	Quemaduras, conmociones, torceduras importantes, fracturas amputaciones menos graves (dedos), lesiones múltiples, sordera, dermatitis, asma, trastornos músculo esqueléticos, intoxicaciones previsiblemente no mortales, enfermedades que lleven a incapacidades menores. Lesiones con baja prevista en un intervalo superior a los 10 días.
2. Baja (B)	Daños superficiales (pequeños cortes y magulladuras), irritación de los ojos por polvo; molestias e irritación (dolor de cabeza, discomfort). Lesión Menor que requiere Primeros Auxilios. Lesiones previsiblemente sin baja o con baja inferior a 10 día naturales.
1. Muy baja (MB)	Daños superficiales (pequeños cortes y magulladuras), irritación de los ojos por polvo; molestias e irritación (dolor de cabeza, discomfort). Lesiones previsiblemente sin baja.

3.3 GRADO DE RIESGO

Para la evaluación de los riesgos se utiliza el concepto “Grado de Riesgo” (G) obtenido de la valoración conjunta del nivel de probabilidad (NP) de que se produzca el daño y la severidad (S) de las consecuencias del mismo.

Se han establecido cinco niveles de grado de riesgo obtenidos de las diferentes combinaciones de la probabilidad y de la severidad, que se indican en la tabla siguiente:

		SEVERIDAD				
		1 - MB	2 - B	3 - M	4 - A	5 - MA
P R O B A B I L I D A D	1 MB	1(MB)	2(MB)	3(MB)	4(B)	5(B)
	2 B	2(MB)	4(B)	6(B)	8(M)	10(M)
	3 M	3(MB)	6(B)	9(M)	12(M)	15(A)
	4 A	4(B)	8(M)	12(M)	16(A)	20(A)

	5 MA	5(B)	10(M)	15(A)	20(A)	25(MA)
--	---------	------	-------	-------	-------	--------

RIESGO	VALOR	ACCIÓN Y TEMPORIZACIÓN
Muy bajo (MB)	1-3	No se requiere acción específica.
Bajo (B)	4-7	No se necesita mejorar la acción preventiva. Sin embargo se deben considerar soluciones más rentables o mejoras que no supongan una carga económica importante. Se requieren comprobaciones periódicas para asegurar que se mantiene la eficacia de las medidas de control.
Moderado (M)	8-13	Se deben hacer esfuerzos para reducir el riesgo, determinando las inversiones precisas. Las medidas para reducir el riesgo deben implantarse en un período determinado. Cuando el riesgo moderado está asociado con consecuencias extremadamente dañinas, se precisará una acción posterior para establecer, con más precisión, la probabilidad de daño como base para determinar la necesidad de mejora de las medidas de control.
Alto (A)	14-20	No debe comenzarse el trabajo hasta que se haya reducido el riesgo. Puede que se precisen recursos considerables para controlar el riesgo. Cuando el riesgo corresponda a un trabajo que se está realizando, debe remediarse el problema en un tiempo inferior al de los riesgos moderados.
Muy alto (MA)	21-25	No debe comenzar ni continuar el trabajo hasta que se reduzca el riesgo. Si no es posible reducir el riesgo, incluso con recursos ilimitados, debe prohibirse el trabajo.

4. ESTRUCTURA DEL INFORME

AREAS / PUESTO DE TRABAJO / MAQUINAS	Nº DE UNIDAD
COORDINADOR	01
MONITOR	02
LIMPIEZA	03
RECEPCIÓN	04
SOCORRISTA	05
MANTENIMIENTO	06

A continuación se adjuntan las hojas de evaluación de riesgos de cada una de las áreas, puestos de trabajo y máquinas anteriormente referenciadas.

5. RELACION DE IDENTIFICACIÓN DE LOS CÓDIGOS DE FORMA DE LOS RIESGOS

<u>SEGURIDAD</u> Accidentes (forma en que se producen)		<u>HIGIENE INDUSTRIAL</u> Enfermedades Profesionales del Trabajo
01. Caídas de personas a distinto nivel. 02. Caídas de personas al mismo nivel. 03. Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento. 04. Caídas de objetos en manipulación. 05. Caídas de objetos desprendidos. 06. Pisadas sobre objetos. 07. Choques contra objetos inmóviles. 08. Choques contra objetos móviles. 09. Golpes, cortes y pinchazos con objetos o herramientas. 10. Proyección de fragmentos de partículas. 11. Atrapamiento por o entre objetos. 12. Atrapamiento por vuelco de máquinas, tractores o Vehículos.	13. Sobreesfuerzos, posturas inadecuadas o movimientos repetitivos. 14. Exposición a condiciones climatológicas adversas. 15. Exposición a contactos térmicos. 16. Exposición a contactos eléctricos. 17. Exposición a sustancias nocivas. 18. Contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas. 19. Exposición a radiaciones ionizantes 20. Explosiones. 21. Incendios. 22. Accidentes causados por seres vivos (animales y personas). 23. Atropellos o golpes con vehículos. 24. Ahogamientos y anoxias	25. Por Agentes Químicos. 26. Por Agentes Físicos. 27. Por Agentes Biológicos. 28. Por otros Agentes.
<u>ERGONOMIA/PSICOSOCIOLOGÍA APLICADA</u> Carga de trabajo física y mental Satisfacción laboral		<u>GENERAL</u>
29. Carga física estática o postural 30. Carga física dinámica o esfuerzo de trabajo por manipulación de materiales 31. Mal diseño de puestos trabajo y útiles (PVD,...) 32. Movimientos repetitivos. 33. Condiciones ambientales del aire	34. Carga/fatiga mental 35. Los aspectos psicológicos relativos al trabajo 36. Iluminación inadecuada (fatiga visual) 37. Turnicidad y nocturnidad. 38. otros factores no incluidos en apartados anteriores	39. Riesgos Generales

Cada riesgo aparece explicado en las páginas siguientes:

01- CAIDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL:

Existe el riesgo cuando se realizan trabajos, aunque sea muy ocasionalmente, en zonas elevadas sin protección adecuada, como barandilla, barrera, etc., en los accesos a estas zonas y en huecos existentes en pisos y zonas de trabajo. Ejemplo: escaleras de peldaños, escalas fijas de servicio, escaleras de mano, plataformas, pasarelas, fosos, muelles de carga, andamios, zanjas, aberturas en pisos, huecos en montacargas, cabinas de camión, etc.

02- CAIDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL:

Este riesgo se presenta cuando existe suelo deslizante, obstáculos o sustancias que pueden provocar una caída por tropiezo o resbalón. Ejemplos: Objetos abandonados (tornillos, piezas, herramientas, etc.), cables, tubos y cuerdas cruzando zonas de paso, alfombras o moquetas sueltas, pavimento con desniveles, resbaladizo, etc.

03- CAIDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO:

El riesgo que existe por la posibilidad de desplome o derrumbamiento de: estructuras elevadas, estanterías, pilas de material, tabique, hundimiento de pisos por sobrecarga, tierras en corte o en taludes, zanjas, etc.

04- CAIDA DE OBJETOS EN MANIPULACION:

Posibilidad de caída de objetos o materiales durante la ejecución de trabajos o en operaciones de transporte y elevación de medios manuales o mecánicos. Ejemplos: herramientas manuales, palets de material, tablones, piezas, cajas, bidones, etc. Siempre que el accidentado sea la misma persona que estaba manipulando.

05- CAIDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS:

Posibilidad de caída de objetos que no se están manipulando y se desprenden de su situación. Ejemplos: materiales en estanterías, aparatos suspendidos, conductos, objetos dejados en puntos elevados, barandillas sin rodapié sobre zonas de trabajo o paso, etc. Siempre que el accidentado no estuviera manipulando.

06- PISADAS SOBRE OBJETOS:

Riesgo de lesiones (torceduras, esguinces, pinchazos, etc.) por pisar o tropezar con objetos

abandonados o irregularidades del suelo, sin producir caída.

Ejemplo: herramientas, virutas metálicas, clavos, cables, etc.

07- CHOQUE Y GOLPES CONTRA OBJETOS INMOVILES:

Ejemplos: partes salientes de máquinas, mobiliario, bancos y mesas de trabajo, instalaciones o materiales, estrechamiento de zonas de paso, vigas o conductos a baja altura, etc.

08- CHOQUES O GOLPES CONTRA OBJETOS MOVILES:

Posibilidad de recibir un golpe por partes móviles de maquinaria fija y objetos o materiales en manipulación o transporte. Ejemplos: órganos móviles de aparatos, brazos articulados, mecanismos de pistón, grúas, palets, etc.

09- GOLPES, PINCHAZOS Y CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS:

Posibilidad de lesión producida por objetos cortantes, punzantes o abrasivos, herramientas manuales, cuchillas, destornilladores, martillos, lijas, cepillos metálicos, muelas, ventiladores, taladros, sierras, cizallas, etc.

10- PROYECCION DE FRAGMENTOS O PARTICULAS:

Riesgo de lesiones producidas por piezas, fragmentos, o pequeñas partículas de material proyectadas por una máquina, herramienta, acción mecánica o por fluidos. Ejemplos: virutas, chispas de amolado, soldadura o cortocircuito, astillas etc.

11- ATRAPAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS:

Posibilidad de sufrir una lesión por atrapamiento de cualquier parte del cuerpo por mecanismos de máquinas o entre objetos, piezas o materiales. Ejemplos: engranajes, rodillos, correas de transmisión, ruedas, transportadores, mecanismos en movimiento, cadenas de arrastre, prensas, piezas, etc.

12- ATRAPAMIENTO POR VUELCO DE MAQUINAS O VEHICULOS:

Posibilidad de sufrir una lesión por atrapamiento de cualquier parte del cuerpo por vuelco de máquinas o vehículos. Ejemplos: vuelco de carretillas elevadoras, carros de transporte, hormigoneras, grúas, tractores, etc.

13- SOBRESFUERZOS, POSTURAS INADECUADAS O MOVIMIENTOS REPETITIVOS:

Posibilidad de lesiones músculo-esqueléticas y/o fatiga física al producirse un desequilibrio entre las exigencias de la tarea y la capacidad física del individuo. Ejemplo: manejo de cargas a mano, amasado, lijado manual, mecánicos de mantenimiento, trabajos en cadena, trabajos en asientos inadecuados, etc.

14- CONDICIONES CLIMATOLÓGICAS ADVERSAS:

Posibilidad de daño por permanencia en condiciones climatológicas adversas. Ejemplos: olas de calor, olas de frío, trabajos en la intemperie, lluvia, viento, etc.

15- EXPOSICIÓN A CONTACTOS TERMICOS:

Riesgo de quemaduras por contacto con superficies o productos calientes o fríos. Ejemplos: hornos, estufas, calderas, tuberías, escapes de vapor, líquidos calientes, llamas, sopletes, metales en fusión, resistencias eléctricas, gases licuados (nitrógeno, extintores de CO₂, etc.), instalaciones frigoríficas, etc.

16- EXPOSICIÓN A CONTACTOS ELECTRICOS:

Riesgo de daños por descarga eléctrica al entrar en contacto con algún elemento sometido a tensión eléctrica. Ejemplos: conexiones, cables y enchufes en mal estado, regletas, cuadros de mando, bornes, transformadores, motores eléctricos, soldadura eléctrica, etc.

