Consultoría Integral de PRL, S.L.
Acreditación nº TR840A 2009/5-0

EVALUACION DE RIESGOS LABORALES

INICIAL ☐ PERIODICA ☒

Cliente: ECOFOREST GEOTERMIA S.L.
Ref.: EBVVIG230619

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN 3
2. DATOS GENERALES DE IDENTIFICACIÓN 4
2.1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA. 4
2.2. IDENTIFICACIÓN DEL CENTRO DE TRABAJO. 4
3. OBJETO DE LA EVALUACIÓN. 5
4. MÉTODO DE EVALUACIÓN 7
4.1. DESCRIPCIÓN DEL MÉTODO 7
4.1.1. Estimación del riesgo 7
4.1.1.1. Probabilidad de que ocurra el daño 7
4.1.1.2. Severidad del daño 7
4.2. DESCRIPCIÓN DE LOS RIESGOS SUJETOS A ESTUDIO 10
4.3. REFERENCIAS LEGALES 14
4.4. TRATAMIENTO DE LAS PERSONAS ESPECIALMENTE SENSIBLES 17
4.4.1. Trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia. 17
4.4.2. Menores de 18 años. 17
4.4.3. Trabajadores especialmente sensibles 17
5. EVALUACIÓN DE RIESGOS 19
5.1. IDENTIFICACIÓN Y VALORACIÓN DE RIESGOS EN EL PUESTO DE TRABAJO 20
6. CONSIDERACIONES LEGALES 628
7. COMUNICACIÓN DE CAMBIOS AL SPA 629

1. INTRODUCCIÓN

El artículo 16 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, establece que la prevención de riesgos deberá integrarse en el sistema general de gestión de la empresa, tanto en el conjunto de sus actividades como en todos los niveles jerárquicos de ésta, a través de la implantación y aplicación de un plan de prevención de riesgos laborales.

El citado artículo, señala a la evaluación de riesgos laborales y a la planificación de la actividad preventiva, como instrumentos esenciales para la gestión y aplicación de este plan, ya que mediante el proceso de evaluación se obtiene la información necesaria e imprescindible para que la empresa pueda planificar correctamente todas las actuaciones que en materia preventiva deban adoptarse.

Cuando de la evaluación realizada resulte necesaria la adopción de medidas preventivas, el empresario deberá planificar la actividad preventiva con el objeto de:

a. Eliminar o reducir el riesgo, mediante medidas de prevención en el origen, organizativas, de protección colectiva, de protección individual, o de formación e información a los trabajadores.
b. Controlar periódicamente las condiciones, la organización y los métodos de trabajo y el estado de salud de los trabajadores.

La evaluación de riesgos laborales es, por tanto, la base para una gestión activa de la seguridad y la salud en el trabajo.

En cumplimiento de este mandato legal y al objeto de permitir a la empresa tomar las medidas adecuadas para garantizar la seguridad y la protección de la salud de sus trabajadores, CONSULTORÍA INTEGRAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, S.L., elabora la presente evaluación de riesgos.

2. DATOS GENERALES DE IDENTIFICACIÓN

2.1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA.

Nombre de la empresa	ECOFOREST GEOTERMIA S.L.			**C.I.F**	B27767433
Domicilio Social	C/PUERTO RICO Nº 14			**C.P.**	36204
Localidad	VIGO		**Provincia**	PONTEVEDRA	
Nº de centros de trabajo	3		**Nº total de trabajadores**		Ver lista
Persona de contacto	PAULA MOREIRA/ÓSCAR FERNÁNDEZ				
Telf. 986262184	**Fax**		**e-mail**	paula.moreira@ecoforest.es oscar.fernandez@ecoforest.es	
Actividad	FABRICACIÓN DE ESTUFAS				

2.2. IDENTIFICACIÓN DEL CENTRO DE TRABAJO.

Dirección	PARQUE EMP. PORTO DO MOLLE RÚA DAS PONTES Nº25			**C.P.**	36350
Localidad	NIGRÁN		**Provincia**	PONTEVEDRA	
Actividad del centro	FABRICACIÓN DE ESTUFAS			**Nº de trabajadores**	Ver lista
Persona de contacto	PAULA MOREIRA/ÓSCAR FERNÁNDEZ				
Telf. 986262184	**Fax**		**e-mail**	paula.moreira@ecoforest.es oscar.fernandez@ecoforest.es	

Comunicar la modificación de los datos de la empresa y del centro/s de trabajo arriba indicados al técnico de prevención del SPA asignado a la mayor brevedad posible.

3. OBJETO DE LA EVALUACIÓN.

Mediante el presente informe se pretenden identificar los riesgos que no se hayan podido eliminar, determinando la magnitud de los mismos, con el fin de poder priorizar las medidas preventivas propuestas en cada caso.

A continuación, se establece la relación de puestos de trabajo evaluados en el presente informe:

A01	INSTALACIONES
P01	ADMINISTRACIÓN
P02	COMPRAS
P03	COMERCIAL
P04	DISEÑADOR
P05	DIRECTOR I+D
P06	JEFE DE PRODUCTO
P07	PROGRAMADOR
P08	TÉCNICO
P09	FRIGORISTA
P10	ENCARGADO DE APROVISIONAMIENTO
P11	INGENIERO MEJORA CONTINUA
P12	RESPONSABLE PRODUCCIÓN
P13	INGENIERO INDUSTRIALIZACIÓN
P14	OPERARIO APROVISIONAMIENTO/OPERARIO LOGÍSTICA
P15	ENCARGADO PRODUCCIÓN GEOTERMIA
P16	OPERARIO PRODUCCIÓN GEOTERMIA: ENSAMBLADOR – MANIPULADOR GASES
P17	OPERARIO PRODUCCIÓN GEOTERMIA: ENSAMBLADOR – SOLDADOR
P18	OPERARIO PRODUCCIÓN GEOTERMIA: ENSAMBLADOR
P19	SERVICIO TÉCNICO

Los resultados de este informe apuntan a la identificación de los factores de riesgo presentes en el centro de trabajo en base a las fuentes de riesgo analizadas, las visitas realizadas al efecto y la información facilitada por ECOFOREST GEOTERMIA S.L.

No quedan reflejados en este informe de evaluación, los riesgos derivados de las siguientes situaciones:

- Los riesgos de los equipos de trabajo que no hayan sido informados por el fabricante o distribuidor oficial de los mismos y que por su naturaleza no sean posibles detectar en la observación directa del puesto de trabajo (fallos de diseño, defectos ocultos, inobservancia de las normas exigibles en el diseño y construcción de los mismos, etc.).

- En general todos aquellos riesgos derivados de situaciones que no hayan sido informadas por la empresa, trabajadores o sus representantes y que por su naturaleza no sea factible observar o identificar en el proceso de toma de datos.

4. MÉTODO DE EVALUACIÓN

4.1. DESCRIPCIÓN DEL MÉTODO

Para la realización de la evaluación de riesgos se utiliza el método basado en la guía para la "Evaluación de Riesgos Laborales" publicado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

Este método permite, en base a dos variables, Consecuencias y la probabilidad de materialización del riesgo, valorar el riesgo para establecer la prioridad de ejecución de las medidas preventivas.

4.1.1. Estimación del riesgo

4.1.1.1. Probabilidad de que ocurra el daño

La probabilidad de que ocurra el riesgo se estima teniendo en cuenta parámetros como la frecuencia de exposición al peligro, las medidas de protección implantadas por la empresa, prácticas inseguras, etc., clasificándose en tres categorías: BAJA, MEDIA, Y ALTA, teniendo en cuenta el siguiente criterio:

- Probabilidad alta: el daño ocurrirá siempre o casi siempre
- Probabilidad media: el daño ocurrirá en algunas ocasiones
- Probabilidad baja: el daño ocurrirá raras veces

4.1.1.2. Severidad del daño

Para establecer el grado de severidad también se toma como referencia el siguiente patrón de clasificación, entendiéndose como el resultado más probable si se materializa el riesgo: incidente, accidente sin baja, accidente con baja, accidente grave y muerte.

El grado de severidad se clasifica en tres categorías: LD (Ligeramente dañino), D (Dañino), ED (Extremadamente dañino), considerando:

- Ligeramente dañino:

  - Daños superficiales: cortes y magulladuras pequeñas, irritación de los ojos por polvo.

- Molestias e irritación, como por ejemplo: dolor de cabeza, disconfort.

- Dañino:

  - Laceraciones, quemaduras, conmociones, torceduras importantes, fracturas menores.

  - Sordera, dermatitis, asma, trastornos músculo-esqueléticos, enfermedad que conduce a una incapacidad menor

- Extremadamente dañino:

  - amputaciones, fracturas mayores, intoxicaciones, lesiones múltiples, lesiones fatales.

  - cáncer y otras enfermedades crónicas que acorten severamente la vida.

Consecuentemente, se clasifica la valoración del riesgo según la tabla adjunta:

NIVELES DE RIESGO

		Consecuencias		
		Ligeramente Dañino LD	Dañino D	Extremadamente Dañino ED
Probabilidad	Baja B	Riesgo trivial T	Riesgo tolerable TO	Riesgo moderado MO
	Media M	Riesgo tolerable TO	Riesgo moderado MO	Riesgo importante I
	Alta A	Riesgo moderado MO	Riesgo importante I	Riesgo intolerable IN

Según la valoración del riesgo se establece la prioridad de la medida preventiva correspondiente:

Riesgo	Acción y temporización
Trivial (T)	No se requiere acción específica.

Tolerable (**TO**)	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**)	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 esta 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.
Importante (**I**)	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.
Intolerable (**IN**)	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.

A continuación, y con carácter orientativo, se determinan los plazos de actuación preventiva en función del resultado de la valoración de los riesgos presentes en su empresa:

Riesgo trivial: en caso de requerir actuaciones preventivas, su ejecución no ha de superar los 12 meses.

Riesgo tolerable: requiere actuaciones preventivas tendentes a reducir o minimizar el riesgo, en el plazo de 12 meses.

Riesgo moderado: requiere actuaciones preventivas tendentes a reducir o minimizar el riesgo, en el plazo de 6 meses.

Riesgo importante: requiere actuaciones preventivas tendentes a reducir o minimizar el riesgo, en el plazo de un mes.

Riesgo intolerable: requiere actuaciones preventivas de carácter inmediato.

En la primera fase de estudio, se visitan las instalaciones de la empresa y se procede a la identificación de los distintos puestos de trabajo, tareas que realizan, factores de riesgo asociados a las instalaciones de la empresa, equipos de trabajo utilizados, productos químicos, equipos de protección individual, etc. Asimismo, se han de registrar, posibles situaciones de especial sensibilidad de los trabajadores.

Una vez definidos los diferentes puestos de trabajo, se realiza la identificación de los riesgos asociados a cada uno de éstos, especificando los factores de riesgo que los motivan.

Cuando la evaluación exija la realización de mediciones, análisis o ensayos y la normativa no indique o concrete los métodos que deben emplearse, o cuando los criterios de evaluación contemplados en dicha normativa deban ser interpretados o precisados a la luz de otros criterios de carácter técnico, se podrán utilizar, si existen, los métodos o criterios recogidos en:

- Normas UNE.

- Guías del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, del Instituto Nacional de Silicosis y protocolos y guías del Ministerio de Sanidad y Consumo, así como de Instituciones competentes de las Comunidades Autónomas.

- Normas internacionales.

- En ausencia de los anteriores, guías de otras entidades de reconocido prestigio en la materia u otros métodos o criterios profesionales descritos documentalmente y que proporcionen un nivel de confianza equivalente.

4.2. DESCRIPCIÓN DE LOS RIESGOS SUJETOS A ESTUDIO

Se presenta a continuación la clasificación de los riesgos a considerar en el estudio de cada una de las áreas, puestos y equipos de trabajo, teniendo en cuenta las diferentes tipologías de accidente, posibilidad de enfermedad profesional o daño para la salud en las áreas de seguridad, higiene y ergonomía.

<u>Seguridad.</u>

01. Caída de personas a distinto nivel. Incluye tanto las caídas desde alturas (edificios, andamios, árboles, máquinas, vehículos) como en profundidades (puentes, excavaciones, aberturas en el suelo).

02. Caída de personas al mismo nivel. Incluye las caídas en lugares de paso o superficies de trabajo, y caídas sobre o contra objetos.

03. Caída de objetos por desplome. Comprende las caídas de edificios, muros, andamios, escalera, pilas de mercancías, así como el hundimiento de masas de tierra, rocas, aludes.

04. Caída de objetos en manipulación. Comprende las caídas de herramientas, materiales, sobre un trabajador, siempre que el accidentado sea la misma persona a la que le ha caído el objeto que estaba manejando.

05. Caída de objetos desprendidos. Comprende las caídas de herramientas, materiales, sobre un trabajador siempre que éste no los estuviera manipulando.

06. Pisadas sobre objetos. Incluye los accidentes que dan lugar a lesiones como consecuencia de pisadas sobre objetos cortantes, punzantes.

07. Golpes contra objetos inmóviles. Considera al trabajador como parte dinámica, es decir, que interviene de una forma directa y activa, golpeándose contra un objeto que no estaba en movimiento.

08. Golpes y contactos con elementos móviles. El trabajador sufre golpes, cortes, rascadas, ocasionados por elementos móviles de máquinas e instalaciones. No se incluyen los atrapamientos (por ejemplo, cortes con sierra de disco).

09. Golpes/Cortes por objetos o herramientas. El trabajador se lesiona por un objeto o herramienta que se mueve por fuerzas diferentes a la gravedad. No se incluyen golpes por caída de objetos.

10. Proyección de fragmentos o partículas. Incluye los accidentes debidos a la proyección sobre el trabajador de partículas (ya sean sólidas o líquidas).

11. Atrapamiento por o entre objetos. Elementos de máquinas, diversos materiales. (Se incluyen los cortes con sierra de disco).

12. Atrapamiento por vuelco de máquina. Incluye los atrapamientos debidos a los vuelcos de tractores, vehículos u otras máquinas, que dejan al trabajador aprisionado.

13. Sobreesfuerzos. Accidentes originados por el manejo de cargas o por movimientos mal realizados.

14. Exposición a temperaturas extremas. Accidentes originados por alteraciones fisiológicas al encontrarse los trabajadores en un ambiente excesivamente frío o caliente.

15. Contactos térmicos. Incluye accidentes debidos a las temperaturas extremas que tienen los objetos que entran en contacto con cualquier parte del cuerpo (líquido o sólido).

16. Contactos eléctricos. Se incluyen todos los accidentes causados por la electricidad.

17. Inhalación o ingestión de sustancias nocivas. Accidentes causados por la presencia de una atmósfera tóxica o por la ingestión de productos nocivos. Se incluyen las asfixias o ahogos.

18. Contactos con sustancias químicas. Accidentes por contactos con sustancia y productos que dan lugar a lesiones externas.

19. Exposición a radiaciones. Se incluyen accidentes causados por radiaciones ionizantes y no ionizantes.

20. Explosiones. Acciones que dan lugar a lesiones causadas por la onda expansiva o sus efectos secundarios.

21. Incendios. Accidentes provocados por los efectos del fuego o sus posteriores consecuencias.

22. Accidentes causados por seres vivos. Se incluyen accidentes causados directamente por personas y animales, como agresiones, mordeduras, picaduras.

23. Atropellos o golpes con vehículos. Comprende los atropellos de personas por vehículos, así como los accidentes de vehículos en que el trabajador lesionado va sobre el vehículo o los vehículos. No se incluyen los accidentes de tráfico.

24. Accidentes de tránsito. Están comprendidos en este apartado los accidentes de tránsito ocurridos durante el horario laboral, independientemente de que se trate de trabajo laboral o no.

25. Causas naturales. Se incluyen los accidentes padecidos en el centro de trabajo que no son consecuencia del propio trabajo, sino que se deben a causas naturales que también pueden ocurrir fuera del trabajo (por ejemplo, infarto de miocardio, angina de pecho).

26. Otros. Cualquier otra forma de accidente que no haya sido contemplada anteriormente.

Higiene

27. Enfermedades causadas por agentes químicos. Están constituidos por materia inerte (no viva) y pueden estar presentes en el aire bajo formas diversas: polvo, gas, vapor, humo, niebla.

28. Enfermedades causadas por agentes físicos. Están constituidos por las diversas manifestaciones energéticas, como puede ser: ruido, vibraciones, radiaciones ionizantes, radiaciones no ionizantes, estrés térmico, iluminación u otra exposición.

29. Enfermedades causadas por agentes biológicos. Están constituidos por seres vivos: virus, bacterias, hongos o parásitos.

30. Otras circunstancias. Cualquier otro tipo de enfermedad no incluida en los apartados anteriores.

Ergonomía y Psicosociología Aplicada

31. Riesgos de utilización de pantallas de visualización de datos. Comprenden los riesgos relativos a la utilización de equipos que incluyen pantallas de visualización de datos.

32. Riesgo de manejo manual de cargas. Tareas que implican un alto nivel de manipulación manual de cargas, como levantamiento de cargas, transporte de cargas, empuje de cargas o arrastre de cargas.

33. Riesgos de movimientos repetitivos. Tareas repetitivas de miembro superior con ciclos de trabajo definidos.

34. Riesgos de posturas forzadas. Tareas sin ciclos de trabajo claramente definidos, en los que se dan posturas forzadas de tronco, brazos y pierna

35. Riesgos de reflejos o de mala iluminación. Tareas que se realizan bajo un inadecuado nivel de iluminación

36. Riesgos por corrientes de aire. Tareas desarrolladas en lugares de trabajo donde el flujo del aire es turbulento

37. Riesgos por tipo de trabajo, relaciones laborales. Comprenden los riesgos del tipo psicosocial.

38. Otros.

4.3. REFERENCIAS LEGALES

A continuación, se indica un listado no exhaustivo de referencias legales en materia de Prevención de Riesgos Laborales, en base a las cuales se ha elaborado el presente informe:

- Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales y su posterior modificación establecida en el R.D. 54/2003.
- R.D. 39/1997, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de prevención y su modificación posterior establecida en el R.D. 337/2010.
- R.D. 298/2009, por el que se modifica el R.D. 39/1997, en relación con la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud en el trabajo de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en período de lactancia.
- R.D. 604/2006, por el que se modifican el R.D. 39/1997, y el R.D. 1627/1997.
- R.D.337/2010, por el que se modifican el R.D. 39/1997, el R.D. 1109/2007 y el R.D. 1627/1997.
- R.D. 171/2004, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales.
- R.D. 486/1997, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- R.D. 485/1997, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- R.D. 487/1997, 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. 488/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo que incluye pantallas de visualización de datos.
- R.D. 773/1997, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.
- R.D. 1215/1997, 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. 1644/2008, por el que se establecen las normas para la comercialización y puesta en servicio de las máquinas.
- RD. 1627/1997 por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en las obras de construcción.
- R.D. 2177/2004, por el que se modifica el R.D. 1215/1997, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por

los trabajadores de los equipos de trabajo, en materia de trabajos temporales en altura.

- Ley 32/2006 reguladora de la subcontratación en el Sector de la Construcción.
- R.D. 1109/2007 de 24 de agosto por el que se desarrolla la ley 32/2006de 18 de octubre, reguladora de la Subcontratación en el Sector de la Construcción.
- R.D. 374/2001, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.
- R.D. 349/2003, por el que se modifica el R.D. 665/1997, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo, y por el que se amplía su ámbito de aplicación a los agentes mutágenos.
- R.D. 664/1997 sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a contaminantes biológicos durante el trabajo.
- R.D. 396/2006 por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud aplicables a los trabajos con riesgo de exposición al amianto.
- R.D. 363/1995, por el que se regula la Notificación de Sustancias Nuevas y Clasificación, Envasado y Etiquetado de Sustancias Peligrosas.
- R.D.1802/2008, por el que se modifica el Reglamento sobre notificación de sustancias nuevas y clasificación, envasado y etiquetado de sustancias peligrosas, aprobado por R.D. 363/1995.
- RD. 379/2001 por el que se aprueba el Reglamento de almacenamiento de productos químicos y sus instrucciones técnicas complementarias (ITC MIE-APQ-1, MIE-APQ-2, MIE-APQ-3, MIE-APQ-4, MIE-APQ-5, MIE-APQ-6, MIE-APQ-7).
- R.D. 286/2006 sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido.
- R.D. 330/2009, por el que se modifica el R.D. 1311/2005, 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. 783/2001, de 6 de julio, por el que se aprueba el Reglamento sobre protección sanitaria contra radiaciones ionizantes.
- R.D. 614/2001, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.
- R.D. 842/2002, por el que se aprueba el Reglamento electrotécnico para baja tensión.

  R.D. 513/2017, por el que se aprueba el Reglamento de Instalaciones de Protección contra Incendios.
- R.D. 2267/2004, por el que se aprueba el Reglamento de seguridad contra incendios en los establecimientos industriales.

- R.D. 393/2007, por el que se aprueba la Norma Básica de Autoprotección de los centros, establecimientos y dependencias dedicados a actividades que puedan dar origen a situaciones de emergencia.
- R.D. 809/2021, por el que se aprueba el Reglamento de equipos a presión y sus instrucciones técnicas complementarias.
- ORDEN ITC/2585/2007, por la que se aprueba la instrucción técnica complementaria 2.0.02 "Protección de los trabajadores contra el polvo, en relación con la silicosis, en las industrias extractivas" del Reglamento General de Normas Básicas de Seguridad Minera.

4.4. TRATAMIENTO DE LAS PERSONAS ESPECIALMENTE SENSIBLES

4.4.1. Trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia.

La evaluación de los riesgos, deberá comprender la determinación de la naturaleza, el grado y la duración de la exposición de las trabajadoras en situación de maternidad, a las condiciones de trabajo que puedan influir negativamente en la salud de las trabajadoras o del feto, en cualquier actividad susceptible de presentar un riesgo específico. Si los resultados de la evaluación revelasen un riesgo para la seguridad y la salud o una posible repercusión sobre el embarazo o la lactancia de las citadas trabajadoras, el empresario adoptará las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo.

4.4.2. Menores de 18 años.

Antes de la incorporación al trabajo de jóvenes menores de dieciocho años, y previamente a cualquier modificación importante de sus condiciones de trabajo, el empresario deberá efectuar una evaluación de los puestos de trabajo a desempeñar por los mismos, a fin de determinar la naturaleza, el grado y la duración de su exposición, en cualquier actividad susceptible de presentar un riesgo específico al respecto, a agentes, procesos o condiciones de trabajo que puedan poner en peligro la seguridad o la salud de estos trabajadores.

A tal fin, la evaluación tendrá especialmente en cuenta los riesgos específicos para la seguridad, la salud y el desarrollo de los jóvenes derivados de su falta de experiencia, de su inmadurez para evaluar los riesgos existentes o potenciales y de su desarrollo todavía incompleto.
En todo caso, el empresario informará a dichos jóvenes y a sus padres o tutores que hayan intervenido en la contratación, conforme a lo dispuesto en la letra b) del artículo 7 del texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores, aprobado por el Real Decreto Legislativo 1/1995, de 24 de marzo, de los posibles riesgos y de todas las medidas adoptadas para la protección de su seguridad y salud.

Teniendo en cuenta los factores anteriormente señalados, el Gobierno establecerá las limitaciones a la contratación de jóvenes menores de dieciocho años en trabajos que presenten riesgos específicos.

4.4.3. Trabajadores especialmente sensibles

El empresario garantizará de manera específica la protección de los trabajadores que, por sus propias características personales o estado biológico conocido, incluidos aquellos que tengan reconocida la situación de discapacidad física, psíquica o sensorial, sean especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo. A tal fin, deberá tener en

cuenta dichos aspectos en las evaluaciones de los riesgos y, en función de éstas, adoptará las medidas preventivas y de protección necesarias.

Los trabajadores no serán empleados en aquellos puestos de trabajo en los que, a causa de sus características personales, estado biológico o por su discapacidad física, psíquica o sensorial debidamente reconocida, puedan ellos, los demás trabajadores u otras personas relacionadas con la empresa ponerse en situación de peligro o, en general, cuando se encuentren manifiestamente en estados o situaciones transitorias que no respondan a las exigencias psicofísicas de los respectivos puestos de trabajo.

Igualmente, el empresario deberá tener en cuenta en las evaluaciones los factores de riesgo que puedan incidir en la función de procreación de los trabajadores y trabajadoras, en particular por la exposición a agentes físicos, químicos y biológicos que puedan ejercer efectos mutagénicos o de toxicidad para la procreación, tanto en los aspectos de la fertilidad, como del desarrollo de la descendencia, con objeto de adoptar las medidas preventivas necesarias.

5. EVALUACIÓN DE RIESGOS

5.1. IDENTIFICACIÓN Y VALORACIÓN DE RIESGOS EN EL PUESTO DE TRABAJO

<table>
<tr><td>COD.</td><td>A01</td><td>PUESTO DE TRABAJO</td><td colspan="2">INSTALACIONES</td></tr>
<tr><td colspan="2">DESCRIPCIÓN</td><td colspan="3">La empresa ECOFOREST GEOTERMIA S.L. posee un centro de trabajo en el Parque Empresarial Porto do Molle en Nigrán en una parcela aislada próxima a otras instalaciones industriales. La empresa consta de zonas de administración, oficinas, despachos, salas de reuniones, zonas de producción, expedición, talleres, almacenes, etc.</td></tr>
<tr><td colspan="3">Nº DE TRABAJADORES EN EL PUESTO</td><td colspan="2">VER REGISTRO</td></tr>
<tr><td colspan="3">FECHA DE TOMA DE DATOS</td><td colspan="2">JUNIO 2023</td></tr>
<tr><td colspan="2">OBSERVACIONES</td><td colspan="3">Durante la visita técnica se constató lo siguiente:
- Disponen de extintores y Bie´s, revisados y señalizados.
- Los cuadros eléctricos poseen carcasa de protección y disponen de señalización de riesgo eléctrico.
- Se dispone de botiquín de Primeros Auxilios
- Posee alumbrado de Emergencia en correcto funcionamiento.
- Vías de evacuación señalizadas.
Se deberá adjuntar a la presente evaluación un listado de máquinas que debe mantenerse actualizado. Todos los equipos de trabajos deberán disponer de marcado CE o estar adecuados al R. D. 1215/1997.
Todos los equipos deben disponer de manuales de instrucciones en castellano a disposición de los trabajadores.
Todo el personal, incluido visitas que accedan a la zona de producción (nave) y laboratorios de las instalaciones de ECOFOREST GEOTERMIA debe utilizar calzado de protección/seguridad.
<table>
<tr><th>EPI</th><th>CATEGORÍA</th><th>NORMA (GRADO DE PROTECCIÓN)</th><th>TRABAJOS</th></tr>
<tr><td>Calzado de seguridad con suela antideslizante, anti perforaciones y aislante y puntera reforzada. Antiestático</td><td>Cat. II</td><td>EN 345</td><td>Circulación por la nave</td></tr>
</table>
En las instalaciones se almacenan los siguientes productos:
- Refrigerante R410A
- Gas Nitrógeno
- Gas Butano
- Propano R290

Debe realizarse proyecto / memoria para habilitar los almacenes de estos productos ante Industria. Y llevar a cabo informe ATEX y Plan de Autoprotección. En base a la</td></tr>
</table>

	siguiente normativa: RD 681/2003, de 12 de junio, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores expuestos a los riesgos derivados de la presencia de atmósferas explosivas en el lugar de trabajo. RD 656/2017, de 23 de junio, por el que se aprueba el Reglamento de Almacenamiento de Productos Químicos y sus instrucciones Técnicas Complementarias MIE APQ 0 a 10.
TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES	**MENOR DE EDAD** ☐ **MATERNIDAD** ☐ **ESPECIALMENTE SENSIBLE** ☒
ESTE PUESTO DE TRABAJO SE CONSIDERA EN RELACIÓN CON LA SITUACIÓN DE EMBARAZO/LACTANCIA	**COMPATIBLE** ☐ **COMPATIBLE CON LIMITACIONES** ☒ **INCOMPATIBLE** ☐

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel.				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable

FACTOR DE RIESGO
- Caídas al mismo nivel debido a la posible falta de orden y limpieza en las zonas de trabajo - Riesgo de caídas por la posible presencia de sustancias resbaladizas (agua,...), residuo en el suelo o desperfecto en instalaciones. - Debido al continuo movimiento de la mercancía en la zona de trabajo.

MEDIDAS PREVENTIVAS	
DEFICIENCIA TÉCNICA	De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997: - 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. - 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 suelos de los locales de trabajo deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas. - Las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída deberán estar claramente señalizadas. - La iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de condiciones de visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgo para su seguridad y salud.
INFORMACIÓN	- Informar a los trabajadores que se deberán realizar gamas de limpieza periódica para mantener los suelos libres de sustancias resbaladizas, especialmente si se produce un derrame se procederá inmediatamente a su limpieza con el fin de evitar riesgos innecesarios. No se realizarán acciones que puedan favorecer la presencia de suelos mojados. - Se evitará transitar por zonas afectadas por este riesgo, se recomienda señalizar

	convenientemente aquellas zonas con riesgo de caída. - Así mismo deberán almacenarse en el lugar adecuado la mercancía, evitando que dificulten el paso o las actividades de los demás compañeros. - Planificar la distribución adecuada de enchufes eléctricos - Recordar a los trabajadores la necesidad de mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de posibles caídas durante el ascenso/descenso por las escaleras fijas.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Al considerarse un riesgo inherente, se deberá evitar su inadecuada utilización (subida y bajada de escaleras precipitadamente, salto de varios escalones...) - Se prestará especial atención en los días lluviosos, dado que puede favorecer los resbalones.				

RIESGO						
COD.	03	Caída de objetos por desplome.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos por desplome. Situación que se podría presentar al almacenar materiales apilados de forma inestable (cajas, mercancía,...)						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Estos materiales se deberán acumular de forma estable, evitándose siempre que sea posible el apilamiento de ellos o al menos limitando su altura con el fin de evitar caídas de objetos sobre los trabajadores por desplome o derrumbamiento. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan en las estanterías siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en estantes superiores. - Todos los objetos situados en altura deberán ubicarse de manera que garanticen su estabilidad. - Todos los trabajadores deben comunicar cualquier anomalía detectada en todos los elementos de almacenamiento.				

RIESGO						
COD.	05	Caída de objetos desprendidos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de caída de objetos desprendidos debido a: - estado defectuoso de las estanterías - estanterías sobrecargadas - almacenamiento fuera de los lugares previstos para su ubicación - mal apilado de la mercancía						
MEDIDAS PREVENTIVAS						

DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Según lo especificado en la NTP 298: - Se deberá realizar periódicamente inspecciones que detecten anomalías en las estanterías y proceder a su reparación. - Se deberá llevar a cabo limpiezas periódicas o después de cualquier incidente que provoque un derrame, que deberá hacerse de inmediato. - Se deberá organizar la carga de forma que se respete el "plan de carga" por el fabricante/constructor y que reserva las partes bajas para las cargas más pesadas. - Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Cuando el tamaño, forma o resistencia de los objetos no permite obtener una carga de cohesión suficiente como para oponerse a su caída, éstas serán inmovilizadas con la ayuda de dispositivos de retención (redes, cintas, flejes…) - Las reparaciones o modificaciones se deberían realizar en la mayor brevedad posible por personal cualificado propio, externo o del fabricante.
INFORMACIÓN	Se informará a los trabajadores de las correctas pautas de trabajo: - Se almacenarán de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona. Las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas. - En caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea.*

RIESGO						
COD.	06	Pisadas sobre objetos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de objetos punzantes en el suelo						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997 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.				
INFORMACIÓN		Informar a los trabajadores sobre la necesidad de recoger cuanto antes los embalajes vacíos que suelen llevar grapas, etc., que pueden dañar al personal, así como los útiles y el material al finalizar la jornada colocándolas en su lugar habitual de almacenamiento (bandejas, cajas, estanterías…) Eliminar los elementos de desecho tan pronto como se generen en los contenedores adecuados.				

COD.	07	Golpes contra objetos inmóviles				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Durante el desarrollo normal del trabajo, posibles golpes con distintos elementos constituyentes del mobiliario, maquinaria, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TECNICAS		Según lo establecido en el RD 486/1997 sobre lugares de trabajo, las dimensiones mínimas que deben tener los locales de trabajo son las siguientes:				

	- 2 m² de superficie libre por trabajador - 10 m³ (no ocupados) por trabajador De la misma manera, se establece que la separación entre los elementos materiales existentes en el puesto de trabajo será suficiente para que los trabajadores puedan ejecutar su labor en condiciones de seguridad, salud y bienestar. Cuando, por razones inherentes al puesto de trabajo, el espacio libre disponible no permita que el trabajador tenga libertad de movimientos necesaria para desarrollar su actividad, deberá disponer de un espacio adicional suficiente en las proximidades del puesto de trabajo.
INFORMACIÓN	Generalmente, el trabajador se adecua rápidamente a las dimensiones del espacio de trabajo, dándole poca importancia a este tipo de riesgos, a los que estará sometido. Por tanto, es recomendable informar al personal de la existencia del mismo, para que no se realice ningún tipo de acción que lo propicie o favorezca, evitando el desorden en la zona, la transición por zonas estrechas (siempre que haya varios caminos) y con aristas vivas, desarrollo de la actividad de forma precipitada, etc.