17- EXPOSICION A SUSTANCIAS NOCIVAS:

Posibilidad de lesiones o afecciones producidas por la inhalación, contacto o ingestión de sustancias perjudiciales para la salud. Se incluyen las intoxicaciones agudas (accidente).

18- CONTACTO CON SUSTANCIAS CAUSTICAS O CORROSIVAS:

Posibilidad de lesiones producidas por contacto con sustancias agresivas o afecciones motivadas por presencia de éstas en el ambiente. Ejemplos: ácidos, álcalis (sosa cáustica, cal viva, cemento, etc.), sales metálicas, sulfaman, etc.

19- EXPOSICION A RADIACIONES IONIZANTES:

Posibilidad de lesión o afección por la acción de radiaciones. Ejemplos: rayos X, rayos gamma,

rayos ultravioleta, (soldadura, túneles de polimerización, cámaras de selección, etc.)

20- EXPLOSIONES:

Posibilidad de que se produzca una mezcla explosiva en el aire con gases o sustancias combustibles o estallido de recipientes a presión. Ejemplo: butano, propano, hidrógeno (carga de baterías eléctricas), disolventes, polvos, combustibles (serrín, harina, etc.), materiales pirotécnicos, calderas, calderines, aerosoles, botellas de gases comprimidos, hornos, etc.

21- INCENDIOS:

Riesgo de iniciación de incendio por realizar un trabajo que produzca chispa o fuente de calor próxima a sustancias combustibles o de propagación del mismo por no disponer de medios adecuados para su extinción. Ejemplos: depósitos de alcohol, gasolina, plásticos, papel, residuos, productos químicos, butano, aceites, tejidos, maderas. Carencia de extintores y/o mangueras.

22- DAÑOS CAUSADOS POR SERES VIVOS: (animales y personas)

Riesgo de lesiones o afecciones por la acción sobre el organismo de personas y animales, contaminante biológicos y otros seres vivos. Ejemplos: agresiones, coces, mordeduras de animales, picaduras de insectos, etc.

23- ATROPELLOS O GOLPES CON VEHICULOS:

Posibilidad de sufrir una lesión por golpe o atropello por un vehículo (perteneciente o no a la empresa) durante la jornada de trabajo. Incluye los accidentes de tráfico en horas de trabajo. Incluye los accidentes al ir o al volver del trabajo (in itinere). Ejemplos: tractores, carretillas elevadoras, palas excavadoras, vehículos en general.

24- AHOGAMIENTOS Y ANOXIAS:

Existe el riesgo cuando se realizan trabajos, aunque sea muy ocasionalmente, en zonas con atmósferas deficientes de oxígeno, zonas acuáticas, etc... Ejemplo: trabajos de buzo, espacios confinados, etc.

25- AGENTES QUIMICOS:

Están constituidos por materia inerte o no (no viva), están presentes en el aire de formas muy diversas y pueden producir enfermedades Profesionales: polvos, gases, vapores, nieblas, humos, etc.

Pueden afectar de manera inhalatoria, por contacto, digestiva o parenteral.

26- AGENTES FISICOS:

Están constituidos por las diversas manifestaciones de la energía que pueden producir Enfermedades Profesionales: ruido, vibraciones, radiaciones no ionizantes, térmicas, etc.

27- AGENTES BIOLOGICOS:

Seres vivos que pueden producir Enfermedades Profesionales: sida, hepatitis B, virus, bacterias, hongos, etc.

28- OTROS AGENTES:

Exposición a agentes que produzcan cualquier enfermedad no contemplada en los apartados anteriores.

29- CARGA FISICA ESTATICA O POSTURAL:

Requerimientos físicos a los que el trabajador se ve sometido durante la puesta en posición de una o varias articulaciones, mantenidas durante un tiempo más o menos prolongado. Puede desembocar en fatiga y/o lesiones músculo esqueléticas.

30- CARGA FISICA DINAMICA O ESFUERZO DE TRABAJO POR MANIPULACION DE MATERIALES:

Requerimientos físicos a los que el trabajador se ve sometido durante o por la realización de su trabajo dinámico o bien en la manipulación manual de materiales.

31- RIESGOS POR MAL DISEÑO DE PUESTOS DE TRABAJO Y UTILES (PVD, ...):

Requerimientos físicos y fisiológicos a los que se ve sometido un trabajador por desarrollar su trabajo en un puesto de trabajo mal diseñado o durante el empleo de útiles mal diseñados o inadecuados. Por ejemplo puestos de trabajo con PVD...

32- MOVIMIENTOS REPETITIVOS:

Requerimientos físicos a los que el trabajador se ve sometido por la realización de movimientos de parte del cuerpo o de extremidades, de corta duración y de manera repetitiva.

33- CONDICIONES AMBIENTALES DEL AIRE:

Condiciones ambientales (termohigrométricas, corrientes, ruido, renovación de aire insuficiente, etc.) que pueden generar discomfort.

34- CARGA/FATIGA MENTAL:

Cantidad de esfuerzo mental deliberado que debemos realizar para conseguir el resultado esperado y que supera la capacidad del trabajador para llevar a cabo la tarea.

35- LOS ASPECTOS PSICOSOCIOLOGICOS RELATIVOS AL TRABAJO:

Aspectos relativos a las interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de organización por una parte y por otra las capacidades de los trabajadores, sus necesidades, su cultura y su situación personal, todo lo cual puede influir en la salud, el rendimiento y la satisfacción en el trabajo.

36- ILUMINACION INADECUADA (fatiga visual):

Niveles de iluminación inadecuada bien por defecto o exceso y que pueden dar lugar a fatiga visual.

37- TURNICIDAD Y NOCTURNIDAD:

Cualquier riesgo referido a la distribución del tiempo de trabajo a turnos y nocturnidad. Los trabajadores pueden ser más vulnerables al verse alterados algunos sistemas metabólicos del organismo, regulados por los ritmos circadianos.

38- OTROS FACTORES NO INCLUIDOS EN APARTADOS ANTERIORES:

Cualquier otro tipo de factor ergonómico o psicosociológico no incluido en los anteriores apartados y que pueda generar un riesgo para los trabajadores.

39- RIESGOS GENERALES:

Cualquier tipo de factor que afecte con carácter general o no incluido en ninguno de los apartados anteriores.

6. HOJA DE IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS POR UNIDAD / PUESTO DE TRABAJO

IDENTIFICACION DEL RIESGO																																							G E N E R A L	
Ley 31/1995																																								
Nº DE UNIDAD	Seguridad																								Higiene Industrial				Ergonomía y psicología aplicada											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
1	X	X		x			X		X							X				X	X		X						X			X			X	X			X	
2	X	X	X										X			X							X					x	X	X	x			x					X	
3	X	X		X	x			x	X	x	x		x	X		X	X	x					x				X		X			X			x				X	
4	x	x		x			x		x					x		x					x		x						x			x		x	x	x				x
5	x	x		x				x	x	x	x		x	x		x	x	x		x	x		x	x			x		x	x				x						x
6	x	x																					x						x				x	x	x	x				x

NIVEL DE ILUMINACIÓN

La guía del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo que desarrolla el R.D. 486/97 sobre Lugares de Trabajo establece que los trabajos de lectura, escritura, mecanografía, proceso de datos y dibujo asistido por ordenador tienen exigencias visuales altas que se corresponden con un nivel de iluminación mínimo de 500 lux. Las tareas que se llevan a cabo en la oficina y en recepción, implican unas exigencias visuales altas.

Siempre que sea posible, los lugares de trabajo tendrán una iluminación natural, que deberá complementarse con una iluminación artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas. En tales casos se utilizará preferentemente la iluminación artificial general, complementada a su vez con una localizada cuando en zonas concretas se requieran niveles de iluminación elevados.

Las tareas que se llevan a cabo en la oficina/recepción implican unas exigencias visuales altas. Según el R.D. 486/97 sobre Lugares de Trabajo, las áreas de trabajo con este tipo de exigencias visuales deben tener un nivel de iluminación mínimo de 500 lux.

Se han realizado mediciones de la iluminación en los diferentes puestos que existen actualmente, habiéndose obtenido los siguientes resultados:

Lugar	Nº de mediciones	Nivel de iluminación mínimo exigido	Nivel medio de iluminación obtenido
PVD Oficina Coordinador	3	500 luxes	550 luxes
Recepción	3	500 luxes	285 luxes

Las mediciones fueron efectuadas en un día de trabajo normal a las 09.00 h, de un día soleado con el mismo nivel de iluminación que suele haber habitualmente. Se empleó un luxómetro TESTO 545.

A la vista de los resultados de las mediciones se puede concluir que los niveles de iluminación son adecuados a las tareas que realizan en oficinas , pero en recepción se debería aumentar el nivel de iluminación.

7. UNIDAD 4: RECEPCIÓN

El puesto de RECEPCIÓN se considera como puesto de PVD ya que se utiliza más de 4 horas al día. Entre las tareas del puesto se encuentra la de administración en cuanto a gestión de documentación, abonados, entradas, etc. atención telefónica, atención al abonado, gestión de reclamaciones, etc,

En el caso de que el/la trabajador/a realice o vaya a realizar alguna tarea perteneciente a otro puesto de trabajo que no sea el suyo utilizando equipos, herramientas, instalaciones o permaneciendo en otras zonas del centro diferentes; se le deberá informar de los riesgos recogidos en dicho puesto.

OBSERVACIONES: Al margen de los riesgos propios de las instalaciones donde se lleve a cabo la actividad, a continuación se evaluarán los riesgos derivados del trabajo de RECEPCIÓN.

7.1 HERRAMIENTAS, EQUIPOS DE TRABAJO Y PRODUCTOS QUIMICOS UTILIZADOS

HERRAMIENTAS/ EQUIPOS DE TRABAJO	MAQUINAS	PRODUCTOS QUIMICOS
PVD		
Teléfono		

7.2 EPIS DEL PUESTO

PARTE PROTEGIDA	EPI'S	OBJETIVO DE PROTECCIÓN DEL EPI
	No requiere EPis para este puesto de trabajo	

7.3 RECURSO PREVENTIVO

IDENTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD DE PRESENCIA DE RECURSO PREVENTIVO

Identificación de trabajos que implican la exposición de los trabajadores a riesgos que requieren la presencia de RP

- ☒ No necesaria la presencia de Recurso Preventivo
- ☐ Necesaria la presencia de recurso preventivo. Causa de la necesidad de presencia de Recurso Preventivo
 - ☐ Los riesgos pueden verse agravados o modificados en el desarrollo del proceso o la actividad, por la concurrencia de operaciones diversas que se desarrollan sucesiva o simultáneamente y que hagan preciso el control de la correcta aplicación de los métodos de trabajo. (Para la aplicación de este supuesto es necesario que se den tres requisitos: 1. Concurrencia simultánea o sucesiva de operaciones o actividades. 2. Posibilidad de que los riesgos se agraven o modifiquen por dicha concurrencia. 3. Necesidad de que se controle la aplicación correcta de los métodos de trabajo).
 - ☐ Se realizan actividades o procesos que reglamentariamente sean considerados como peligrosos o con riesgos especiales.
 - ☐ Trabajos con riesgos especialmente graves de caída desde altura,, por las particulares características de la actividad desarrollada, los procedimientos aplicados, o el entorno del puesto de trabajo. (tránsito por centros de trabajo donde pueden existir zonas con riesgo de caída en altura (escalas verticales, depósitos, cubiertas, ...)
 - ☐ Trabajos con riesgo de sepultamiento o hundimiento.
 - ☐ Actividades en las que se utilicen máquinas que carezcan de declaración CE de conformidad por ser su fecha de comercialización anterior a la exigencia de tal declaración con carácter obligatorio, que sean del mismo tipo que aquellas para las que la normativa sobre comercialización de maquinas requiere la intervención de un organismo notificado en el procedimiento de certificación, cuando la protección del trabajador no esté suficientemente garantizada no obstante haberse adoptado las medidas reglamentarias de aplicación.
 - ☐ Trabajos en espacios confinados.
 - ☐ Trabajos con riesgo de ahogamiento por inmersión, salvo lo dispuesto en el apartado 8.a de este artículo, referido a los trabajos en inmersión con equipo subacuático.
 - ☐ Los trabajos indicados en el Anexo I del R.D. 39/1997 que desarrolla el Reglamento de los Servicios de Prevención.
 - ☐ Los trabajos indicados en el Anexo II del R.D. 1627/1997 de obras de construcción
 - ☐ Necesidad de presencia de Recurso Preventivo sea requerida por la Inspección de Trabajo y la Seguridad Social, si las circunstancias del caso así lo exigieran debido a las condiciones de trabajo detectadas_ trabajos en emplazamientos con riesgo de incendio o explosión.

La forma de llevar a cabo la presencia de los RP está indicada en la Planificación de la Actividad Preventiva del puesto de trabajo. Durante la ejecución de los trabajos que motiven la presencia de RP nunca podrán realizarse trabajos en solitario, tiene que haber dos personas (ambos de la empresa concurrente o uno de la empresa titular junto con el de la empresa concurrente). También podrá requerirse la presencia de RP, en el caso de trabajos realizados por trabajadores especialmente sensibles o por trabajadores de reciente incorporación durante la fase inicial de adiestramiento, debido a que, por las características de dichos trabajadores o por su falta de experiencia en el puesto de trabajo a desempeñar, puedan verse agravados los riesgos específicos de la actividad que desarrollan y poner en peligro la seguridad y salud de estos trabajadores o de terceros, si bien también en estos casos

habrá que estar a las circunstancias del caso concreto que deberán ser valoradas en todo caso por el Director de Delegación o Jefe de Sección técnico responsable de la ejecución del trabajo a la hora de exigir la presencia de un RP.

7.4 ESPECIALMENTE SENSIBLES (EE), MATERNIDAD (MA) Y/O MENORES (ME)

REFERENCIA DE LA EXISTENCIA DE ESPECIALMENTE SENSIBLES, MATERNIDAD Y/O MENORES

Antes de que se produzca la contratación, la incorporación al puesto de trabajo o una vez se tenga conocimiento de la existencia de una mujer embarazada o en periodo de lactancia, especialmente sensible y/o menor, se deberá comunicar dicha incidencia al Servicio Concertado de Prevención con el fin de organizar las actuaciones correspondientes para analizar la situación y proponer las soluciones más adecuadas.

ESPECIALMENTE SENSIBLES - EE

SITUACIÓN DETECTADA EN EL PUESTO	DESACONSEJADO	PROHIBIDO
Movilidad reducida	X manipulación manual de cargas por encima de los 10kg.	
Capacidad sensorial limitada		
Otros. En caso de evacuación		x. No permanecer solo/a

MATERNIDAD - LACTANCIA - MA

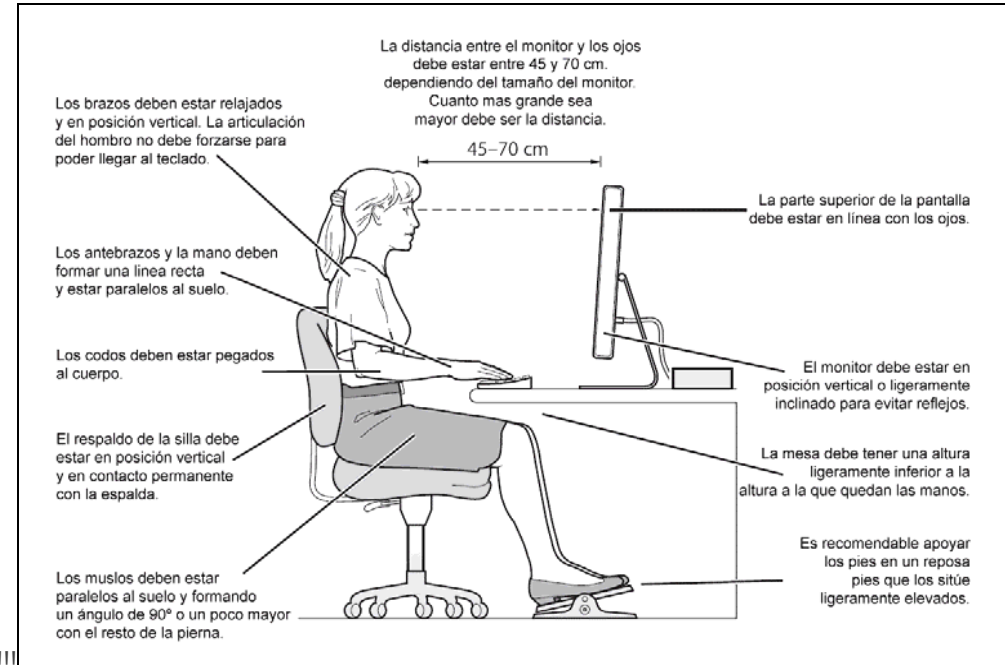
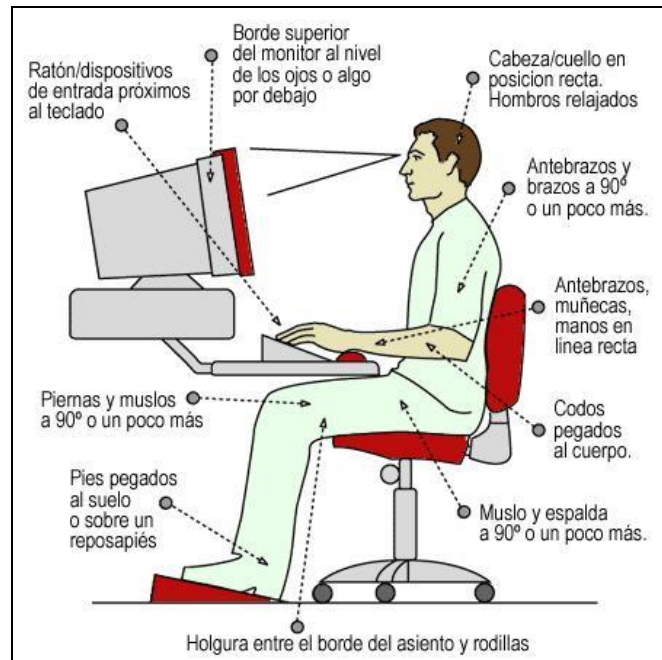
SITUACIÓN DETECTADA EN EL PUESTO	DESACONSEJADO	PROHIBIDO
Manipulación manual de cargas, posturas forzadas, bipedestación,...	Manipulación manual de cargas Postura continuada: sentada sin cambios de postura	Subir/bajar escaleras mas de 4 veces al día desde semana 28 Manejar más de 10kg más de 12 veces día desde la semana 24. Bipedestación mantenida más de 4horas / jornada desde la semana 22 Bipedestación intermitente más de 30m/hora desde semana 30. Nada de lo anterior afecta a la lactancia
Factores organizativos de trabajo, horarios, horas extra, carga de trabajo	X. Factor con riesgo alto carga de trabajo. Se recomienda no prolongar la jornada.	X. trabajo nocturno 22.00 horas - 06.00 horas

Otros. Actuación en caso de evacuación		x. permanecer sola
Hay que informar a las trabajadoras de los posibles factores de riesgo existentes en sus puestos de trabajo. Se debe informar de las medidas legales que existen a las que se puede acoger la mujer embarazada.		
MENORES - ME		
SITUACIÓN DETECTADA EN EL PUESTO	DESACONSEJADO	PROHIBIDO
Trabajos especialmente peligrosos identificados en el Anexo I RD 39/1977 y Anexo II RD 1627	No procede	No procede
Trabajos identificados en el RD 26 de julio de 1957 (artículo primero)	No procede	No procede
Manipulación manual de cargas	X	Mujeres hasta 18 años: peso máximo permitido 8 kg. Varones de 16 a 18 años: 20 kg
Trabajo nocturno		X. horario : 22.00 horas - 06.00 horas
Organización del trabajo y pausas de descanso		X horas extras
Otros. Actuación en caso de evacuación		x. permanecer solo/a
La empresa Informará no sólo a estos jóvenes, sino también a sus padres o tutores, que hayan completado su voluntad, contractual, conforme a lo dispuesto en el artículo 7 del Estatuto de los Trabajadores, tanto de los posibles riesgos existentes en su puesto de trabajo, como de las medidas adoptadas para la prevención de su seguridad y salud.		

7.5 DOCUMENTACIÓN RELACIONADA

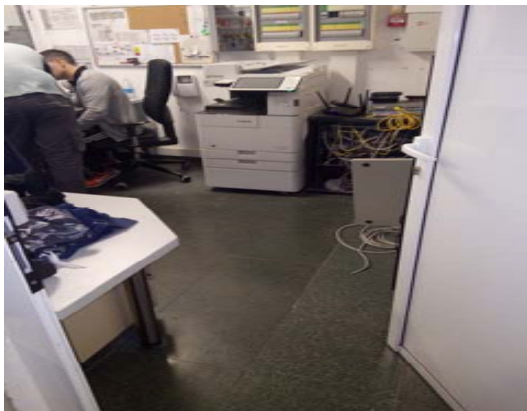
DOCUMENTACIÓN RELACIONADA (INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD - PROCEDIMIENTOS - EVALUACIONES ESPECÍFICAS,...)
▪ DIAGNÓSTICO DE FORMACIÓN VIGENTE
▪ EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES DE LAS INSTALACIONES GENERALES
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO I - ORDEN Y LIMPIEZA
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO II - MANEJO MANUAL DE CARGAS
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO III - PREVENCIÓN DE INCENDIOS
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO IV - ACTUACIÓN MEDIDAS DE EMERGENCIA
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO V - SEGURIDAD VIAL
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO VI - RUIDO
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO VII - USO DE EPIS
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO VIII - RIESGO ELÉCTRICO
▪ RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD ANEXO IX - USO PVD'S

7.6 EVALUACIÓN



Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
01.1	Caídas de personas a distinto nivel Escaleras del edificio	3M	2B	6B	- Evitar la presencia de obstáculos que interfieran la libre movilidad en el ámbito de trabajo. Orden y limpieza. - No correr, saltar o precipitarse. Utilizar todos los escalones. - No ir desarrollando otras actividades cuando se suban o bajen escaleras. - Intentar utilizar siempre el calzado más adecuado - Cuando se observe algún desperfecto que resulte peligroso, llamar al técnico para que arregle la escalera. - El suelo de la escalera deberá ser antideslizante y de un material resistente al uso, para reforzar la seguridad frente a los resbalones. - Utilizar siempre los pasamanos y/o barandillas. - Mantener las escaleras en perfecto estado de uso reparando desperfectos y limpiando cualquier sustancia resbaladiza. - No deje, aunque sea por poco tiempo, ningún tipo de objeto en las escaleras. Éstas deberán permanecer siempre totalmente despejadas. - La barandilla de la escalera debe tener una altura mínima de 90 cm. - La anchura mínima de una escalera de servicio es de 55 cm. - Los escalones de las escaleras de servicio tendrán una huella mínima de 15 cm. y una contrahuella máxima de 25 cm. - Información a los trabajadores sobre la obligación de mantener los lugares de trabajo en correcto estado de orden y limpieza, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "RIESGOS Y RECOMENDACIONES BASICAS DE ORDEN Y LIMPIEZA".