RIESGO					
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Golpes con los objetos almacenados que sobresalen de los límites perimetrales de las estanterías					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	- Organización de la carga de forma que se respete la carga máxima admisible y los límites perimetrales de las estanterías. - Verificar que los elementos almacenados en las estanterías permanezcan dentro de los límites perimetrales y que no existan elementos susceptibles de caerse. - Debe existir, desde la parte superior de la mercancía almacenada, un espacio mínimo de 1 metro libre hasta el techo. Nota: Durante la visita técnica se constató que la mercancía colocada en estanterías se encontraba correctamente situada.				
INFORMACIÓN	Recordar a los trabajadores la necesidad de comunicar cualquier anomalía detectada en todos los elementos de almacenamiento				

RIESGO					
COD.	16	Contactos eléctricos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
- Contactos eléctricos de baja tensión - Empleo de equipos conectados a red con posibles deterioros o deficiencias					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	El R.D. 614/2001 especifica que: - En los lugares de trabajo sólo podrán utilizarse equipos eléctricos para los que el sistema o modo de protección previstos por su fabricante sea compatible con el tipo de instalación eléctrica existente y los factores mencionados en el apartado anterior. - Las instalaciones eléctricas de los lugares de trabajo se utilizarán y mantendrán en la forma adecuada y el funcionamiento de los sistemas de protección se controlará periódicamente, de acuerdo a las instrucciones de sus fabricantes e instaladores, si existen, y a la propia experiencia del explotador. - En cualquier caso, las instalaciones eléctricas de los lugares de trabajo y su uso y mantenimiento deberán cumplir lo establecido en la reglamentación electrotécnica, la normativa general de seguridad y salud sobre lugares de trabajo, equipos de trabajo y señalización en el trabajo, así como cualquier otra normativa específica que les sea de				

	aplicación. Según se especifica en la ITC-BT-24 las partes activas deberán estar recubiertas de un aislamiento que no pueda ser eliminado fácilmente. Las pinturas, barnices, lacas y productos similares no se considera que constituyan un aislamiento suficiente en el marco de la protección contra los contactos directos Según se especifica en la ITC-BT-28 los cables y sistemas de conducción de cables deben instalarse de manera que no se reduzcan las características de la estructura del edificio en la seguridad contra incendios Según la ITC-BT-05 verificaciones e inspecciones del R. D. 842/2002 de 2 de agosto por el que se aprueba el Reglamento Electrotécnico de Baja tensión serán objeto de inspecciones periódicas, cada 5 años, todas las instalaciones eléctricas de baja tensión que precisaron inspección inicial como los Locales de Pública Concurrencia. Según la ITC-BT-18 verificaciones e inspecciones del R. D. 842/2002 de 2 de agosto por el que se aprueba el Reglamento Electrotécnico de Baja tensión Personal técnicamente competente efectuará la comprobación de la instalación de puesta a tierra, al menos anualmente, en la época en la que el terreno esté más seco. Para ello, se medirá la resistencia de tierra, y se repararán con carácter urgente los defectos que se encuentren. En los lugares en que el terreno no sea favorable a la buena conservación de los electrodos, éstos y los conductores de enlace entre ellos hasta el punto de puesta a tierra, se pondrán al descubierto para su examen, al menos una vez cada cinco años
INFORMACIÓN	Informa a los trabajadores sobre la existencia del riesgo y la medidas preventivas necesarias: - Las tapas de todos los cuadros eléctricos existentes en el centro de trabajo deben permanecer siempre colocadas y cerradas - Todas las clavijas de conexión estarán bien sujetas a la manguera correspondiente, limpias y no presentarán partes activas accesibles cuando están conectadas. Los empalmes y conexiones estarán siempre aislados y protegidos. No habrá humedades importantes en las proximidades de las instalaciones eléctricas. No trabaje con equipos o instalaciones que presenten defectos en cables o enchufes - No desenchufe los equipos tirando de los cables - No manipule en el interior de los equipos ni los desmonte - No sobrecargue los enchufes utilizando ladrones o regletas de forma abusiva - Realice la limpieza de los aparatos eléctricos con ellos apagados y si es posible desconectados de la alimentación. - Cuando tenga que realizar operaciones básicas de mantenimiento (sustitución de luminarias, etc.) deberá realizarse sin tensión. - En caso de avería, desconectar la tensión y sacar el enchufe, señalizar ("Averiado"), comunicar los daños y hacerlos reparar por personal autorizado para trabajos eléctricos - No manipule aparatos eléctricos con manos mojadas o húmedas. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	20	Explosiones				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						

Posible explosión durante la manipulación del equipo de soldadura	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Delimitar la zona de trabajos de soldadura Indicar prohibición de fumar en las instalaciones mediante señalización. Revisión y mantenimiento periódico del equipo de soldadura según indicaciones del fabricante. Instalación de sistema de extracción homologado en la zona de soldadura Se dispondrá de un extintor en la proximidad de los trabajos de soldadura
FORMACIÓN	Formar a los trabajadores que realicen trabajos de soldadura
INFORMACIÓN	Informar al trabajador acerca del riesgos y de los procedimientos de trabajo seguros: - Extremar las precauciones - Selección del equipo de soldadura adecuado al trabajo a realizar - Inspección del equipo antes de cada utilización, comprobando el correcto estado de las válvulas, mangueras, reguladores de presión,… - Verificar ausencia de materiales y/o combustibles inflamables o explosivos en la proximidad. - Durante los trabajos de soldadura se deberá verificar ausencia de personal ajeno a los trabajos. - Solo personal formado y/o autorizado y con los equipos de protección adecuados podrá realizar trabajos de soldadura.
	✓ Se prohíben los trabajos de soldadura y corte, en locales donde se almacenen materiales inflamables, combustibles, donde exista riesgo de explosión o en el interior de recipientes que hayan contenido sustancias inflamables. ✓ Se debe evitar que las chispas producidas por el soplete se alcancen o caigan sobre las botellas, mangueras o líquidos inflamables. ✓ No utilizar el oxígeno para limpiar o soplar piezas o tuberías, etc., o para ventilar una estancia, pues el exceso de oxígeno incrementa el riesgo de incendio. ✓ Los grifos y los manorreductores de las botellas de oxígeno deben estar siempre limpios de grasas, aceites o combustible de cualquier tipo. Las grasas pueden inflamarse espontáneamente por acción del oxígeno. ✓ Si una botella de acetileno se calienta por cualquier motivo, puede explosionar; cuando se detecte esta circunstancia se debe cerrar el grifo y enfriarla con agua, si es preciso durante horas. ✓ Si se incendia el grifo de una botella de acetileno, se tratará de cerrarlo, y si no se consigue, se apagará con un extintor de nieve carbónica o de polvo. ✓ Después de un retroceso de llama o de un incendio del grifo de una botella de acetileno, debe comprobarse que la botella no se calienta sola. <u>Normas de seguridad en la utilización de botellas:</u> ✓ Las botellas deben estar perfectamente identificadas en todo momento, en caso contrario deben inutilizarse y devolverse al proveedor. ✓ Todos los equipos, canalizaciones y accesorios deben ser los adecuados a la presión y gas a utilizar. ✓ Las botellas de acetileno llenas se deben mantener en posición vertical, al menos 12 horas antes de ser utilizadas. En caso de tener que tumbarlas, se debe mantener el grifo con el orificio de salida hacia arriba, pero en ningún caso a menos de 50 cm del suelo. ✓ Los grifos de las botellas de oxígeno y acetileno deben situarse de forma que sus bocas de salida apunten en direcciones opuestas. ✓ Las botellas en servicio deben estar libres de objetos que las cubran total o parcialmente.

	✓ Las botellas deben estar a una distancia entre 5 y 10 m de la zona de trabajo. ✓ Antes de empezar una botella comprobar que el manómetro marca "cero" con el grifo cerrado. ✓ Si el grifo de una botella se atasca, no se debe forzar la botella, se debe devolver al suministrador marcando convenientemente la deficiencia detectada. ✓ Antes de colocar el manorreductor, debe purgarse el grifo de la botella de oxígeno, abriendo un cuarto de vuelta y cerrando a la mayor brevedad. ✓ Colocar el manorreductor con el grifo de expansión totalmente abierto; después de colocarlo se debe comprobar que no existen fugas utilizando agua jabonosa, pero nunca con llama. Si se detectan fugas se debe proceder a su reparación inmediatamente. ✓ Abrir el grifo de la botella lentamente; en caso contrario el reductor de presión podría quemarse. ✓ Las botellas no deben consumirse completamente pues podría entrar aire. Se debe conservar siempre una ligera sobrepresión en su interior. ✓ Cerrar los grifos de las botellas después de cada sesión de trabajo. Después de cerrar el grifo de la botella se debe descargar siempre el manorreductor, las mangueras y el soplete. ✓ La llave de cierre debe estar sujeta a cada botella en servicio, para cerrarla en caso de incendio. Un buen sistema es atarla al manorreductor. ✓ Las averías en los grifos de las botellas debe ser solucionadas por el suministrador, evitando en todo caso el desmontarlos. ✓ No sustituir las juntas de fibra por otras de goma o cuero. ✓ Si como consecuencia de estar sometidas a bajas temperaturas se hiela el manorreductor de alguna botella utilizar paños de agua caliente para deshelarlas. <u>Normas de seguridad en Mangueras:</u> ✓ Las mangueras deben estar siempre en perfectas condiciones de uso y sólidamente fijadas a las tuercas de empalme. ✓ Las mangueras deben conectarse a las botellas correctamente sabiendo que las de oxígeno son rojas y las de acetileno negras, teniendo estas últimas un diámetro mayor que las primeras. ✓ Se debe evitar que las mangueras entren en contacto con superficies calientes, bordes afilados, ángulos vivos o caigan sobre ellas chispas procurando que no formen bucles. ✓ Las mangueras no deben atravesar vías de circulación de vehículos o personas sin estar protegidas con apoyos de paso de suficiente resistencia a la compresión. ✓ Antes de iniciar el proceso de soldadura se debe comprobar que no existen pérdidas en las conexiones de las mangueras utilizando agua jabonosa, por ejemplo. Nunca utilizar una llama para efectuar la comprobación. ✓ No se debe trabajar con las mangueras situadas sobre los hombros o entre las piernas. ✓ Las mangueras no deben dejarse enrolladas sobre las ojivas de las botellas. ✓ Después de un retorno accidental de llama, se deben desmontar las mangueras y comprobar que no han sufrido daños. En caso afirmativo se deben sustituir por unas nuevas desechando las deterioradas. <u>Normas de seguridad con Soplete</u> ✓ El soplete debe manejarse con cuidado y en ningún caso se golpeará con él. ✓ En la operación de encendido debería seguirse la siguiente secuencia de actuación: - Abrir lentamente y ligeramente la válvula del soplete correspondiente al oxígeno.

- Abrir la válvula del soplete correspondiente al acetileno alrededor de 3/4 de vuelta.
- Encender la mezcla con un encendedor o llama piloto.
- Aumentar la entrada del combustible hasta que la llama no despida humo.
- Acabar de abrir el oxígeno según necesidades.
- Verificar el manorreductor.

✓ En la operación de apagado debería cerrarse primero la válvula del acetileno y después la del oxígeno.

✓ No colgar nunca el soplete en las botellas, ni siquiera apagado.

✓ No depositar los sopletes conectados a las botellas en recipientes cerrados.

✓ La reparación de los sopletes la deben hacer técnicos especializados.

✓ Limpiar periódicamente las toberas del soplete pues la suciedad acumulada facilita el retorno de la llama. Para limpiar las toberas se puede utilizar una aguja de latón.

✓ Si el soplete tiene fugas se debe dejar de utilizar inmediatamente y proceder a su reparación. Hay que tener en cuenta que fugas de oxígeno en locales cerrados pueden ser muy peligrosas.

Normas de seguridad de Retorno de llama

✓ En caso de retorno de la llama se deben seguir los siguientes pasos:

- Cerrar la llave de paso del oxígeno interrumpiendo la alimentación a la llama interna.
- Cerrar la llave de paso del acetileno y después las llaves de alimentación de ambas botellas.
- En ningún caso se deben doblar las mangueras para interrumpir el paso del gas.
- Efectuar las comprobaciones pertinentes para averiguar las causas y proceder a solucionarlas.

Normas reglamentarias de manipulación y almacenamiento

✓ Emplazamiento: No deben ubicarse en locales subterráneos o en lugares con comunicación directa con sótanos, huecos de escaleras, pasillos, etc. Los suelos deben ser planos, de material difícilmente combustible y con características tales que mantengan el recipiente en perfecta estabilidad.

✓ Ventilación: En las áreas de almacenamiento cerradas la ventilación será suficiente y permanente, para lo que deberán disponer de aberturas y huecos en comunicación directa con el exterior.

✓ Protección contra incendios: Las botellas deben estar alejadas de llamas desnudas, arcos eléctricos, chispas, radiadores u otros focos de calor.; Proteger las botellas contra cualquier tipo de proyecciones incandescentes.; Si se produce un incendio se deben desalojar las botellas del lugar de incendio y se hubieran sobrecalentado se debe proceder a enfriarse con abundante agua.

✓ Utilizar códigos de colores normalizados para identificar y diferenciar el contenido de las botellas.

✓ Proteger las botellas contra las temperaturas extremas, el hielo, la nieve y los rayos solares.

✓ Se debe evitar cualquier tipo de agresión mecánica que pueda dañar las botellas como pueden ser choques entre sí o contra superficies duras.

✓ Las botellas con caperuza no fija no deben asirse por ésta. En el desplazamiento, las botellas, deben tener la válvula cerrada y la caperuza debidamente fijada.

✓ Las botellas no deben arrastrarse, deslizarse o hacerlas rodar en posición horizontal. Lo más seguro en moverlas con la ayuda de una carretilla diseñada para ello y

	debidamente atadas a la estructura de la misma. En caso de no disponer de carretilla, el traslado debe hacerse rodando las botellas, en posición vertical sobre su base o peana. ✓ No manejar las botellas con las manos o guantes grasientos. ✓ Las válvulas de las botellas llenas o vacías deben cerrarse colocándoles los capuchones de seguridad. ✓ Las botellas se deben almacenar siempre en posición vertical. ✓ No se deben almacenar botellas que presenten cualquier tipo de fuga. Para detectar fugas no se utilizarán llamas, sino productos adecuados para cada gas. ✓ Para la carga/descarga de botellas está prohibido utilizar cualquier elemento de elevación tipo magnético o el uso de cadenas, cuerdas o eslingas que no estén equipadas con elementos que permitan su izado con su ayuda. ✓ Las botellas llenas y vacías se almacenarán en grupos separados. ✓ Almacenar las botellas al sol de forma prolongada no es recomendable, pues puede aumentar peligrosamente la presión en el interior de las botellas que no están diseñadas para soportar temperaturas superiores a los 54°C. ✓ Guardar las botellas en un sitio donde no se puedan manchar de aceite o grasa. ✓ Si una botella de acetileno permanece accidentalmente en posición horizontal, se debe poner vertical, al menos doce horas antes de ser utilizada. Si se cubrieran de hielo se debe utilizar agua caliente para su eliminación antes de manipularla. ✓ Manipular todas las botellas como si estuvieran llenas. ✓ En caso de utilizar un equipo de manutención mecánica para su desplazamiento, las botellas deben depositarse sobre una cesta, plataforma o carro apropiado con las válvulas cerradas y tapadas con el capuchón de seguridad ✓ Las cadenas o cables metálicos o incluso los cables recubiertos de caucho no deben utilizarse para elevar y transportar las botellas pues pueden deslizarse ✓ Cuando existan materias inflamables como la pintura, aceite o disolventes aunque estén en el interior de armarios espaciales, se debe respetar una distancia mínima de 6 m

RIESGO					
COD.	20	Explosiones			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO					
Posible riesgo de explosión en labores que impliquen la utilización de equipos que den lugar a altas presiones como compresores					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Las máquinas o equipos de trabajo deberán disponer de marcado CE y declaración CE de conformidad o en su defecto, adecuación al R.D. 1215/97 porque se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo o ponerlos Fuera de Uso. Deberá disponer de sistemas de seguridad adecuados Se deberá garantizar un correcto mantenimiento de los equipos de trabajo, así como de sus elementos de seguridad, siguiendo las instrucciones indicadas por el fabricante para garantizar un uso seguro de las máquinas. Inspecciones periódicas según normativa vigente				
INFORMACIÓN	Según lo establecido en el artículo 6 Inspecciones periódicas del RD 809/2021 de 21 de septiembre, por el que se aprueba el Reglamento de equipos a presión y sus instrucciones técnicas complementarias: Artículo 6. Inspecciones periódicas.				

1. Todos los equipos a presión de las categorías I a IV a que se refiere el artículo 13 y anexo II del Real Decreto 709/2015, de 24 de julio, o asimilados a dichas categorías según el artículo 3.2 del presente reglamento, se someterán periódicamente a las inspecciones y pruebas que garanticen el mantenimiento de las condiciones técnicas y de seguridad, necesarias para su funcionamiento.

En el caso de los conjuntos incluidos en el Real Decreto 709/2015, de 24 de julio, podrá tenerse en cuenta la clasificación de los diferentes equipos a presión que lo componen.

2. Las inspecciones deberán acreditar unas condiciones de seguridad y de resistencia adecuadas y podrán incluir la realización de comprobaciones, inspecciones con ensayos no destructivos, pruebas hidrostáticas u otras pruebas sustitutorias.

En estas inspecciones, se incluirán la totalidad de los componentes asociados al equipo.

3. La usuaria o usuario dispondrá los medios materiales y humanos necesarios y la preparación de los equipos o instalaciones para que estas inspecciones o pruebas se realicen en condiciones de seguridad.

4. Las inspecciones periódicas serán realizadas por una empresa instaladora de equipos a presión, o por un organismo de control habilitado.

En cualquier caso, los organismos de control habilitados podrán realizar las inspecciones encomendadas a las empresas instaladoras de equipos a presión o al resto de agentes indicados en las instrucciones técnicas complementarias.

5. En el anexo III de este reglamento, se establecen los plazos de inspección, los agentes que deben realizarlas, así como los niveles de inspección con el alcance y condiciones de las mismas.

Las inspecciones periódicas deberán realizarse a partir de la fecha de fabricación de los equipos a presión o conjuntos, o desde la fecha de la anterior inspección periódica.

En caso de no conocer la fecha concreta de fabricación, la primera prueba periódica se realizará a partir de la fecha del certificado de instalación o, si no requiere instalación, la del año indicado en las marcas del equipo.

Los plazos de inspección deberán considerarse como máximos, debiendo disminuirse si el organismo de control habilitado considera que el estado del equipo lo requiere. En este último caso, deberá notificarlo al órgano competente de la comunidad autónoma.

6. Estas inspecciones periódicas se efectuarán en presencia de la usuaria o usuario, extendiéndose el correspondiente certificado de inspección, de acuerdo con el contenido mínimo indicado en el anexo IV de este reglamento, quedando el original en poder de la usuaria o usuario y una copia en poder de la entidad que haya realizado la inspección, quienes la conservarán a disposición del órgano competente de la comunidad autónoma.

Las entidades que realicen las inspecciones de nivel B o C presentarán los correspondientes certificados de inspección en el órgano competente de la comunidad autónoma.

7. Todos los equipos a presión que deban someterse a inspecciones periódicas, dispondrán de la correspondiente placa para anotar las inspecciones periódicas, según lo indicado en el anexo III de este reglamento. En dicha placa se anotarán las fechas de realización de las inspecciones periódicas de nivel B y C indicadas en el citado anexo III.

8. En caso que lo considere necesario, el órgano competente de la comunidad autónoma podrá requerir a la usuaria o usuario la realización por un organismo de control habilitado de las comprobaciones que estime necesarias.

9. De acuerdo con el artículo 12 de este reglamento, en casos excepcionales, podrán autorizarse por el órgano competente de la comunidad autónoma condiciones particulares especiales.

10. Cuando el agente que realice la inspección detecte un riesgo grave e inminente deberá paralizar la instalación y notificarlo de forma inmediata al órgano competente de la comunidad autónoma.

Una vez subsanada la deficiencia podrá ponerse en servicio el equipo a presión o la instalación, previa notificación al órgano competente de la comunidad autónoma por parte del agente que realizó la inspección.

11. Las inspecciones se realizarán siguiendo los procedimientos establecidos en la serie de normas UNE 192011 u otras normas de seguridad equivalente, en todo lo que no contradiga al presente reglamento.

En el anexo V de este reglamento se recoge el listado de las normas UNE, identificadas por su título, numeración y año de edición, que establecen los procedimientos para realizar las inspecciones periódicas de los equipos a presión incluidos en el reglamento y sus instrucciones técnicas complementarias, sin perjuicio de que en dichas instrucciones técnicas complementarias se establezca la aplicación de otras normas UNE específicas.

Las ediciones concretas de las normas UNE que figuran en el anexo seguirán siendo válidas para la correcta aplicación de este reglamento y sus instrucciones técnicas complementarias, incluso aunque hayan sido aprobadas y publicadas ediciones posteriores de las normas, en tanto no se publique en el «Boletín Oficial del Estado» por el centro directivo competente en materia de seguridad industrial la resolución que actualice estas normas.

La misma resolución indicará las nuevas referencias y la fecha a partir de la cual serán de aplicación las nuevas ediciones y, en consecuencia, la fecha en que las antiguas ediciones dejarán de serlo.

ANEXO III

Inspecciones periódicas

1. Agentes y periodicidad de las inspecciones

Además de las comprobaciones indicadas en las instrucciones de la o el fabricante, se realizarán, al menos, el nivel de inspecciones y pruebas que se indican a continuación, con la periodicidad y por los agentes indicados en las siguientes tablas. La clasificación de los equipos a presión es la establecida en el artículo 13 del Real Decreto 709/2015, de 24 de julio.

Tabla 1. Recipientes para gases y líquidos incluidos o asimilados, según lo indicado en el artículo 4.1 del Real Decreto 709/2015, de 24 de julio, a los cuadros 1, 2, 3 y 4 del anexo II del mismo

Nivel de Inspección	AGENTE Y PERIODICIDAD		
	Categoría del equipo y grupo de fluido		
	I-2 y II-2	I-1, II-1, III-2 y IV-2	III-1 y IV-1
Nivel A	Empresa instaladora 4 años	Empresa instaladora 3 años	Empresa instaladora 2 años
Nivel B	O.C. 8 años	O.C. 6 años	O.C. 4 años
Nivel C	No obligatorio	O.C. 12 años	O.C. 12 años

Seguir las instrucciones del fabricante en cuanto al uso seguro del equipo, en caso de ausencia se seguirán procedimientos de trabajo adecuados en función de los trabajos.

Las explosiones del **compresor** pueden ser originadas por varias causas:

1.- Falta de resistencia del material

Las medidas correctoras que habría que tomar son las siguientes:

- Instalación de compresores con EXPEDIENTE DE CONTROL DE CALIDAD que garanticen un adecuado diseño y fabricación del aparato
- Ser objeto de REVISIONES PERIÓDICAS, siendo obligatorias de forma anual y de forma periódica

MANTENIMIENTO- REVISIONES

2.- Exceso de presión

En este caso las recomendaciones preventivas serán las siguientes:

- Instalación de dispositivos que limiten la presión de servicio a la de diseño del elemento de la instalación que la tenga más baja
- Instalación de Válvulas de seguridad que cumplan los siguientes requisitos:

* Serán precintables, de resorte y levantamiento total
* La sobrepresión no sobrepasará el 10% de la presión de tarado de la válvula cuando ésta descargue a caudal máximo.

3.- Autoinflamación del aceite de lubricación

Para evitar que se produzca deberemos seguir las siguientes recomendaciones:

- correcta elección del aceite lubricante, según la presión de trabajo:

* Si P< 20 kg/cm2 su punto de inflamación > 125ºC
* Si P > 20 kg/cm2 su punto de inflamación >220ºC

	4.- Por descarga electrostática - Unión de todas las masas y elementos conductores entre sí y a tierra - Mantenimiento de una humedad relativa del aire del 50-60%
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: guantes, calzado de seguridad

RIESGO						
COD.	20	Explosiones				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Almacenamiento de productos que pueden generar explosiones tales como bombonas de gases.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TECNICAS		Seguir el R.D. 656/2017 por el que se aprueba el Reglamento de almacenamiento de productos químicos y su instrucción MIE-APQ-5 Almacenamiento de gases en recipientes a presión móviles				
		Realizar un informe ATEX en base a la normativa RD 681/2003 sobre protección de la salud y seguridad de los trabajadores expuestos a los riesgos derivados de la presencia de atmósferas explosivas en el lugar de trabajo.				
INFORMACIÓN		**a) Emplazamiento y construcción**: estará prohibida su ubicación en locales subterráneos o en lugares con comunicación directa con sótanos, excepto cuando se trate únicamente de botellas de aire, así como en huecos de escaleras y de ascensores, pasillos, túneles, bajo escaleras exteriores, en vías de escape especialmente señalizadas y en aparcamientos. Los semisótanos deberán cumplir los requisitos en cuanto a ventilación, estipulados en el apartado 1.b) de este artículo. No está permitido el emplazamiento de almacenes de las categorías 3, 4 y 5 en edificios de viviendas o de uso por terceros. Los suelos serán planos, de material difícilmente combustible y deben tener unas características que permitan la perfecta estabilidad de los recipientes de gas a presión. **b) Ventilación**: para las áreas de almacenamiento cerradas la ventilación será suficiente y permanente, para lo cual se deberá disponer de aberturas o huecos con comunicación directa al exterior, distribuidos convenientemente en zonas altas y bajas. La superficie total de éstos no deberá ser inferior a 1/18 de la superficie total del suelo del área de almacenamiento. En casos debidamente justificados la ventilación podrá tomarse de la nave en la que esté ubicado el almacén siempre que no se pueda ocasionar ningún peligro ni en la nave ni en el local de almacenamiento. Esta condición no será necesaria cuando se trate únicamente de almacenamiento de botellas de aire. Cuando se almacenen gases tóxicos o corrosivos la ventilación se diseñará de modo que no se produzcan riesgos o incomodidades a terceros. **c) Instalación eléctrica**: se atendrá a lo previsto en los vigentes Reglamentos eléctricos de alta y de baja tensión que les afecten. **d) Protección contra incendios**: los almacenamientos estarán provistos como mínimo de los equipos de lucha contra incendios que se indican para cada categoría. Cuando los almacenamientos se dediquen exclusivamente a contener gases inertes, sólo serán exigibles los extintores portátiles especificados en la categoría 1. **e) Protección personal**: se recomienda para la manipulación de botellas el uso de calzado de seguridad y guantes adecuados.				

	Cuando se almacenen gases tóxicos o corrosivos el personal de servicio dispondrá además de material de protección respiratoria, guantes y vestimenta, si procede, apropiado al caso y su situación estará debidamente señalizada. Cuando se almacenen gases corrosivos existirá al menos una ducha de emergencia, provista de lavaojos, y debidamente señalizada. Todo el personal de servicio debe ser entrenado para la manipulación específica de los gases almacenados y de los equipos de protección. **f. Medidas complementarias**: para su debido almacenamiento, se identificará el contenido de las botellas. Las botellas se protegerán contra cualquier tipo de proyecciones incandescentes. Se evitará todo tipo de agresión mecánica que pueda dañar a las botellas y no se permitirá que choquen entre sí ni contra superficies duras. Las botellas con caperuza no fija no se asirán por ésta. Durante todo desplazamiento, las botellas, incluso si están vacías, deben tener la válvula cerrada y la caperuza debidamente fijada. Se evitará el arrastre, deslizamiento o rodadura de las botellas en posición horizontal. Es más seguro moverlas, incluso para cortas distancias, empleando carretillas adecuadas. Si no se dispone de dichas carretillas, el traslado debe efectuarse rodando las botellas, en posición vertical sobre su base o peana. Las botellas no se manejarán con manos o guantes grasientos. Las botellas se almacenarán siempre en posición vertical, y debidamente protegidas para evitar su caída, excepto cuando estén contenidas en algún tipo de bloques, contenedores, baterías o estructuras adecuadas. Las botellas almacenadas, incluso las vacías, se mantendrán siempre con las válvulas cerradas y provistas de su caperuza o protector, caso de ser preceptivo su uso. En los restantes casos las válvulas deberán quedar al abrigo de posibles golpes o impactos. Las botellas y sus caperuzas o protectores sólo se utilizarán para los fines a que han sido diseñados. No se almacenarán botellas que presenten cualquier tipo de fuga. En este caso se seguirán las instrucciones de seguridad y se avisará inmediatamente al suministrador. Para la carga/descarga de botellas está prohibido emplear cualquier elemento de elevación de tipo magnético o el uso de cuerdas, cadenas o eslingas si no están equipadas de elementos para permitir su izado con tales medios. Puede usarse cualquier sistema de manipulación o transporte (carretillas elevadoras, etc.), si se utiliza una cesta, plataforma o cualquier otro sistema que sujete debidamente las botellas. Las botellas llenas y vacías se almacenarán en grupos separados. Las zonas de almacenamiento de botellas deben tener indicados los tipos de gases almacenados, de acuerdo con la clasificación que establece la ITC MIE-AP-7 del Reglamento de Aparatos a Presión, así como la prohibición de fumar o encender fuegos. Los almacenes dispondrán de un suministro permanente de agua y en cantidad suficiente para poder enfriar las botellas y recipientes en caso de verse sometidas al calor de un incendio, de tal manera que todos los recipientes del almacén alcancen a ser enfriados por el agua. Está prohibido fumar o usar llamas abiertas en las áreas de almacenamiento. La temperatura de las áreas de almacenamiento no excederá de 50 °C. En el almacén existirán las instrucciones de seguridad de cada gas depositado.

RIESGO					
COD.	20	Explosiones			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado

FACTOR DE RIESGO	
Riesgo potencial de explosión por diversas causas: chispas en interruptores, posible almacenamiento y manipulación de productos inflamables, fumar dentro de las instalaciones, etc.	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Poner a disposición de los trabajadores las fichas de seguridad de los productos químicos que utilizan.
	Indicar prohibición de fumar en las instalaciones mediante señalización.
	Se recomienda limitar el almacenamiento de productos químicos.
	Se recomienda delimitar la zona de almacenamiento y manipulación de productos químicos
INFORMACIÓN	Respetar el 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.
	Para el almacenamiento y uso de productos químicos se seguirán las siguientes normas: - En la medida de lo posible se limitará el almacenamiento de productos químicos. - Siga las instrucciones de la etiqueta y/o ficha de seguridad, para el adecuado almacenamiento de los productos químicos. Se deberá verificar en la etiqueta y/o ficha de seguridad las posibles reacciones adversas con otros productos. - Los productos químicos se deberán almacenar en un lugar bien ventilado, protegido de posibles corrosiones, de condiciones adversas y de fuentes de ignición. Se deberán almacenar según criterios de compatibilidad. - Los productos se mantendrán en el recipiente de origen para su utilización. En caso de que se realice un trasvase de un producto a otro, se debe colocar la etiqueta del recipiente original. Asegurarse de que en el nuevo envase no hay restos de ningún otro producto. Los recipientes deberán estar etiquetados de forma clara, legible e indeleble - Se evitará fuentes de ignición en las proximidades - Se prohibirá fumar en la zona de almacenamiento y manipulación de los productos químicos. - En caso necesario de manipulación se deberán usar los equipos de protección indicados en la ficha de seguridad del producto. - Se garantizará siempre buena ventilación natural o forzada - Evitar el vertido libre desde el recipiente. - En caso de manipular los distintos productos químicos se seguirán pautas de higiene: lavar las manos con agua y jabón neutro. - Mantener orden y limpieza en la zona de almacenamiento de productos químicos.
	Siga las indicaciones del fabricante para el almacenamiento de balas descritas en su ficha de seguridad: - Los envases deben ser almacenados en un lugar fresco y bien ventilado, protegido contra la corrosión y las condiciones extremas, no permitir que la temperatura de almacenamiento elevado, en lugares libres de riesgo de incendio y lejos de fuentes del calor e ignición.