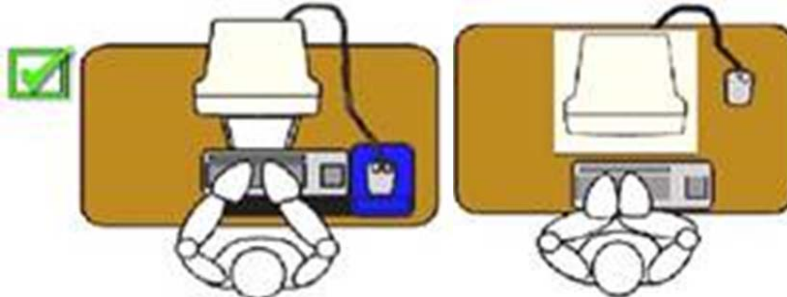
Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
02.1	Caída de personas al mismo nivel Tropezones con objetos por el suelo, cables resbalones ...	2B	2B	4B	- No almacenar ningún objeto en los pasos aunque sea por poco tiempo. - Trabajar de una forma ordenada y almacenar cada cosa en su lugar correspondiente. - Mantener el suelo limpio para evitar resbalones. - Ordenar los elementos de cada puesto. - Recoger cables sueltos o colocar en canaletas para meter cables.
04.1	Caídas de objetos en manipulación	3M	2B	6B	- Evitar toda manipulación manual. Utilizar los carros manuales plegables - En caso de manipulación manual y cuando el objeto no presenta un agarre fácil, utilizar guantes antideslizantes y realizar la manipulación entre dos o más personas. - Antes de realizar la manipulación asegurar que la zona de tránsito y el punto de destino estén despejados y en buenas condiciones de paso - Proporcionar a los trabajadores formación e información adecuada para conocer y poder utilizar las técnicas seguras de levantamiento y manipulación de cargas pesadas y de manejo difícil.

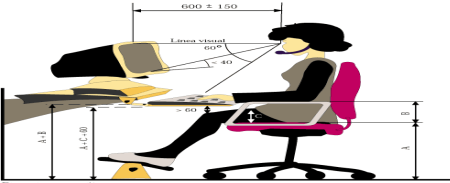
Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
07.1	Choque y golpes contra objetos inmóviles Mesas, sillas, cajones, aparatos eléctricos, elementos estructurales,...	2B	2B	4B	- El mobiliario se distribuirá de forma que no se obstaculicen las zonas de paso, salidas, etc. y que se garantice la libertad de movimientos necesaria para ejecutar el trabajo.  - Evitar que cantos o aristas pronunciadas del mobiliario y aparatos eléctricos queden próximos a zonas habituales de tránsito. - Mantener los cajones u otros elementos del mobiliario cerrados mientras no se estén utilizando. - Información a los trabajadores sobre la obligación de mantener los lugares de trabajo en correcto estado de orden y limpieza, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "RIESGOS Y RECOMENDACIONES BASICAS DE ORDEN Y LIMPIEZA"
09.1	Golpes, cortes y pinchazos con objetos o herramientas. Cutter, tijeras, etc.	3M	2B	6B	Información a los trabajadores sobre prevención en trabajos de oficina, utilizando para ello la Ficha de Seguridad "RECOMENDACIONES BASICAS DE SEGURIDAD EN TRABAJOS CON PVD'S".

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
14.1	Disconfort térmico: Temperatura baja en invierno en la zona de recepción, por que el sistema instalado no calienta la zona	2B	2B	4M	- En épocas de bajas temperaturas, los trabajos en las zonas más frías deberán planificarse en las horas centrales y más cálidas del día, controlando la exposición directa a las corrientes de aire y la humedad. - La organización del trabajo deberá permitir el descanso en lugar caliente y seco (invierno) o fresco y sombreado (verano). Teniendo en cuenta las limitaciones o condicionantes que puedan imponer, en cada caso, las características particulares del lugar de trabajo, de los procesos u operaciones que se desarrollen en él y del clima de la zona, la exposición a las condiciones ambientales de los lugares de trabajo no debe suponer un riesgo ni, a ser posible, una fuente de incomodidad o molestia para los trabajadores. A tal efecto, deberán evitarse las temperaturas y las humedades extremas, los cambios bruscos de temperatura, las corrientes de aire molestas, los olores desagradables, la irradiación excesiva, la radiación solar a través de ventanas, luces o tabiques acristalados y el resto de condiciones recogidas en el RD 486/1997. - Cuando sea necesario, hacer uso de protección individual: Haciendo uso de prendas de abrigo adecuadas, combinando diferentes capas en lugar de una sola y tratando de no dificultar la capacidad de movimiento del trabajador. - Colocar sistemas de calefacción (estufas, radiadores eléctricos, calefactores... etc).
16.1	Exposición a contactos eléctricos	3M	2B	6B	- No realizar manipulaciones en equipos y/o aparatos eléctricos en tensión. - Para desconectar un equipo tire de la clavija y nunca del cable. - No utilizar los equipos eléctricos con las manos húmedas o mojadas. - Evitar limpiar con líquidos cualquier equipo conectado a la corriente eléctrica. - Los equipos y/o aparatos eléctricos deben ser desconectados durante los periodos prolongados de no utilización. - En caso de AVERÍA, deje de utilizar el aparato e impida que los demás también lo empleen, CORTAR LA CORRIENTE como 1ª medida. - Realizar inspecciones periódicas del estado de los cables de los equipos eléctricos. En caso de que se aprecien deterioros, proceder a su reparación.

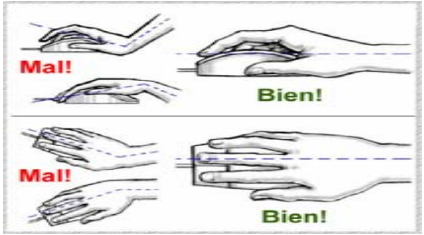
Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
21.1	Incendios	4A	2B	8M	▪ Remitirse al informe de MEDIDAS DE EMERGENCIA o a las Fichas de Seguridad de "PREVENCIÓN DE INCENDIOS y MEDIDAS DE EMERGENCIA" en las cuales se proponen una serie de medidas de lucha contra incendios. ▪ Conocer el modo de empleo de los extintores (remitirse a la Ficha de Seguridad de Medidas de Emergencia). ▪ No depositar materiales combustibles próximos a fuentes de calor (estufas, aparatos eléctricos).

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
23.1	Atropellos o golpes con vehículos: Accidentes in itinere (de casa al trabajo y viceversa)				- Se deben observar y cumplir rigurosamente los preceptos del Código de Circulación. - Se debe reducir la velocidad al menor síntoma de peligro (niebla, lluvia, etc). - Respetar siempre las señales de tráfico. - Revisar y mantenga el vehículo en buen estado, preste especial atención a los puntos críticos para la seguridad (los frenos, la dirección, las ruedas, las luces, el nivel de aceite, etc.). - Salir de casa con el tiempo suficiente, con ello evitará la tentación de comportarse de manera temeraria. - Avisar siempre con antelación suficiente antes de realizar una maniobra. - Respetar siempre los límites de velocidad establecidos. Además tener en cuenta otras circunstancias que puedan presentarse; estado de la vía o del vehículo, condiciones meteorológicas, estado físico o psíquico, etc. - Nunca arriesgar en los adelantamientos; comprobar que otro vehículo no haya iniciado la maniobra, estime si dispone de espacio y tiempo suficiente y señalice su intención de adelantar. - Nunca conducir después de haber consumido alcohol. Cuando le entre sueño detenga el vehículo y descanse. - Mantener la distancia de seguridad con el vehículo que circula delante suyo. - y extremar la precaución. - Esperar el turno en la parada sin salir a la calzada. - Subir y bajar del vehículo de forma ordenada y cuando se encuentre detenido. Nunca con el vehículo en marcha ni fuera del lugar destinado para ello. - Agarrarse bien a las barras o al respaldo de los asientos, si se viaja de pie, para no caerse en algún frenazo. - Evitar apoyarse en las puertas, pues se pueden abrir de forma brusca o inesperada. - Cruzar por detrás y alejado del autobús, nunca por delante y próximo a él.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
29.1	Carga estática postural física o	2B	2B	4B	 ▪ Ubicarse a una distancia optima del monitor (40 cm.) ▪ Dejar espacio entre el teclado y la mesa. ▪ Ubicarse frente al monitor, de forma que no sea necesario girar la cabeza.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
29.2	Carga física o postural. Carga postural causada por el trabajo en recepción	3M	2B	6B	POSTURA DE TRABAJO: - El trabajador debe disponer de un espacio libre de 70 x 70 cm. por debajo de la mesa y de una distancia libre de 80 cm. entra la mesa y cualquier obstáculo detrás de ella. - El asiento estará colocado a una altura comprendida entre los 38 y los 50 cm. - Los muslos se apoyarán horizontalmente en toda su extensión, formando ángulo recto con las piernas y los pies apoyados perfectamente en el suelo. - De precisarse, disponer de reposapiés. - Antebrazos en posición horizontal formando ángulo recto con el brazo. - Delante del teclado del ordenador debe dejarse espacio suficiente para que las manos puedan reposar sobre la mesa. - La mirada debe quedar a la altura del borde superior de la pantalla manteniendo la espalda recta apoyada en el respaldo, por lo que se deberá bajar la altura de la pantalla. - Disponer las cosas más utilizadas próximas al puesto de trabajo: teléfonos, agenda, calculadoras, etc. - Se recomienda utilizar un sistema de manos libres -sistema auricular- que mejore la ergonomía del puesto para un uso continuo del teléfono.  - El trabajador que lo desea tiene reposapiés a su disposición.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
29.3	Carga física o postural. Fatiga postural causada por las sillas	3M	2B	6B	- Se recomienda proporcionar formación sobre recomendaciones ergonómicas a la hora de sentarse y posturas correctas para trabajar delante de PVDs. COMO SENTARSE: - Ajustar la altura del asiento de manera que los codos queden aproximadamente a la altura de la superficie en la que vas a trabajar. Sabremos que la altura de la silla es correcta cuando, tras apoyar las manos en el teclado, brazo y antebrazo formen un ángulo de 90°, es decir, un ángulo recto. - Comprobar que los pies están bien apoyados en el suelo. - Ajustar la altura del asiento de manera que los codos queden aproximadamente a la altura de la superficie en la que vas a trabajar. Sabremos que la altura de la silla es correcta cuando, tras apoyar las manos en el teclado, brazo y antebrazo formen un ángulo de 90°, es decir, un ángulo recto.  - La postura que se ha indicado es la única donde el peso de la parte superior del cuerpo es soportado por el respaldo de la silla. Otras posturas (por ejemplo sentado con la espalda sin estar apoyada en el respaldo), harían que el peso de la parte superior del cuerpo fuese sostenido por la musculatura de la espalda (sobre todo de la zona lumbar), provocando agotamiento, cansancio, pinchazos y sensación de calor en la zona. Para evitar el malestar físico asociado al estatismo postural, se recomienda realizar ejercicios de estiramiento y relajación.