	- Los envases deben ser almacenados en posición vertical y asegurados para prevenir las caídas, golpes… y cerrados herméticamente. Las válvulas deben estar bien cerradas y protegidas. No se almacenarán botellas que presenten cualquier tipo de fuga. En este caso se seguirán las instrucciones de seguridad y se avisará inmediatamente al suministrador. - Evitar en la medida de lo posible, el almacenamiento de las botellas. Al finalizar su uso, se recomienda la devolución al proveedor. Los envases almacenados deben ser controlados periódicamente en cuanto a su estado general y fugas. - Los cilindros llenos se deben separar de los vacíos.
	Siga las indicaciones del fabricante para el transporte de balas descritas en su ficha de seguridad: - El desplazamiento de las balas se realizará con carretillas, en posición vertical sobre la base y sujeta mediante cadena. - Para la carga/descarga de botellas está prohibido emplear cualquier elemento de elevación de tipo magnético o el uso de cuerdas, cadenas o eslingas si no están equipadas de elementos para permitir su izado con tales medios. Puede usarse cualquier sistema de manipulación o transporte (carretillas elevadoras, etc.), si se utiliza una cesta, plataforma o cualquier otro sistema que sujete debidamente las botellas.
	Informar al trabajador acerca de los riesgos y de pautas de trabajo seguras: - Respetar la prohibición de fumar. - No situar focos de calor, chipas, llama abierta o superficies calientes en las proximidades de material combustible. - Utilizar los productos químicos en lugares bien ventilados. - Disminuir el almacenamiento de material inflamable que se guarda en el centro. Almacenar los productos químicos según normativa vigente y según lo especificado en su ficha de seguridad. - Mantener en buen estado de orden y limpieza las áreas de trabajo. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	20	Explosiones				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Almacenamiento de productos químicos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Seguir las pautas establecidas en el RD 656/2017 por el que se aprueba el Reglamento de Almacenamiento de Productos Químicos y sus Instrucciones Técnicas Complementarias MIE APQ 0 a 10 así como las indicadas en las fichas de seguridad de los productos químicos.				
INFORMACIÓN		*Consideraciones generales*: No almacene juntos materiales que sean incompatibles. Tenga en cuenta las instrucciones de las etiquetas y/o en las fichas de seguridad. Las fichas de seguridad deben estar a disposición de los trabajadores. Las sustancias inflamables o combustibles y reductoras deben estar separadas de las oxidantes				

y de las tóxicas, y alejadas de focos de calor.
Las sustancias corrosivas como los ácidos y los álcalis se manejarán en recipientes de pequeña capacidad y se mantendrán separados entre sí, procurando situar tales productos lo más cerca posible del suelo.
Cualquiera que sea la sustancia que se está utilizando, guárdela en un área bien ventilada para evitar la concentración de vapores. No mantener en las zonas de trabajo más cantidad de estos productos que la necesaria para el trabajo que se está realizando.
Utilice el envase adecuado para cada material y compruebe que no tiene fugas y que es resistente.
Se debe disponer de material inerte, en el interior del almacén, que se use para recoger posibles derrames de líquidos.
No se deben almacenar productos químicos en contenedores abiertos, deteriorados o con pérdidas.
Debe existir un contenedor para recoger los productos de derrames accidentales.
Evitar tener almacenados productos que estén caducados.
Los productos químicos deben mantenerse alejados de fuentes de ignición.
Tabla de incompatibilidades en el almacenamiento conjunto de productos químicos:

Restricciones en el Almacenamiento Conjunto de Productos Químicos:
(1) Consideraciones generales:
- En una misma dependencia o cubeto sólo podrán almacenarse productos de la misma clase o categoría para la que fue proyectado o de otra de riesgo inferior (siempre que sean compatibles), procurando agrupar aquellos que contengan productos de la misma clase.
- Aunque dos productos químicos tengan el mismo pictograma según el Reglamento CLP, no significa que el almacenamiento conjunto de los mismos sea necesariamente seguro, ya que un mismo pictograma puede representar distintas clases de peligro incompatibles entre sí. Siempre se debe comprobar la compatibilidad específica entre las distintas clases y categorías dentro de una misma clase de productos químicos.
- No podrán almacenarse en la misma pila o estantería productos diferentes que presenten posibles reacciones peligrosas. Cuando se almacenan líquidos de diferentes clases o categorías en una misma pila o estantería se considerará todo el conjunto como un líquido de la clase o categoría más peligrosa.
- No se almacenarán conjuntamente productos que puedan reaccionar entre sí no ser que exista una barrera física que evite su contacto en caso de accidente (separación mediante obra, separación por grandes distancias, almacenamiento en cubetos independientes, utilización de armarios de seguridad, etc.
- No podrán estar en el mismo cubeto recipientes con productos que puedan producir reacciones peligrosas entre sí o que sean incompatibles con los materiales de construcción de

	otros recipientes, tanto por sus características químicas como por sus condiciones físicas. - Se seguirán siempre las indicaciones relativas al almacenamiento conjunto establecidas por al ITC MIE APQ o cualquier otra norma técnica de aplicación, y por la FDS. En ningún caso se almacenarán conjuntamente productos químicos si éste está contraindicado por alguna ITC o norma técnica de aplicación, por la FDS, o así se establece como resultado de la evaluación de riesgos laborales. - No está permitido el almacenamiento conjunto de productos que requieran agentes extintores incompatibles con alguno de ellos. - En caso de que un producto presente varias clases de peligro, será almacenado en el almacenamiento que cumpla los requisitos técnicos más restrictivos siempre y cuando no se oponga a lo establecido en alguna ITC o norma técnica de aplicación, ni a las indicaciones de la FDS; y valorando además el riesgo en términos de probabilidad de que se produzca un siniestro y consecuencias del mismo. (2) Los almacenamientos de peróxidos orgánicos deben ser exclusivos para este fin, no permitiéndose el almacenamiento de otros productos químicos ni la realización de operaciones de trasvase, formulación de otro tipo, salvo en los almacenamientos de aprovisionamiento diario. (3) Los líquidos corrosivos que, además sean inflamables o combustibles, podrán almacenarse junto con otros líquidos inflamables o combustibles siempre que exista entre ellos una separación física que evite su contacto en caso de incidente (separación mediante obra, separación por grandes distancias, almacenamiento en cubetos independientes, utilización de armarios de seguridad, etc.). (4) Los líquidos corrosivos que no sean inflamables ni combustibles podrán almacenarse dentro de cubetos de líquidos inflamables y combustible, siempre que los materiales, protecciones, disposición y tipo de recipientes sean los exigidos en el ITC MIE APQ 1 a la clase de productos para los que se diseñó el cubeto. (5) Se podrán almacenar botellas llenas de gases inflamables y otros gases (inertes, oxidantes, tóxicos, corrosivos, etc.) siempre que se disponga de las separaciones físicas previstas en la ITC MIE APQ 5 para cada categoría de almacenamiento considerado en dicha ITC.

RIESGO						
COD.	20	Explosiones				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Carga de baterías de las máquinas						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Mantener la zona de carga de baterías despejada, ventilada y con un extintor.					
INFORMACIÓN	Se deberá informar a los trabajadores sobre el riesgo. Se deberán mantener lejos de la zona de carga de baterías llamas o fuentes de calor. Se prohibirá fumar en las instalaciones, en particular en la zona de carga de baterías					

RIESGO						
COD.	20	Explosiones				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de formación de atmósferas explosivas.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIA TÉCNICA	El empresario tiene la obligación de elaborar un documento de protección contra explosiones que tendrá que ser revisado y modificado cuando se					

	efectúen modificaciones, ampliaciones o transformaciones importantes en el lugar de trabajo, en los equipos de trabajo o en la organización del trabajo según art. 8 del R.D. 681/2003, de 12 de junio, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores expuestos a los riesgos derivados de atmósferas explosivas en el lugar de trabajo. - Se deberán señalizar las zonas donde exista riesgo de formación de atmósfera explosiva - Se deberá señalizar la prohibición de fumar en las zonas donde exista riesgo de formación de atmósfera explosiva.
FORMACIÓN	- Según establece el Anexo II del R.D. 681/2003, de 12 de junio, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores expuestos a los riesgos derivados de atmósferas explosivas en el lugar de trabajo, en su punto 1.1 Formación e información de los trabajadores, el empresario deberá proporcionar a quienes trabajan en áreas donde pueden formarse atmósferas explosivas una formación e información adecuadas y suficientes sobre protección en caso de explosiones. Todo trabajador que acceda a un área clasificada por riesgo de explosión debe ser informado acerca de los riesgos presentes en dicha área y recibir la formación adecuada. En concreto, todos los trabajadores que puedan acceder a un área clasificada deberían recibir formación e información sobre: - El resultado de la evaluación de riesgos y medidas adoptadas sobre el riesgo de explosión. - Manipulación correcta de las sustancias implicadas. - Equipos y sistemas de protección a utilizar y manejo adecuado de los mismos. - Actuaciones prohibidas en la zona (por ejemplo: trabajos en caliente, fumar…). - Ropa de trabajo, equipos de protección individual, medios de protección colectivos, herramientas y equipos de trabajo permitidos y prohibidos en la zona. - Rutas a seguir y señales de evacuación. - Conocimiento suficiente del plan de emergencia para el caso de incendio o explosión. Además, recibirán formación e información específica sobre las actividades que deban realizar en dichas zonas, así como sobre los procedimientos de trabajo que se hayan decidido en la evaluación de riesgos y sobre permisos de trabajo específicos impuestos en dichas áreas. También habrá que proporcionar la información necesaria al personal presente, aunque no sean empleados cuando ésta sea necesaria para garantizar su seguridad.
INFORMACIÓN	- Evitar la electricidad electrostática. -Totalmente prohibido la generación de chispas (uso de radial, soldadura…) - Se deberán mantener unas buenas condiciones de ventilación de la zona de trabajo no favoreciendo en ningún caso la aparición de atmósferas explosivas. - Limpiezas periódicas de la zona de trabajo Orden y Limpieza:

	1. Es esencial implantar un programa de orden y limpieza diaria. 2. Limpiar el polvo de pienso con frecuencia. a. Limpiar diariamente alrededor de las superficies calientes frotando con un paño. b. Cuando sea posible, utilizar un aspirador o aventador para limpiar a fondo todas las zonas, incluidas las cerchas, al menos dos veces al año. c. Cuando las concentraciones sean altas, hacer una zona pequeña cada vez. d. Cuando hay poca humedad, aumenta el potencial de riesgo, lo que deberá tenerse en cuenta durante las limpiezas. 3. Programar las limpiezas para cuando los equipos estén parados.
EPI´S	Se deberá proveer a los trabajadores de calzado antiestático y ropa de trabajo adecuada hecha de materiales que no den lugar a descargas electroestáticas que puedan causar la ignición de atmósferas explosivas.

RIESGO						
COD.	21	Incendio				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable

FACTOR DE RIESGO
Riesgo potencial de incendio por diversas causas que provocan puntos de inicio y propagación de un incendio: chispas en interruptores, arrojo de colillas encendidas sobre zonas propicias para su propagación, etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS	
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	- No situar material combustible en las proximidades de focos de calor. - Mantener en buen estado de orden y limpieza las áreas de trabajo. - Los productos de limpieza deberán mantenerse al menos 1 metro de distancia a cualquier elemento térmico o luminoso que pudiera iniciar un incendio.
FORMACIÓN	- Formar al personal en el conocimiento de las causas de incendio, de las medidas preventivas y de las técnicas de extinción. El adecuado manejo de los medios de extinción permitirá una rápida e inmediata intervención ante un conato de incendio, siendo fácilmente (de forma general) apagable en los primeros instantes
INFORMACIÓN	- Apagar los cigarrillos o cerillas en ceniceros de agua o arena. - Respetar la prohibición de fumar en determinadas áreas. - Desenchufar los equipos una vez finalizada la jornada laboral (ordenadores, impresoras, etc.) - No tirar colillas o vaciar ceniceros en las papeleras.

RIESGO						
COD.	21	Incendios				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable

FACTOR DE RIESGO
Dificultad en la evacuación

MEDIDAS PREVENTIVAS	
MEDIDAS DE EMERGENCIA	Según lo especificado en la Ley 31/1995: - El empresario, deberá adoptar las medidas necesarias en materia de evacuación de los trabajadores, designando para ello al personal encargado de poner en práctica estas medidas y comprobando periódicamente, en su caso, su correcto funcionamiento.
FORMACIÓN	El empresario deberá formar a los trabajadores en medidas de emergencia.
INFORMACIÓN	- Todos los trabajadores deberán conocer los números de emergencia y sus funciones en

	caso que se produzca así como la persona responsable a la que deben avisar.

RIESGO						
COD.	21	Incendio				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de un mantenimiento inadecuado de los medios de extinción.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFCIICENCIAS TÉCNICAS		Mantenimiento periódico de los medios de extinción				
INFORMACIÓN		Las instalaciones de protección contra incendios deben cumplir el Real Decreto 513/2017, de 22 de Mayo, por el que se aprueba el reglamento de instalaciones de protección contra incendios.				
		El emplazamiento de los extintores permitirá que sean fácilmente visibles y accesibles, estarán situados próximos a los puntos donde se estime mayor probabilidad de iniciarse el incendio, a ser posible, próximos a las salidas de evacuación y, preferentemente, sobre soportes fijados a paramentos verticales, de modo que la parte superior del extintor quede situada entre 80 cm y 120 cm sobre el suelo. Su distribución será tal que el recorrido máximo horizontal, desde cualquier punto del sector de incendio, que deba ser considerado origen de evacuación, hasta el extintor, no supere 15 m.				
		Las BIE deberán montarse sobre un soporte rígido, de forma que la boquilla y la válvula de apertura manual y el sistema de apertura del armario, si existen, estén situadas, como máximo, a 1,50 m. sobre el nivel del suelo. Las BIE se situarán siempre a una distancia, máxima, de 5 m, de las salidas del sector de incendio, medida sobre un recorrido de evacuación, sin que constituyan obstáculo para su utilización. El número y distribución de las BIE tanto en un espacio diáfano como compartimentado, será tal que la totalidad de la superficie del sector de incendio en que estén instaladas quede cubierta por, al menos, una BIE, considerando como radio de acción de ésta la longitud de su manguera incrementada en 5 m. Para las BIE con manguera semirrígida o manguera plana, la separación máxima entre cada BIE y su más cercana será de 50 m. La distancia desde cualquier punto del área protegida hasta la BIE más próxima no deberá exceder del radio de acción de la misma. Tanto la separación, como la distancia máxima y el radio de acción se medirán siguiendo recorridos de evacuación. Para facilitar su manejo, la longitud máxima de la manguera de las BIE con manguera plana será de 20 m y con manguera semirrígida será de 30 m. Se deberá mantener alrededor de cada BIE una zona libre de obstáculos, que permita el acceso a ella y su maniobra sin dificultad				
		Los pulsadores de alarma se situarán de modo que la distancia máxima a recorrer, desde cualquier punto que deba ser considerado como origen de evacuación, hasta alcanzar un pulsador, no supere los 25 m. Los pulsadores se situarán de manera que la parte superior del dispositivo quede a una altura entre 80 cm. y 120 cm.				
		La señalización de los medios de protección contra incendios de utilización manual y de los sistemas de alerta y alarma, deberán cumplir la norma UNE 23033-1				
		Se deberá asegurar un correcto mantenimiento de los medios de extinción, que conforme al Real Decreto 513/2017, de 22 de Mayo, por el que se aprueba el reglamento de instalaciones de protección contra incendios, será:				
		Equipo o	Cada tres meses	Cada año	Cada 5 años	

	sistema			
	Extintores de incendio	Realizar las siguientes verificaciones: - Que los extintores están en su lugar asignado y que no presentan muestras aparentes de daños. - Que son adecuados conforme al riesgo a proteger. - Que no tienen el acceso obstruido, son visibles o están señalizados y tienen sus instrucciones de manejo en la parte delantera. - Que las instrucciones de manejo son legibles. - Que el indicador de presión se encuentra en la zona de operación. - Que las partes metálicas (boquillas, válvula, manguera…) están en buen estado. - Que no faltan ni están rotos los precintos o los tapones indicadores de uso. - Que no han sido descargados total o parcialmente. También se entenderá cumplido este requisito si se realizan las operaciones que se indican en el «Programa de Mantenimiento Trimestral» de la norma UNE 23120. Comprobación de la señalización de los extintores.	Realizar las operaciones de mantenimiento según lo establecido en el «Programa de Mantenimiento Anual» de la norma UNE 23120. En extintores móviles, se comprobará, adicionalmente, el buen estado del sistema de traslado.	Realizar una prueba de nivel C (timbrado), de acuerdo a lo establecido en el anexo III, del Reglamento de Equipos a Presión, aprobado por Real Decreto 809/2021, de 21 de septiembre. A partir de la fecha de timbrado del extintor (y por tres veces) se procederá al retimbrado del mismo de acuerdo a lo establecido en el anexo III del Reglamento de Equipos a Presión.
	Bocas de	Comprobación de la	Realizar las	Realizar las

	incendio equipadas (BIE).	señalización de las BIEs	operaciones de inspección y mantenimiento anuales según lo establecido la UNE-EN 671-3. La vida útil de las mangueras contra incendios será la que establezca el fabricante de las mismas, transcurrida la cual se procederá a su sustitución. En el caso de que el fabricante no establezca una vida útil, esta se considerará de 20 años.	operaciones de inspección y mantenimiento quinquenales sobre la manguera según lo establecido la UNE-EN 671-3.
	Sistema de detección y alarma de incendios Requisitos generales	Paso previo: Revisión y/o implementación de medidas para evitar acciones o maniobras no deseadas durante las tareas de inspección. Verificar si se han realizado cambios o modificaciones en cualquiera de las componentes del sistema desde la última revisión realizada y proceder a su documentación. Comprobación de funcionamiento de las instalaciones (con cada fuente de suministro). Sustitución de pilotos, fusibles, y otros elementos defectuosos. Revisión de indicaciones luminosas de alarma, avería, desconexión e información en la central. Mantenimiento de acumuladores	Comprobación del funcionamiento de maniobras programadas, en función de la zona de detección. Verificación y actualización de la versión de «software» de la central, de acuerdo con las recomendaciones del fabricante. Comprobar todas las maniobras existentes: Avisadores luminosos y acústicos, paro de aire, paro de máquinas, paro de ascensores, extinción automática, compuertas cortafuego, equipos de extracción de humos y otras partes del sistema de protección contra incendios. Se deberán realizar las operaciones indicadas en la norma UNE-EN 23007-14.	

		(limpieza de bornas, reposición de agua destilada, etc.). Verificar equipos de centralización y de transmisión de alarma.		
	Sistema de detección y alarma de incendios Fuentes de alimentación	Revisión de sistemas de baterías: Prueba de conmutación del sistema en fallo de red, funcionamiento del sistema bajo baterías, detección de avería y restitución a modo normal.		
	Sistema de detección y alarma de incendios Detectores		Verificación del espacio libre, debajo del detector puntual y en todas las direcciones, como mínimo 500 mm. Verificación del estado de los detectores (fijación, limpieza, corrosión, aspecto exterior). Prueba individual de funcionamiento de todos los detectores automáticos, de acuerdo con las especificaciones de sus fabricantes. Verificación de la capacidad de alcanzar y activar el elemento sensor del interior de la cámara del detector. Deben emplearse métodos de verificación que no dañen o perjudiquen el rendimiento del detector. La vida útil de los detectores de incendios será la que establezca el fabricante de los mismos.	

			transcurrida la cual se procederá a su sustitución. En el caso de que el fabricante no establezca una vida útil, esta se considerará de 10 años.	
	Sistema de detección y alarma de incendios Dispositivos para la activación manual de alarma	Comprobación de la señalización de los pulsadores de alarma manuales. Cada 6 meses: Verificación de la ubicación, identificación, visibilidad y accesibilidad de los pulsadores. Verificación del estado de los pulsadores (fijación, limpieza, corrosión, aspecto exterior).	Prueba de funcionamiento de todos los pulsadores.	
	Sistemas de detección y alarma de incendios. Dispositivos de transmisión de alarma	Comprobar el funcionamiento de los avisadores luminosos y acústicos. Si es aplicable, verificar el funcionamiento del sistema de megafonía. Si es aplicable, verificar la inteligibilidad del audio en cada zona de extinción.		
	Sistemas de señalización luminiscente.		Comprobación visual de la existencia, correcta ubicación y buen estado en cuanto a limpieza, legibilidad e iluminación (en la oscuridad) de las señales, balizamientos y planos de evacuación. Verificación del estado de los elementos de sujeción (anclajes, varillas, angulares,	

			tornillería, adhesivos, etc.). La vida útil de las señales fotoluminiscentes será la que establezca el fabricante de las mismas. En el caso de que el fabricante no establezca una vida útil, esta se considerará de 10 años	

RIESGO						
COD.	21	Incendio				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Posible incendio durante la manipulación del equipo de soldadura						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Delimitar la zona de trabajos de soldadura				
		Indicar prohibición de fumar en las instalaciones mediante señalización.				
		Revisión y mantenimiento periódico del equipo de soldadura según indicaciones del fabricante.				
		Se dispondrá de un extintor en la proximidad de los trabajos de soldadura				
FORMACIÓN		Formar a los trabajadores que realicen trabajos de soldadura				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgos y de los procedimientos de trabajo seguros: - Extremar las precauciones - Selección del equipo de soldadura adecuado al trabajo a realizar - Inspección del equipo antes de cada utilización, comprobando el correcto estado de las válvulas, mangueras, reguladores de presión,... - Verificar ausencia de materiales y/o combustibles inflamables o explosivos en la proximidad. - Durante los trabajos de soldadura se deberá verificar ausencia de personal ajeno a los trabajos. - Solo personal formado y autorizado podrá realizar trabajos de soldadura.				
		✓ Se prohíben los trabajos de soldadura y corte, en locales donde se almacenen materiales inflamables, combustibles, donde exista riesgo de explosión o en el interior de recipientes que hayan contenido sustancias inflamables. ✓ Se debe evitar que las chispas producidas por el soplete se alcancen o caigan sobre las botellas, mangueras o líquidos inflamables. ✓ No utilizar el oxígeno para limpiar o soplar piezas o tuberías, etc., o para ventilar una estancia, pues el exceso de oxígeno incrementa el riesgo de incendio. ✓ Los grifos y los manorreductores de las botellas de oxígeno deben estar siempre limpios de grasas, aceites o combustible de cualquier tipo. Las grasas pueden inflamarse espontáneamente por acción del oxígeno. ✓ Si una botella de acetileno se calienta por cualquier motivo, puede explosionar; cuando se detecte esta circunstancia se debe cerrar el grifo y enfriarla con agua, si es preciso durante horas. ✓ Si se incendia el grifo de una botella de acetileno, se tratará de cerrarlo, y si no se consigue, se apagará con un extintor de nieve carbónica o de polvo.				

	✓ Después de un retroceso de llama o de un incendio del grifo de una botella de acetileno, debe comprobarse que la botella no se calienta sola. Normas de seguridad en la utilización de botellas: ✓ Las botellas deben estar perfectamente identificadas en todo momento, en caso contrario deben inutilizarse y devolverse al proveedor. ✓ Todos los equipos, canalizaciones y accesorios deben ser los adecuados a la presión y gas a utilizar. ✓ Las botellas de acetileno llenas se deben mantener en posición vertical, al menos 12 horas antes de ser utilizadas. En caso de tener que tumbarlas, se debe mantener el grifo con el orificio de salida hacia arriba, pero en ningún caso a menos de 50 cm del suelo. ✓ Los grifos de las botellas de oxígeno y acetileno deben situarse de forma que sus bocas de salida apunten en direcciones opuestas. ✓ Las botellas en servicio deben estar libres de objetos que las cubran total o parcialmente. ✓ Las botellas deben estar a una distancia entre 5 y 10 m de la zona de trabajo. ✓ Antes de empezar una botella comprobar que el manómetro marca "cero" con el grifo cerrado. ✓ Si el grifo de una botella se atasca, no se debe forzar la botella, se debe devolver al suministrador marcando convenientemente la deficiencia detectada. ✓ Antes de colocar el manorreductor, debe purgarse el grifo de la botella de oxígeno, abriendo un cuarto de vuelta y cerrando a la mayor brevedad. ✓ Colocar el manorreductor con el grifo de expansión totalmente abierto; después de colocarlo se debe comprobar que no existen fugas utilizando agua jabonosa, pero nunca con llama. Si se detectan fugas se debe proceder a su reparación inmediatamente. ✓ Abrir el grifo de la botella lentamente; en caso contrario el reductor de presión podría quemarse. ✓ Las botellas no deben consumirse completamente pues podría entrar aire. Se debe conservar siempre una ligera sobrepresión en su interior. ✓ Cerrar los grifos de las botellas después de cada sesión de trabajo. Después de cerrar el grifo de la botella se debe descargar siempre el manorreductor, las mangueras y el soplete. ✓ La llave de cierre debe estar sujeta a cada botella en servicio, para cerrarla en caso de incendio. Un buen sistema es atarla al manorreductor. ✓ Las averías en los grifos de las botellas debe ser solucionadas por el suministrador, evitando en todo caso el desmontarlos. ✓ No sustituir las juntas de fibra por otras de goma o cuero. ✓ Si como consecuencia de estar sometidas a bajas temperaturas se hiela el manorreductor de alguna botella utilizar paños de agua caliente para deshelarlas. Normas de seguridad en Mangueras: ✓ Las mangueras deben estar siempre en perfectas condiciones de uso y sólidamente fijadas a las tuercas de empalme. ✓ Las mangueras deben conectarse a las botellas correctamente sabiendo que las de oxígeno son rojas y las de acetileno negras, teniendo estas últimas un diámetro mayor que las primeras. ✓ Se debe evitar que las mangueras entren en contacto con superficies calientes, bordes afilados, ángulos vivos o caigan sobre ellas chispas procurando que no formen bucles. ✓ Las mangueras no deben atravesar vías de circulación de vehículos o personas sin estar protegidas con apoyos de paso de suficiente resistencia a la compresión.

✓ Antes de iniciar el proceso de soldadura se debe comprobar que no existen pérdidas en las conexiones de las mangueras utilizando agua jabonosa, por ejemplo. Nunca utilizar una llama para efectuar la comprobación.
✓ No se debe trabajar con las mangueras situadas sobre los hombros o entre las piernas.
✓ Las mangueras no deben dejarse enrolladas sobre las ojivas de las botellas.
✓ Después de un retorno accidental de llama, se deben desmontar las mangueras y comprobar que no han sufrido daños. En caso afirmativo se deben sustituir por unas nuevas desechando las deterioradas.

Normas de seguridad con Soplete

✓ El soplete debe manejarse con cuidado y en ningún caso se golpeará con él.
✓ En la operación de encendido debería seguirse la siguiente secuencia de actuación:
- Abrir lentamente y ligeramente la válvula del soplete correspondiente al oxígeno.
- Abrir la válvula del soplete correspondiente al acetileno alrededor de 3/4 de vuelta.
- Encender la mezcla con un encendedor o llama piloto.
- Aumentar la entrada del combustible hasta que la llama no despida humo.
- Acabar de abrir el oxígeno según necesidades.
- Verificar el manorreductor.

✓ En la operación de apagado debería cerrarse primero la válvula del acetileno y después la del oxígeno.
✓ No colgar nunca el soplete en las botellas, ni siquiera apagado.
✓ No depositar los sopletes conectados a las botellas en recipientes cerrados.
✓ La reparación de los sopletes la deben hacer técnicos especializados.
✓ Limpiar periódicamente las toberas del soplete pues la suciedad acumulada facilita el retorno de la llama. Para limpiar las toberas se puede utilizar una aguja de latón.
✓ Si el soplete tiene fugas se debe dejar de utilizar inmediatamente y proceder a su reparación. Hay que tener en cuenta que fugas de oxígeno en locales cerrados pueden ser muy peligrosas.

Normas de seguridad de Retorno de llama

✓ En caso de retorno de la llama se deben seguir los siguientes pasos:
- Cerrar la llave de paso del oxígeno interrumpiendo la alimentación a la llama interna.
- Cerrar la llave de paso del acetileno y después las llaves de alimentación de ambas botellas.
- En ningún caso se deben doblar las mangueras para interrumpir el paso del gas.
- Efectuar las comprobaciones pertinentes para averiguar las causas y proceder a solucionarlas.

Normas reglamentarias de manipulación y almacenamiento

✓ Emplazamiento: No deben ubicarse en locales subterráneos o en lugares con comunicación directa con sótanos, huecos de escaleras, pasillos, etc. Los suelos deben ser planos, de material difícilmente combustible y con características tales que mantengan el recipiente en perfecta estabilidad.
✓ Ventilación: En las áreas de almacenamiento cerradas la ventilación será suficiente y permanente, para lo que deberán disponer de aberturas y huecos en comunicación directa con el exterior.

	✓ Protección contra incendios: Las botellas deben estar alejadas de llamas desnudas, arcos eléctricos, chispas, radiadores u otros focos de calor.; Proteger las botellas contra cualquier tipo de proyecciones incandescentes.; Si se produce un incendio se deben desalojar las botellas del lugar de incendio y se hubieran sobrecalentado se debe proceder a enfriarse con abundante agua. ✓ Utilizar códigos de colores normalizados para identificar y diferenciar el contenido de las botellas. ✓ Proteger las botellas contra las temperaturas extremas, el hielo, la nieve y los rayos solares. ✓ Se debe evitar cualquier tipo de agresión mecánica que pueda dañar las botellas como pueden ser choques entre sí o contra superficies duras. ✓ Las botellas con caperuza no fija no deben asirse por ésta. En el desplazamiento, las botellas, deben tener la válvula cerrada y la caperuza debidamente fijada. ✓ Las botellas no deben arrastrarse, deslizarse o hacerlas rodar en posición horizontal. Lo más seguro en moverlas con la ayuda de una carretilla diseñada para ello y debidamente atadas a la estructura de la misma. En caso de no disponer de carretilla, el traslado debe hacerse rodando las botellas, en posición vertical sobre su base o peana. ✓ No manejar las botellas con las manos o guantes grasientos. ✓ Las válvulas de las botellas llenas o vacías deben cerrarse colocándoles los capuchones de seguridad. ✓ Las botellas se deben almacenar siempre en posición vertical. ✓ No se deben almacenar botellas que presenten cualquier tipo de fuga. Para detectar fugas no se utilizarán llamas, sino productos adecuados para cada gas. ✓ Para la carga/descarga de botellas está prohibido utilizar cualquier elemento de elevación tipo magnético o el uso de cadenas, cuerdas o eslingas que no estén equipadas con elementos que permitan su izado con su ayuda. ✓ Las botellas llenas y vacías se almacenarán en grupos separados. ✓ Almacenar las botellas al sol de forma prolongada no es recomendable, pues puede aumentar peligrosamente la presión en el interior de las botellas que no están diseñadas para soportar temperaturas superiores a los 54°C. ✓ Guardar las botellas en un sitio donde no se puedan manchar de aceite o grasa. ✓ Si una botella de acetileno permanece accidentalmente en posición horizontal, se debe poner vertical, al menos doce horas antes de ser utilizada. Si se cubrieran de hielo se debe utilizar agua caliente para su eliminación antes de manipularla. ✓ Manipular todas las botellas como si estuvieran llenas. ✓ En caso de utilizar un equipo de manutención mecánica para su desplazamiento, las botellas deben depositarse sobre una cesta, plataforma o carro apropiado con las válvulas cerradas y tapadas con el capuchón de seguridad ✓ Las cadenas o cables metálicos o incluso los cables recubiertos de caucho no deben utilizarse para elevar y transportar las botellas pues pueden deslizarse ✓ Cuando existan materias inflamables como la pintura, aceite o disolventes aunque estén en el interior de armarios espaciales, se debe respetar una distancia mínima de 6 m

RIESGO					
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO					
Circulación continua de vehículos y/o carretilla elevadora en el área de trabajo					

MEDIDAS PREVENTIVAS	
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Delimitar y señalizar la zona de taller informando de la presencia de carretilla elevadora y vehículo, prohibiendo el acceso a personal ajeno a los trabajos
	Delimitación y señalización de zonas de tránsito de vehículos y de carretilla elevadora. Las zonas de tránsito de vehículos y/o carretilla elevadora estarán bien señalizadas, con anchura suficiente y pavimento en buen estado y separadas de las zonas de paso de las personas y zona de trabajo en máquinas.
	Mantener un nivel adecuado de iluminación.
	Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad que permitan un uso seguro. (Cinturón de seguridad, luces, medios de señalización acústica…)
	- Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad (cinturón, frenos, rotativa, luces…)
INFORMACIÓN	No se circulará a altas velocidades ni de manera brusca, no se realizarán giros bruscos.
	Informar al trabajador acerca de pautas de trabajo seguras: Durante la circulación con vehículos: - Se circulará por las zonas habilitadas para tránsito de vehículos, respetando la circulación, señalización y velocidad indicada. Los cambios de sentido están prohibidos salvo en las zonas específicamente destinadas para ello. - Respete los pasos peatonales y ceda siempre el paso a los peatones. No circule nunca marcha atrás sobre un paso peatonal. - La iluminación del propio vehículo, garantizarán siempre a las personas y vehículos ver y ser vistos. - Asegurara la máxima visibilidad del vehículo mediante la limpieza de los retrovisores, parabrisas y espejos - No se circulará a altas velocidades ni de manera brusca, no se realizarán giros bruscos. - Realizar las entradas o salidas de las vías con precaución. - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Está prohibido el uso del teléfono móvil mientras conduce su vehículo (excepto manos libres debidamente homologado). Durante la circulación con carretilla: - Respete los pasos peatonales y ceda siempre el paso a los peatones. No circule nunca marcha atrás sobre un paso peatonal. -Conducción de la carretilla sin brusquedades, realizando los movimientos a una velocidad adecuada a la carga transportada y al lugar de trabajo, prestando especial atención a los giros. - Si alguna de las maniobras y operaciones quedase fuera del alcance visual del operario, éste recibirá el apoyo de un señalista desde una posición de seguridad que lo guie. Así como en las operaciones comporten maniobras complejas o peligrosas. - No subir ni bajar de la carretilla en movimiento. No saltar directamente desde la cabina al suelo. No acceder a la carretilla encaramándose a través de las ruedas, paragolpes o laterales de los mismos. Está prohibido transportar a personas subidas a las escalerillas, peldaños, … - Está prohibido el uso del teléfono móvil mientras conduce la carretilla. - Al finalizar los trabajos, la carretilla se estacionará con el motor parado, sacar las llaves del contacto.

FORMACIÓN	Solo personal con formación y/o carnet y/o autorización
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad con puntera reforzada

RIESGO					
COD.	26	Otros			
PROBABILIDAD	Media	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibilidad de que el de botiquín de primeros auxilios no se encuentre completo en algún momento					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Deberá revisarse periódicamente el contenido del botiquín de primeros auxilios. Para que en todo momento contenga desinfectantes y antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón hidrófilo, venda, esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables, según se establece en el artículo 10 del R.D. 486/1997 por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.				

RIESGO					
COD.	26	Otros			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibilidad de que las zonas de tránsito y/o vías de evacuación se encuentren obstaculizadas					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
MEDIDAS DE EMERGENCIA	Según lo indicado en el CTE, las vías y salidas de evacuación no deben utilizarse para el almacenamiento provisional o permanente de cualquier tipo de objeto o material; su utilización debe ser posible en cualquier momento. Un recinto, una planta o un edificio pueden disponer de una única salida cuando se cumplan las condiciones: a) Que la ocupación de cálculo sea inferior a 100 personas b) Que no existan recorridos para más de 50 personas que precisen salvar, en sentido ascendente, una altura de evacuación mayor que 2 m. c) Que el recorrido de evacuación hasta la salida sea inferior a 50 m cuando la ocupación sea menor que 25 personas y la salida comunique directamente con un espacio exterior seguro. d) Que, en cualquier caso, además de cumplir las condiciones anteriores, la altura de evacuación del edificio sea inferior a 28 m. Según lo especificado en el anexo II del R.D. 486/97, 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.				