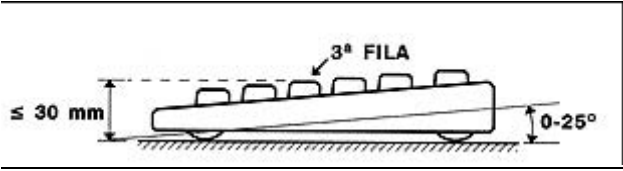
Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
32.1	Movimientos repetitivos Uso del ratón	2B	2B	4B	Colocación - Situar el ratón justo al lado del teclado dejando los cables libres para manejarlo con comodidad. - Colocarlo a la derecha o a la izquierda, según sea diestro o zurdo. En este último caso, cambia el accionamiento de los botones en el menú de configuración del ordenador. - Cerciorarse de tener sitio suficiente para poder manejarlo cómodamente. Usos del ratón - Para usar el ratón informático es conveniente encontrar la manera de que se adapte mejor a las características del trabajador. Son dos los usos recomendados: 1. Apoyando la muñeca en un reposamuñecas de gel (Apoyando la muñeca en la parte de gel de la alfombrilla. De esta manera se logra que la mano, muñeca y antebrazo estén alineados). - Llevar el ratón hacia los lados y hacia arriba y abajo, realizando movimientos suaves de la mano y los dedos. - Es importante que evitar realizar gestos bruscos y flexiones de los dedos sobre el ratón que puedan dañar las articulaciones y los tendones.  2. Apoyando el antebrazo y la muñeca directamente sobre la mesa: - El ratón se coge de forma que la mano descansa totalmente sobre él, y la muñeca y el antebrazo estén en contacto con la mesa (ver fotografías siguientes). - Se desplaza el ratón sobre la mesa descansando toda la mano sobre él, generando el movimiento con el codo y el hombro, no con los dedos ni con la muñeca.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
34.1	Carga / fatiga mental	3M	2B	6B	▪ Dar la formación / información para poder desempeñar las tareas en el puesto de trabajo. ▪ Dar las indicaciones necesarias y lo que se espera de cada trabajador de forma clara y sencilla. ▪ Establecer pausas de trabajo en aquellos puestos en los que requiera una exigencia mental. Las pausas a establecer pueden ser desde la parada de la actividad hasta la rotación de puesto o simplemente un cambio de tarea. Organizar dichas pausas en función de la necesidad. Es importante gestionar esta medida teniendo en cuenta la producción y la autonomía temporal del trabajador. ▪ Para reducir la repetitividad o monotonía, permitir mediante formación, adquisición de capacidades y polivalencia la oportunidad de poder gestionar el trabajo rotando ciertas tareas.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
35.1	Los aspectos psicosociológicos relativos al trabajo	2B	2B	4B	Condiciones para un trabajo satisfactorio: 1. La organización del trabajo y el diseño del puesto de trabajo deberían: - Ofrecer oportunidades de aprender. - Favorecer las expectativas laborales del trabajador/a. - Permitir la contribución del trabajador/a en las decisiones que afecten a sus trabajos. - Asegurar claridad en los objetivos y en lo que se espera del trabajador/a. - Suponer un cierto reto o estímulo. - Proporcionar formación e información suficientes para conseguir un nivel aceptable de realización del trabajo. 2. Las tareas deberían: - Combinarse de tal forma que constituyan un trabajo coherente. - Hacer claramente visible la aportación de cada trabajador/a. - Tener una variedad suficiente en pasos, métodos, localización y habilidades. - Posibilitar volver sobre algunos aspectos del propio trabajo bien directamente o a través de otros. - Permitir un determinado grado de flexibilidad para llevar a cabo las sucesivas operaciones. - Asumir responsabilidades sobre resultados y especialmente en el control del propio trabajo. 3. Las tareas no deberían: - Requerir una finalización en un tiempo determinado para cada trabajador/a sino para la máquina o el sistema. - Ser de ciclo corto y crear pérdidas sociales.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
35.2	Riesgo por factores psicosociales u organizativos Alteración del equilibrio biológico; Alteración de los hábitos alimentarios; Alteraciones del sueño; Alteraciones de la vida social; Incidencia en la actividad profesional.	4A	2B	8M	- Los turnos de tarde nunca serán más largos que los de mañana, preferiblemente serán más cortos. - Realizar ciclos cortos en cada turno (2 ó 3 días), puesto que así los ritmos circadianos apenas llegan a alterarse. Al cambiar los ciclos vigilia/sueño, estos ritmos se desequilibran, pero se recuperan al volver a un horario normal. - Establecer un sistema de vigilancia médica que detecte la falta de adaptación de los trabajadores al trabajo a turnos y que pueda prevenir problemas irreversibles de salud. - Debe cumplirse el Real Decreto 1561/1995, de 21 de septiembre, sobre jornadas especiales de trabajo.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
36.1	Iluminación inadecuada (fatiga visual) Causada por el trabajo ante el ordenador	2B	2B	4B	▪ Aumentar los niveles de iluminación en recepción. ▪ Establecer pausas breves y frecuentes cuando se esté de forma continuada frente a pantallas de ordenador. La recomendación del I.N.S.H.T. es hacer una pausa de 10 min. por cada 2 horas de trabajo continuado ante la pantalla. ▪ Los caracteres de la pantalla deberán estar bien definidos y configurados de forma clara y tener una dimensión suficiente disponiendo de un espacio adecuado entre los caracteres y los renglones. ▪ La imagen de la pantalla deberá ser estable, sin fenómenos de destellos, centelleos u otras formas de inestabilidad. ▪ El usuario de terminales con pantalla deberá poder ajustar fácilmente la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla y adaptarlos fácilmente a las condiciones del entorno. ▪ La pantalla deberá ser orientable e inclinable a voluntad con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario. Podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla. ▪ El ángulo de visión estará entre 0 y 20° por debajo de la horizontal de la visión. ▪ La distancia a la pantalla será de entre 60 y 80 cm. ▪ El eje normal de la mirada estará situado a la altura del borde superior de la pantalla.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
36.2	Iluminación inadecuada (fatiga visual) Causada por el trabajo ante el ordenador	2B	2B	4B	PANTALLA - Tienen que ser regulables en altura e inclinación - Debe colocarse en frente del operador - Deberán situarse a una distancia acorde con la agudeza visual del operador (entre 35-50cm) - La imagen de la pantalla deberá ser estable, sin destellos, centelleos u otras formas de inestabilidad. - La pantalla deberá ser orientable e inclinable a voluntad, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario <u>TECLADOS:</u> - Deben ser independientes de la pantalla - Deben ser regulables en inclinación: se aconseja entre 5° y 15° - De poco tamaño y altura: la 2ª fila deberá tener una altura menor de 3,5 cm - Deberán ser adherentes a la superficie para que no resbalen mientras se está tecleando - Deben permitir el apoyo de las manos en su borde inferior (o al menos en la mesa).  - Se utilizarán aquellos que tengan el fondo claro y el carácter (escritura), oscuro, al igual que en las pantallas de ordenador, (es lo que se conoce como polaridad positiva).  - Los caracteres deben ser lo suficientemente grandes para ser leídos con comodidad (por ejemplo con un tamaño de letra a 11). Es muy frecuente imprimir documentos intentando disminuir el número de hojas con la intención de ahorrar papel, a trabajar, especialmente cuando se trata de listados, sin embargo es necesario tener en cuenta que la lectura de los caracteres muy reducidos provoca gran fatiga visual.

Nº	Identif. Del riesgo	Evaluación Riesgo			Medidas Preventivas / Correctoras
		S	P	G	
04	RIESGO				
39.1	Otros : Violencia física: Riesgo de lesiones y agresiones físicas.	2B	2B	4B	- Los trabajadores de recepción están expuestos a agresiones físicas derivadas de intentos de atracos. - Se aconseja lo siguiente: - No intente luchar. Coloque sus manos visibles y obedezca lo que le ordenen. - No haga movimientos equívocos de ataque o huida ni lleve imprudentemente sus manos a los bolsillos, cinturón o interior de la chaqueta. - No intente nunca apresar o desarmar a un agresor.
39.2	Riesgos generales Agravamiento de enfermedades y accidentes derivados de su no detección	3M	3M	9M	- Informar a todos los trabajadores de su derecho a la vigilancia de la salud. - Proporcionar a los trabajadores un reconocimiento médico específico con una periodicidad establecida por el servicio médico o la establecida por Convenio Colectivo.
39.3	Riesgos generales Formación	3M	3M	9M	Para evitar en general todos los riesgos detectados en esta unidad, se deberá realizar un curso de formación en recomendaciones básicas de seguridad en el puesto de trabajo a los nuevos trabajadores.
39.4	Riesgos generales Información	3M	3M	9M	Remitirse a las <u>fichas de seguridad</u> que se anexan para <u>informar</u> a los trabajadores sobre los riesgos detectados en esta evaluación.

Evaluación de Riesgos realizada por los Técnicos Superiores en Prevención de Riesgos Laborales de PREVITEK (Servicio de Prevención de Riesgos Laborales acreditado con el nº 01.0078.50.01.06.01.)

Fdo.:



Leire Zumarraga Azkarate
Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales
PREVITEK

2. HOJA DE FIRMAS (EJEMPLAR PARA PREVITEK)

La presente inspección Evaluación de Riesgos:

Empresa: UTE MAJORI LEY 19-82
Centro: POLIDEPORTIVO MAJORI ORDIZIA

Será válida mientras se mantengan las condiciones bajo las que ha sido realizada. Conforme lo establecido en el Art. 6 del Reglamento de los Servicios de Prevención (R.D. 39/97), la evaluación inicial de riesgos deberá ser revisada periódicamente en los supuestos siguientes:

- La elección de equipos de trabajo, sustancias o preparados químicos, la introducción de nuevas tecnologías o la modificación en el acondicionamiento de los lugares de trabajo.
- Cambio en las condiciones de trabajo.
- La incorporación de un trabajador cuyas características personales o estado biológico conocido lo hagan especialmente sensible a las condiciones del puesto.
- Detección de daños a la salud del trabajador.
- Sin perjuicio de lo señalado anteriormente, se deberá revisar la evaluación inicial de riesgos con la periodicidad que se acuerde entre la dirección de la Empresa y los representantes de los trabajadores.

Los abajo firmantes ratifican que el resultado de este documento está basado en la información facilitada por la empresa, no habiéndose ocultado información intencionadamente o dispuesto de información falsa.