RIESGO					
COD.	26	Otros			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibilidad de no llevar a cabo una correcta Coordinación de Actividades Empresariales.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Según lo establecido en el R.D. 171/2004, Cuando en un mismo centro de trabajo desarrollen actividades trabajadores de dos o más empresas, éstas deberán cooperar en la aplicación de la normativa de prevención de riesgos laborales en la forma que se establece en este capítulo. El deber de cooperación será de aplicación a todas las				

	empresas y trabajadores autónomos concurrentes en el centro de trabajo, existan o no relaciones jurídicas entre ellos. Estas empresas deberán informarse recíprocamente sobre los riesgos específicos de las actividades que desarrollen en el centro de trabajo que puedan afectar a los trabajadores de las otras empresas concurrentes en el centro, en particular sobre aquellos que puedan verse agravados o modificados por circunstancias derivadas de la concurrencia de actividades

RIESGO						
COD.	26	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de un mantenimiento inadecuado de la iluminación de emergencia						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
MEDIDAS DE EMERGENCIA		Se revisará periódicamente la iluminación de emergencia verificando que cumple los requisitos establecidos en el DB-SUA4 del Código Técnico de Edificación, en el cual se especifica que los edificios dispondrán de un alumbrado de emergencia que , en caso de fallo de alumbrado normal, suministre la iluminación necesaria. - La instalación de este alumbrado será fija y estará provista de fuentes propias de energía. - El alumbrado de seguridad estará previsto para entrar en funcionamiento automáticamente cuando se produce el fallo del alumbrado general o cuando la tensión de éste baje a menos del 70% de su valor nominal. - El alumbrado de evacuación deberá poder funcionar, cuando se produzca el fallo de la alimentación normal, como mínimo durante una hora, proporcionando la iluminancia.				

RIESGO						
COD.	26	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de un mantenimiento inadecuado de las instalaciones y maquinaria						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Todo equipo que no disponga de marcado CE y declaración CE de conformidad, deberá se adecuado al R.D. 1215/97, 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 o ponerlos fuera de servicio. Se deberá garantizar un correcto mantenimiento de las instalaciones y máquinas siguiendo las instrucciones indicadas en el manual de fabricante para garantizar un uso seguro de las máquinas. Los resultados de las comprobaciones, mantenimientos y/o reposiciones de piezas complejas deberán documentarse y conservarse durante la vida útil de las máquinas.				
INFORMACIÓN		Las operaciones de mantenimiento y/o reposición de piezas más sencillas indicadas por el fabricante las realizará personal autorizado siguiendo las indicaciones del fabricante en el manual de instrucciones. Las operaciones de mantenimiento y/o reposición de piezas más complejas indicadas por el fabricante, las realizará personal autorizado y formado. Está prohibido el uso de maquinaria y/o instalaciones en caso de detectar cualquier deficiencia o anomalía en las condiciones de seguridad. Solo podrá ser utilizado por personal instruido en el manejo y autorizado por la empresa.				

RIESGO

COD.	26	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Debido a las condiciones termohigrométricoas (calor o frío)						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo y prácticas de trabajo seguras: En Verano: - Hidratación abundante con agua o bebidas isotónicas para evitar la deshidratación. - No realizar comidas copiosas - Uso de protecciones adecuadas como crema solar. - Uso de ropa que facilite la transpiración. - En la medida de lo posible, realizar descansos suficientes para evitar los golpes de calor así como evitar los trabajos al aire libre en las horas más calurosas del día. En Invierno: - Se utilizará ropa de abrigo adecuada. - Ingerir alimentos y/o bebidas calientes periódicamente para mantener la temperatura del cuerpo adecuada. Uso de ropa de trabajo adecuada a las condiciones climatológicas *En caso de embarazo/lactancia:* *Evitar durante el embarazo la exposición continuada de la trabajadora embarazada o en periodo de lactancia a condiciones termohigrométricas de claro disconfort. Adecuar la temperatura y humedad relativa a los valores indicados al respecto en el Anexo III del Real Decreto 486/1997. Deberían evitarse los cambios bruscos de temperatura.* *Temperaturas elevadas:* *La trabajadora embarazada o en periodo de lactancia no debería exponerse prolongadamente a situaciones de mucho calor. Si eventualmente el ambiente fuese muy caluroso las medidas preventivas aplicables más destacadas, que deberán en su caso adaptarse a la situación de la trabajadora embarazada, son:* *• Informar sobre los posibles riesgos y el reconocimiento de señales y síntomas de estrés por calor.* *• Seguimiento de la respuesta fisiológica al calor de la embarazada mediante vigilancia de la salud.* *• Suministrar agua y dosificar la ingesta.* *• Permitir limitación de la exposición por la propia embarazada.* *• Permitir autorregulación del ritmo de trabajo.* *• Adecuar la ropa de trabajo a la situación calurosa.* *• Permitir aclimatación al calor dosificando progresivamente la exposición.* *• Limitar el tiempo de permanencia en situaciones calurosas.* *• Apantallar la radiación térmica.* *• Aumentar la velocidad del aire (ventiladores, duchas de aire).* *• Antes de exponer a temperaturas extremas a la trabajadora en periodo de lactancia debería recabarse la opinión profesional del médico especialista.* *Temperaturas bajas:*				

	La trabajadora embarazada o en periodo de lactancia no debería exponerse a situaciones de trabajo muy frías. Si ocasionalmente y durante poco tiempo la trabajadora se viese expuesta a un ambiente muy frío, deberá utilizar ropa de protección frente al frío adaptada a su estado. En periodo avanzado de embarazo, puede ser inviable que la trabajadora realice sus tareas en esas situaciones, bien porque no se puede adaptar la ropa de protección a su cuerpo, bien porque dicha ropa limita sus movimientos. En todo caso se debe limitar el tiempo de exposición al frío. *Otras medidas preventivas estándar aplicables para trabajo en ambientes fríos son:* *• Utilización de pantallas cortaviento en exteriores* *• Disminuir la velocidad del aire (modificar difusores de aire en interiores, cámaras, etc. o apantallar del viento en exteriores)* *• Ingestión de líquidos calientes* *• Limitar el consumo de café como diurético y modificador de la circulación sanguínea* *• Sustituir la ropa humedecida* *• Medir periódicamente la temperatura y la velocidad del aire* *• Controlar el ritmo de trabajo* *• Excluir medicación que interfiera la regulación de temperatura* *• Protección de las extremidades* *• Antes de exponer a temperaturas extremas a la trabajadora en periodo de lactancia debería recabarse la opinión profesional del médico especialista*
EPI´S	La empresa pondrá a disposición de los trabajadores lo equipos de protección individual adecuados.

RIESGO						
COD.	28	Enfermedades causadas por agentes físicos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de que los niveles de iluminación no sean adecuados o se reduzcan por lámparas fundidas, suciedad en las mismas,...etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		De acuerdo con lo establecido en el R.D 486/97, sobre seguridad y salud en los lugares de trabajo: - La distribución de los niveles de iluminación será lo más uniforme posible, se procurará mantener unos niveles y contrastes de luminancia adecuados a las exigencias visuales de la tarea, evitando variaciones bruscas de luminancia dentro de la zona de operación y entre ésta y sus alrededores. - Se evitarán los deslumbramientos directos producidos por la luz solar o por fuentes de luz artificial de alta luminancia. En ningún caso éstas se colocarán sin protección en el campo visual del trabajador. - Se evitarán los deslumbramientos indirectos producidos por superficies reflectantes situadas en la zona de operación o sus proximidades.				
INFORMACIÓN		Informar a los trabajadores sobre la existencia del riesgo y la necesidad de notificar cualquier anomalía en los niveles de iluminación de los locales de trabajo, para su inmediata reposición y/o limpieza.				

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

COD.	P01	PUESTO DE TRABAJO	ADMINISTRACIÓN
DESCRIPCIÓN		Los trabajadores que ocupan este puesto realizan las siguientes tareas: - Tareas y gestiones administrativas - Salidas ocasionalmente a gestiones. - Reuniones.	
Nº DE TRABAJADORES EN EL PUESTO		VER REGISTRO	
FECHA DE TOMA DE DATOS		JUNIO 2023	
OBSERVACIONES		Equipos de trabajo: ordenadores, impresoras, teléfonos. Productos químicos: ninguno EPIS: ninguno A éste puesto de trabajo le aplican todos los riesgos detectados en A01.	
TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES		MENOR DE EDAD ☐ MATERNIDAD ☐ ESPECIALMENTE SENSIBLE ☐	
ESTE PUESTO DE TRABAJO SE CONSIDERA EN RELACIÓN CON LA SITUACIÓN DE EMBARAZO/LACTANCIA		COMPATIBLE ☐ COMPATIBLE CON LIMITACIONES ☒ INCOMPATIBLE ☐	

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel.				
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable	
FACTOR DE RIESGO						
- Caídas al mismo nivel debido a la posible falta de orden y limpieza en las zonas de trabajo - Riesgo de caídas por la posible presencia de sustancias resbaladizas (agua,...), residuo en el suelo o desperfecto en instalaciones.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIA TÉCNICA	De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997: - 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. - 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 suelos de los locales de trabajo deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas. - Las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída deberán estar claramente señalizadas. - La iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de condiciones de visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgo para su seguridad y salud.					
INFORMACIÓN	- Informar a los trabajadores que se deberán realizar gamas de limpieza periódica para mantener los suelos libres de sustancias resbaladizas, especialmente si se produce un					

	derrame se procederá inmediatamente a su limpieza con el fin de evitar riesgos innecesarios. No se realizarán acciones que puedan favorecer la presencia de suelos mojados. - Se evitará transitar por zonas afectadas por este riesgo, se recomienda señalizar convenientemente aquellas zonas con riesgo de caída. - Así mismo deberán almacenarse en el lugar adecuado la mercancía, evitando que dificulten el paso o las actividades de los demás compañeros. - Planificar la distribución adecuada de enchufes eléctricos - Recordar a los trabajadores la necesidad de mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibles caídas durante el ascenso/descenso por las escaleras fijas.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Al considerarse un riesgo inherente, se deberá evitar su inadecuada utilización (subida y bajada de escaleras precipitadamente, salto de varios escalones...) - Se prestará especial atención en los días lluviosos, dado que puede favorecer los resbalones.				

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de sufrir caídas durante los desplazamientos por descuidos, presencia de obras en la calle, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Dado que se trata de un riesgo inherente, se recomienda concienciar al trabajador de la existencia del riesgo, así como de seguir unas pautas seguras: - Salir con tiempo necesario para los desplazamientos. - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - No precipitarse al subir y bajar escaleras, etc. - Respetar señalización existente, así como balizamientos…				

RIESGO						
COD.	04	Caída de objetos en manipulación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos almacenados en estanterías en las operaciones de manipulación y movimiento de los mismos.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						

INFORMACIÓN	- Verificar que los elementos almacenados permanezcan dentro de los límites perimetrales y que no existan elementos susceptibles de caerse. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. - Se colocan en las estanterías siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores, objetos de menor uso en estantes superiores. - Todos los objetos situados en altura deberán ubicarse de manera que garanticen su estabilidad, y en caso de que se puedan caer se deberán instalar dispositivos anticaída.

RIESGO						
COD.	06	Pisadas sobre objetos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de objetos punzantes en el suelo (resto de embalajes, grapas,…)						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997 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.				
INFORMACIÓN		Informar a los trabajadores sobre la necesidad de recoger cuanto antes los embalajes vacíos que suelen llevar grapas, etc., que pueden dañar al personal, así como los útiles y el material al finalizar la jornada colocándolas en su lugar habitual de almacenamiento (bandejas, cajas, estanterías…) Eliminar los elementos de desecho tan pronto como se generen en los contenedores adecuados.				

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de cortes durante las operaciones de: embalar/desembalar material utilizando herramientas o útiles de corte tales como tijeras, cúter, grapadoras…						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar a los trabajadores acerca del riesgo, así como pautas seguras de trabajo: - Se recomienda utilizar el material de corte con cuidado y siempre útiles en buen estado. - El útil cortante deberá depositarse en un lugar habilitado para tal fin después de su uso (lapicero, cajón para útiles…), evitando guardarlo en el bolsillo o dejarlo encima del mobiliario, ya que pueden producir un corte accidental - Cuando se realicen operaciones de embalaje/desembalaje, se deberá tener cuidado de no tirar de los plásticos, cintas de embalar…con las manos desnudas. - Mantener orden y limpieza en el puesto de trabajo.				

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos (archivadores…) durante su manipulación						
MEDIDAS PREVENTIVAS						

DEFICIENCIAS TÉCNICAS	- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.
INFORMACIÓN	- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.
	Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*

RIESGO						
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Rodillos en movimiento accesibles en caso de acceder al interior de las impresoras.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		-No abrir las puertas del compartimiento donde se encuentran los rodillos mientras se esté imprimiendo algún documento. - Si se atasca un papel, antes de retirarlo desenchufe el equipo y espere unos minutos hasta que se enfríen las partes internas sujetas a altas temperaturas. - Leer el manual del operario para saber cómo actuar cuando se atasca un papel, y recurra al servicio técnico cuando le resulte complicado la extracción del mismo.				

RIESGO						
COD.	13	Sobreesfuerzos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Manipulación ocasional de cargas						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo e indicarle correctas pautas de manipulación manual de cargas: El peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg. En circunstancias especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta 40 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras. Cuando se sobrepasen estos valores de peso, se deberán tomar medidas preventivas de forma que el trabajador no manipule las cargas, o que consigan que el peso manipulado sea menor. Entre otras medidas, y dependiendo de la situación concreta, se podrían tomar alguna de las siguientes: - Uso de ayudas mecánicas. - Levantamiento de la carga entre dos personas. - Reducción de los pesos de las cargas manipuladas en posible combinación con la reducción de la frecuencia, etc. Para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos: Es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar. Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda. 1. Planificar el levantamiento - Seguir la indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc. - Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar la carga, prestando especial				

	atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real. - Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso. 2. Colocar los pies - Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento. 3. Adoptar la postura de levantamiento - Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas. - No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas 4. Agarre firme - Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. 5. Levantamiento suave - Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca. 6. Evitar giros - Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada. 7. Carga pegada al cuerpo - Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento. 8. Depositar la carga - Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. Se evitarán, en la medida de los posible, los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas en algún segmento corporal, o que requieran un mantenimiento prolongado de cualquier postura - Depositar la carga y después ajustarla si es necesario. - Realizar levantamientos espaciados. Se establecerán los descansos adecuados a las tareas *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
FORMACIÓN	Formar a los trabajadores en manipulación manual de cargas

RIESGO					
COD.	16	Contactos eléctricos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibles contacto eléctricos debido: - Empleo de equipos conectados a red con posibles deterioros o deficiencias - Al realizar inspecciones internas dentro de los equipos para intentar repararlos como ordenador, impresora o fax - Entrada de líquidos en equipos eléctricos durante las operaciones de limpieza					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar al trabajador del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas más sencillas indicadas por el fabricante las realizará personal autorizado siguiendo las indicaciones				

	del fabricante en el manual de instrucciones. - Las operaciones de limpieza, mantenimiento y/o reposición de piezas más complejas indicadas por el fabricante, las realizará personal autorizado y/o formado. - Lea atentamente el manual del fabricante para verificar como realizar de forma segura las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas. - Desconecte y cierre o corte la alimentación eléctrica que llega a las máquina/equipo antes de tratar de desmontar, limpiar o realizar tareas de reparación o mantenimiento. En caso de mal funcionamiento o avería del equipo/máquina, desconectar e indicar fuera de servicio hasta su reparación por personal autorizado y/o formado. - Recordar mantener en todo momento los resguardos y/o protecciones con los que cuenta el equipo y evitar manipulaciones innecesarias. No manipule en el interior de los equipos ni los desmonte. - No trabaje con equipos o máquinas que presenten defectos en cables o enchufes - No desenchufe los equipos o máquinas tirando de los cables - No manipule aparatos eléctricos con manos mojadas o húmedas. - Se utilizaran conexiones y enchufes en buen estado. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	21	Incendio				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de incendio por diversas causas que provocan puntos de inicio y propagación de un incendio: chispas en interruptores, fumar en la instalaciones, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al personal acerca de la existencia del riesgo y de pautas correctas de trabajo: -Está prohibido fumar en el lugar de trabajo. - Mantener en buen estado de orden y limpieza lugar de trabajo - No sobrecargar los enchufes y/o ladrones. - Desenchufar los equipos una vez finalizada la jornada laboral Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO						
COD.	22	Accidentes causados por seres vivos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Agresiones personales entre los trabajadores o debidas a robos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		* Agresiones Personales: - La figura del encargado tiene que liderar sus grupos de trabajo de manera que predisponga un buen clima laboral. - En caso de desavenencias entre trabajadores, el encargado tiene que hacer de mediador. - Prohibir el consumo de bebidas alcohólicas y la ingestión de sustancias estupefacientes. - Establecer criterios de equidad entre los trabajadores. - Fomentar la comunicación y la transparencia entre los trabajadores. - Crear un buen clima laboral.				

	* Agresiones por robo: - La dirección debe prestar formación al personal de cómo comportarse en caso de robo. - Avisar inmediatamente a los cuerpos de seguridad del estado más cercanos. - Cualquier situación que pueda suponer un riesgo de accidente para el trabajador o para un compañero/a, debe comunicarse a la persona encargada. - Ante un trabajador agredido: Se procederá a lavar las heridas con agua y jabón y acudir al centro sanitario más cercano.

RIESGO						
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.				
		Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
		Se utilizar vehículos adaptados a la normativa vigente, asegurándose de su correcto mantenimiento. Se dispondrá de los accesorios necesarios según normativa vigente (triángulos, chalecos reflectantes, lámparas…)				
		Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad vial: <u>Pautas de seguridad vial para el peatón</u>: - Nunca cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, Respetar señalización existente, así como balizamientos… - salir con tiempo necesario para los desplazamientos - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - En instalaciones ajena, entrar siempre por zonas habilitadas para transito de peatones. <u>Pautas de seguridad vial para el conductor</u>: - Cumplir el código de circulación. - Descansar adecuadamente y no conducir bajo los efectos de la fatiga. - No tomar comidas copiosas ni ingerir alcohol antes de conducir. - No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. - No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Durante los trayectos se realizarán pausas cada dos horas o cada doscientos kilómetros, que permitan cambiar de postura, desentumecer los músculos. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo				

RIESGO						
COD.	24	Accidentes de transito				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
- Posibles accidentes de tráfico debidos a distintos factores: falta de planificación, prisas en los						

<table>
<tr><td colspan="2">desplazamientos, despiste…
- Riesgo de accidente, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos
- Riesgo de accidente de tráfico durante los desplazamientos con vehículos en jornada, en misión o in itinere</td></tr>
<tr><td colspan="2">MEDIDAS PREVENTIVAS</td></tr>
<tr><td rowspan="7">INFORMACIÓN</td><td>Se debe disponer de constancia documental de la realización de:
I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo
Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos
Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de neumáticos, frenos, luces, señales acústicas…</td></tr>
<tr><td>Un adecuado mantenimiento de los vehículos es una garantía tanto para evitar averías como para reducir el riesgo de sufrir accidentes de tráfico. Además del mantenimiento que puede llevar a cabo el propio conductor o propietario, el vehículo debe someterse a la Inspección Técnica de Vehículos (I.T.V.) en los siguientes plazos:
<table>
<tr><td> </td><td>Ciclomotores de dos ruedas:
a. Hasta 3 años de antigüedad » Exento
b. Más de 3 años de antigüedad » Cada 2 años

Motocicletas, vehículos de tres ruedas, cuadriciclos, quads, ciclomotores de tres ruedas y cuadriciclos ligeros:
a. Hasta 4 años de antigüedad » Exento
b. Más de 4 años de antigüedad » Cada 2 años</td></tr>
<tr><td> </td><td>Turismos particulares
a. Hasta 4 años de antigüedad » Exento
b. De 4 a 10 años de antigüedad » Cada 2 años
c. Más de 10 años de antigüedad » Cada año</td></tr>
<tr><td> </td><td>Vehículos ligeros (Furgonetas, furgones y camiones hasta 3.500 Kg. de MMA)
a. Hasta 2 años de antigüedad » Exento
b. De 2 a 6 años de antigüedad » Cada 2 años
c. De 6 a 10 años de antigüedad » Cada año
d. Más de 10 años de antigüedad » Cada 6 meses</td></tr>
<tr><td> </td><td>Vehículos pesados (Camiones y remolques de más de 3.500 Kg. de MMA)
a. Hasta 10 años de antigüedad » Cada año
b. Más de 10 años de antigüedad » Cada 6 meses</td></tr>
</table>
Independientemente de que el vehículo cumpla con las inspecciones obligatorias exigidas por la administración de industria, que se ciñen a unos determinados aspectos técnicos y de seguridad, la empresa deberá evaluar el vehículo como un equipo de trabajo contemplando los usos concretos a los que este se destine, esto es un planteamiento distinto y más amplio que los parámetros que permiten superar las ITV, por los propietarios de los vehículos</td></tr>
<tr><td>Los vehículos serán utilizados por personal formado y cualificado para ello. Disponer del permiso de conducción pertinente</td></tr>
<tr><td>Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.</td></tr>
<tr><td>Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.</td></tr>
<tr><td>Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad como:
-Respetar y cumplir el código de circulación, normas de seguridad vial.
-Respetar distancias de seguridad
-Realice comidas ligeras, no ingiera alcohol, ni drogas y duerma las horas necesarias si es necesario conducir posteriormente. Deténgase si se advierten síntomas de</td></tr>
</table>

	somnolencia o falta de atención. -No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. -No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo. Es recomendable que siempre que el conductor realice operaciones fuera del vehículo en vías de circulación extreme las precauciones. Así mismo deberá hacerlo en caso de avería en carretera, indicando la posición del automóvil con las luces de emergencia cuando proceda y con los dispositivos de preseñalización reglamentarios

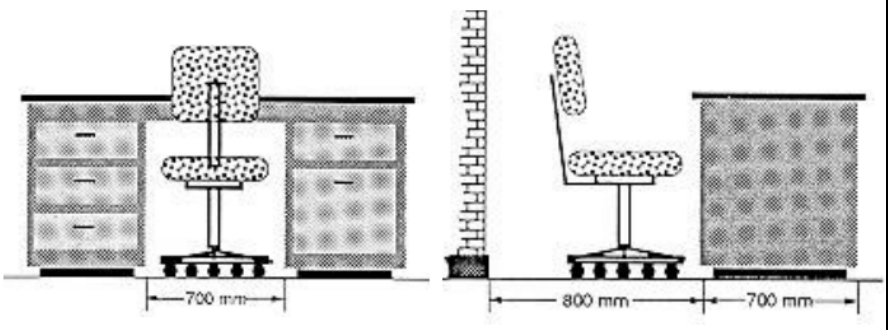
RIESGO						
COD.	25	Causas Naturales				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Cualquier accidente padecido en el centro de trabajo que no es consecuencia del propio trabajo, sino que se debe a causas naturales que también pueden ocurrir fuera del trabajo (por ejemplo, infarto de miocardio, angina de pecho).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Aunque no se puedan plantear medidas correctoras específicas sí es necesario que todos los trabajadores conozcan que son considerados accidentes de trabajo y que se deberá acudir a la mutua.				

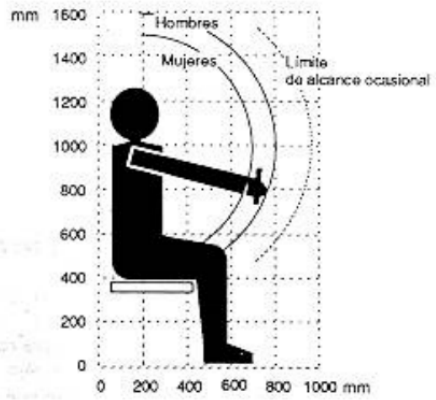
RIESGO						
COD.	31	Riesgos de utilización de pantallas de visualización de datos				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Uso de PVD de forma repetida durante la jornada laboral - Riesgo de microtraumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La pantalla deberá disponer de una imagen estable, sin deslumbramientos ni reflejos que puedan molestar al usuario. Se 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, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla. - La mesa o superficie de trabajo deberán tener dimensiones suficientes y permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio. El espacio deberá ser suficiente para permitir a los trabajadores una posición cómoda. Tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario pueda apoyar los brazos y las manos. - El asiento de trabajo deberá ser estable, proporcionando al usuario libertad de movimiento y procurándole una postura confortable. La altura del mismo deberá ser regulable, el respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable. Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un reposapiés - El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y				

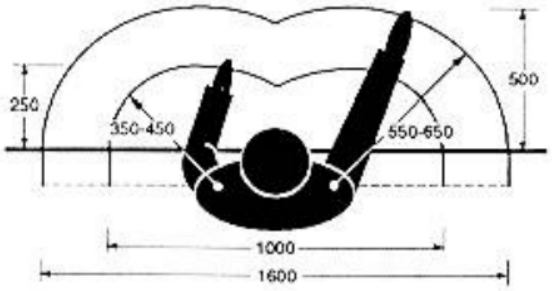
	movimientos de trabajo. - En caso de disponer de ratón, el diseño del cuerpo del ratón debe adecuarse a la anatomía de la mano. La fuerza requerida para el accionamiento de los pulsadores no debe ser excesiva, para evitar la fatiga de los dedos, ni demasiado pequeña, a fin de impedir accionamientos involuntarios. - Se deberá garantizar unos niveles adecuados de iluminación (se recomienda 500 lux) en función de las necesidades visuales del usuario. - Los equipos instalados en el puesto de trabajo no deberán producir un calor adicional que pueda ocasionar molestias a los trabajadores. Se recomienda que la temperatura se mantenga dentro del siguiente rango: En época de verano…....23° a 26°C En época de invierno…..20° a 24°C - Deberá crearse y mantenerse una humedad aceptable. La sequedad de los ojos y mucosas se puede prevenir manteniendo la humedad relativa entre el 45% y el 65%, para cualquiera de las temperaturas comprendidas dentro de dicho rango
	Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda adoptar una postura sentada adecuada regulando altura, respaldo, profundidad del asiento. Se deberá situar la pantalla a una distancia superior a 400 mm respecto a los ojos del usuario y a una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60º bajo la horizontal. Los codos deberán situarse por encima del plano de trabajo y cercano al tronco. Colocar con holgura los elementos de trabajo y, el teclado de manera que exista un espacio suficiente delante del mismo para apoyar las manos y los antebrazos - Se recomienda el empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. - Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten. - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca
VIGILANCIA DE LA SALUD	Se recomienda reconocimiento específico para personal que manejan pantallas de visualización de datos.

RIESGO						
COD.	33	Riesgos de movimientos repetitivos				
PROBABILIDAD		Media	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de micro traumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio y elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)				
		Mantenimiento periódico del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento.				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda que el teclado se coloque de tal forma que deje espacio suficiente para apoyar los antebrazos mientras se escribe en el teclado. - Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para				

	facilitar su deslizamiento. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca. - Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten.

RIESGO						
COD.	34	Riesgo de posturas forzadas				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Adopción de posturas forzadas durante la realización de trabajos sentado						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio, elección de mobiliario (mesas, sillas…), elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)				
INFORMACIÓN		Según la *NTP 242: Ergonomía: análisis ergonómico de los espacios de trabajo en oficinas:* **Altura del plano de trabajo** Las alturas del plano de trabajo recomendadas para trabajos sentados son: **Espacio reservado para las piernas**: Las dimensiones mínimas de los espacios libres para piernas, serán las que se dan en la figura:  **Zonas de alcance óptimas del área de trabajo:** Una buena disposición de los elementos a manipular en el área de trabajo no nos obligará a realizar movimientos forzados del tronco con los consiguientes problemas de dolores de espalda. Tanto en el plano vertical como en el horizontal, debemos determinar cuáles son las distancias óptimas que consigan un confort postural adecuado, y que se dan en las figuras siguientes para el plano vertical y el horizontal, respectivamente.					





Sillas de trabajo

La concepción ergonómica de una silla para trabajo de oficina ha de satisfacer una serie de datos y características de diseño:

El asiento responderá a las características siguientes:

- Regulable en altura (en posición sentado) margen ajuste entre 380 y 500 mm.
- Anchura entre 400 – 450 mm.
- Profundidad entre 380 y 420 mm.
- Acolchado de 20 mm. recubierto con tela flexible y transpirable.
- Borde anterior inclinado (gran radio de inclinación).

La elección del respaldo se hará en función de los existentes en el mercado, respaldos altos y/o respaldos bajos. Un respaldo bajo debe ser regulable en altura e inclinación y conseguir el correcto apoyo de las vértebras lumbares. Las dimensiones serán:

- Anchura 400 – 450 mm.
- Altura 250 – 300 mm.
- Ajuste en altura de 150 – 250 mm. El respaldo alto debe permitir el apoyo lumbar y ser regulable en inclinación, con las siguientes características:
- Regulación de la inclinación hacia atrás 15°.
- Anchura 300 – 350 mm.
- Altura 450 – 500 mm.
- Material igual al del asiento.

Los respaldos altos permiten un apoyo total de la espalda y por ello la posibilidad de relajar los músculos y reducir la fatiga. La base de apoyo de la silla debe garantizar una correcta estabilidad de la misma y por ello dispondrá de cinco brazos con ruedas que permitan la libertad de movimiento. La longitud de los brazos será por lo menos igual a la del asiento (380–450 mm.).

A continuación se muestran las características de diseño de las sillas de trabajo:

Apoyabrazos

La utilización de apoyabrazos está indicada en trabajos que exigen gran estabilidad de la mano y en trabajos que no requieren gran libertad de movimiento y no es posible apoyar el antebrazo en el plano de trabajo.

- Anchura 60 - 100 mm.
- Longitud - que permita apoyar el antebrazo y el canto de la mano. La forma de los apoyabrazos será plana con los rebordes redondeados.

Mesas de Trabajo

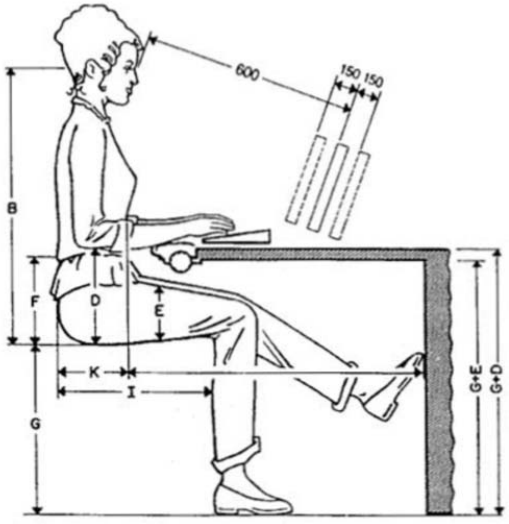
Una buena mesa de trabajo debe facilitar el desarrollo adecuado de la tarea; por ello, a la hora de elegir una mesa para trabajos de oficina, deberemos exigir que cumpla los siguientes requisitos:

- Si la altura es fija, ésta será de aproximadamente 700 mm.
- Si la altura es regulable, la amplitud de regulación estará entre 680 y 700 mm.
- La superficie mínima será de 1.200 mm de ancho y 800 mm de largo.
- El espesor no debe ser mayor de 30 mm.
- La superficie será de material mate y color claro suave, rechazándose las superficies brillantes y oscuras.
- Permitirá la colocación y los cambios de posición de las piernas.

Según el Manual de normas técnicas para el diseño ergonómico de puestos con pantallas de visualización elaborado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

3. Mesas-soporte para pantalla y teclado

Espacio libre bajo el tablero



Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar en el escritorio:

	Configuración del puesto: Uso del ordenador TRABAJADOR, TECLADO Y PANTALLA DEBEN CONFIGURAR UNA LINEA RECTA - Ajustar el mobiliario a su estatura y a sus preferencias personales. - Se recomienda la colocación adecuada del equipo de trabajo: ✓ Colocar el monitor a una distancia no inferior a 40 centímetros del borde de la mesa, la distancia de ojos-pantalla debe ser como mínimo de 55 cm y lo más frontal posible para evitar giros laterales, flexión o extensión del cuello; a una altura entre 10º y 60º por debajo de la horizontal de los ojos, para ello se puede usar elevadores, soportes… ✓ Colocar el teclado justo en frente del monitor para evitar giro de cabeza y con espacio suficiente para que facilitar el apoyo de los antebrazos mientras se escribe. Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten. ✓ Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca. ✓ Colocar el ordenador, útiles y el material que utilicemos más frecuentemente cerca para mantener una postura relajada, evitar colocar el monitor delante o detrás de una ventana para evitar reflejos. - Sentarse de manera correcta manteniendo la espalda recta y apoyada en el respaldo, mantener los pies apoyados en el suelo o en el reposapiés en caso de que sea necesario, mantener los codos cerca del cuerpo y a la altura del teclado y las muñecas rectas. - Se recomienda, en la medida que le sea posible, alternar posición sentado – de pie, realizar pausas periódicas de trabajo para prevenir así la fatiga física. - Almacenamiento No elevar nunca los brazos por encima de los hombros *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no permanecer de pie más de 3 horas seguidas ni realizar posturas forzadas a partir del cuarto mes de gestación. Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)*

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañino	RIESGO	Trivial
FACTOR DE RIESGO						
En caso de que la ubicación del puesto de trabajo derive en la aparición de reflejos en la pantalla o en el caso de que los niveles de iluminación sean insuficientes en relación a las exigencias visuales de la tarea.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Para evitar la fatiga visual, procurar un buen sistema de iluminación de los puestos de trabajo teniendo en cuenta las exigencias visuales de las tareas a realizar, la edad del trabajador y la disposición de las luminarias. Para una correcta iluminación del área de trabajo; -Las luminarias deberán equiparse con difusores para impedir la visión directa de la lámpara, se colocarán de forma que el ángulo de visión sea superior a 30º respecto a la visión horizontal -La situación de las luminarias debe realizarse de forma que la reflexión sobre la				

	superficie de trabajo no coincida con el ángulo de visión del operario. -Se evitarán las superficies de trabajo con materiales brillantes y colores oscuros. -Si se dispone de luz natural, se procurará que las ventanas dispongan de elementos de protección regulables que impidan tanto el deslumbramiento como el calor provocado por los rayos del sol. Otro punto a tener en cuenta en este apartado de iluminación es la elección del color de los elementos que componen el puesto de trabajo y del entorno. Si la tarea a realizar requiere una gran concentración elegiremos colores claros y neutros. Por regla general los colores intensos los reservaremos para zonas en que la estancia de los trabajadores sea corta, ya que a largo plazo pueden provocar fatiga visual, reservando para paredes y techos de salas de trabajo, colores claros y neutros. Para evitar reflexiones : -Las paredes y superficies deben estar pintadas en colores no brillantes. -La pantalla debe colocarse de forma perpendicular a las ventanas y es preferible que éstas queden a la izquierda del operador. -La línea de visión del operador a la pantalla debería ser paralela a las lámparas del techo. -Las lámparas del techo no deben estar colocadas encima del operador y deben estar provistas de difusores para conseguir una más uniforme distribución de la luz - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o de mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Nivel de atención ocular alto para la realización de la tarea (riesgo de fatiga ocular).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación y unas relaciones adecuadas de luminancias entre la pantalla y su entorno, en función de las necesidades visuales del usuario y del tipo de pantalla utilizado. Se recomienda una iluminación de 500 lux, en función de las necesidades visuales de usuario. - El acondicionamiento del lugar de trabajo y del puesto de trabajo, así como la situación y las características técnicas de las fuentes de luz artificial, deberán coordinarse de tal manera que se eviten los deslumbramientos y los reflejos molestos en la pantalla u otras partes del equipo. - Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y otras aberturas, los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla. Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo.				
		Informar al trabajador acerca del riesgo y de pautas seguras de trabajo: - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. Es recomendable realizar pausas cada dos horas de trabajo efectivo sentado, para realizar				

	tareas que le permitan estar de pie y/o caminar, para prevenir así la fatiga física. - Se recomienda que el puesto de trabajo se oriente adecuadamente respecto a las ventanas, con el fin de evitar los reflejos que se originarían si la pantalla se orientara hacia ellas, o el deslumbramiento que sufriría el usuario, si fuera éste quien se situara frente a las mismas. Estas medidas pueden ser complementadas mediante la utilización de cortinas o persianas que amortigüen la luz, o mediante mamparas en las salas que dispongan de ventanas en más de una pared. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posible exposición a ritmos elevados de trabajo en determinados periodos del año						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Dado que es un riesgo inherente debido a la actividad desarrollada, se recomienda únicamente establecer personalmente los períodos de pausa, de manera que cada trabajador evite la posible carga mental ocasionada por una ineficaz organización personal del trabajo.				