En San Sebastián, a Febrero de 2020

Fdo. Técnico de Previtek LEIRE ZUMARRAGA AZKARATE	Fecha, firma y sello de la Empresa.
 Empresa Acred. Nº 01.0078.50 01.06.01	

3. HOJA DE FIRMAS (EJEMPLAR PARA EMPRESA)

La presente inspección Evaluación de Riesgos:

Empresa: UTE MAJORI LEY 19-82

Centro: POLIDEPORTIVO MAJORI ORDIZIA

Será válida mientras se mantengan las condiciones bajo las que ha sido realizada. Conforme lo establecido en el Art. 6 del Reglamento de los Servicios de Prevención (R.D. 39/97), la evaluación inicial de riesgos deberá ser revisada periódicamente en los supuestos siguientes:

- La elección de equipos de trabajo, sustancias o preparados químicos, la introducción de nuevas tecnologías o la modificación en el acondicionamiento de los lugares de trabajo.
- Cambio en las condiciones de trabajo.
- La incorporación de un trabajador cuyas características personales o estado biológico conocido lo hagan especialmente sensible a las condiciones del puesto.
- Detección de daños a la salud del trabajador.
- Sin perjuicio de lo señalado anteriormente, se deberá revisar la evaluación inicial de riesgos con la periodicidad que se acuerde entre la dirección de la Empresa y los representantes de los trabajadores.

Los abajo firmantes ratifican que el resultado de este documento está basado en la información facilitada por la empresa, no habiéndose ocultado información intencionadamente o dispuesto de información falsa.

En San Sebastián, a Febrero de 2020

Fdo. Técnico de Previtek LEIRE ZUMARRAGA AZKARATE	Fecha, firma y sello de la Empresa.
 Empresa Acred. Nº 01.0078.50 01.06.01	

4. HOJA DE FIRMAS (para los Delegados de Prevención)

El presente documento define la evaluación de riesgos realizada en el concierto con Previtek:

En cumplimiento del derecho de participación de los trabajadores a través de sus representantes en el Comité de Seguridad y Salud, conforme indica en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales en su Art. 39, párrafo 2d) y Art. 36 d) sobre competencias de los delegados de prevención, los abajo firmantes tienen conocimiento e información sobre el contenido del presente informe de valoración de la eficacia de la integración.

Ena.....de..... 20.....

Nombre y firma de los Delegados de Prevención:

ANEXOS

8. ANEXO I: RIESGOS Y RECOMENDACIONES BÁSICAS DE ORDEN Y LIMPIEZA

- ✖ Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstas para la evacuación en casos de emergencia, deberán permanecer libres de obstáculos de forma que sea posible utilizarlas sin dificultades en todo momento.
- ✖ Los lugares de trabajo, incluidos los locales de servicio, y sus respectivos equipos e instalaciones, se limpiarán periódicamente y siempre que sea necesario para mantenerlos en todo momento en condiciones higiénicas adecuadas. A tal fin, las características de los suelos, techos y paredes serán tales que permitan dicha limpieza y mantenimiento.
- ✖ Se eliminarán con rapidez los desperdicios, las manchas de grasa, los residuos de sustancias peligrosas y demás productos residuales que puedan originar accidentes o contaminar el ambiente de trabajo.
- ✖ Las operaciones de limpieza no deberán constituir por si mismas una fuente de riesgo para los trabajadores que las efectúen o para terceros, realizándose a tal fin en los momentos, de la forma y con los medios más adecuados.
- ✖ Los lugares de trabajo y, en particular, sus instalaciones, deberán ser objeto de un mantenimiento periódico, de forma que sus condiciones de funcionamiento satisfagan siempre las especificaciones del proyecto, subsanándose con rapidez las deficiencias que puedan afectar a la seguridad y salud de los trabajadores.
- ✖ Si se utiliza una instalación de ventilación, deberá mantenerse en buen estado de funcionamiento y un sistema de control deberá indicar toda avería siempre que sea necesario para la salud de los trabajadores. En el caso de las instalaciones de protección, el mantenimiento deberá incluir el control de su funcionamiento



9. ANEXO II MANEJO MANUAL DE CARGAS:

¿POR QUÉ SE PRODUCEN LESIONES?

- Los huesos, músculos y articulaciones de la espalda pueden dañarse si se someten a esfuerzos superiores a los que en principio están preparados para resistir o si estos esfuerzos son repetitivos.
- El esfuerzo de un levantamiento no es sólo el resultado del peso del objeto manipulado, si no que depende también de la posición y forma en que se ejecuta.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITAR ESTOS SOBRESFUERZOS? Utilizar la técnica correcta de trincaje/elevación y transporte.

- Aproximarse a la carga.
- Asegurar un buen apoyo de los pies manteniéndolos separados.
- Mantener la espalda recta. Doblar las rodillas, no la espalda.
- Utilizar los músculos más fuertes y mejor preparados
- Mantener la carga tan próxima al cuerpo como sea posible. Llevar la carga equilibrada.

POSICIONES Y MOVIMIENTOS PELIGROSOS PARA LA ESPALDA.

- No girar nunca la cintura cuando se tiene una carga entre las manos.
- El levantamiento y transporte de cargas, empujar, etc., deberá hacerse sin brusquedades y evitando siempre el encorvamiento de la espalda hacia atrás.
- Controlar el levantamiento de cargas pesadas, cuando se hace por encima de los hombros. Emplear medios mecánicos o hacerlo entre varias personas.
- Comprobar previamente el recorrido por donde se ha de transportar la carga; para que no existan obstáculos, desniveles, productos resbaladizos, etc., que nos puedan desequilibrar cuando vayamos cargados.

TRABAJO CON HERRAMIENTAS.

- Cuando trabajemos con herramientas pesadas, mantener una posición equilibrada y hacer pausas suficientes para recuperar la fuerza.

GUÍA PARA CONSERVAR LA ESPALDA SANA.

- Evite siempre el ir encorvado.
- No se agache sin doblar las rodillas para levantar un objeto, aunque este sea de poco peso. Sostenga los objetos lo más cerca posible del cuerpo.
- No adopte una posición laxa cuando esté sentado o conduciendo.
- Manténgase físicamente en forma. Haga ejercicios regularmente. Caminar y nadar son buenos ejercicios.

10. ANEXO III PREVENCIÓN DE INCENDIOS:

- Siempre que sea posible, mantener una zona de seguridad (sin combustibles) alrededor de los aparatos eléctricos.
- No sobrecargar los enchufes. De utilizar "ladrones", "regletas", o alargaderas para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red, consulte previamente a personal cualificado.
- Si detecta cualquier anomalía en las instalaciones eléctricas o de protección contra incendios, comuníquelo al responsable del área afectada.
- No aproximar focos de calor intensos a materiales combustibles.
- De efectuar operaciones "en caliente" (con llamas abiertas, objetos calientes, chispas mecánicas, arcos eléctricos, normalmente por operaciones de mantenimiento mecánico y soldadura, ...), consulte a los responsables del área donde vayan a realizarse los trabajos. Puede ser necesario tomar precauciones especiales e incluso que sea una zona donde esté prohibido efectuar estos trabajos, por existir riesgo alto de incendio y / o explosión.
- No obstaculizar en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como el acceso extintor, bocas de incendio, salidas de emergencia, cuadros eléctricos, pulsadores de alarma. Estos equipos deben estar siempre accesibles para su rápida utilización en caso de emergencia.
- Fíjese en la señalización, compruebe las salidas disponibles, vías a utilizar y la localización del pulsador de alarma y del extintor más próximo. En caso de observar anomalías, comuníquelo a los responsables.
- La suciedad, los derrames de líquidos y materiales como virutas, papeles y cartones pueden originar fácilmente incendios.
- Ante cualquier olor sospechoso o superficie excesivamente caliente, avisar al responsable de zona o conforme a las instrucciones del plan de emergencia.
- Dejar libre de materiales una distancia de 1 metro por debajo de los detectores de incendio.
- Recordar siempre que la prevención de incendios se basa en impedir la presencia simultánea de focos de ignición y materiales combustibles.
- Inspeccionar su lugar de trabajo al final de la jornada laboral. Si es posible desconectar los aparatos eléctricos que no se necesiten mantener conectados.

MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS INFLAMABLES

- De manipular productos inflamables, extreme las precauciones, lea y aplique las instrucciones de la etiqueta y de la ficha de seguridad del producto.
- Mantenga los recipientes cerrados, no improvise almacenamientos. Los locales donde se utilicen o almacenen estos productos deberán tener una buena ventilación, o incluso disponer sistemas de ventilación especiales.
- De efectuar trasvase de productos utilice recipientes adecuados y garantice que se mantenga el etiquetado del envase.

11. ANEXO IV MEDIDAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA:

Se establecen 2 posibles situaciones de emergencia en el centro de trabajo de la empresa:

CONATO DE EMERGENCIA: Accidentes que pueden ser controlados y dominados de forma sencilla y rápida por el personal que los descubre, con las medidas de protección del local

- ☞ Toda persona que detecte una situación de emergencia, si puede controlarla por sí misma, tratará de hacerlo con los medios a su alcance (extintores), siempre que tenga conocimiento de su manejo y siempre sin arriesgarse. Una vez controlado el conato de emergencia, asegurándose de que ésta no se va a reactivar, informará inmediatamente de lo sucedido a la Responsable de Emergencias.
- ☞ En caso de no saber cómo controlar la situación, o de no poder hacerlo porque ésta le supera, avisará de inmediato a la Responsable de Emergencias, que se hará cargo de la situación con la ayuda del personal que estime oportuno.

EMERGENCIA GENERAL: Accidentes que precisan de la actuación de todos los equipos y medios de protección de la propia instalación y la ayuda de medios exteriores de socorro y salvamento. Comporta la evacuación de personas a determinadas áreas no afectadas, o fuera del local. La Responsable de Emergencias ordenará que se requiera la presencia de los bomberos e inmediatamente hará saber a todo el personal la situación de emergencia general comunicando la obligación de desalojar el área de trabajo.



ABANDONE EL EDIFICIO UTILIZANDO LA VÍA DE EVACUACIÓN O SALIDA DE EMERGENCIA
MÁS PRÓXIMA



DIRÍJASE HACIA AL PUNTO DE REUNIÓN PARA PROCEDER AL RECuento

- Mantenga la calma, sin correr ni gritar para no provocar pánico.
- Aunque haya olvidado algo, no vuelva al puesto de trabajo hasta que se lo indiquen.

NO CORRA RIESGOS INNECESARIOS.

12. ANEXO V: SEGURIDAD VIAL

VÍAS DE CIRCULACIÓN.

- Respete en todo momento las señales de circulación, aun conociendo la carretera.
- Extreme las precauciones cuando se encuentre: Un cruce de carreteras, cambios de rasante, curvas con escasa visibilidad y pasos a nivel.
- Si se encuentra con un banco de niebla, circule lentamente, utilizando las luces antiniebla (traseras y delanteras) y sin hacer uso de las "largas", ya que éstas pueden deslumbrarle.
- Cuando el viento sople con fuerza, modere su velocidad, agarre el volante con ambas manos de forma firme y evite movimientos bruscos.
- En caso de lluvia, reduzca la velocidad y emplee los frenos lo menos posible. Si la lluvia es muy fuerte y el limpiaparabrisas no garantiza una buena visibilidad, detenga el coche en lugar seguro y espere hasta que amaine.
- Si debe circular sobre hielo, utilice el embrague y el freno de forma suave, mantenga la dirección firme y en caso necesario haga uso de las cadenas.