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo, relaciones laborales…				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Garantía de la libertad sexual en el ámbito laboral						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adopción de medidas que garanticen un ambiente de respeto entre los trabajadores y libre de situaciones de acoso: - Establecer un Código de Conducta para asegurar un ambiente de respeto entre los trabajadores y prevenir el acoso. - Prevenir y corregir cualquier comportamiento o acción que pudiera entrañar **indicios de acoso sexual, de acoso moral o acoso por razón de sexo**, mediante la adopción de un protocolo de actuación (Protocolo de Acoso). - Formación y sensibilización. Difundir el protocolo de acoso entre la plantilla, incluyendo a las nuevas incorporaciones. - Realizar cursos de formación a mandos, mandos intermedios y personal técnico y de gestión de equipos sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.				
INFORMACIÓN		Tal y como indica la **Ley Orgánica 10/2022**, de 6 de septiembre, de **garantía integral de la libertad sexual** en su *Artículo 12. Prevención y sensibilización en el ámbito laboral*: 1. Las empresas deberán promover condiciones de trabajo que eviten la comisión de delitos y otras conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo, incidiendo especialmente en el acoso sexual y el acoso por razón de sexo, en los términos previstos en el artículo 48 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, incluidos los cometidos en el ámbito digital. Asimismo, deberán arbitrar procedimientos específicos para su prevención y para dar cauce a las denuncias o reclamaciones que puedan formular quienes hayan sido víctimas de estas conductas, incluyendo específicamente las sufridas en el ámbito				

	digital. 2. Las empresas podrán establecer medidas que deberán negociarse con los representantes de las personas trabajadoras, tales como la elaboración y difusión de códigos de buenas prácticas, la realización de campañas informativas, protocolos de actuación o acciones de formación. De las medidas adoptadas, de acuerdo con lo dispuesto en el párrafo anterior, podrá beneficiarse la plantilla total de la empresa cualquiera que sea la forma de contratación laboral, incluidas las personas con contratos fijos discontinuos, con contratos de duración determinada y con contratos en prácticas. También podrán beneficiarse las becarias y el voluntariado. Asimismo, podrán beneficiarse de las anteriores medidas aquellas personas que presten sus servicios a través de contratos de puesta a disposición. Las empresas promoverán la sensibilización y ofrecerán formación para la protección integral contra las violencias sexuales a todo el personal a su servicio. Las empresas deberán incluir en la valoración de riesgos de los diferentes puestos de trabajo ocupados por trabajadoras, la violencia sexual entre los riesgos laborales concurrentes, debiendo formar e informar de ello a sus trabajadoras. 3. Las empresas que adecúen su estructura y normas de funcionamiento a lo establecido en esta ley orgánica serán reconocidas con el distintivo de «Empresas por una sociedad libre de violencia de género». Cabe valoración de la retirada de este distintivo cuando se den circunstancias que así lo justifiquen. 4. Por real decreto se determinará el procedimiento y las condiciones para la concesión, revisión periódica y retirada del distintivo al que se refiere el apartado anterior, las facultades derivadas de su obtención y las condiciones de difusión institucional de las empresas que lo obtengan. La empresa, conociendo la importancia de la realización del trabajo de una forma segura, correcta y cómoda, establece los siguientes compromisos: - Manifiesta su más profundo rechazo y su tolerancia cero ante cualquier comportamiento o acción que constituya alguna de las modalidades de acoso sexual, moral y por razón de sexo, comprometiéndose a colaborar de manera activa, eficaz y firme, para prevenir, detectar, corregir y sancionar cualquier tipo de conducta constitutiva de acoso. - La empresa prevendrá y evitará el acoso mediante la existencia de una canal de denuncias y un Protocolo para la Prevención de Situaciones de Acoso Laboral y Sexual: · La Empresa manifiesta su preocupación en prevenir, evitar, resolver y, en su caso, sancionar los supuestos de acoso laboral o sexual en la empresa. · Los responsables de las distintas secciones deberán velar por mantener un entorno laboral libre de todo tipo de acosos en sus respectivas áreas. Por tanto, deberán reaccionar y comunicar todo tipo de conductas que sean sospechosas de causar cualquier tipo de acoso. · La Empresa se compromete a investigar todas las denuncias sobre acoso que se tramiten de acuerdo al Protocolo, el cual garantizará el derecho a la intimidad y confidencialidad de los temas tratados y personas intervinientes. · Todos los trabajadores de la empresa tendrán derecho a utilizar el canal de denuncias con garantías de no ser objeto de intimidación, trato injusto o desfavorable, asegurándoles también una total confidencialidad en la investigación de la denuncia. · Las conductas constitutivas de acoso laboral o sexual serán consideradas como faltas laborales, que darán lugar a adoptar por parte de la empresa las medidas disciplinarias que correspondan en función de la gravedad de los hechos.
FORMACIÓN	Formación sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por la posible ingesta o inhalación de sustancias que puedan alterar la conducta						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se entregará información a los trabajadores a cerca de los riesgos relacionados con la ingesta o inhalación de sustancias que alteren los sentidos y la conducta - No se deberá tomar ninguna bebida alcohólica durante la jornada laboral y si ésta es partida tampoco en las horas intermedias de descanso. En ningún caso se deberá sobrepasar los límites permitidos según la reglamentación vigente. - No se ingerirán ni inhalarán sustancias ilegales que puedan alterar la conducta. - Cuando por motivos de salud se deban tomar medicamentos se deberá confirmar con el médico la posibilidad de que éstos alteren la capacidad de conducción.				
INFORMACIÓN		La prevención no debe centrarse únicamente en la capacidad o aptitudes del conductor para controlar técnicamente el vehículo, ya que la gran mayoría de conductores no suele presentar problemas en este aspecto, sino en cómo estas aptitudes se pueden ver afectadas por determinados factores que pueden llegar a influir en su ejecución (en muchas ocasiones sin que el propio conductor sea consciente de ello) y llevarle a cometer errores e infracciones que incrementen la probabilidad de sufrir o causar un accidente. Analicemos que factores pueden influir en su conducta. El ***alcohol*** también representa un problema en el ámbito laboral, ya que aproximadamente un 30% de los trabajadores consume alcohol, en mayor o menor medida, durante los días laborales, mientras que un 15% se encuentra dentro del grupo de alto riesgo alcohólico. Además, la mayoría de bebedores de alto riesgo se concentra en trabajos que podríamos denominar como «peligrosos», como son la construcción, la siderurgia o el transporte. De acuerdo con la legislación vigente (artículo 20 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre), la tasa máxima permitida es de 0,5 gramos de alcohol por litro de sangre, mientras que en el caso de conductores profesionales (vehículos destinados al transporte de mercancías con una masa máxima autorizada superior a 3.500 kilogramos, vehículos destinados al transporte de viajeros de más de nueve plazas, o de servicio público, al transporte escolar y de menores, al de mercancías peligrosas o de servicio de urgencia o transportes especiales) o noveles (menos de 2 años desde la obtención del permiso o licencia de conducción) se reduce a 0,3 gramos de alcohol por litro de sangre. Si la medición se hace a través de aire espirado las tasas máximas permitidas serán de 0,25 miligramos de alcohol por litro de aire en conductores «normales» y de 0,15 miligramos de alcohol por litro de aire para profesionales y noveles. Además, conducir con una tasa de alcohol en sangre superior a 1,2 gramos por litro o, lo que es lo mismo, con una tasa de alcohol en aire espirado superior a 0,60 miligramos por litro está considerado un delito en el Código Penal (Artículo 379) castigado con pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años. Todos los conductores están obligados a someterse a las pruebas que se establezcan para la detección de las posibles intoxicaciones por alcohol. Los agentes de la autoridad podrán someter a dichas pruebas (artículo 21 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre):				

- A cualquier usuario de la vía o conductor de vehículo implicado directamente como posible responsable en un accidente de circulación.
- A quienes conduzcan cualquier vehículo con síntomas evidentes, manifestaciones que denoten o hechos que permitan razonablemente presumir que lo hacen bajo la influencia de bebidas alcohólicas.
- A los conductores que sean denunciados por la comisión de alguna de las infracciones a las normas contenidas en este Reglamento.
- A los que, con ocasión de conducir un vehículo, sean requeridos al defecto por la autoridad o sus agentes dentro de los programas de controles preventivos de alcoholemia ordenados por dicha autoridad.

Aquellos conductores que se nieguen a someterse a las pruebas legalmente establecidas para la comprobación de las tasas de alcoholemia serán castigados con una pena de prisión de seis meses a un año y privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 383 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal).

Todas las ***drogas***, incluso en cantidades moderadas, provocan algún tipo de deterioro o alteración en las aptitudes necesarias para la conducción e incrementan el riesgo de sufrir o provocar un accidente de tráfico. Aproximadamente el 10% de los accidentes de tráfico de mayor gravedad están relacionados con el consumo de algún tipo de droga.

El Reglamento de Circulación (artículo 27) prohíbe circular habiendo ingerido o incorporado al organismo psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas. Además, conducir bajo la influencia de las drogas está considerado delito contra la seguridad vial y castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 379 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal). Al igual que en el caso del alcohol, toda persona
que se encuentre en una situación análoga a cualquiera de las enumeradas en el artículo 21 del Reglamento de Circulación está obligada a someterse a las pruebas para detectar la presencia de estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas (artículo 28 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre).
Lógicamente no todas las drogas tienen los mismos efectos sobre las capacidades psicofísicas de los conductores. Así, mientras que algunas pueden provocarle somnolencia otras, sin embargo, pueden impedir un adecuado descanso y aumentar su excitación. Siguiendo este criterio podemos establecer una clasificación de drogas según sus efectos:

- Las drogas estimulantes, como la cocaína o las anfetaminas, potencian la actividad nerviosa y aumentan el nivel de actividad.
- Las drogas depresoras o sedantes, como la heroína, disminuyen la actividad nerviosa y reducen la actividad corporal.
- Las drogas alucinógenas, como el LSD o el cannabis, distorsionan la percepción e incluso crean imágenes sensoriales en ausencia de estímulos externos.

A pesar de que los efectos positivos de los ***fármacos*** superan a los negativos cuando hablamos de seguridad vial, en determinadas ocasiones (comienzo del tratamiento, cambio de dosis, consumo de dos o más medicamentos de manera simultánea) estos alteran las capacidades necesarias para conducir convirtiéndose entonces en un factor de riesgo en la carretera. Se estima que entre un 5% y un 10% de los accidentes de tráfico

	ocurridos en la Unión Europea son debidos a los efectos de los medicamentos sobre los conductores. Muchos de estos efectos hacen desaconsejable la conducción, o realizar cualquier otro tipo de actividad peligrosa, mientras se está bajo tratamiento de algunos tipos de fármacos ya que alteran las capacidades necesarias para conducir un vehículo de manera segura. Sin embargo, la gran mayoría de los conductores desconocen que los riesgos de conducir estando en tratamiento puede conllevar el mismo riesgo que hacerlo bajo los efectos del alcohol u otras drogas. En el artículo 27 del Reglamento General de Circulación, que lleva por título estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas, se hace mención expresa a la prohibición de circular si se han ingerido medicamentos que alteren el estado físico o mental apropiado para circular sin peligro. La infracción de este precepto tendrá la consideración de falta muy grave. Además, el Real Decreto 818/2009, de 8 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento General de Conductores (Anexo IV) señala el consumo habitual de medicamentos que, individualmente o en conjunto, produzcan efectos adversos graves en la capacidad para conducir así como la dependencia de drogas o medicamentos como criterios de aptitud para obtener o prorrogar permiso o licencia de conducción ordinarios. Conducción: ver prospecto Entre los efectos negativos más frecuentes de los fármacos para la conducción podemos destacar: • Somnolencia y dificultad para permanecer alerta. • Alteraciones musculares e descoordinación motora. • Estados de confusión y aturdimiento. • Alteraciones en la percepción de distancias. • Aumento del tiempo de reacción. • Alteraciones en las funciones visuales y auditivas.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por posibles distracciones						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberán evaluar las condiciones psicosociales que puedan dar lugar a distracciones sobre todo por motivos internos al conductor. Se dará a los trabajadores para cubrir la encuesta de identificación inicial de riesgo psicosocial. - Se deberá entregar la información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
INFORMACIÓN		Según datos de la D.G.T. del año 2008, las distracciones aparecen como factor concurrente en un 37% de los accidentes de tráfico. La distracción está implicada en un 44% de los accidentes ocurridos en carretera y en un 31% de los siniestros localizados en zona urbana. El artículo 18 del Reglamento de Circulación obliga a los conductores a mantener su propia libertad de movimientos, el campo necesario de visión y la atención permanente a la conducción, que garanticen su propia seguridad, la del resto de los ocupantes del				

vehículo y la de los demás usuarios de la vía.

Existe un gran número de factores que pueden dar lugar a una atención inadecuada o a la aparición de distracciones. Algunos de estos factores se originan en el entorno que rodea al conductor (factores externos) mientras que otros tienen su origen en el propio estado del conductor (factores internos).

Factores externos al conductor

- Una concentración excesiva de señales o una señalización incorrecta o contradictoria impiden una distribución adecuada de la atención y favorece la aparición de la fatiga.
- El grado de luminosidad y sus variaciones, cambios de entorno o de luz, especialmente por la noche, que hacen necesaria una adaptación rápida como por ejemplo a la entrada y salida de un túnel.
- Carreteras monótonas o familiares pueden provocar un exceso de confianza en el conductor y una disminución de su nivel de alerta.
- Una temperatura elevada dentro del vehículo disminuye la capacidad de vigilancia de los conductores.
- La localización del estímulo con respecto al conductor tiene también mucha importancia.
- Las conductas interferentes, es decir, el desplazamiento de la atención hacia algún elemento ajeno a la conducción, como puede ser el caso de hablar por el móvil, fumar, usar el navegador o cambiar la radio.
- Otros factores externos podrían ser el color, tamaño o novedad de los estímulos que aparecen durante la conducción.

Factores internos al conductor

- El sueño y la fatiga son fuente de un gran número de distracciones.
- Algunos estados psicológicos como pueden ser la depresión, la ansiedad o el estrés hacen al conductor más propenso a bajar su nivel de atención y sufrir distracciones.
- Estar motivado a buscar información ajena a la conducción, como por ejemplo estaciones de servicio cuando nuestro depósito de combustible marca la reserva.
- Determinados problemas físicos como deterioro cerebral o alteraciones sensoriales.
- La edad avanzada, que provoca un menor control de la atención y una mayor sensibilidad a la fatiga y las distracciones.
- Estar bajo los efectos de sustancias como el alcohol o determinados fármacos que alteran el nivel de alerta del conductor y reducen el grado de activación necesario para conducir de manera segura.
- Problemas emocionales (familiares, económicos, laborales, etc.).

El ***sueño*** es una de las funciones más importantes que llevan a cabo los seres humanos. Durante el sueño el organismo aprovecha para recuperarse del desgaste diario, para regenerarse y para que descansen sus centros nerviosos y tejidos musculares. Cuando no se duerme nada o no se duerme lo suficiente, nuestro organismo reacciona con una serie de desajustes que, además de afectar negativamente a nuestro estado de salud, conllevan un gran peligro a la hora de conducir.

La somnolencia afecta de forma grave a las capacidades necesarias para desarrollar de forma segura la tarea de conducción, lo que unido a que muchos conductores la infravaloran y siguen conduciendo a pesar de sentir sus efectos hace que este estado sea el causante de un gran número de accidentes.

- El sueño reduce la **capacidad de reacción**

El sueño provoca que aumente el tiempo que tardamos en reaccionar ante cualquier estímulo imprevisto impidiendo, por ejemplo, que podamos frenar a tiempo para evitar un choque.

- El sueño reduce la **vigilancia**

La somnolencia provoca una reducción en el **nivel de alerta** de nuestro organismo. Esto no solo se traduce en que tardamos más en responder sino que también nos distraemos con mucha más facilidad al no ser capaces de mantener durante mucho tiempo la atención y la concentración, especialmente si conducimos de noche y/o por carreteras monótonas. Se estima que hasta un 80% de las distracciones están causadas por el sueño.

- El sueño provoca **alteraciones motrices**.

Cuando se está bajo los efectos de la somnolencia los músculos se relajan excesivamente, disminuyendo de forma importante la exactitud y la rapidez a la hora de llevar a cabo las maniobras.

- El sueño puede dar lugar a la aparición de los **microsueños**

Uno de los efectos más negativos de la somnolencia durante la conducción es el microsueño. Los microsueños son periodos de unos pocos segundos de duración durante los cuales el conductor se duerme permaneciendo completamente ajeno a todo lo que ocurre a su alrededor.

- El sueño altera las **funciones sensoriales**

La falta de sueño disminuye la capacidad de todos los órganos sensoriales de los conductores, haciendo más difícil captar los Estímulos relacionados con el tráfico. Es especialmente grave el caso de la vista, sentido que capta el 90% de la información mientras conducimos, ya que crea dificultades para enfocar la vista, produce visión borrosa y potencia una mayor fatiga ocular.

- El sueño altera **la percepción**

Cuando se tiene sueño mientras se conduce se identifican peor los objetos, luces, señales, se altera la percepción de velocidad, se pierde el sentido del tiempo e incluso se altera la capacidad de determinar la distancia a la que estamos respecto de los otros vehículos.

- El sueño altera nuestro **comportamiento**

Por lo general la somnolencia hace que las personas se vuelvan más tensas, nerviosas, irritables y agresivas, lo que unido generalmente a una mayor prisa por llegar al sitio donde se descansará, puede dar lugar a la aparición de conductas más arriesgadas como excesos de velocidad o adelantamientos indebidos.

La ***fatiga*** es un estado en que nuestras capacidades se ven reducidas a consecuencia de la realización de una tarea prolongada o monótona. Así pues, cuando nos encontramos conduciendo un vehículo, nuestro rendimiento irá disminuyendo de forma gradual según pasa el tiempo.

La fatiga causa al conductor importantes alteraciones psicofisiológicas que incrementan la probabilidad de sufrir un accidente. Entre las más importantes podemos destacar las siguientes:

• Cuando se conduce bajo los efectos de la fatiga los movimientos que llevamos a cabo son más lentos y menos precisos de lo habitual, lo que puede provocar distintas situaciones de riesgo.

• Conforme aumenta la fatiga el conductor va encontrando una mayor dificultad a la hora de mantener la atención y aumenta el tiempo de reacción.

• Con la fatiga es muy posible que aparezcan en el conductor estados negativos como la ansiedad, el estrés o una mayor aceptación del riesgo.

Son muchos los factores que pueden provocar la aparición de la fatiga en la conducción.

	Estos factores pueden estar asociados tanto al propio conductor como al entorno en el que se conduce: • Factores referidos al entorno: la monotonía de la carretera, el mal estado del firme, elevada densidad de tráfico o condiciones meteorológicas adversas favorecen el aumento de la fatiga durante la conducción. • Factores referidos al vehículo: un diseño poco ergonómico de los asientos, el ruido excesivo del motor, el exceso de calefacción o vibraciones en la cabina son algunos de los factores relacionados con el vehículo que pueden suponer la aparición o el agravamiento de la fatiga en la conducción. • Factores referidos al conductor: conducir durante periodos largos sin descansar es sin duda una de las conductas más peligrosas que pueden llevarse a cabo en la carretera. Otros factores como una mala postura de conducción, horarios ajustados, ingerir alcohol o tomar comidas copiosas también influyen en la aparición de la fatiga.
	A la hora de relacionar ***velocidad*** y conducción es importante distinguir los siguientes conceptos: • Velocidad máxima: límite superior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea por las normas generales de circulación o por la señalización vertical u horizontal. • Velocidad mínima: límite inferior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea basándose en las normas generales de circulación o en la señalización vertical u horizontal. • Velocidad inadecuada: es una velocidad no adaptada a las condiciones climatológicas o a las circunstancias de la vía, del tráfico, del vehículo o del propio conductor, incluso aunque esta velocidad se encuentre dentro de los límites permitidos. • Velocidad adecuada: sería aquella velocidad que nos permite estar en condiciones de dominar el vehículo ante cualquier obstáculo o imprevisto, adecuándose no solo a los límites de la vía por la que se circula, sino también a su estado, el del vehículo que se conduce y el del propio conductor. Por tanto, y según se recoge en el artículo 45 del Reglamento de Circulación, todo conductor está obligado a respetar los límites de velocidad establecidos y a tener en cuenta, además, sus propias condiciones físicas y psíquicas, las características y el estado de la vía, del vehículo y de su carga, las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación, y, en general, cuantas circunstancias concurran en cada momento, a fin de adecuar la velocidad de su vehículo a ellas, de manera que siempre pueda detenerlo dentro de los límites de su campo de visión y ante cualquier obstáculo que pueda presentarse.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

COD.	P02	PUESTO DE TRABAJO	COMPRAS
DESCRIPCIÓN		Los trabajadores que ocupan este puesto realizan las siguientes tareas: -Tareas y gestiones administrativas -Salida fuera de las instalaciones a gestiones, compras de productos. -Reuniones con proveedores, otros departamentos.	
Nº DE TRABAJADORES EN EL PUESTO			VER REGISTRO
FECHA DE TOMA DE DATOS			MAYO 2020
OBSERVACIONES		Equipos de trabajo: ordenadores, impresoras, teléfonos, vehículo. Productos químicos: ninguno EPIS: ninguno A éste puesto de trabajo le aplican todos los riesgos detectados en A01.	
TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES			MENOR DE EDAD ☐ MATERNIDAD ☐ ESPECIALMENTE SENSIBLE ☐
ESTE PUESTO DE TRABAJO SE CONSIDERA EN RELACIÓN CON LA SITUACIÓN DE EMBARAZO/LACTANCIA			COMPATIBLE ☐ COMPATIBLE CON LIMITACIONES ☒ INCOMPATIBLE ☐

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel.				
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable	
FACTOR DE RIESGO						
- Caídas al mismo nivel debido a la posible falta de orden y limpieza en las zonas de trabajo - Riesgo de caídas por la posible presencia de sustancias resbaladizas (agua,...), residuo en el suelo o desperfecto en instalaciones.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIA TÉCNICA	De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997: - 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. - 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 suelos de los locales de trabajo deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas. - Las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída deberán estar claramente señalizadas. - La iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de condiciones de visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgo para su seguridad y salud.					
INFORMACIÓN	- Informar a los trabajadores que se deberán realizar gamas de limpieza periódica para mantener los suelos libres de sustancias resbaladizas, especialmente si se produce un					

	derrame se procederá inmediatamente a su limpieza con el fin de evitar riesgos innecesarios. No se realizarán acciones que puedan favorecer la presencia de suelos mojados. - Se evitará transitar por zonas afectadas por este riesgo, se recomienda señalizar convenientemente aquellas zonas con riesgo de caída. - Así mismo deberán almacenarse en el lugar adecuado la mercancía, evitando que dificulten el paso o las actividades de los demás compañeros. - Planificar la distribución adecuada de enchufes eléctricos - Recordar a los trabajadores la necesidad de mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibles caídas durante el ascenso/descenso por las escaleras fijas.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Al considerarse un riesgo inherente, se deberá evitar su inadecuada utilización (subida y bajada de escaleras precipitadamente, salto de varios escalones...) - Se prestará especial atención en los días lluviosos, dado que puede favorecer los resbalones.				

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de sufrir caídas durante los desplazamientos por descuidos, presencia de obras en la calle, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Dado que se trata de un riesgo inherente, se recomienda concienciar al trabajador de la existencia del riesgo, así como de seguir unas pautas seguras: - Salir con tiempo necesario para los desplazamientos. - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - No precipitarse al subir y bajar escaleras, etc. - Respetar señalización existente, así como balizamientos…				

RIESGO						
COD.	04	Caída de objetos en manipulación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos almacenados en estanterías en las operaciones de manipulación y movimiento de los mismos.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						

INFORMACIÓN	- Verificar que los elementos almacenados permanezcan dentro de los límites perimetrales y que no existan elementos susceptibles de caerse. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. - Se colocan en las estanterías siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores, objetos de menor uso en estantes superiores. - Todos los objetos situados en altura deberán ubicarse de manera que garanticen su estabilidad, y en caso de que se puedan caer se deberán instalar dispositivos anticaída.

RIESGO					
COD.	06	Pisadas sobre objetos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibilidad de objetos punzantes en el suelo (resto de embalajes, grapas,…)					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997 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.				
INFORMACIÓN	Informar a los trabajadores sobre la necesidad de recoger cuanto antes los embalajes vacíos que suelen llevar grapas, etc., que pueden dañar al personal, así como los útiles y el material al finalizar la jornada colocándolas en su lugar habitual de almacenamiento (bandejas, cajas, estanterías…) Eliminar los elementos de desecho tan pronto como se generen en los contenedores adecuados.				

RIESGO					
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibilidad de cortes durante las operaciones de: embalar/desembalar material utilizando herramientas o útiles de corte tales como tijeras, cúter, grapadoras…					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar a los trabajadores acerca del riesgo, así como pautas seguras de trabajo: - Se recomienda utilizar el material de corte con cuidado y siempre útiles en buen estado. - El útil cortante deberá depositarse en un lugar habilitado para tal fin después de su uso (lapicero, cajón para útiles…), evitando guardarlo en el bolsillo o dejarlo encima del mobiliario, ya que pueden producir un corte accidental - Cuando se realicen operaciones de embalaje/desembalaje, se deberá tener cuidado de no tirar de los plásticos, cintas de embalar…con las manos desnudas. - Mantener orden y limpieza en el puesto de trabajo.				

RIESGO					
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de caída de objetos (archivadores…) durante su manipulación					
MEDIDAS PREVENTIVAS					

DEFICIENCIAS TÉCNICAS	- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.
INFORMACIÓN	- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.
	Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*

RIESGO						
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Rodillos en movimiento accesibles en caso de acceder al interior de las impresoras.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		-No abrir las puertas del compartimiento donde se encuentran los rodillos mientras se esté imprimiendo algún documento. - Si se atasca un papel, antes de retirarlo desenchufe el equipo y espere unos minutos hasta que se enfríen las partes internas sujetas a altas temperaturas. - Leer el manual del operario para saber cómo actuar cuando se atasca un papel, y recurra al servicio técnico cuando le resulte complicado la extracción del mismo.				

RIESGO						
COD.	13	Sobreesfuerzos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Manipulación ocasional de cargas						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo e indicarle correctas pautas de manipulación manual de cargas: El peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg. En circunstancias especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta 40 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras. Cuando se sobrepasen estos valores de peso, se deberán tomar medidas preventivas de forma que el trabajador no manipule las cargas, o que consigan que el peso manipulado sea menor. Entre otras medidas, y dependiendo de la situación concreta, se podrían tomar alguna de las siguientes: - Uso de ayudas mecánicas. - Levantamiento de la carga entre dos personas. - Reducción de los pesos de las cargas manipuladas en posible combinación con la reducción de la frecuencia, etc. Para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos: Es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar. Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda. 1. Planificar el levantamiento - Seguir la indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc. - Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar la carga, prestando especial				

	atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real. - Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso. 2. Colocar los pies - Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento. 3. Adoptar la postura de levantamiento - Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas. - No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas 4. Agarre firme - Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. 5. Levantamiento suave - Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca. 6. Evitar giros - Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada. 7. Carga pegada al cuerpo - Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento. 8. Depositar la carga - Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. Se evitarán, en la medida de los posible, los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas en algún segmento corporal, o que requieran un mantenimiento prolongado de cualquier postura - Depositar la carga y después ajustarla si es necesario. - Realizar levantamientos espaciados. Se establecerán los descansos adecuados a las tareas *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
FORMACIÓN	Formar a los trabajadores en manipulación manual de cargas

RIESGO					
COD.	16	Contactos eléctricos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibles contacto eléctricos debido: - Empleo de equipos conectados a red con posibles deterioros o deficiencias - Al realizar inspecciones internas dentro de los equipos para intentar repararlos como ordenador, impresora o fax - Entrada de líquidos en equipos eléctricos durante las operaciones de limpieza					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar al trabajador del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas más sencillas indicadas por el fabricante las realizará personal autorizado siguiendo las indicaciones				

	del fabricante en el manual de instrucciones. - Las operaciones de limpieza, mantenimiento y/o reposición de piezas más complejas indicadas por el fabricante, las realizará personal autorizado y/o formado. - Lea atentamente el manual del fabricante para verificar como realizar de forma segura las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas. - Desconecte y cierre o corte la alimentación eléctrica que llega a las máquina/equipo antes de tratar de desmontar, limpiar o realizar tareas de reparación o mantenimiento. En caso de mal funcionamiento o avería del equipo/máquina, desconectar e indicar fuera de servicio hasta su reparación por personal autorizado y/o formado. - Recordar mantener en todo momento los resguardos y/o protecciones con los que cuenta el equipo y evitar manipulaciones innecesarias. No manipule en el interior de los equipos ni los desmonte. - No trabaje con equipos o máquinas que presenten defectos en cables o enchufes - No desenchufe los equipos o máquinas tirando de los cables - No manipule aparatos eléctricos con manos mojadas o húmedas. - Se utilizaran conexiones y enchufes en buen estado. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	21	Incendio				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de incendio por diversas causas que provocan puntos de inicio y propagación de un incendio: chispas en interruptores, fumar en la instalaciones, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al personal acerca de la existencia del riesgo y de pautas correctas de trabajo: -Está prohibido fumar en el lugar de trabajo. - Mantener en buen estado de orden y limpieza lugar de trabajo - No sobrecargar los enchufes y/o ladrones. - Desenchufar los equipos una vez finalizada la jornada laboral Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO						
COD.	22	Accidentes causados por seres vivos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Agresiones personales entre los trabajadores o debidas a robos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		* Agresiones Personales: - La figura del encargado tiene que liderar sus grupos de trabajo de manera que predisponga un buen clima laboral. - En caso de desavenencias entre trabajadores, el encargado tiene que hacer de mediador. - Prohibir el consumo de bebidas alcohólicas y la ingestión de sustancias estupefacientes. - Establecer criterios de equidad entre los trabajadores. - Fomentar la comunicación y la transparencia entre los trabajadores. - Crear un buen clima laboral.				

	* Agresiones por robo: - La dirección debe prestar formación al personal de cómo comportarse en caso de robo. - Avisar inmediatamente a los cuerpos de seguridad del estado más cercanos. - Cualquier situación que pueda suponer un riesgo de accidente para el trabajador o para un compañero/a, debe comunicarse a la persona encargada. - Ante un trabajador agredido: Se procederá a lavar las heridas con agua y jabón y acudir al centro sanitario más cercano.