VEHÍCULOS.

- Cuide en todo momento el estado de su vehículo, no sólo cuando deba realizar largos desplazamientos.
- Recuerde pasar la ITV obligatoria o voluntariamente, ya sea por la edad del automóvil o por haber sufrido un accidente que haya podido afectar al motor, transmisión o bastidor.
- En cualquier caso, preste siempre atención a: El estado de los neumáticos (deformaciones, desgaste y presión), la efectividad de los frenos (discos, pastillas, tambores, zapatas, latiguillos, bombines y líquido), el correcto funcionamiento, reglaje y limpieza de todas las lámparas que conforman el alumbrado, el posible deterioro de los limpiaparabrisas y el estado y correcto funcionamiento de los cinturones de seguridad, airbag, chasis y carrocería.

EN RELACIÓN AL FACTOR HUMANO

- Cuando deba maniobrar, señalice con suficiente antelación su intención y compruebe que los demás se han percatado de su advertencia.
- Los adelantamientos son la maniobra de mayor peligrosidad: avise de su intención y cerciórese que puede hacerlo con total seguridad y en el menor tiempo posible.
- Si va a ser adelantado, no incremente su velocidad y facilite el adelantamiento.
- No se detenga de forma repentina. Señálcelo con antelación y no dificulte la circulación.
- Cuando conduzca de noche, realice correctamente los cambios de luces, procurando no deslumbrar a los demás.
- No olvide que el cinturón de seguridad no es una opción voluntaria. Habitúese a utilizarlo en cualquier trayecto.
- El alcohol, incluso ingerido en pequeñas cantidades, influye negativamente en la conducción. Recuerde que el mayor peligro de accidente grave se da cuando el grado de alcoholemia es intermedio, debido al estado de euforia en el que se encuentra el conductor.

- Muchos medicamentos pueden ser peligrosos a la hora de conducir. No se automedique y lea siempre los prospectos.
- En caso de viajes largos, descanse cada dos horas aproximadamente, tome bebidas refrescantes y comidas ligeras que no favorezcan el sueño.
- No lance ningún objeto por la ventanilla, puede provocar un accidente o un incendio si se trata de colillas.

13. ANEXO VI RUIDO

¿QUE EFECTOS PRODUCE EL RUIDO?

- Si bien es conocido que el ruido puede producir diversos efectos: nerviosos, falta de concentración etc., el más importante y conocido es el de sordera profesional, la cual presenta un carácter irreversible y tiene una incidencia significativa en la capacidad de comunicación y en las relaciones sociales de la persona afectada.

¿DE QUÉ DEPENDE EL DAÑO PRODUCIDO POR EL RUIDO EN EL OÍDO?

- El daño que el ruido produce en el oído depende del nivel de ruido y del tiempo de exposición.
- Efectuando un estudio y valoración de todas las fuentes de ruido presentes en la industria.
- Estableciendo un programa de control, cuyo objetivo sea conseguir un nivel de ruido lo más bajo posible en los puestos de trabajo.
- Un control audiométrico que, realizado de forma periódica, permite una detección precoz del daño auditivo antes de que sea importante.
- La utilización de material de protección personal.

¿QUE MEDIDAS DEPENDEN DIRECTAMENTE DEL TRABAJADOR?

- El uso correcto de los protectores auditivos.
- El mantenimiento de los mismos en perfecto estado para mantener su eficacia.

¿QUE SE DEBE TENER PRESENTE EN EL USO DE PROTECTORES AUDITIVOS?

- Los protectores podrán ser indistintamente tapones u orejeras, ambos resultan igualmente válidos para amortiguar el ruido.
- Para su utilización deben ajustarse adecuadamente, por ello, las orejeras ejercerán siempre una cierta presión.
- Cualquiera que sea el protector elegido, es necesario mantener una higiene adecuada en el uso y manipulación del mismo, para evitar posibles infecciones auditivas.

14. ANEXO VII USO DE EPIS:

¿QUÉ SON LOS E.P.I.?

"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, así como cualquier complemento o accesorio destinado a tal fin

CLASIFICACIÓN

☞ En función de la gravedad de los riesgos frente a los que protegen, los E.P.I. se dividen en:

- Categoría I: Protegen frente a riesgos mínimos (guantes de jardinero, dedos, etc.).
- Categoría II: Los no incluidos en las categorías I ó III (Muchos tipos de calzado de seguridad).
- Categoría III: Protegen de un peligro mortal o que puede dañar seriamente la salud (protecciones respiratorias filtrantes que protegen de gases tóxicos, etc.).

CRITERIOS PARA SU EMPLEO

- Los E.P.I. se utilizarán cuando los riesgos no hayan podido evitarse o limitarse suficientemente por medios técnicos (protección colectiva, procedimientos o métodos de organización del trabajo) y queden aún una serie de riesgos de cuantía significativa.

CONDICIONES QUE DEBEN REUNIR:

- Ser adecuados a las condiciones existentes en el lugar de trabajo: temperatura, humedad ambiental, concentración de oxígeno, etc.
- Tener en cuenta las condiciones anatómicas, fisiológicas y de salud del trabajador: que no reduzcan la capacidad visual, auditiva, respiratoria.
- Adaptarse al trabajador tras los ajustes necesarios: si tiene barba, utiliza gafas, tiene algún defecto facial, etc.
- Si se utilizan varios E.P.I. simultáneamente, deberán ser compatibles entre sí y mantener la eficacia que tenían por separado.
- Deben ir acompañados de un folleto informativo sobre sus características, modo de empleo, modo de almacenamiento, correcto mantenimiento, accesorios y piezas de repuesto adecuadas y fecha de caducidad.
- Cumplir con la legislación en lo relativo a su diseño y fabricación. Los E.P.I.'s de las categorías I y II deben llevar marcadas las siglas CE. En los de categoría III aparecerá a continuación del marcado CE un número de cuatro cifras que indica el "organismo notificado" que le ha concedido el marcado.

ELECCIÓN DE LOS E.P.I.

- Analizar y evaluar los riesgos que no puedan evitarse o limitarse suficientemente por otros medios.
- Definir las características que deben reunir los E.P.I. en función tanto de la naturaleza y magnitud del riesgo, como de las condiciones ambientales del lugar y de las características del trabajador.

- Comparar las características de los E.P.I. existentes en el mercado con las señaladas en el apartado anterior.
- Consultar a los trabajadores y escoger de entre todos los E.P.I. que reúnen las características buscadas el que mejor se adapta a sus necesidades.

UTILIZACIÓN Y MANTENIMIENTO

- La utilización, mantenimiento, limpieza, almacenamiento y reparación de los E.P.I. se efectuará según lo especificado por el fabricante. El manual de instrucciones, estará a disposición de los trabajadores.
- El trabajador debe informar inmediatamente a su superior jerárquico directo de cualquier defecto o daño apreciado en su equipo que pueda entrañar una pérdida de su eficacia. Cualquier equipo defectuoso, dañado o caducado será retirado y sustituido inmediatamente por otro nuevo.
- En aquellas zonas en las que la utilización de un E.P.I. es obligatoria deberá colocarse la correspondiente señal de uso obligatorio.
- **RECUERDE:**
- Proteger la integridad física del trabajador en su puesto de trabajo es un derecho y deber que todos tenemos, y el uso correcto de los E.P.I. contribuye a ello.
- El uso de E.P.I. no certificados, modificados de forma no prevista por el fabricante, caducados o en mal estado equivale a no llevar nada, es decir, a estar expuesto al riesgo.

15. ANEXO VIII RIESGO ELÉCTRICO

- No manipule las instalaciones eléctricas si no está formado y autorizado para ello. Sólo el personal autorizado y cualificado podrá operar en los equipos eléctricos, sean cuadros de maniobra, de puesta en marcha de motores, de transformadores, máquinas en general, ordenadores, etc.
- Toda instalación eléctrica o equipo de trabajo defectuoso se notificará a su superior, para su reparación.
- En caso de avería o mal funcionamiento de un equipo eléctrico: ponerlo fuera de servicio, desconectarlo de la red eléctrica (desenchufar), señalar la anomalía y comunicar la incidencia para su reparación mediante los cauces establecidos.
- Todo equipo de trabajo con tensión superior a 24 V., que carezca de características de doble aislamiento, estará conectado a tierra y protegido mediante un interruptor diferencial (o protegido mediante alguno de los sistemas admitidos por la instrucción del Reglamento Electrotécnico de baja tensión MIE BT 021).
- No utilizar herramientas eléctricas con las manos o pies húmedos. Las herramientas eléctricas que se encuentren húmedas o mojadas, jamás deben usarse. No utilice agua para apagar fuegos donde es posible que exista tensión eléctrica.
- Ante una persona electrocutada:
 - En todos los casos, procure cortar la tensión. Aparte al electrocutado de la fuente de tensión, sin mantener un contacto directo con el mismo, utilizando para ello elementos aislantes: pértigas, maderas, sillas todas de madera, guantes aislantes, etc.
 - Advierta de esta situación a su inmediato superior o las personas más próximas para iniciar las actividades de actuación en caso de emergencia.
 - En todos los casos, si está capacitado, proporcione de inmediato los primeros auxilios y avise a la asistencia sanitaria externa.

NORMAS PARA EL PERSONAL ENCARGADO DE MANIPULAR INSTALACIONES ELÉCTRICAS

- Todo trabajador que manipule una instalación eléctrica en Baja Tensión deberá tener formación específica y haber sido autorizado por el empresario.
- Antes de comenzar los trabajos, informar a las personas afectadas por la instalación a reparar.
- En instalaciones complejas, se debe disponer de la documentación referente a las mismas (planos, esquemas,...). Si se modifica una instalación se deben actualizar la documentación, indicando la fecha de realización.

- Siempre que sea posible, realizar los trabajos de tipo eléctrico sin tensión. Únicamente se realizarán con tensión las operaciones elementales (accionamiento de diferenciales, automáticos, etc.) y los trabajos en instalaciones con tensiones de seguridad.
- Los trabajos en tensión sólo podrán ser realizados, siguiendo un procedimiento que garantice que el trabajador cualificado no pueda contactar accidentalmente con cualquier otro elemento a potencial diferente del suyo.
- No realizar trabajos a la intemperie en situaciones climatológicas adversas (lluvia, nieve, tormentas, viento fuerte, etc.).
- Al iniciar los trabajos, los trabajadores estarán desprovistos de anillos, pulseras, relojes y demás objetos metálicos.
- Al finalizar las reparaciones: se dejarán colocadas las protecciones que puedan haberse retirado y no se restablecerá el servicio de la instalación eléctrica, hasta que se tenga completa seguridad de que no queda nadie trabajando en ella y no existe peligro alguno.

LAS CINCO REGLAS DE ORO

- 1.- Desconectar la parte de la instalación en la que se va a trabajar aislándola de todas las posibles fuentes de tensión.
- 2.- Prevenir cualquier posible realimentación, preferiblemente por bloqueo del mecanismo de maniobra.
- 3.- Verificar la ausencia de tensión en todos los elementos activos de la zona de trabajo.
- 4.- Poner a tierra y en cortocircuito todas las posibles fuentes de tensión. En instalaciones de Baja Tensión sólo será obligatorio si por inducción u otras razones, pueden ponerse accidentalmente en tensión.
- 5.- Proteger la zona de trabajo frente a los elementos próximos en tensión y establecer una señalización de seguridad para delimitarla.

16. ANEXO IX TRABAJO CON PVDS:

Determinados problemas como las molestias musculares en la zona del cuello y la espalda, la fatiga y alteraciones visuales o el estrés, son los problemas manifestados con mayor frecuencia. Estos problemas son relativamente fáciles de resolver.

RECOMENDACIONES PARA LAS PANTALLAS:

- Regulables en altura, giro e inclinación.
- La distancia de la pantalla con los ojos del usuario no debe ser menor de 50 cm.
- La pantalla debe colocarse de manera que su área útil pueda ser vista bajo ángulos comprendidos entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60° bajo la horizontal.
- En el plano horizontal, la pantalla debe estar colocada dentro del ángulo de 120° del campo de visión del usuario, si bien es aconsejable situarla dentro de un ángulo de 70°
- Siempre situadas por debajo de la línea horizontal de visión.
- Situadas a una distancia acorde a su agudeza visual
- Los documentos, cuando exista una visualización muy frecuente deben estar situados sobre atriles o porta documentos.
- Los atriles deben ser regulables en giro, inclinación, altura y estar situados junto a la pantalla.

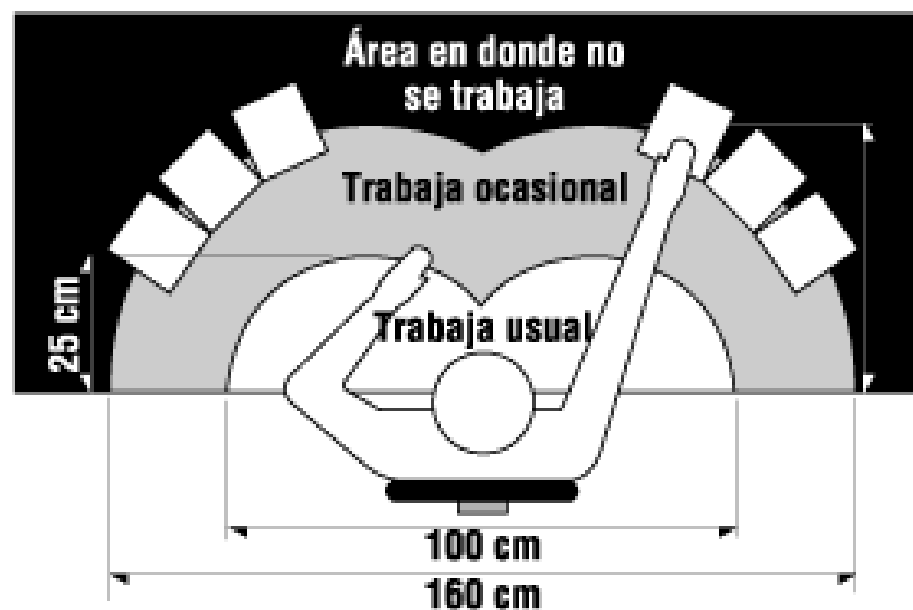
TECLADOS:

- Colocar el teclado de forma que no esté justo en el borde de la mesa. Entre el teclado y el borde de la mesa debe quedar un espacio de al menos 10cm, para apoyar las muñecas.
- El teclado será independiente de la pantalla.
- Tendrá poca inclinación (5° - 15°), y será regulable.
- Cumplirá con que no se deslice en la mesa al teclear.



MESAS DE TRABAJO:

- Tendrán espacio adecuado para moverse con comodidad.
- Es muy importante dejar libre todo el espacio posible debajo de la mesa, con un espacio suficiente para el alojamiento de las piernas. Por ello las mesas con bloques de cajones móviles resultan más funcionales que las que tienen cajones fijos.
- Se puede mejorar el aprovechamiento de su mesa de trabajo, colocando una base giratoria para el monitor. Este tipo de bases permite cambiar de forma cómoda la posición y orientación del monitor: cuando use el ordenador podrá colocar la pantalla de frente, apartándola para dejar libre zona de trabajo cuando realice otro tipo de tareas.



SILLAS:

- La silla permitirá un buen apoyo de la zona lumbar en el respaldo.
- La silla tendrá asientos y respaldos (por separado) en altura e inclinación.
- Los apoyabrazos permitirán apoyar los brazos en determinadas tareas, aliviando la tensión muscular en los hombros.

REPOSAPIÉS:

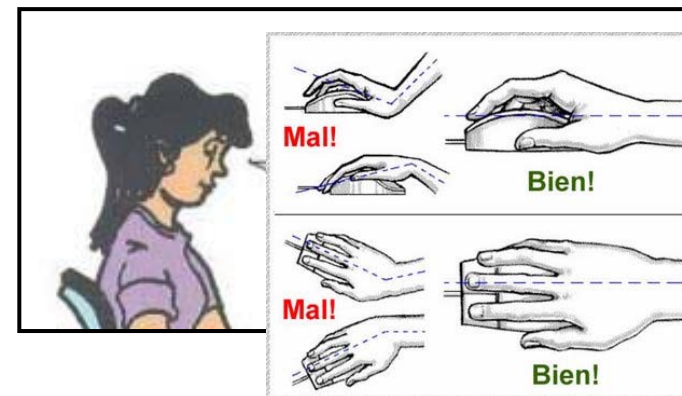
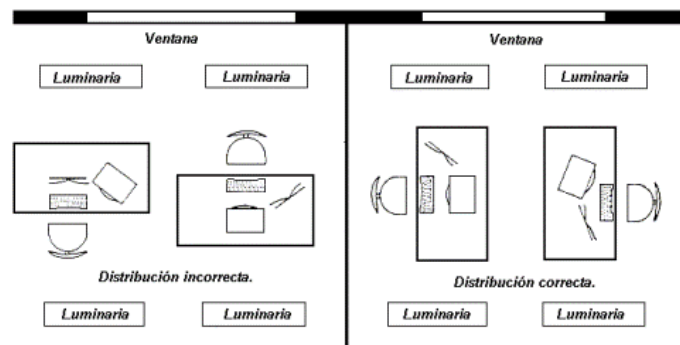
- Regulables. Imprescindibles cuando los pies no apoyen bien en el suelo.

COLOCACIÓN DEL ORDENADOR:

- Si el trabajo es esencialmente informático, el ordenador debe ocupar la posición principal.



- Colocar el ordenador de tal manera que sea posible sentarse de frente a la pantalla, evitando giros del cuello.
- Retrasar la pantalla todo lo que se pueda, la distancia mínima entre los ojos y pantalla debe ser de 50cm.



Las lesiones por movimientos repetidos se producen por:

- Los movimientos frecuentes o repetitivos (escribiendo por períodos prolongados).
- Las posturas incómodas durante períodos prolongados (Ej.: sostener la cabeza inclinada para evitar los reflejos en la pantalla).
- Verifica tu postura antes de comenzar a trabajar y ajusta el mobiliario para mantener una buena postura.
- Acude al Servicio de Prevención cuando notes las primeras molestias y comunícaselo al Delegado/a de Prevención.

La Postura

Una buena postura es aquella en la que te sientes cómodo/a y bien apoyado/a. Esto reduce la tensión muscular y la fatiga:

El ratón

Muchos programas requieren el uso del ratón. Tienen la ventaja de reducir el número de los golpes de tecla requeridos, sin embargo, su uso prolongado puede ocasionar malestar en los brazos y hombros.

- Utiliza el ratón tan cerca del lado del teclado como sea posible.
- Si es zurdo, coloque el ratón a la izquierda y cambie de accionamiento de los botones en el menú de configuración de su ordenador.

RIESGO POSTURAL (cuida tu espalda)

Las lesiones de espalda constituye en torno al 20% de los accidentes registrados.

Con una lesión de espalda, nuevos incidentes como caídas, torsiones, etc. reagravan el problema.

El tratamiento no está todavía claro y el dolor, incluso con tratamiento, puede volver a aparecer en cualquier momento.

Los factores de riesgo más importantes son:

- **Malas posturas**
- **Movimientos corporales inadecuados**
- **Manejo incorrecto de cargas**
- **Trabajo físico exigente**

Nuestro cuerpo está hecho para moverse y flexionarse y nuestra postura cambia para adecuarse a la tarea.

La postura estática mantenida mucho tiempo provoca problemas. Cuando adoptas una postura confortable, tu cuerpo encuentra su equilibrio.



17. ANEXO X HERRAMIENTAS Manejo de herramientas manuales

- Antes de usarlas, inspeccionar cuidadosamente mangos, filos, zonas de ajuste, partes móviles, cortantes y susceptibles de proyección.
- Cualquier defecto o anomalía será comunicado lo antes posible a su inmediato superior.
- Se utilizarán exclusivamente para la función que fueron diseñadas.

MARTILLOS y MAZAS.

- Se inspeccionará antes de su uso, rechazando aquellos que tengan el mango defectuoso.
- Se usarán exclusivamente para golpear y sólo con la cabeza.
- Las cabezas estarán bien fijadas a los mangos, sin holgura alguna.
- No se usarán martillos y mazas cuyas cabezas tengan rebabas.
- Cuando se golpeen piezas que tengan materiales que puedan salir proyectados, el operario empleará gafas contra impacto.
- Sujetar el mango por el extremo.
- Se debe golpear la superficie de impacto con toda la cara del martillo.
- No golpear con un lado de la cabeza del martillo sobre un escoplo o herramienta auxiliar.

ALICATES Y MORDAZAS

- Para cortar alambres gruesos, se girará la herramienta en un plano perpendicular al alambre, sujetando uno de los extremos del mismo; emplear gafas contra impacto.
- No se usarán para aflojar o soltar tornillos.
- Nunca se usarán para sujetar piezas pequeñas a taladrar.
- Se evitará su uso como martillo.

DESTORNILLADORES.

- Utilizar solo para apretar y aflojar tornillos y no en lugar de punzones, cuñas, palancas o similares.
- La punta del destornillador debe de tener los lados paralelos y afilados.
- No debe sujetarse con las manos la pieza a trabajar sobre todo si es pequeña. En su lugar debe utilizarse un banco o superficie plana o sujetarla con un tornillo de banco
- Utilizar destornilladores cuyo espesor anchura y forma estén ajustadas a la cabeza del tornillo.
- Se transportarán en fundas adecuadas, nunca sueltos en los bolsillos.
- Hoja y cabeza estarán bien sujetas.
- El vástago se mantendrá siempre perpendicular a la superficie del tornillo.

LLAVES.

- Se utilizarán únicamente para las operaciones que fueron diseñadas. Nunca se usarán para martillar, remachar o como palanca.
- Para apretar o aflojar con llave inglesa, hacerlo de forma que la quijada que soporte el esfuerzo sea la fija.
- Evitar el uso de tubos para prolongar el brazo de la llave.

- Efectuar la torsión girando hacia el trabajador, nunca empujando.
- Al girar, asegurarse que los nudillos no se golpean contra algún objeto.
- Utilizar una llave de dimensiones adecuadas al perno o tuerca a apretar o desapretar.
- Utilizar la llave de forma que esté completamente abrazada y asentada a la tuerca y formando ángulo recto con el eje del tornillo que aprieta.