RIESGO						
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.				
		Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
		Se utilizar vehículos adaptados a la normativa vigente, asegurándose de su correcto mantenimiento. Se dispondrá de los accesorios necesarios según normativa vigente (triángulos, chalecos reflectantes, lámparas…)				
		Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad vial: <u>Pautas de seguridad vial para el peatón</u>: - Nunca cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, Respetar señalización existente, así como balizamientos… - salir con tiempo necesario para los desplazamientos - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - En instalaciones ajena, entrar siempre por zonas habilitadas para transito de peatones. <u>Pautas de seguridad vial para el conductor</u>: - Cumplir el código de circulación. - Descansar adecuadamente y no conducir bajo los efectos de la fatiga. - No tomar comidas copiosas ni ingerir alcohol antes de conducir. - No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. - No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Durante los trayectos se realizarán pausas cada dos horas o cada doscientos kilómetros, que permitan cambiar de postura, desentumecer los músculos. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo				

RIESGO						
COD.	24	Accidentes de transito				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						

- Posibles accidentes de tráfico debidos a distintos factores: falta de planificación, prisas en los desplazamientos, despiste…
- Riesgo de accidente, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos
- Riesgo de accidente de tráfico durante los desplazamientos con vehículos en jornada, en misión o in itinere

MEDIDAS PREVENTIVAS

INFORMACIÓN

Se debe disponer de constancia documental de la realización de:
I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo
Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos
Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de neumáticos, frenos, luces, señales acústicas…

Un adecuado mantenimiento de los vehículos es una garantía tanto para evitar averías como para reducir el riesgo de sufrir accidentes de tráfico. Además del mantenimiento que puede llevar a cabo el propio conductor o propietario, el vehículo debe someterse a la Inspección Técnica de Vehículos (I.T.V.) en los siguientes plazos:

	Ciclomotores de dos ruedas: a. **Hasta 3 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 3 años de antigüedad** » Cada 2 años Motocicletas, vehículos de tres ruedas, cuadriciclos, quads, ciclomotores de tres ruedas y cuadriciclos ligeros: a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 4 años de antigüedad** » Cada 2 años
	Turismos particulares a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **De 4 a 10 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada año
	Vehículos ligeros (Furgonetas, furgones y camiones hasta 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 2 años de antigüedad** » Exento b. **De 2 a 6 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **De 6 a 10 años de antigüedad** » Cada año d. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses
	Vehículos pesados (Camiones y remolques de más de 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 10 años de antigüedad** » Cada año b. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses

Independientemente de que el vehículo cumpla con las inspecciones obligatorias exigidas por la administración de industria, que se ciñen a unos determinados aspectos técnicos y de seguridad, la empresa deberá evaluar el vehículo como un equipo de trabajo contemplando los usos concretos a los que este se destine, esto es un planteamiento distinto y más amplio que los parámetros que permiten superar las ITV, por los propietarios de los vehículos

Los vehículos serán utilizados por personal formado y cualificado para ello. Disponer del permiso de conducción pertinente

Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.

Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.

Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad como:
-Respetar y cumplir el código de circulación, normas de seguridad vial.
-Respetar distancias de seguridad
-Realice comidas ligeras, no ingiera alcohol, ni drogas y duerma las horas necesarias si

	es necesario conducir posteriormente. Deténgase si se advierten síntomas de somnolencia o falta de atención. -No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. -No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo. Es recomendable que siempre que el conductor realice operaciones fuera del vehículo en vías de circulación extreme las precauciones. Así mismo deberá hacerlo en caso de avería en carretera, indicando la posición del automóvil con las luces de emergencia cuando proceda y con los dispositivos de preseñalización reglamentarios

RIESGO						
COD.	25	Causas Naturales				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Cualquier accidente padecido en el centro de trabajo que no es consecuencia del propio trabajo, sino que se debe a causas naturales que también pueden ocurrir fuera del trabajo (por ejemplo, infarto de miocardio, angina de pecho).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Aunque no se puedan plantear medidas correctoras específicas sí es necesario que todos los trabajadores conozcan que son considerados accidentes de trabajo y que se deberá acudir a la mutua.				

RIESGO						
COD.	31	Riesgos de utilización de pantallas de visualización de datos				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Uso de PVD de forma repetida durante la jornada laboral - Riesgo de microtraumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La pantalla deberá disponer de una imagen estable, sin deslumbramientos ni reflejos que puedan molestar al usuario. Se 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, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla. - La mesa o superficie de trabajo deberán tener dimensiones suficientes y permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio. El espacio deberá ser suficiente para permitir a los trabajadores una posición cómoda. Tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario pueda apoyar los brazos y las manos. - El asiento de trabajo deberá ser estable, proporcionando al usuario libertad de movimiento y procurándole una postura confortable. La altura del mismo deberá ser regulable, el respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable. Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un reposapiés - El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de				

	tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos de trabajo. - En caso de disponer de ratón, el diseño del cuerpo del ratón debe adecuarse a la anatomía de la mano. La fuerza requerida para el accionamiento de los pulsadores no debe ser excesiva, para evitar la fatiga de los dedos, ni demasiado pequeña, a fin de impedir accionamientos involuntarios. - Se deberá garantizar unos niveles adecuados de iluminación (se recomienda 500 lux) en función de las necesidades visuales del usuario. - Los equipos instalados en el puesto de trabajo no deberán producir un calor adicional que pueda ocasionar molestias a los trabajadores. Se recomienda que la temperatura se mantenga dentro del siguiente rango: En época de verano…….23º a 26ºC En época de invierno…..20º a 24ºC - Deberá crearse y mantenerse una humedad aceptable. La sequedad de los ojos y mucosas se puede prevenir manteniendo la humedad relativa entre el 45% y el 65%, para cualquiera de las temperaturas comprendidas dentro de dicho rango
	Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda adoptar una postura sentada adecuada regulando altura, respaldo, profundidad del asiento. Se deberá situar la pantalla a una distancia superior a 400 mm respecto a los ojos del usuario y a una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60º bajo la horizontal. Los codos deberán situarse por encima del plano de trabajo y cercano al tronco. Colocar con holgura los elementos de trabajo y, el teclado de manera que exista un espacio suficiente delante del mismo para apoyar las manos y los antebrazos - Se recomienda el empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. - Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten. - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca
VIGILANCIA DE LA SALUD	Se recomienda reconocimiento específico para personal que manejan pantallas de visualización de datos.

RIESGO					
COD.	33	Riesgos de movimientos repetitivos			
PROBABILIDAD	Media	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de micro traumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio y elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)				
	Mantenimiento periódico del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento.				
INFORMACIÓN	Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda que el teclado se coloque de tal forma que deje espacio suficiente para apoyar los antebrazos mientras se escribe en el teclado.				

	- Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca. - Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten.

RIESGO						
COD.	34	Riesgo de posturas forzadas				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Adopción de posturas forzadas durante la realización de trabajos sentado						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio, elección de mobiliario (mesas, sillas…), elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)					

INFORMACIÓN

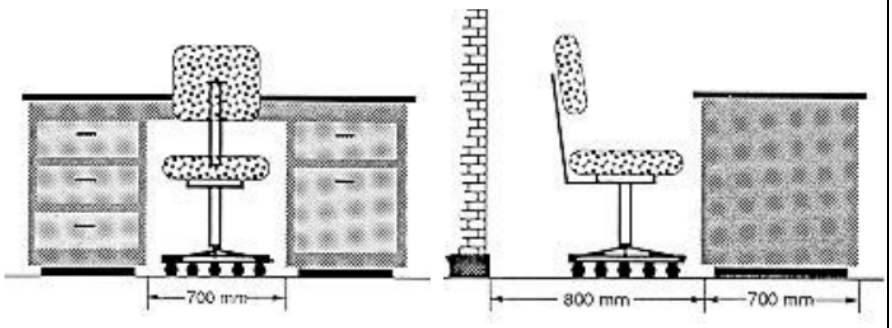
Según la *NTP 242: Ergonomía: análisis ergonómico de los espacios de trabajo en oficinas:*

Altura del plano de trabajo

Las alturas del plano de trabajo recomendadas para trabajos sentados son:

Espacio reservado para las piernas:

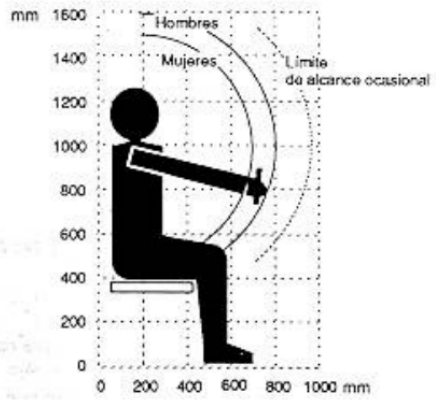
Las dimensiones mínimas de los espacios libres para piernas, serán las que se dan en la figura:

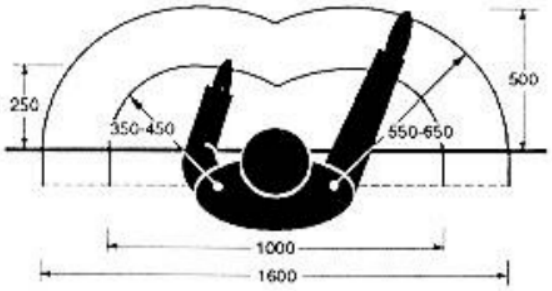


Zonas de alcance óptimas del área de trabajo:

Una buena disposición de los elementos a manipular en el área de trabajo no nos obligará a realizar movimientos forzados del tronco con los consiguientes problemas de dolores de espalda.

Tanto en el plano vertical como en el horizontal, debemos determinar cuáles son las distancias óptimas que consigan un confort postural adecuado, y que se dan en las figuras siguientes para el plano vertical y el horizontal, respectivamente.





Sillas de trabajo

La concepción ergonómica de una silla para trabajo de oficina ha de satisfacer una serie de datos y características de diseño:

El asiento responderá a las características siguientes:

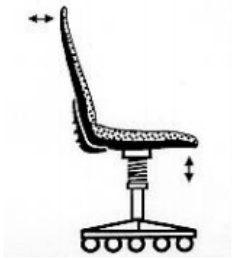
- Regulable en altura (en posición sentado) margen ajuste entre 380 y 500 mm.
- Anchura entre 400 – 450 mm.
- Profundidad entre 380 y 420 mm.
- Acolchado de 20 mm. recubierto con tela flexible y transpirable.
- Borde anterior inclinado (gran radio de inclinación).

La elección del respaldo se hará en función de los existentes en el mercado, respaldos altos y/o respaldos bajos. Un respaldo bajo debe ser regulable en altura e inclinación y conseguir el correcto apoyo de las vértebras lumbares. Las dimensiones serán:

- Anchura 400 – 450 mm.
- Altura 250 – 300 mm.
- Ajuste en altura de 150 – 250 mm. El respaldo alto debe permitir el apoyo lumbar y ser regulable en inclinación, con las siguientes características:
- Regulación de la inclinación hacia atrás 15°.
- Anchura 300 – 350 mm.
- Altura 450 – 500 mm.
- Material igual al del asiento.

Los respaldos altos permiten un apoyo total de la espalda y por ello la posibilidad de relajar los músculos y reducir la fatiga. La base de apoyo de la silla debe garantizar una correcta estabilidad de la misma y por ello dispondrá de cinco brazos con ruedas que permitan la libertad de movimiento. La longitud de los brazos será por lo menos igual a la del asiento (380-450 mm.).

A continuación se muestran las características de diseño de las sillas de trabajo:



Apoyabrazos

La utilización de apoyabrazos está indicada en trabajos que exigen gran estabilidad de la mano y en trabajos que no requieren gran libertad de movimiento y no es posible apoyar el antebrazo en el plano de trabajo.

- Anchura 60 - 100 mm.
- Longitud - que permita apoyar el antebrazo y el canto de la mano. La forma de los apoyabrazos será plana con los rebordes redondeados.

Mesas de Trabajo

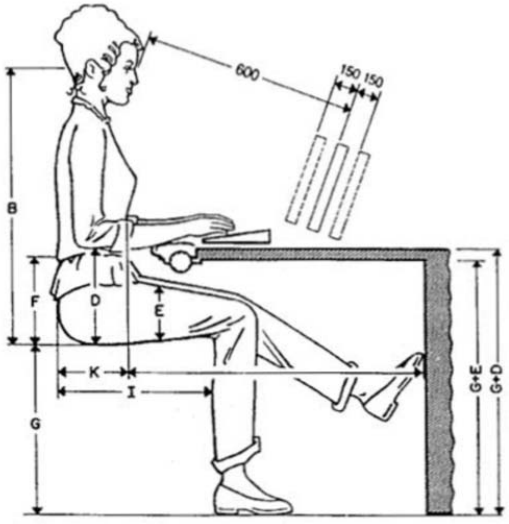
Una buena mesa de trabajo debe facilitar el desarrollo adecuado de la tarea; por ello, a la hora de elegir una mesa para trabajos de oficina, deberemos exigir que cumpla los siguientes requisitos:

- Si la altura es fija, ésta será de aproximadamente 700 mm.
- Si la altura es regulable, la amplitud de regulación estará entre 680 y 700 mm.
- La superficie mínima será de 1.200 mm de ancho y 800 mm de largo.
- El espesor no debe ser mayor de 30 mm.
- La superficie será de material mate y color claro suave, rechazándose las superficies brillantes y oscuras.
- Permitirá la colocación y los cambios de posición de las piernas.

Según el Manual de normas técnicas para el diseño ergonómico de puestos con pantallas de visualización elaborado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

3. Mesas-soporte para pantalla y teclado

Espacio libre bajo el tablero



Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar en el escritorio:

	Configuración del puesto: Uso del ordenador TRABAJADOR, TECLADO Y PANTALLA DEBEN CONFIGURAR UNA LINEA RECTA - Ajustar el mobiliario a su estatura y a sus preferencias personales. - Se recomienda la colocación adecuada del equipo de trabajo: ✓ Colocar el monitor a una distancia no inferior a 40 centímetros del borde de la mesa, la distancia de ojos-pantalla debe ser como mínimo de 55 cm y lo más frontal posible para evitar giros laterales, flexión o extensión del cuello; a una altura entre 10º y 60º por debajo de la horizontal de los ojos, para ello se puede usar elevadores, soportes… ✓ Colocar el teclado justo en frente del monitor para evitar giro de cabeza y con espacio suficiente para que facilitar el apoyo de los antebrazos mientras se escribe. Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten. ✓ Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca. ✓ Colocar el ordenador, útiles y el material que utilicemos más frecuentemente cerca para mantener una postura relajada, evitar colocar el monitor delante o detrás de una ventana para evitar reflejos. - Sentarse de manera correcta manteniendo la espalda recta y apoyada en el respaldo, mantener los pies apoyados en el suelo o en el reposapiés en caso de que sea necesario, mantener los codos cerca del cuerpo y a la altura del teclado y las muñecas rectas. - Se recomienda, en la medida que le sea posible, alternar posición sentado – de pie, realizar pausas periódicas de trabajo para prevenir así la fatiga física. - Almacenamiento No elevar nunca los brazos por encima de los hombros *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no permanecer de pie más de 3 horas seguidas ni realizar posturas forzadas a partir del cuarto mes de gestación. Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)*

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañino	RIESGO	Trivial
FACTOR DE RIESGO						
En caso de que la ubicación del puesto de trabajo derive en la aparición de reflejos en la pantalla o en el caso de que los niveles de iluminación sean insuficientes en relación a las exigencias visuales de la tarea.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Para evitar la fatiga visual, procurar un buen sistema de iluminación de los puestos de trabajo teniendo en cuenta las exigencias visuales de las tareas a realizar, la edad del trabajador y la disposición de las luminarias. Para una correcta iluminación del área de trabajo; -Las luminarias deberán equiparse con difusores para impedir la visión directa de la lámpara, se colocarán de forma que el ángulo de visión sea superior a 30º respecto a la visión horizontal -La situación de las luminarias debe realizarse de forma que la reflexión sobre la				

	superficie de trabajo no coincida con el ángulo de visión del operario. -Se evitarán las superficies de trabajo con materiales brillantes y colores oscuros. -Si se dispone de luz natural, se procurará que las ventanas dispongan de elementos de protección regulables que impidan tanto el deslumbramiento como el calor provocado por los rayos del sol. Otro punto a tener en cuenta en este apartado de iluminación es la elección del color de los elementos que componen el puesto de trabajo y del entorno. Si la tarea a realizar requiere una gran concentración elegiremos colores claros y neutros. Por regla general los colores intensos los reservaremos para zonas en que la estancia de los trabajadores sea corta, ya que a largo plazo pueden provocar fatiga visual, reservando para paredes y techos de salas de trabajo, colores claros y neutros. Para evitar reflexiones : -Las paredes y superficies deben estar pintadas en colores no brillantes. -La pantalla debe colocarse de forma perpendicular a las ventanas y es preferible que éstas queden a la izquierda del operador. -La línea de visión del operador a la pantalla debería ser paralela a las lámparas del techo. -Las lámparas del techo no deben estar colocadas encima del operador y deben estar provistas de difusores para conseguir una más uniforme distribución de la luz - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o de mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Nivel de atención ocular alto para la realización de la tarea (riesgo de fatiga ocular).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación y unas relaciones adecuadas de luminancias entre la pantalla y su entorno, en función de las necesidades visuales del usuario y del tipo de pantalla utilizado. Se recomienda una iluminación de 500 lux, en función de las necesidades visuales de usuario. - El acondicionamiento del lugar de trabajo y del puesto de trabajo, así como la situación y las características técnicas de las fuentes de luz artificial, deberán coordinarse de tal manera que se eviten los deslumbramientos y los reflejos molestos en la pantalla u otras partes del equipo. - Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y otras aberturas, los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla. Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo.				
		Informar al trabajador acerca del riesgo y de pautas seguras de trabajo: - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. Es recomendable realizar pausas cada dos horas de trabajo efectivo sentado, para realizar				

	tareas que le permitan estar de pie y/o caminar, para prevenir así la fatiga física. - Se recomienda que el puesto de trabajo se oriente adecuadamente respecto a las ventanas, con el fin de evitar los reflejos que se originarían si la pantalla se orientara hacia ellas, o el deslumbramiento que sufriría el usuario, si fuera éste quien se situara frente a las mismas. Estas medidas pueden ser complementadas mediante la utilización de cortinas o persianas que amortigüen la luz, o mediante mamparas en las salas que dispongan de ventanas en más de una pared. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posible exposición a ritmos elevados de trabajo en determinados periodos del año						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Dado que es un riesgo inherente debido a la actividad desarrollada, se recomienda únicamente establecer personalmente los períodos de pausa, de manera que cada trabajador evite la posible carga mental ocasionada por una ineficaz organización personal del trabajo.				

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo, relaciones laborales…				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Garantía de la libertad sexual en el ámbito laboral						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adopción de medidas que garanticen un ambiente de respeto entre los trabajadores y libre de situaciones de acoso: - Establecer un Código de Conducta para asegurar un ambiente de respeto entre los trabajadores y prevenir el acoso. - Prevenir y corregir cualquier comportamiento o acción que pudiera entrañar **indicios de acoso sexual, de acoso moral o acoso por razón de sexo**, mediante la adopción de un protocolo de actuación (Protocolo de Acoso). - Formación y sensibilización. Difundir el protocolo de acoso entre la plantilla, incluyendo a las nuevas incorporaciones. - Realizar cursos de formación a mandos, mandos intermedios y personal técnico y de gestión de equipos sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.				
INFORMACIÓN		Tal y como indica la **Ley Orgánica 10/2022**, de 6 de septiembre, de **garantía integral de la libertad sexual** en su *Artículo 12. Prevención y sensibilización en el ámbito laboral*: 1. Las empresas deberán promover condiciones de trabajo que eviten la comisión de delitos y otras conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo, incidiendo especialmente en el acoso sexual y el acoso por razón de sexo, en los términos previstos en el artículo 48 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, incluidos los cometidos en el ámbito digital. Asimismo, deberán arbitrar procedimientos específicos para su prevención y para dar cauce a las denuncias o reclamaciones que puedan formular quienes hayan sido víctimas de estas conductas, incluyendo específicamente las sufridas en el ámbito				

	digital. 2. Las empresas podrán establecer medidas que deberán negociarse con los representantes de las personas trabajadoras, tales como la elaboración y difusión de códigos de buenas prácticas, la realización de campañas informativas, protocolos de actuación o acciones de formación. De las medidas adoptadas, de acuerdo con lo dispuesto en el párrafo anterior, podrá beneficiarse la plantilla total de la empresa cualquiera que sea la forma de contratación laboral, incluidas las personas con contratos fijos discontinuos, con contratos de duración determinada y con contratos en prácticas. También podrán beneficiarse las becarias y el voluntariado. Asimismo, podrán beneficiarse de las anteriores medidas aquellas personas que presten sus servicios a través de contratos de puesta a disposición. Las empresas promoverán la sensibilización y ofrecerán formación para la protección integral contra las violencias sexuales a todo el personal a su servicio. Las empresas deberán incluir en la valoración de riesgos de los diferentes puestos de trabajo ocupados por trabajadoras, la violencia sexual entre los riesgos laborales concurrentes, debiendo formar e informar de ello a sus trabajadoras. 3. Las empresas que adecúen su estructura y normas de funcionamiento a lo establecido en esta ley orgánica serán reconocidas con el distintivo de «Empresas por una sociedad libre de violencia de género». Cabe valoración de la retirada de este distintivo cuando se den circunstancias que así lo justifiquen. 4. Por real decreto se determinará el procedimiento y las condiciones para la concesión, revisión periódica y retirada del distintivo al que se refiere el apartado anterior, las facultades derivadas de su obtención y las condiciones de difusión institucional de las empresas que lo obtengan. La empresa, conociendo la importancia de la realización del trabajo de una forma segura, correcta y cómoda, establece los siguientes compromisos: - Manifiesta su más profundo rechazo y su tolerancia cero ante cualquier comportamiento o acción que constituya alguna de las modalidades de acoso sexual, moral y por razón de sexo, comprometiéndose a colaborar de manera activa, eficaz y firme, para prevenir, detectar, corregir y sancionar cualquier tipo de conducta constitutiva de acoso. - La empresa prevendrá y evitará el acoso mediante la existencia de una canal de denuncias y un Protocolo para la Prevención de Situaciones de Acoso Laboral y Sexual: · La Empresa manifiesta su preocupación en prevenir, evitar, resolver y, en su caso, sancionar los supuestos de acoso laboral o sexual en la empresa. · Los responsables de las distintas secciones deberán velar por mantener un entorno laboral libre de todo tipo de acosos en sus respectivas áreas. Por tanto, deberán reaccionar y comunicar todo tipo de conductas que sean sospechosas de causar cualquier tipo de acoso. · La Empresa se compromete a investigar todas las denuncias sobre acoso que se tramiten de acuerdo al Protocolo, el cual garantizará el derecho a la intimidad y confidencialidad de los temas tratados y personas intervinientes. · Todos los trabajadores de la empresa tendrán derecho a utilizar el canal de denuncias con garantías de no ser objeto de intimidación, trato injusto o desfavorable, asegurándoles también una total confidencialidad en la investigación de la denuncia. · Las conductas constitutivas de acoso laboral o sexual serán consideradas como faltas laborales, que darán lugar a adoptar por parte de la empresa las medidas disciplinarias que correspondan en función de la gravedad de los hechos.
FORMACIÓN	Formación sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por la posible ingesta o inhalación de sustancias que puedan alterar la conducta						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se entregará información a los trabajadores a cerca de los riesgos relacionados con la ingesta o inhalación de sustancias que alteren los sentidos y la conducta - No se deberá tomar ninguna bebida alcohólica durante la jornada laboral y si ésta es partida tampoco en las horas intermedias de descanso. En ningún caso se deberá sobrepasar los límites permitidos según la reglamentación vigente. - No se ingerirán ni inhalarán sustancias ilegales que puedan alterar la conducta. - Cuando por motivos de salud se deban tomar medicamentos se deberá confirmar con el médico la posibilidad de que éstos alteren la capacidad de conducción.				
INFORMACIÓN		La prevención no debe centrarse únicamente en la capacidad o aptitudes del conductor para controlar técnicamente el vehículo, ya que la gran mayoría de conductores no suele presentar problemas en este aspecto, sino en cómo estas aptitudes se pueden ver afectadas por determinados factores que pueden llegar a influir en su ejecución (en muchas ocasiones sin que el propio conductor sea consciente de ello) y llevarle a cometer errores e infracciones que incrementen la probabilidad de sufrir o causar un accidente. Analicemos que factores pueden influir en su conducta. El ***alcohol*** también representa un problema en el ámbito laboral, ya que aproximadamente un 30% de los trabajadores consume alcohol, en mayor o menor medida, durante los días laborales, mientras que un 15% se encuentra dentro del grupo de alto riesgo alcohólico. Además, la mayoría de bebedores de alto riesgo se concentra en trabajos que podríamos denominar como «peligrosos», como son la construcción, la siderurgia o el transporte. De acuerdo con la legislación vigente (artículo 20 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre), la tasa máxima permitida es de 0,5 gramos de alcohol por litro de sangre, mientras que en el caso de conductores profesionales (vehículos destinados al transporte de mercancías con una masa máxima autorizada superior a 3.500 kilogramos, vehículos destinados al transporte de viajeros de más de nueve plazas, o de servicio público, al transporte escolar y de menores, al de mercancías peligrosas o de servicio de urgencia o transportes especiales) o noveles (menos de 2 años desde la obtención del permiso o licencia de conducción) se reduce a 0,3 gramos de alcohol por litro de sangre. Si la medición se hace a través de aire espirado las tasas máximas permitidas serán de 0,25 miligramos de alcohol por litro de aire en conductores «normales» y de 0,15 miligramos de alcohol por litro de aire para profesionales y noveles. Además, conducir con una tasa de alcohol en sangre superior a 1,2 gramos por litro o, lo que es lo mismo, con una tasa de alcohol en aire espirado superior a 0,60 miligramos por litro está considerado un delito en el Código Penal (Artículo 379) castigado con pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años. Todos los conductores están obligados a someterse a las pruebas que se establezcan para la detección de las posibles intoxicaciones por alcohol. Los agentes de la autoridad podrán someter a dichas pruebas (artículo 21 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre):				

- A cualquier usuario de la vía o conductor de vehículo implicado directamente como posible responsable en un accidente de circulación.
- A quienes conduzcan cualquier vehículo con síntomas evidentes, manifestaciones que denoten o hechos que permitan razonablemente presumir que lo hacen bajo la influencia de bebidas alcohólicas.
- A los conductores que sean denunciados por la comisión de alguna de las infracciones a las normas contenidas en este Reglamento.
- A los que, con ocasión de conducir un vehículo, sean requeridos al defecto por la autoridad o sus agentes dentro de los programas de controles preventivos de alcoholemia ordenados por dicha autoridad.

Aquellos conductores que se nieguen a someterse a las pruebas legalmente establecidas para la comprobación de las tasas de alcoholemia serán castigados con una pena de prisión de seis meses a un año y privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 383 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal).

Todas las ***drogas***, incluso en cantidades moderadas, provocan algún tipo de deterioro o alteración en las aptitudes necesarias para la conducción e incrementan el riesgo de sufrir o provocar un accidente de tráfico. Aproximadamente el 10% de los accidentes de tráfico de mayor gravedad están relacionados con el consumo de algún tipo de droga.

El Reglamento de Circulación (artículo 27) prohíbe circular habiendo ingerido o incorporado al organismo psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas. Además, conducir bajo la influencia de las drogas está considerado delito contra la seguridad vial y castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 379 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal). Al igual que en el caso del alcohol, toda persona
que se encuentre en una situación análoga a cualquiera de las enumeradas en el artículo 21 del Reglamento de Circulación está obligada a someterse a las pruebas para detectar la presencia de estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas (artículo 28 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre).
Lógicamente no todas las drogas tienen los mismos efectos sobre las capacidades psicofísicas de los conductores. Así, mientras que algunas pueden provocarle somnolencia otras, sin embargo, pueden impedir un adecuado descanso y aumentar su excitación. Siguiendo este criterio podemos establecer una clasificación de drogas según sus efectos:

- Las drogas estimulantes, como la cocaína o las anfetaminas, potencian la actividad nerviosa y aumentan el nivel de actividad.
- Las drogas depresoras o sedantes, como la heroína, disminuyen la actividad nerviosa y reducen la actividad corporal.
- Las drogas alucinógenas, como el LSD o el cannabis, distorsionan la percepción e incluso crean imágenes sensoriales en ausencia de estímulos externos.

A pesar de que los efectos positivos de los ***fármacos*** superan a los negativos cuando hablamos de seguridad vial, en determinadas ocasiones (comienzo del tratamiento, cambio de dosis, consumo de dos o más medicamentos de manera simultánea) estos alteran las capacidades necesarias para conducir convirtiéndose entonces en un factor de riesgo en la carretera. Se estima que entre un 5% y un 10% de los accidentes de tráfico

	ocurridos en la Unión Europea son debidos a los efectos de los medicamentos sobre los conductores. Muchos de estos efectos hacen desaconsejable la conducción, o realizar cualquier otro tipo de actividad peligrosa, mientras se está bajo tratamiento de algunos tipos de fármacos ya que alteran las capacidades necesarias para conducir un vehículo de manera segura. Sin embargo, la gran mayoría de los conductores desconocen que los riesgos de conducir estando en tratamiento puede conllevar el mismo riesgo que hacerlo bajo los efectos del alcohol u otras drogas. En el artículo 27 del Reglamento General de Circulación, que lleva por título estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas, se hace mención expresa a la prohibición de circular si se han ingerido medicamentos que alteren el estado físico o mental apropiado para circular sin peligro. La infracción de este precepto tendrá la consideración de falta muy grave. Además, el Real Decreto 818/2009, de 8 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento General de Conductores (Anexo IV) señala el consumo habitual de medicamentos que, individualmente o en conjunto, produzcan efectos adversos graves en la capacidad para conducir así como la dependencia de drogas o medicamentos como criterios de aptitud para obtener o prorrogar permiso o licencia de conducción ordinarios. Conducción: ver prospecto Entre los efectos negativos más frecuentes de los fármacos para la conducción podemos destacar: • Somnolencia y dificultad para permanecer alerta. • Alteraciones musculares e descoordinación motora. • Estados de confusión y aturdimiento. • Alteraciones en la percepción de distancias. • Aumento del tiempo de reacción. • Alteraciones en las funciones visuales y auditivas.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por posibles distracciones						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberán evaluar las condiciones psicosociales que puedan dar lugar a distracciones sobre todo por motivos internos al conductor. Se dará a los trabajadores para cubrir la encuesta de identificación inicial de riesgo psicosocial. - Se deberá entregar la información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
INFORMACIÓN		Según datos de la D.G.T. del año 2008, las distracciones aparecen como factor concurrente en un 37% de los accidentes de tráfico. La distracción está implicada en un 44% de los accidentes ocurridos en carretera y en un 31% de los siniestros localizados en zona urbana. El artículo 18 del Reglamento de Circulación obliga a los conductores a mantener su propia libertad de movimientos, el campo necesario de visión y la atención permanente a la conducción, que garanticen su propia seguridad, la del resto de los ocupantes del				

vehículo y la de los demás usuarios de la vía.

Existe un gran número de factores que pueden dar lugar a una atención inadecuada o a la aparición de distracciones. Algunos de estos factores se originan en el entorno que rodea al conductor (factores externos) mientras que otros tienen su origen en el propio estado del conductor (factores internos).

Factores externos al conductor

- Una concentración excesiva de señales o una señalización incorrecta o contradictoria impiden una distribución adecuada de la atención y favorece la aparición de la fatiga.
- El grado de luminosidad y sus variaciones, cambios de entorno o de luz, especialmente por la noche, que hacen necesaria una adaptación rápida como por ejemplo a la entrada y salida de un túnel.
- Carreteras monótonas o familiares pueden provocar un exceso de confianza en el conductor y una disminución de su nivel de alerta.
- Una temperatura elevada dentro del vehículo disminuye la capacidad de vigilancia de los conductores.
- La localización del estímulo con respecto al conductor tiene también mucha importancia.
- Las conductas interferentes, es decir, el desplazamiento de la atención hacia algún elemento ajeno a la conducción, como puede ser el caso de hablar por el móvil, fumar, usar el navegador o cambiar la radio.
- Otros factores externos podrían ser el color, tamaño o novedad de los estímulos que aparecen durante la conducción.

Factores internos al conductor

- El sueño y la fatiga son fuente de un gran número de distracciones.
- Algunos estados psicológicos como pueden ser la depresión, la ansiedad o el estrés hacen al conductor más propenso a bajar su nivel de atención y sufrir distracciones.
- Estar motivado a buscar información ajena a la conducción, como por ejemplo estaciones de servicio cuando nuestro depósito de combustible marca la reserva.
- Determinados problemas físicos como deterioro cerebral o alteraciones sensoriales.
- La edad avanzada, que provoca un menor control de la atención y una mayor sensibilidad a la fatiga y las distracciones.
- Estar bajo los efectos de sustancias como el alcohol o determinados fármacos que alteran el nivel de alerta del conductor y reducen el grado de activación necesario para conducir de manera segura.
- Problemas emocionales (familiares, económicos, laborales, etc.).

El ***sueño*** es una de las funciones más importantes que llevan a cabo los seres humanos. Durante el sueño el organismo aprovecha para recuperarse del desgaste diario, para regenerarse y para que descansen sus centros nerviosos y tejidos musculares. Cuando no se duerme nada o no se duerme lo suficiente, nuestro organismo reacciona con una serie de desajustes que, además de afectar negativamente a nuestro estado de salud, conllevan un gran peligro a la hora de conducir.

La somnolencia afecta de forma grave a las capacidades necesarias para desarrollar de forma segura la tarea de conducción, lo que unido a que muchos conductores la infravaloran y siguen conduciendo a pesar de sentir sus efectos hace que este estado sea el causante de un gran número de accidentes.

- El sueño reduce la **capacidad de reacción**

El sueño provoca que aumente el tiempo que tardamos en reaccionar ante cualquier estímulo imprevisto impidiendo, por ejemplo, que podamos frenar a tiempo para evitar un choque.

- El sueño reduce la **vigilancia**

La somnolencia provoca una reducción en el **nivel de alerta** de nuestro organismo. Esto no solo se traduce en que tardamos más en responder sino que también nos distraemos con mucha más facilidad al no ser capaces de mantener durante mucho tiempo la atención y la concentración, especialmente si conducimos de noche y/o por carreteras monótonas. Se estima que hasta un 80% de las distracciones están causadas por el sueño.

- El sueño provoca **alteraciones motrices**.

Cuando se está bajo los efectos de la somnolencia los músculos se relajan excesivamente, disminuyendo de forma importante la exactitud y la rapidez a la hora de llevar a cabo las maniobras.

- El sueño puede dar lugar a la aparición de los **microsueños**

Uno de los efectos más negativos de la somnolencia durante la conducción es el microsueño. Los microsueños son periodos de unos pocos segundos de duración durante los cuales el conductor se duerme permaneciendo completamente ajeno a todo lo que ocurre a su alrededor.

- El sueño altera las **funciones sensoriales**

La falta de sueño disminuye la capacidad de todos los órganos sensoriales de los conductores, haciendo más difícil captar los Estímulos relacionados con el tráfico. Es especialmente grave el caso de la vista, sentido que capta el 90% de la información mientras conducimos, ya que crea dificultades para enfocar la vista, produce visión borrosa y potencia una mayor fatiga ocular.

- El sueño altera **la percepción**

Cuando se tiene sueño mientras se conduce se identifican peor los objetos, luces, señales, se altera la percepción de velocidad, se pierde el sentido del tiempo e incluso se altera la capacidad de determinar la distancia a la que estamos respecto de los otros vehículos.

- El sueño altera nuestro **comportamiento**

Por lo general la somnolencia hace que las personas se vuelvan más tensas, nerviosas, irritables y agresivas, lo que unido generalmente a una mayor prisa por llegar al sitio donde se descansará, puede dar lugar a la aparición de conductas más arriesgadas como excesos de velocidad o adelantamientos indebidos.

La ***fatiga*** es un estado en que nuestras capacidades se ven reducidas a consecuencia de la realización de una tarea prolongada o monótona. Así pues, cuando nos encontramos conduciendo un vehículo, nuestro rendimiento irá disminuyendo de forma gradual según pasa el tiempo.

La fatiga causa al conductor importantes alteraciones psicofisiológicas que incrementan la probabilidad de sufrir un accidente. Entre las más importantes podemos destacar las siguientes:

• Cuando se conduce bajo los efectos de la fatiga los movimientos que llevamos a cabo son más lentos y menos precisos de lo habitual, lo que puede provocar distintas situaciones de riesgo.

• Conforme aumenta la fatiga el conductor va encontrando una mayor dificultad a la hora de mantener la atención y aumenta el tiempo de reacción.

• Con la fatiga es muy posible que aparezcan en el conductor estados negativos como la ansiedad, el estrés o una mayor aceptación del riesgo.

Son muchos los factores que pueden provocar la aparición de la fatiga en la conducción.

	Estos factores pueden estar asociados tanto al propio conductor como al entorno en el que se conduce: • Factores referidos al entorno: la monotonía de la carretera, el mal estado del firme, elevada densidad de tráfico o condiciones meteorológicas adversas favorecen el aumento de la fatiga durante la conducción. • Factores referidos al vehículo: un diseño poco ergonómico de los asientos, el ruido excesivo del motor, el exceso de calefacción o vibraciones en la cabina son algunos de los factores relacionados con el vehículo que pueden suponer la aparición o el agravamiento de la fatiga en la conducción. • Factores referidos al conductor: conducir durante periodos largos sin descansar es sin duda una de las conductas más peligrosas que pueden llevarse a cabo en la carretera. Otros factores como una mala postura de conducción, horarios ajustados, ingerir alcohol o tomar comidas copiosas también influyen en la aparición de la fatiga.
	A la hora de relacionar ***velocidad*** y conducción es importante distinguir los siguientes conceptos: • Velocidad máxima: límite superior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea por las normas generales de circulación o por la señalización vertical u horizontal. • Velocidad mínima: límite inferior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea basándose en las normas generales de circulación o en la señalización vertical u horizontal. • Velocidad inadecuada: es una velocidad no adaptada a las condiciones climatológicas o a las circunstancias de la vía, del tráfico, del vehículo o del propio conductor, incluso aunque esta velocidad se encuentre dentro de los límites permitidos. • Velocidad adecuada: sería aquella velocidad que nos permite estar en condiciones de dominar el vehículo ante cualquier obstáculo o imprevisto, adecuándose no solo a los límites de la vía por la que se circula, sino también a su estado, el del vehículo que se conduce y el del propio conductor. Por tanto, y según se recoge en el artículo 45 del Reglamento de Circulación, todo conductor está obligado a respetar los límites de velocidad establecidos y a tener en cuenta, además, sus propias condiciones físicas y psíquicas, las características y el estado de la vía, del vehículo y de su carga, las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación, y, en general, cuantas circunstancias concurran en cada momento, a fin de adecuar la velocidad de su vehículo a ellas, de manera que siempre pueda detenerlo dentro de los límites de su campo de visión y ante cualquier obstáculo que pueda presentarse.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

COD.	P03	PUESTO DE TRABAJO	COMERCIAL
DESCRIPCIÓN	Los trabajadores que ocupan este puesto realizan las siguientes tareas: -Tareas y gestiones administrativas -Salida fuera de las instalaciones a gestiones, venta de productos, visita clientes y potenciales clientes. Asistencia a ferias, congresos y convenciones		
Nº DE TRABAJADORES EN EL PUESTO	VER REGISTRO		
FECHA DE TOMA DE DATOS	JUNIO 2023		
OBSERVACIONES	Equipos de trabajo: ordenadores, impresoras, teléfonos, vehículo. Productos químicos: ninguno EPIS: ninguno A éste puesto de trabajo le aplican todos los riesgos detectados en A01.		
TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES	MENOR DE EDAD ☐ MATERNIDAD ☐ ESPECIALMENTE SENSIBLE ☐		
ESTE PUESTO DE TRABAJO SE CONSIDERA EN RELACIÓN CON LA SITUACIÓN DE EMBARAZO/LACTANCIA	COMPATIBLE ☐ COMPATIBLE CON LIMITACIONES ☒ INCOMPATIBLE ☐		

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel.				
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable	
FACTOR DE RIESGO						
- Caídas al mismo nivel debido a la posible falta de orden y limpieza en las zonas de trabajo - Riesgo de caídas por la posible presencia de sustancias resbaladizas (agua,...), residuo en el suelo o desperfecto en instalaciones.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIA TÉCNICA	De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997: - 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. - 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 suelos de los locales de trabajo deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas. - Las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída deberán estar claramente señalizadas. - La iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de condiciones de visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgo para su seguridad y salud.					

INFORMACIÓN	- Informar a los trabajadores que se deberán realizar gamas de limpieza periódica para mantener los suelos libres de sustancias resbaladizas, especialmente si se produce un derrame se procederá inmediatamente a su limpieza con el fin de evitar riesgos innecesarios. No se realizarán acciones que puedan favorecer la presencia de suelos mojados. - Se evitará transitar por zonas afectadas por este riesgo, se recomienda señalizar convenientemente aquellas zonas con riesgo de caída. - Así mismo deberán almacenarse en el lugar adecuado la mercancía, evitando que dificulten el paso o las actividades de los demás compañeros. - Planificar la distribución adecuada de enchufes eléctricos - Recordar a los trabajadores la necesidad de mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO					
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibles caídas durante el ascenso/descenso por las escaleras fijas.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	- Al considerarse un riesgo inherente, se deberá evitar su inadecuada utilización (subida y bajada de escaleras precipitadamente, salto de varios escalones...) - Se prestará especial atención en los días lluviosos, dado que puede favorecer los resbalones.				

RIESGO					
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo potencial de sufrir caídas durante los desplazamientos por descuidos, presencia de obras en la calle, etc.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Dado que se trata de un riesgo inherente, se recomienda concienciar al trabajador de la existencia del riesgo, así como de seguir unas pautas seguras: - Salir con tiempo necesario para los desplazamientos. - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - No precipitarse al subir y bajar escaleras, etc. - Respetar señalización existente, así como balizamientos…				

RIESGO					
COD.	04	Caída de objetos en manipulación			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de caída de objetos almacenados en estanterías en las operaciones de manipulación y movimiento de los mismos.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					

INFORMACIÓN	- Verificar que los elementos almacenados permanezcan dentro de los límites perimetrales y que no existan elementos susceptibles de caerse. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. - Se colocan en las estanterías siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores, objetos de menor uso en estantes superiores. - Todos los objetos situados en altura deberán ubicarse de manera que garanticen su estabilidad, y en caso de que se puedan caer se deberán instalar dispositivos anticaída.

RIESGO						
COD.	06	Pisadas sobre objetos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de objetos punzantes en el suelo (resto de embalajes, grapas,…)						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997 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.				
INFORMACIÓN		Informar a los trabajadores sobre la necesidad de recoger cuanto antes los embalajes vacíos que suelen llevar grapas, etc., que pueden dañar al personal, así como los útiles y el material al finalizar la jornada colocándolas en su lugar habitual de almacenamiento (bandejas, cajas, estanterías…) Eliminar los elementos de desecho tan pronto como se generen en los contenedores adecuados.				

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de cortes durante las operaciones de: embalar/desembalar material utilizando herramientas o útiles de corte tales como tijeras, cúter, grapadoras…						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar a los trabajadores acerca del riesgo, así como pautas seguras de trabajo: - Se recomienda utilizar el material de corte con cuidado y siempre útiles en buen estado. - El útil cortante deberá depositarse en un lugar habilitado para tal fin después de su uso (lapicero, cajón para útiles…), evitando guardarlo en el bolsillo o dejarlo encima del mobiliario, ya que pueden producir un corte accidental - Cuando se realicen operaciones de embalaje/desembalaje, se deberá tener cuidado de no tirar de los plásticos, cintas de embalar…con las manos desnudas. - Mantener orden y limpieza en el puesto de trabajo.				

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos (archivadores…) durante su manipulación						
MEDIDAS PREVENTIVAS						

DEFICIENCIAS TÉCNICAS	- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.
INFORMACIÓN	- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.
	Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*

RIESGO						
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Rodillos en movimiento accesibles en caso de acceder al interior de las impresoras.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		-No abrir las puertas del compartimiento donde se encuentran los rodillos mientras se esté imprimiendo algún documento. - Si se atasca un papel, antes de retirarlo desenchufe el equipo y espere unos minutos hasta que se enfríen las partes internas sujetas a altas temperaturas. - Leer el manual del operario para saber cómo actuar cuando se atasca un papel, y recurra al servicio técnico cuando le resulte complicado la extracción del mismo.				

RIESGO						
COD.	13	Sobreesfuerzos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Manipulación ocasional de cargas						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo e indicarle correctas pautas de manipulación manual de cargas: El peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg. En circunstancias especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta 40 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras. Cuando se sobrepasen estos valores de peso, se deberán tomar medidas preventivas de forma que el trabajador no manipule las cargas, o que consigan que el peso manipulado sea menor. Entre otras medidas, y dependiendo de la situación concreta, se podrían tomar alguna de las siguientes: - Uso de ayudas mecánicas. - Levantamiento de la carga entre dos personas. - Reducción de los pesos de las cargas manipuladas en posible combinación con la reducción de la frecuencia, etc. Para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos: Es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar. Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda. 1. Planificar el levantamiento - Seguir la indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc. - Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar la carga, prestando especial				

	atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real. - Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso. 2. Colocar los pies - Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento. 3. Adoptar la postura de levantamiento - Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas. - No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas 4. Agarre firme - Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. 5. Levantamiento suave - Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca. 6. Evitar giros - Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada. 7. Carga pegada al cuerpo - Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento. 8. Depositar la carga - Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. Se evitarán, en la medida de los posible, los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas en algún segmento corporal, o que requieran un mantenimiento prolongado de cualquier postura - Depositar la carga y después ajustarla si es necesario. - Realizar levantamientos espaciados. Se establecerán los descansos adecuados a las tareas *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
FORMACIÓN	Formar a los trabajadores en manipulación manual de cargas

RIESGO					
COD.	16	Contactos eléctricos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibles contacto eléctricos debido: - Empleo de equipos conectados a red con posibles deterioros o deficiencias - Al realizar inspecciones internas dentro de los equipos para intentar repararlos como ordenador, impresora o fax - Entrada de líquidos en equipos eléctricos durante las operaciones de limpieza					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar al trabajador del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas más sencillas indicadas por el fabricante las realizará personal autorizado siguiendo las indicaciones				

	del fabricante en el manual de instrucciones. - Las operaciones de limpieza, mantenimiento y/o reposición de piezas más complejas indicadas por el fabricante, las realizará personal autorizado y/o formado. - Lea atentamente el manual del fabricante para verificar como realizar de forma segura las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas. - Desconecte y cierre o corte la alimentación eléctrica que llega a las máquina/equipo antes de tratar de desmontar, limpiar o realizar tareas de reparación o mantenimiento. En caso de mal funcionamiento o avería del equipo/máquina, desconectar e indicar fuera de servicio hasta su reparación por personal autorizado y/o formado. - Recordar mantener en todo momento los resguardos y/o protecciones con los que cuenta el equipo y evitar manipulaciones innecesarias. No manipule en el interior de los equipos ni los desmonte. - No trabaje con equipos o máquinas que presenten defectos en cables o enchufes - No desenchufe los equipos o máquinas tirando de los cables - No manipule aparatos eléctricos con manos mojadas o húmedas. - Se utilizaran conexiones y enchufes en buen estado. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	21	Incendio				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de incendio por diversas causas que provocan puntos de inicio y propagación de un incendio: chispas en interruptores, fumar en la instalaciones, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al personal acerca de la existencia del riesgo y de pautas correctas de trabajo: -Está prohibido fumar en el lugar de trabajo. - Mantener en buen estado de orden y limpieza lugar de trabajo - No sobrecargar los enchufes y/o ladrones. - Desenchufar los equipos una vez finalizada la jornada laboral Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO						
COD.	22	Accidentes causados por seres vivos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Agresiones personales entre los trabajadores o debidas a robos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		* Agresiones Personales: - La figura del encargado tiene que liderar sus grupos de trabajo de manera que predisponga un buen clima laboral. - En caso de desavenencias entre trabajadores, el encargado tiene que hacer de mediador. - Prohibir el consumo de bebidas alcohólicas y la ingestión de sustancias estupefacientes. - Establecer criterios de equidad entre los trabajadores. - Fomentar la comunicación y la transparencia entre los trabajadores. - Crear un buen clima laboral.				

	* Agresiones por robo: - La dirección debe prestar formación al personal de cómo comportarse en caso de robo. - Avisar inmediatamente a los cuerpos de seguridad del estado más cercanos. - Cualquier situación que pueda suponer un riesgo de accidente para el trabajador o para un compañero/a, debe comunicarse a la persona encargada. - Ante un trabajador agredido: Se procederá a lavar las heridas con agua y jabón y acudir al centro sanitario más cercano.

RIESGO						
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.				
		Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
		Se utilizar vehículos adaptados a la normativa vigente, asegurándose de su correcto mantenimiento. Se dispondrá de los accesorios necesarios según normativa vigente (triángulos, chalecos reflectantes, lámparas…)				
		Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad vial: <u>Pautas de seguridad vial para el peatón</u>: - Nunca cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, Respetar señalización existente, así como balizamientos… - salir con tiempo necesario para los desplazamientos - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - En instalaciones ajena, entrar siempre por zonas habilitadas para transito de peatones. <u>Pautas de seguridad vial para el conductor</u>: - Cumplir el código de circulación. - Descansar adecuadamente y no conducir bajo los efectos de la fatiga. - No tomar comidas copiosas ni ingerir alcohol antes de conducir. - No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. - No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Durante los trayectos se realizarán pausas cada dos horas o cada doscientos kilómetros, que permitan cambiar de postura, desentumecer los músculos. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo				

RIESGO						
COD.	24	Accidentes de transito				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						

- Posibles accidentes de tráfico debidos a distintos factores: falta de planificación, prisas en los desplazamientos, despiste…
- Riesgo de accidente, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos
- Riesgo de accidente de tráfico durante los desplazamientos con vehículos en jornada, en misión o in itinere

MEDIDAS PREVENTIVAS

INFORMACIÓN

Se debe disponer de constancia documental de la realización de:
I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo
Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos
Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de neumáticos, frenos, luces, señales acústicas…

Un adecuado mantenimiento de los vehículos es una garantía tanto para evitar averías como para reducir el riesgo de sufrir accidentes de tráfico. Además del mantenimiento que puede llevar a cabo el propio conductor o propietario, el vehículo debe someterse a la Inspección Técnica de Vehículos (I.T.V.) en los siguientes plazos:

	Ciclomotores de dos ruedas: a. **Hasta 3 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 3 años de antigüedad** » Cada 2 años Motocicletas, vehículos de tres ruedas, cuadriciclos, quads, ciclomotores de tres ruedas y cuadriciclos ligeros: a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 4 años de antigüedad** » Cada 2 años
	Turismos particulares a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **De 4 a 10 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada año
	Vehículos ligeros (Furgonetas, furgones y camiones hasta 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 2 años de antigüedad** » Exento b. **De 2 a 6 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **De 6 a 10 años de antigüedad** » Cada año d. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses
	Vehículos pesados (Camiones y remolques de más de 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 10 años de antigüedad** » Cada año b. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses

Independientemente de que el vehículo cumpla con las inspecciones obligatorias exigidas por la administración de industria, que se ciñen a unos determinados aspectos técnicos y de seguridad, la empresa deberá evaluar el vehículo como un equipo de trabajo contemplando los usos concretos a los que este se destine, esto es un planteamiento distinto y más amplio que los parámetros que permiten superar las ITV, por los propietarios de los vehículos

Los vehículos serán utilizados por personal formado y cualificado para ello. Disponer del permiso de conducción pertinente

Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.

Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.

Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad como:
-Respetar y cumplir el código de circulación, normas de seguridad vial.
-Respetar distancias de seguridad
-Realice comidas ligeras, no ingiera alcohol, ni drogas y duerma las horas necesarias si

	es necesario conducir posteriormente. Deténgase si se advierten síntomas de somnolencia o falta de atención. -No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. -No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo. Es recomendable que siempre que el conductor realice operaciones fuera del vehículo en vías de circulación extreme las precauciones. Así mismo deberá hacerlo en caso de avería en carretera, indicando la posición del automóvil con las luces de emergencia cuando proceda y con los dispositivos de preseñalización reglamentarios

RIESGO						
COD.	25	Causas Naturales				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Cualquier accidente padecido en el centro de trabajo que no es consecuencia del propio trabajo, sino que se debe a causas naturales que también pueden ocurrir fuera del trabajo (por ejemplo, infarto de miocardio, angina de pecho).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Aunque no se puedan plantear medidas correctoras específicas sí es necesario que todos los trabajadores conozcan que son considerados accidentes de trabajo y que se deberá acudir a la mutua.				

RIESGO						
COD.	31	Riesgos de utilización de pantallas de visualización de datos				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Uso de PVD de forma repetida durante la jornada laboral - Riesgo de microtraumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La pantalla deberá disponer de una imagen estable, sin deslumbramientos ni reflejos que puedan molestar al usuario. Se 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, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla. - La mesa o superficie de trabajo deberán tener dimensiones suficientes y permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio. El espacio deberá ser suficiente para permitir a los trabajadores una posición cómoda. Tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario pueda apoyar los brazos y las manos. - El asiento de trabajo deberá ser estable, proporcionando al usuario libertad de movimiento y procurándole una postura confortable. La altura del mismo deberá ser regulable, el respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable. Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un reposapiés - El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de				

	tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos de trabajo. - En caso de disponer de ratón, el diseño del cuerpo del ratón debe adecuarse a la anatomía de la mano. La fuerza requerida para el accionamiento de los pulsadores no debe ser excesiva, para evitar la fatiga de los dedos, ni demasiado pequeña, a fin de impedir accionamientos involuntarios. - Se deberá garantizar unos niveles adecuados de iluminación (se recomienda 500 lux) en función de las necesidades visuales del usuario. - Los equipos instalados en el puesto de trabajo no deberán producir un calor adicional que pueda ocasionar molestias a los trabajadores. Se recomienda que la temperatura se mantenga dentro del siguiente rango: En época de verano…….23º a 26ºC En época de invierno…..20º a 24ºC - Deberá crearse y mantenerse una humedad aceptable. La sequedad de los ojos y mucosas se puede prevenir manteniendo la humedad relativa entre el 45% y el 65%, para cualquiera de las temperaturas comprendidas dentro de dicho rango
	Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda adoptar una postura sentada adecuada regulando altura, respaldo, profundidad del asiento. Se deberá situar la pantalla a una distancia superior a 400 mm respecto a los ojos del usuario y a una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60º bajo la horizontal. Los codos deberán situarse por encima del plano de trabajo y cercano al tronco. Colocar con holgura los elementos de trabajo y, el teclado de manera que exista un espacio suficiente delante del mismo para apoyar las manos y los antebrazos - Se recomienda el empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. - Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten. - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca
VIGILANCIA DE LA SALUD	Se recomienda reconocimiento específico para personal que manejan pantallas de visualización de datos.

RIESGO						
COD.	33	Riesgos de movimientos repetitivos				
PROBABILIDAD		Media	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de micro traumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio y elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)				
		Mantenimiento periódico del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento.				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda que el teclado se coloque de tal forma que deje espacio suficiente para apoyar los antebrazos mientras se escribe en el teclado.				

	- Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca. - Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten.

RIESGO						
COD.	34	Riesgo de posturas forzadas				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Adopción de posturas forzadas durante la realización de trabajos sentado						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio, elección de mobiliario (mesas, sillas…), elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)					

INFORMACIÓN

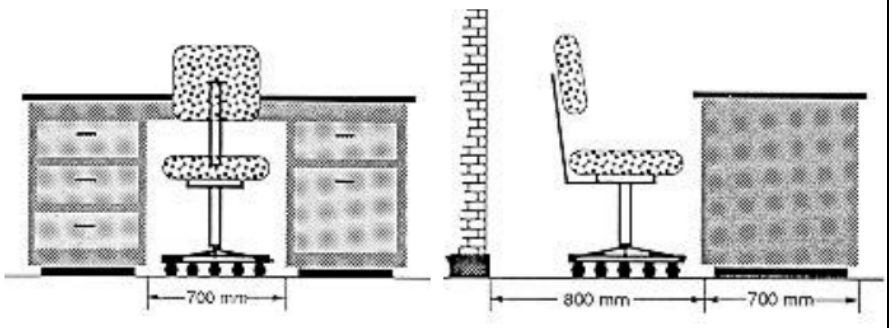
Según la *NTP 242: Ergonomía: análisis ergonómico de los espacios de trabajo en oficinas:*

Altura del plano de trabajo

Las alturas del plano de trabajo recomendadas para trabajos sentados son:

Espacio reservado para las piernas:

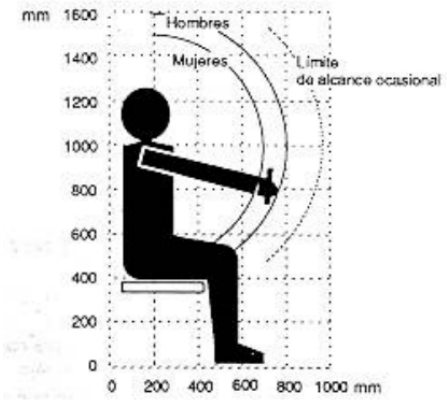
Las dimensiones mínimas de los espacios libres para piernas, serán las que se dan en la figura:

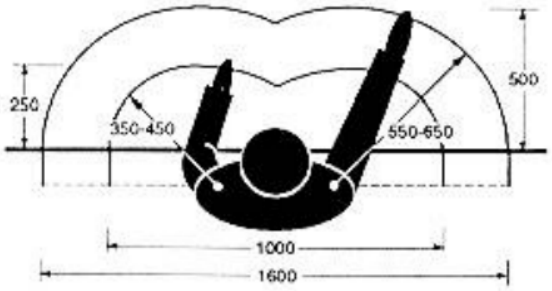


Zonas de alcance óptimas del área de trabajo:

Una buena disposición de los elementos a manipular en el área de trabajo no nos obligará a realizar movimientos forzados del tronco con los consiguientes problemas de dolores de espalda.

Tanto en el plano vertical como en el horizontal, debemos determinar cuáles son las distancias óptimas que consigan un confort postural adecuado, y que se dan en las figuras siguientes para el plano vertical y el horizontal, respectivamente.





Sillas de trabajo

La concepción ergonómica de una silla para trabajo de oficina ha de satisfacer una serie de datos y características de diseño:

El asiento responderá a las características siguientes:

- Regulable en altura (en posición sentado) margen ajuste entre 380 y 500 mm.
- Anchura entre 400 – 450 mm.
- Profundidad entre 380 y 420 mm.
- Acolchado de 20 mm. recubierto con tela flexible y transpirable.
- Borde anterior inclinado (gran radio de inclinación).

La elección del respaldo se hará en función de los existentes en el mercado, respaldos altos y/o respaldos bajos. Un respaldo bajo debe ser regulable en altura e inclinación y conseguir el correcto apoyo de las vértebras lumbares. Las dimensiones serán:

- Anchura 400 – 450 mm.
- Altura 250 – 300 mm.
- Ajuste en altura de 150 – 250 mm. El respaldo alto debe permitir el apoyo lumbar y ser regulable en inclinación, con las siguientes características:
- Regulación de la inclinación hacia atrás 15°.
- Anchura 300 – 350 mm.
- Altura 450 – 500 mm.
- Material igual al del asiento.

Los respaldos altos permiten un apoyo total de la espalda y por ello la posibilidad de relajar los músculos y reducir la fatiga. La base de apoyo de la silla debe garantizar una correcta estabilidad de la misma y por ello dispondrá de cinco brazos con ruedas que permitan la libertad de movimiento. La longitud de los brazos será por lo menos igual a la del asiento (380–450 mm.).

A continuación se muestran las características de diseño de las sillas de trabajo:

Apoyabrazos

La utilización de apoyabrazos está indicada en trabajos que exigen gran estabilidad de la mano y en trabajos que no requieren gran libertad de movimiento y no es posible apoyar el antebrazo en el plano de trabajo.

- Anchura 60 - 100 mm.
- Longitud - que permita apoyar el antebrazo y el canto de la mano. La forma de los apoyabrazos será plana con los rebordes redondeados.

Mesas de Trabajo

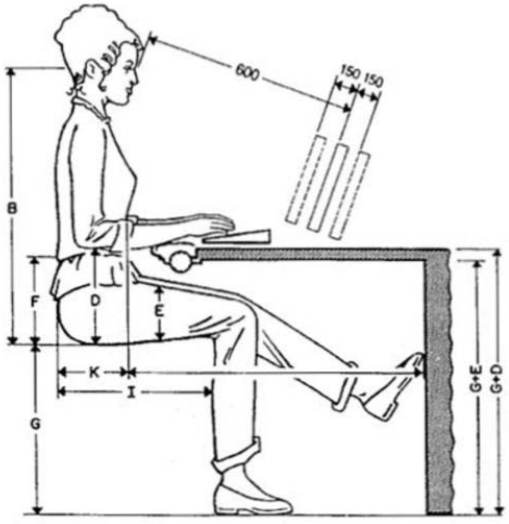
Una buena mesa de trabajo debe facilitar el desarrollo adecuado de la tarea; por ello, a la hora de elegir una mesa para trabajos de oficina, deberemos exigir que cumpla los siguientes requisitos:

- Si la altura es fija, ésta será de aproximadamente 700 mm.
- Si la altura es regulable, la amplitud de regulación estará entre 680 y 700 mm.
- La superficie mínima será de 1.200 mm de ancho y 800 mm de largo.
- El espesor no debe ser mayor de 30 mm.
- La superficie será de material mate y color claro suave, rechazándose las superficies brillantes y oscuras.
- Permitirá la colocación y los cambios de posición de las piernas.

Según el Manual de normas técnicas para el diseño ergonómico de puestos con pantallas de visualización elaborado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

3. Mesas-soporte para pantalla y teclado

Espacio libre bajo el tablero



Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar en el escritorio:

	Configuración del puesto: Uso del ordenador TRABAJADOR, TECLADO Y PANTALLA DEBEN CONFIGURAR UNA LINEA RECTA - Ajustar el mobiliario a su estatura y a sus preferencias personales. - Se recomienda la colocación adecuada del equipo de trabajo: ✓ Colocar el monitor a una distancia no inferior a 40 centímetros del borde de la mesa, la distancia de ojos-pantalla debe ser como mínimo de 55 cm y lo más frontal posible para evitar giros laterales, flexión o extensión del cuello; a una altura entre 10º y 60º por debajo de la horizontal de los ojos, para ello se puede usar elevadores, soportes… ✓ Colocar el teclado justo en frente del monitor para evitar giro de cabeza y con espacio suficiente para que facilitar el apoyo de los antebrazos mientras se escribe. Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten. ✓ Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca. ✓ Colocar el ordenador, útiles y el material que utilicemos más frecuentemente cerca para mantener una postura relajada, evitar colocar el monitor delante o detrás de una ventana para evitar reflejos. - Sentarse de manera correcta manteniendo la espalda recta y apoyada en el respaldo, mantener los pies apoyados en el suelo o en el reposapiés en caso de que sea necesario, mantener los codos cerca del cuerpo y a la altura del teclado y las muñecas rectas. - Se recomienda, en la medida que le sea posible, alternar posición sentado – de pie, realizar pausas periódicas de trabajo para prevenir así la fatiga física. - Almacenamiento No elevar nunca los brazos por encima de los hombros *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no permanecer de pie más de 3 horas seguidas ni realizar posturas forzadas a partir del cuarto mes de gestación. Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)*

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañino	RIESGO	Trivial
FACTOR DE RIESGO						
En caso de que la ubicación del puesto de trabajo derive en la aparición de reflejos en la pantalla o en el caso de que los niveles de iluminación sean insuficientes en relación a las exigencias visuales de la tarea.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Para evitar la fatiga visual, procurar un buen sistema de iluminación de los puestos de trabajo teniendo en cuenta las exigencias visuales de las tareas a realizar, la edad del trabajador y la disposición de las luminarias. Para una correcta iluminación del área de trabajo; -Las luminarias deberán equiparse con difusores para impedir la visión directa de la lámpara, se colocarán de forma que el ángulo de visión sea superior a 30º respecto a la visión horizontal -La situación de las luminarias debe realizarse de forma que la reflexión sobre la				

	superficie de trabajo no coincida con el ángulo de visión del operario. -Se evitarán las superficies de trabajo con materiales brillantes y colores oscuros. -Si se dispone de luz natural, se procurará que las ventanas dispongan de elementos de protección regulables que impidan tanto el deslumbramiento como el calor provocado por los rayos del sol. Otro punto a tener en cuenta en este apartado de iluminación es la elección del color de los elementos que componen el puesto de trabajo y del entorno. Si la tarea a realizar requiere una gran concentración elegiremos colores claros y neutros. Por regla general los colores intensos los reservaremos para zonas en que la estancia de los trabajadores sea corta, ya que a largo plazo pueden provocar fatiga visual, reservando para paredes y techos de salas de trabajo, colores claros y neutros. Para evitar reflexiones : -Las paredes y superficies deben estar pintadas en colores no brillantes. -La pantalla debe colocarse de forma perpendicular a las ventanas y es preferible que éstas queden a la izquierda del operador. -La línea de visión del operador a la pantalla debería ser paralela a las lámparas del techo. -Las lámparas del techo no deben estar colocadas encima del operador y deben estar provistas de difusores para conseguir una más uniforme distribución de la luz - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o de mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Nivel de atención ocular alto para la realización de la tarea (riesgo de fatiga ocular).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación y unas relaciones adecuadas de luminancias entre la pantalla y su entorno, en función de las necesidades visuales del usuario y del tipo de pantalla utilizado. Se recomienda una iluminación de 500 lux, en función de las necesidades visuales de usuario. - El acondicionamiento del lugar de trabajo y del puesto de trabajo, así como la situación y las características técnicas de las fuentes de luz artificial, deberán coordinarse de tal manera que se eviten los deslumbramientos y los reflejos molestos en la pantalla u otras partes del equipo. - Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y otras aberturas, los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla. Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo.				
		Informar al trabajador acerca del riesgo y de pautas seguras de trabajo: - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. Es recomendable realizar pausas cada dos horas de trabajo efectivo sentado, para realizar				

	tareas que le permitan estar de pie y/o caminar, para prevenir así la fatiga física. - Se recomienda que el puesto de trabajo se oriente adecuadamente respecto a las ventanas, con el fin de evitar los reflejos que se originarían si la pantalla se orientara hacia ellas, o el deslumbramiento que sufriría el usuario, si fuera éste quien se situara frente a las mismas. Estas medidas pueden ser complementadas mediante la utilización de cortinas o persianas que amortigüen la luz, o mediante mamparas en las salas que dispongan de ventanas en más de una pared. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posible exposición a ritmos elevados de trabajo en determinados periodos del año						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Dado que es un riesgo inherente debido a la actividad desarrollada, se recomienda únicamente establecer personalmente los períodos de pausa, de manera que cada trabajador evite la posible carga mental ocasionada por una ineficaz organización personal del trabajo.				

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo, relaciones laborales…				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Garantía de la libertad sexual en el ámbito laboral						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adopción de medidas que garanticen un ambiente de respeto entre los trabajadores y libre de situaciones de acoso: - Establecer un Código de Conducta para asegurar un ambiente de respeto entre los trabajadores y prevenir el acoso. - Prevenir y corregir cualquier comportamiento o acción que pudiera entrañar **indicios de acoso sexual, de acoso moral o acoso por razón de sexo**, mediante la adopción de un protocolo de actuación (Protocolo de Acoso). - Formación y sensibilización. Difundir el protocolo de acoso entre la plantilla, incluyendo a las nuevas incorporaciones. - Realizar cursos de formación a mandos, mandos intermedios y personal técnico y de gestión de equipos sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.				
INFORMACIÓN		Tal y como indica la **Ley Orgánica 10/2022**, de 6 de septiembre, de **garantía integral de la libertad sexual** en su *Artículo 12. Prevención y sensibilización en el ámbito laboral*: 1. Las empresas deberán promover condiciones de trabajo que eviten la comisión de delitos y otras conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo, incidiendo especialmente en el acoso sexual y el acoso por razón de sexo, en los términos previstos en el artículo 48 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, incluidos los cometidos en el ámbito digital. Asimismo, deberán arbitrar procedimientos específicos para su prevención y para dar cauce a las denuncias o reclamaciones que puedan formular quienes hayan sido víctimas de estas conductas, incluyendo específicamente las sufridas en el ámbito				

	digital. 2. Las empresas podrán establecer medidas que deberán negociarse con los representantes de las personas trabajadoras, tales como la elaboración y difusión de códigos de buenas prácticas, la realización de campañas informativas, protocolos de actuación o acciones de formación. De las medidas adoptadas, de acuerdo con lo dispuesto en el párrafo anterior, podrá beneficiarse la plantilla total de la empresa cualquiera que sea la forma de contratación laboral, incluidas las personas con contratos fijos discontinuos, con contratos de duración determinada y con contratos en prácticas. También podrán beneficiarse las becarias y el voluntariado. Asimismo, podrán beneficiarse de las anteriores medidas aquellas personas que presten sus servicios a través de contratos de puesta a disposición. Las empresas promoverán la sensibilización y ofrecerán formación para la protección integral contra las violencias sexuales a todo el personal a su servicio. Las empresas deberán incluir en la valoración de riesgos de los diferentes puestos de trabajo ocupados por trabajadoras, la violencia sexual entre los riesgos laborales concurrentes, debiendo formar e informar de ello a sus trabajadoras. 3. Las empresas que adecúen su estructura y normas de funcionamiento a lo establecido en esta ley orgánica serán reconocidas con el distintivo de «Empresas por una sociedad libre de violencia de género». Cabe valoración de la retirada de este distintivo cuando se den circunstancias que así lo justifiquen. 4. Por real decreto se determinará el procedimiento y las condiciones para la concesión, revisión periódica y retirada del distintivo al que se refiere el apartado anterior, las facultades derivadas de su obtención y las condiciones de difusión institucional de las empresas que lo obtengan. La empresa, conociendo la importancia de la realización del trabajo de una forma segura, correcta y cómoda, establece los siguientes compromisos: - Manifiesta su más profundo rechazo y su tolerancia cero ante cualquier comportamiento o acción que constituya alguna de las modalidades de acoso sexual, moral y por razón de sexo, comprometiéndose a colaborar de manera activa, eficaz y firme, para prevenir, detectar, corregir y sancionar cualquier tipo de conducta constitutiva de acoso. - La empresa prevendrá y evitará el acoso mediante la existencia de una canal de denuncias y un Protocolo para la Prevención de Situaciones de Acoso Laboral y Sexual: · La Empresa manifiesta su preocupación en prevenir, evitar, resolver y, en su caso, sancionar los supuestos de acoso laboral o sexual en la empresa. · Los responsables de las distintas secciones deberán velar por mantener un entorno laboral libre de todo tipo de acosos en sus respectivas áreas. Por tanto, deberán reaccionar y comunicar todo tipo de conductas que sean sospechosas de causar cualquier tipo de acoso. · La Empresa se compromete a investigar todas las denuncias sobre acoso que se tramiten de acuerdo al Protocolo, el cual garantizará el derecho a la intimidad y confidencialidad de los temas tratados y personas intervinientes. · Todos los trabajadores de la empresa tendrán derecho a utilizar el canal de denuncias con garantías de no ser objeto de intimidación, trato injusto o desfavorable, asegurándoles también una total confidencialidad en la investigación de la denuncia. · Las conductas constitutivas de acoso laboral o sexual serán consideradas como faltas laborales, que darán lugar a adoptar por parte de la empresa las medidas disciplinarias que correspondan en función de la gravedad de los hechos.
FORMACIÓN	Formación sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por la posible ingesta o inhalación de sustancias que puedan alterar la conducta						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se entregará información a los trabajadores a cerca de los riesgos relacionados con la ingesta o inhalación de sustancias que alteren los sentidos y la conducta - No se deberá tomar ninguna bebida alcohólica durante la jornada laboral y si ésta es partida tampoco en las horas intermedias de descanso. En ningún caso se deberá sobrepasar los límites permitidos según la reglamentación vigente. - No se ingerirán ni inhalarán sustancias ilegales que puedan alterar la conducta. - Cuando por motivos de salud se deban tomar medicamentos se deberá confirmar con el médico la posibilidad de que éstos alteren la capacidad de conducción.				
INFORMACIÓN		La prevención no debe centrarse únicamente en la capacidad o aptitudes del conductor para controlar técnicamente el vehículo, ya que la gran mayoría de conductores no suele presentar problemas en este aspecto, sino en cómo estas aptitudes se pueden ver afectadas por determinados factores que pueden llegar a influir en su ejecución (en muchas ocasiones sin que el propio conductor sea consciente de ello) y llevarle a cometer errores e infracciones que incrementen la probabilidad de sufrir o causar un accidente. Analicemos que factores pueden influir en su conducta. El ***alcohol*** también representa un problema en el ámbito laboral, ya que aproximadamente un 30% de los trabajadores consume alcohol, en mayor o menor medida, durante los días laborales, mientras que un 15% se encuentra dentro del grupo de alto riesgo alcohólico. Además, la mayoría de bebedores de alto riesgo se concentra en trabajos que podríamos denominar como «peligrosos», como son la construcción, la siderurgia o el transporte. De acuerdo con la legislación vigente (artículo 20 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre), la tasa máxima permitida es de 0,5 gramos de alcohol por litro de sangre, mientras que en el caso de conductores profesionales (vehículos destinados al transporte de mercancías con una masa máxima autorizada superior a 3.500 kilogramos, vehículos destinados al transporte de viajeros de más de nueve plazas, o de servicio público, al transporte escolar y de menores, al de mercancías peligrosas o de servicio de urgencia o transportes especiales) o noveles (menos de 2 años desde la obtención del permiso o licencia de conducción) se reduce a 0,3 gramos de alcohol por litro de sangre. Si la medición se hace a través de aire espirado las tasas máximas permitidas serán de 0,25 miligramos de alcohol por litro de aire en conductores «normales» y de 0,15 miligramos de alcohol por litro de aire para profesionales y noveles. Además, conducir con una tasa de alcohol en sangre superior a 1,2 gramos por litro o, lo que es lo mismo, con una tasa de alcohol en aire espirado superior a 0,60 miligramos por litro está considerado un delito en el Código Penal (Artículo 379) castigado con pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años. Todos los conductores están obligados a someterse a las pruebas que se establezcan para la detección de las posibles intoxicaciones por alcohol. Los agentes de la autoridad podrán someter a dichas pruebas (artículo 21 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre):				

- A cualquier usuario de la vía o conductor de vehículo implicado directamente como posible responsable en un accidente de circulación.
- A quienes conduzcan cualquier vehículo con síntomas evidentes, manifestaciones que denoten o hechos que permitan razonablemente presumir que lo hacen bajo la influencia de bebidas alcohólicas.
- A los conductores que sean denunciados por la comisión de alguna de las infracciones a las normas contenidas en este Reglamento.
- A los que, con ocasión de conducir un vehículo, sean requeridos al defecto por la autoridad o sus agentes dentro de los programas de controles preventivos de alcoholemia ordenados por dicha autoridad.

Aquellos conductores que se nieguen a someterse a las pruebas legalmente establecidas para la comprobación de las tasas de alcoholemia serán castigados con una pena de prisión de seis meses a un año y privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 383 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal).

Todas las ***drogas***, incluso en cantidades moderadas, provocan algún tipo de deterioro o alteración en las aptitudes necesarias para la conducción e incrementan el riesgo de sufrir o provocar un accidente de tráfico. Aproximadamente el 10% de los accidentes de tráfico de mayor gravedad están relacionados con el consumo de algún tipo de droga.

El Reglamento de Circulación (artículo 27) prohíbe circular habiendo ingerido o incorporado al organismo psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas. Además, conducir bajo la influencia de las drogas está considerado delito contra la seguridad vial y castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 379 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal). Al igual que en el caso del alcohol, toda persona
que se encuentre en una situación análoga a cualquiera de las enumeradas en el artículo 21 del Reglamento de Circulación está obligada a someterse a las pruebas para detectar la presencia de estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas (artículo 28 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre).
Lógicamente no todas las drogas tienen los mismos efectos sobre las capacidades psicofísicas de los conductores. Así, mientras que algunas pueden provocarle somnolencia otras, sin embargo, pueden impedir un adecuado descanso y aumentar su excitación. Siguiendo este criterio podemos establecer una clasificación de drogas según sus efectos:

- Las drogas estimulantes, como la cocaína o las anfetaminas, potencian la actividad nerviosa y aumentan el nivel de actividad.
- Las drogas depresoras o sedantes, como la heroína, disminuyen la actividad nerviosa y reducen la actividad corporal.
- Las drogas alucinógenas, como el LSD o el cannabis, distorsionan la percepción e incluso crean imágenes sensoriales en ausencia de estímulos externos.

A pesar de que los efectos positivos de los ***fármacos*** superan a los negativos cuando hablamos de seguridad vial, en determinadas ocasiones (comienzo del tratamiento, cambio de dosis, consumo de dos o más medicamentos de manera simultánea) estos alteran las capacidades necesarias para conducir convirtiéndose entonces en un factor de riesgo en la carretera. Se estima que entre un 5% y un 10% de los accidentes de tráfico

	ocurridos en la Unión Europea son debidos a los efectos de los medicamentos sobre los conductores. Muchos de estos efectos hacen desaconsejable la conducción, o realizar cualquier otro tipo de actividad peligrosa, mientras se está bajo tratamiento de algunos tipos de fármacos ya que alteran las capacidades necesarias para conducir un vehículo de manera segura. Sin embargo, la gran mayoría de los conductores desconocen que los riesgos de conducir estando en tratamiento puede conllevar el mismo riesgo que hacerlo bajo los efectos del alcohol u otras drogas. En el artículo 27 del Reglamento General de Circulación, que lleva por título estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas, se hace mención expresa a la prohibición de circular si se han ingerido medicamentos que alteren el estado físico o mental apropiado para circular sin peligro. La infracción de este precepto tendrá la consideración de falta muy grave. Además, el Real Decreto 818/2009, de 8 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento General de Conductores (Anexo IV) señala el consumo habitual de medicamentos que, individualmente o en conjunto, produzcan efectos adversos graves en la capacidad para conducir así como la dependencia de drogas o medicamentos como criterios de aptitud para obtener o prorrogar permiso o licencia de conducción ordinarios. Conducción: ver prospecto Entre los efectos negativos más frecuentes de los fármacos para la conducción podemos destacar: • Somnolencia y dificultad para permanecer alerta. • Alteraciones musculares e descoordinación motora. • Estados de confusión y aturdimiento. • Alteraciones en la percepción de distancias. • Aumento del tiempo de reacción. • Alteraciones en las funciones visuales y auditivas.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por posibles distracciones						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberán evaluar las condiciones psicosociales que puedan dar lugar a distracciones sobre todo por motivos internos al conductor. Se dará a los trabajadores para cubrir la encuesta de identificación inicial de riesgo psicosocial. - Se deberá entregar la información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
INFORMACIÓN		Según datos de la D.G.T. del año 2008, las distracciones aparecen como factor concurrente en un 37% de los accidentes de tráfico. La distracción está implicada en un 44% de los accidentes ocurridos en carretera y en un 31% de los siniestros localizados en zona urbana. El artículo 18 del Reglamento de Circulación obliga a los conductores a mantener su propia libertad de movimientos, el campo necesario de visión y la atención permanente a la conducción, que garanticen su propia seguridad, la del resto de los ocupantes del				

vehículo y la de los demás usuarios de la vía.

Existe un gran número de factores que pueden dar lugar a una atención inadecuada o a la aparición de distracciones. Algunos de estos factores se originan en el entorno que rodea al conductor (factores externos) mientras que otros tienen su origen en el propio estado del conductor (factores internos).

Factores externos al conductor

- Una concentración excesiva de señales o una señalización incorrecta o contradictoria impiden una distribución adecuada de la atención y favorece la aparición de la fatiga.
- El grado de luminosidad y sus variaciones, cambios de entorno o de luz, especialmente por la noche, que hacen necesaria una adaptación rápida como por ejemplo a la entrada y salida de un túnel.
- Carreteras monótonas o familiares pueden provocar un exceso de confianza en el conductor y una disminución de su nivel de alerta.
- Una temperatura elevada dentro del vehículo disminuye la capacidad de vigilancia de los conductores.
- La localización del estímulo con respecto al conductor tiene también mucha importancia.
- Las conductas interferentes, es decir, el desplazamiento de la atención hacia algún elemento ajeno a la conducción, como puede ser el caso de hablar por el móvil, fumar, usar el navegador o cambiar la radio.
- Otros factores externos podrían ser el color, tamaño o novedad de los estímulos que aparecen durante la conducción.

Factores internos al conductor

- El sueño y la fatiga son fuente de un gran número de distracciones.
- Algunos estados psicológicos como pueden ser la depresión, la ansiedad o el estrés hacen al conductor más propenso a bajar su nivel de atención y sufrir distracciones.
- Estar motivado a buscar información ajena a la conducción, como por ejemplo estaciones de servicio cuando nuestro depósito de combustible marca la reserva.
- Determinados problemas físicos como deterioro cerebral o alteraciones sensoriales.
- La edad avanzada, que provoca un menor control de la atención y una mayor sensibilidad a la fatiga y las distracciones.
- Estar bajo los efectos de sustancias como el alcohol o determinados fármacos que alteran el nivel de alerta del conductor y reducen el grado de activación necesario para conducir de manera segura.
- Problemas emocionales (familiares, económicos, laborales, etc.).

El ***sueño*** es una de las funciones más importantes que llevan a cabo los seres humanos. Durante el sueño el organismo aprovecha para recuperarse del desgaste diario, para regenerarse y para que descansen sus centros nerviosos y tejidos musculares. Cuando no se duerme nada o no se duerme lo suficiente, nuestro organismo reacciona con una serie de desajustes que, además de afectar negativamente a nuestro estado de salud, conllevan un gran peligro a la hora de conducir.

La somnolencia afecta de forma grave a las capacidades necesarias para desarrollar de forma segura la tarea de conducción, lo que unido a que muchos conductores la infravaloran y siguen conduciendo a pesar de sentir sus efectos hace que este estado sea el causante de un gran número de accidentes.

- El sueño reduce la **capacidad de reacción**

El sueño provoca que aumente el tiempo que tardamos en reaccionar ante cualquier estímulo imprevisto impidiendo, por ejemplo, que podamos frenar a tiempo para evitar un choque.

- El sueño reduce la **vigilancia**

La somnolencia provoca una reducción en el **nivel de alerta** de nuestro organismo. Esto no solo se traduce en que tardamos más en responder sino que también nos distraemos con mucha más facilidad al no ser capaces de mantener durante mucho tiempo la atención y la concentración, especialmente si conducimos de noche y/o por carreteras monótonas. Se estima que hasta un 80% de las distracciones están causadas por el sueño.

- El sueño provoca **alteraciones motrices**.

Cuando se está bajo los efectos de la somnolencia los músculos se relajan excesivamente, disminuyendo de forma importante la exactitud y la rapidez a la hora de llevar a cabo las maniobras.

- El sueño puede dar lugar a la aparición de los **microsueños**

Uno de los efectos más negativos de la somnolencia durante la conducción es el microsueño. Los microsueños son periodos de unos pocos segundos de duración durante los cuales el conductor se duerme permaneciendo completamente ajeno a todo lo que ocurre a su alrededor.

- El sueño altera las **funciones sensoriales**

La falta de sueño disminuye la capacidad de todos los órganos sensoriales de los conductores, haciendo más difícil captar los Estímulos relacionados con el tráfico. Es especialmente grave el caso de la vista, sentido que capta el 90% de la información mientras conducimos, ya que crea dificultades para enfocar la vista, produce visión borrosa y potencia una mayor fatiga ocular.

- El sueño altera **la percepción**

Cuando se tiene sueño mientras se conduce se identifican peor los objetos, luces, señales, se altera la percepción de velocidad, se pierde el sentido del tiempo e incluso se altera la capacidad de determinar la distancia a la que estamos respecto de los otros vehículos.

- El sueño altera nuestro **comportamiento**

Por lo general la somnolencia hace que las personas se vuelvan más tensas, nerviosas, irritables y agresivas, lo que unido generalmente a una mayor prisa por llegar al sitio donde se descansará, puede dar lugar a la aparición de conductas más arriesgadas como excesos de velocidad o adelantamientos indebidos.

La ***fatiga*** es un estado en que nuestras capacidades se ven reducidas a consecuencia de la realización de una tarea prolongada o monótona. Así pues, cuando nos encontramos conduciendo un vehículo, nuestro rendimiento irá disminuyendo de forma gradual según pasa el tiempo.

La fatiga causa al conductor importantes alteraciones psicofisiológicas que incrementan la probabilidad de sufrir un accidente. Entre las más importantes podemos destacar las siguientes:

• Cuando se conduce bajo los efectos de la fatiga los movimientos que llevamos a cabo son más lentos y menos precisos de lo habitual, lo que puede provocar distintas situaciones de riesgo.

• Conforme aumenta la fatiga el conductor va encontrando una mayor dificultad a la hora de mantener la atención y aumenta el tiempo de reacción.

• Con la fatiga es muy posible que aparezcan en el conductor estados negativos como la ansiedad, el estrés o una mayor aceptación del riesgo.

Son muchos los factores que pueden provocar la aparición de la fatiga en la conducción.

	Estos factores pueden estar asociados tanto al propio conductor como al entorno en el que se conduce: • Factores referidos al entorno: la monotonía de la carretera, el mal estado del firme, elevada densidad de tráfico o condiciones meteorológicas adversas favorecen el aumento de la fatiga durante la conducción. • Factores referidos al vehículo: un diseño poco ergonómico de los asientos, el ruido excesivo del motor, el exceso de calefacción o vibraciones en la cabina son algunos de los factores relacionados con el vehículo que pueden suponer la aparición o el agravamiento de la fatiga en la conducción. • Factores referidos al conductor: conducir durante periodos largos sin descansar es sin duda una de las conductas más peligrosas que pueden llevarse a cabo en la carretera. Otros factores como una mala postura de conducción, horarios ajustados, ingerir alcohol o tomar comidas copiosas también influyen en la aparición de la fatiga.
	A la hora de relacionar ***velocidad*** y conducción es importante distinguir los siguientes conceptos: • Velocidad máxima: límite superior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea por las normas generales de circulación o por la señalización vertical u horizontal. • Velocidad mínima: límite inferior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea basándose en las normas generales de circulación o en la señalización vertical u horizontal. • Velocidad inadecuada: es una velocidad no adaptada a las condiciones climatológicas o a las circunstancias de la vía, del tráfico, del vehículo o del propio conductor, incluso aunque esta velocidad se encuentre dentro de los límites permitidos. • Velocidad adecuada: sería aquella velocidad que nos permite estar en condiciones de dominar el vehículo ante cualquier obstáculo o imprevisto, adecuándose no solo a los límites de la vía por la que se circula, sino también a su estado, el del vehículo que se conduce y el del propio conductor. Por tanto, y según se recoge en el artículo 45 del Reglamento de Circulación, todo conductor está obligado a respetar los límites de velocidad establecidos y a tener en cuenta, además, sus propias condiciones físicas y psíquicas, las características y el estado de la vía, del vehículo y de su carga, las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación, y, en general, cuantas circunstancias concurran en cada momento, a fin de adecuar la velocidad de su vehículo a ellas, de manera que siempre pueda detenerlo dentro de los límites de su campo de visión y ante cualquier obstáculo que pueda presentarse.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

COD.	P04	PUESTO DE TRABAJO	DISEÑADOR

DESCRIPCIÓN

Los trabajadores que ocupan este puesto realizan las siguientes tareas:
-Desarrollar y mantener os diseños 2D y 3D de los productos según el plan de desarrollo establecido y bajo la supervisión del Director de I+D y el Jefe de producto.
-Dar soporte al Jefe de producto durante la pruebas de ensamblaje de componentes.
-Elaborar todo el material relativo al diseño 2D y 3D necesario tanto para la fabricación de prototipos de desarrollo como para la industrialización de los productos.
-Elaborar y mantener los escandallos de componentes de los productos.
-Documentar el control de cambios de los productos en el gestor de proyectos.

Nº DE TRABAJADORES EN EL PUESTO	VER REGISTRO
FECHA DE TOMA DE DATOS	JUNIO 2023

OBSERVACIONES

Equipos de trabajo: ordenadores, impresoras, teléfonos, herramienta manual.
Productos químicos: ninguno

EPI	CATEGORÍA	NORMA (GRADO DE PROTECCIÓN)	TRABAJOS
Calzado de seguridad con suela antideslizante, anti perforaciones, puntera reforzada y asilante.	Cat. II	EN 345	Siempre
Protectores auditivos	Cat II.	EN 352 EN 397 EN 458	Nivel ruido ≥ 85 dB(A)

A éste puesto de trabajo le aplican todos los riesgos detectados en A01.

TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES	MENOR DE EDAD ☐ MATERNIDAD ☐ ESPECIALMENTE SENSIBLE ☐
ESTE PUESTO DE TRABAJO SE CONSIDERA EN RELACIÓN CON LA SITUACIÓN DE EMBARAZO/LACTANCIA	COMPATIBLE ☐ COMPATIBLE CON LIMITACIONES ☒ INCOMPATIBLE ☐

RIESGO					
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel.			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable

FACTOR DE RIESGO

- Caídas al mismo nivel debido a la posible falta de orden y limpieza en las zonas de trabajo
- Riesgo de caídas por la posible presencia de sustancias resbaladizas (agua,...), residuo en el suelo o

desperfecto en instalaciones.	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
DEFICIENCIA TÉCNICA	De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997: - 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. - 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 suelos de los locales de trabajo deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas. - Las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída deberán estar claramente señalizadas. - La iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de condiciones de visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgo para su seguridad y salud.
INFORMACIÓN	- Informar a los trabajadores que se deberán realizar gamas de limpieza periódica para mantener los suelos libres de sustancias resbaladizas, especialmente si se produce un derrame se procederá inmediatamente a su limpieza con el fin de evitar riesgos innecesarios. No se realizarán acciones que puedan favorecer la presencia de suelos mojados. - Se evitará transitar por zonas afectadas por este riesgo, se recomienda señalizar convenientemente aquellas zonas con riesgo de caída. - Así mismo deberán almacenarse en el lugar adecuado la mercancía, evitando que dificulten el paso o las actividades de los demás compañeros. - Planificar la distribución adecuada de enchufes eléctricos - Recordar a los trabajadores la necesidad de mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO					
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
- Posibles caídas durante el ascenso/descenso por las escaleras fijas.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	- Al considerarse un riesgo inherente, se deberá evitar su inadecuada utilización (subida y bajada de escaleras precipitadamente, salto de varios escalones...) - Se prestará especial atención en los días lluviosos, dado que puede favorecer los resbalones.				

RIESGO					
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					

Riesgo potencial de sufrir caídas durante los desplazamientos por descuidos, presencia de obras en la calle, etc.	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
INFORMACIÓN	Dado que se trata de un riesgo inherente, se recomienda concienciar al trabajador de la existencia del riesgo, así como de seguir unas pautas seguras: - Salir con tiempo necesario para los desplazamientos. - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - No precipitarse al subir y bajar escaleras, etc. - Respetar señalización existente, así como balizamientos…

RIESGO					
COD.	04	Caída de objetos en manipulación			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de caída de objetos almacenados en estanterías en las operaciones de manipulación y movimiento de los mismos.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	- Verificar que los elementos almacenados permanezcan dentro de los límites perimetrales y que no existan elementos susceptibles de caerse. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. - Se colocan en las estanterías siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores, objetos de menor uso en estantes superiores. - Todos los objetos situados en altura deberán ubicarse de manera que garanticen su estabilidad, y en caso de que se puedan caer se deberán instalar dispositivos anticaída.				

RIESGO					
COD.	04	Caída de objetos en manipulación			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Durante el manejo de herramientas que se pueden encontrar grasientas, defectuosas…					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Periódicamente se deben inspeccionar el estado de las herramientas. Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán				
INFORMACIÓN	Informar al trabajador acerca del riesgo y de las medidas preventivas. - Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. <u>Para manipulación de herramientas:</u> - Limpie de grasa y suciedad los objetos y herramientas que utilice. - Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo, desechando aquello que sea inútil o que se encuentre en mal estado.				

	- Hay que sujetar las herramientas de forma estable por el mango correspondiente. Éste no ha de presentar bordes cortantes, ha de ser antideslizante y, en algunos casos, aislante. - Hay que escoger la herramienta más adecuada, con respecto a la tipología y tamaño, para cada actividad. - Hay que utilizar las herramientas con las posturas más ergonómicas posibles. - Las herramientas tienen que ser lo suficientemente resistentes, y la unión de sus diferentes componentes tiene que ser firme, con el fin de que soporten grandes esfuerzos. Para el transporte de las herramientas se deben tomar las siguientes medidas: - El transporte de herramientas se debe realizar en cajas, bolsas o cinturones especialmente diseñados para ello. - Las herramientas no se deben llevar en los bolsillos sean punzantes o cortantes o no. - Cuando se deban subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, las herramientas se llevarán de forma que las manos queden libres - Debe evitarse ir sobrecargado de herramientas. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. - Utilización de los equipos de protección individual adecuado para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad

RIESGO						
COD.	05	Caída de objetos desprendidos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Durante el manejo de herramientas que se pueden encontrar grasientas o con deficiencias						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Periódicamente se deben inspeccionar el estado de las herramientas. Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo y de las medidas preventivas. - Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Para manipulación de herramientas: - Limpie de grasa y suciedad los objetos y herramientas que utilice. - Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo, desechando aquello que sea inútil o que se encuentre en mal estado. - Hay que sujetar las herramientas de forma estable por el mango correspondiente. Éste no ha de presentar bordes cortantes, ha de ser antideslizante y, en algunos casos, aislante. - Hay que escoger la herramienta más adecuada, con respecto a la tipología y tamaño, para cada actividad. - Hay que utilizar las herramientas con las posturas más ergonómicas posibles.				

	- Las herramientas tienen que ser lo suficientemente resistentes, y la unión de sus diferentes componentes tiene que ser firme, con el fin de que soporten grandes esfuerzos. Para el transporte de las herramientas se deben tomar las siguientes medidas: - El transporte de herramientas se debe realizar en cajas, bolsas o cinturones especialmente diseñados para ello. - Las herramientas no se deben llevar en los bolsillos sean punzantes o cortantes o no. - Cuando se deban subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, las herramientas se llevarán de forma que las manos queden libres - Debe evitarse ir sobrecargado de herramientas. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. - Utilización de los equipos de protección individual adecuado para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad

RIESGO					
COD.	06	Pisadas sobre objetos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibilidad de objetos punzantes en el suelo					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997 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.				
INFORMACIÓN	Informar a los trabajadores sobre la necesidad de recoger cuanto antes los embalajes vacíos que suelen llevar grapas, etc., que pueden dañar al personal, así como los útiles y el material al finalizar la jornada colocándolas en su lugar habitual de almacenamiento (bandejas, cajas, estanterías…) Eliminar los elementos de desecho tan pronto como se generen en los contenedores adecuados.				

RIESGO					
COD.	07	Golpes contra objetos inmóviles			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Distribución de mobiliario, equipos, et.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997 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.				
INFORMACIÓN	Mantener las zonas de paso, salidas y vías de circulación libres de obstáculos (cajas, muebles, etc.), de manera que no dificulten el acceso a los lugares de trabajo, y en especial, las vías previstas para la evacuación en caso de emergencia.				

RIESGO					
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable

FACTOR DE RIESGO	
Posibilidad de cortes durante las operaciones de: embalar/desembalar material utilizando herramientas o útiles de corte tales como tijeras, cúter, grapadoras…	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
INFORMACIÓN	Informar a los trabajadores acerca del riesgo, así como pautas seguras de trabajo: - Se recomienda utilizar el material de corte con cuidado y siempre útiles en buen estado. - El útil cortante deberá depositarse en un lugar habilitado para tal fin después de su uso (lapicero, cajón para útiles…), evitando guardarlo en el bolsillo o dejarlo encima del mobiliario, ya que pueden producir un corte accidental - Cuando se realicen operaciones de embalaje/desembalaje, se deberá tener cuidado de no tirar de los plásticos, cintas de embalar…con las manos desnudas. - Mantener orden y limpieza en el puesto de trabajo.

RIESGO					
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de caída de objetos durante su manipulación					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.				
INFORMACIÓN	- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.				
	Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*				
	En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes.				

	Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Uso de herramientas que presenten desperfectos o que se pueden encontrar grasientas						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Según lo especificado en NTP 391 - Periódicamente se deben inspeccionar el estado de las herramientas. Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo y de las medidas preventivas. - Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. - Limpie de grasa y suciedad los objetos y herramientas que utilice. - Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo, desechando aquello que sea inútil o que se encuentre en mal estado. - Aquellas herramientas que necesiten ser afiladas, deberán revisarse periódicamente y mantenerse en buen estado de uso - Las herramientas no se deben llevar en los bolsillos sean punzantes o cortantes o no. - Reemplazar las herramientas que presenten desperfectos - Cuando se deban subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, las herramientas se llevarán de forma que las manos queden libres - Uso de guantes de protección mecánica cuando se realicen operaciones con riesgo de abrasión, corte, rasgado y/o perforación siempre que no suponga un riesgo adicional				

	para el trabajador. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.
EPI´S	Dotar a los trabajadores de guantes de protección mecánica

RIESGO						
COD.	10	Proyección de fragmentos o partículas				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Utilización aire comprimido						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar a los trabajadores acerca del riesgo y de prácticas de trabajo seguras. Respetar las normas de seguridad al usar aire comprimido: - Evitar la utilización de aire comprimido para limpiar; el chorro de aire puede hacer saltar partículas a los ojos y generar gran cantidad de polvo nocivo. - Si fuera imprescindible usar aire comprimido se hará a baja presión, con la protección necesaria (paneles, pantallas...) para evitar la proyección de partículas y utilizando protección de la cara y ojos (gafas, pantallas faciales). - No usar el aire comprimido para limpiarse la ropa. - No apuntar nunca el chorro de aire hacia personas; puede producir graves lesiones.				

RIESGO						
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos.				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Rodillos en movimiento accesibles en caso de acceder al interior de las impresoras.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		-No abrir las puertas del compartimiento donde se encuentran los rodillos mientras se esté imprimiendo algún documento. - Si se atasca un papel, antes de retirarlo desenchufe el equipo y espere unos minutos hasta que se enfríen las partes internas sujetas a altas temperaturas. - Leer el manual del operario para saber cómo actuar cuando se atasca un papel, y recurra al servicio técnico cuando le resulte complicado la extracción del mismo.				

RIESGO						
COD.	13	Sobreesfuerzos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Manipulación ocasional de cargas						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo e indicarle correctas pautas de manipulación manual de cargas: El peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg. En circunstancias especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta 40 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras. Cuando se sobrepasen estos valores de peso, se deberán tomar medidas preventivas de				

forma que el trabajador no manipule las cargas, o que consigan que el peso manipulado sea menor. Entre otras medidas, y dependiendo de la situación concreta, se podrían tomar alguna de las siguientes:
- Uso de ayudas mecánicas.
- Levantamiento de la carga entre dos personas.
- Reducción de los pesos de las cargas manipuladas en posible combinación con la reducción de la frecuencia, etc.

Para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos:
Es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar.
Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda.

1. Planificar el levantamiento
- Seguir la indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos,
etc.
- Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real.
- Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso.
2. Colocar los pies
- Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.
3. Adoptar la postura de levantamiento
- Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas.
- No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas
4. Agarre firme
- Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo.
5. Levantamiento suave
- Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.
6. Evitar giros
- Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.
7. Carga pegada al cuerpo
- Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.
8. Depositar la carga
- Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. Se evitarán, en la medida de los posible, los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas en algún segmento corporal, o que requieran un mantenimiento prolongado de cualquier postura
- Depositar la carga y después ajustarla si es necesario.
- Realizar levantamientos espaciados. Se establecerán los descansos adecuados a las

	tareas *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
FORMACIÓN	Formar a los trabajadores en manipulación manual de cargas

RIESGO						
COD.	15	Contacto térmico				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Quemaduras por el uso de la soldadora de estaño						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - No tocar una pieza que acaba de ser soldada a no ser que haya enfriado. - Se manipularán siempre con guantes de protección.				

RIESGO						
COD.	16	Contactos eléctricos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibles contacto eléctricos debido: - Empleo de equipos conectados a red con posibles deterioros o deficiencias - Al realizar inspecciones internas dentro de los equipos para intentar repararlos - Entrada de líquidos en equipos eléctricos durante las operaciones de limpieza						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas más sencillas indicadas por el fabricante las realizará personal autorizado siguiendo las indicaciones del fabricante en el manual de instrucciones. - Las operaciones de limpieza, mantenimiento y/o reposición de piezas más complejas indicadas por el fabricante, las realizará personal autorizado y/o formado. - Lea atentamente el manual del fabricante para verificar como realizar de forma segura las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas. - Desconecte y cierre o corte la alimentación eléctrica que llega a las máquina/equipo antes de tratar de desmontar, limpiar o realizar tareas de reparación o mantenimiento. En caso de mal funcionamiento o avería del equipo/máquina, desconectar e indicar fuera de servicio hasta su reparación por personal autorizado y/o formado. - Recordar mantener en todo momento los resguardos y/o protecciones con los que cuenta el equipo y evitar manipulaciones innecesarias. No manipule en el interior de los equipos ni los desmonte. - No trabaje con equipos o máquinas que presenten defectos en cables o enchufes - No desenchufe los equipos o máquinas tirando de los cables - No manipule aparatos eléctricos con manos mojadas o húmedas. - Se utilizaran conexiones y enchufes en buen estado. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO		
COD.	21	Incendio

PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo potencial de incendio por diversas causas que provocan puntos de inicio y propagación de un incendio: chispas en interruptores, fumar en la instalaciones, etc.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar al personal acerca de la existencia del riesgo y de pautas correctas de trabajo: -Está prohibido fumar en el lugar de trabajo. - Mantener en buen estado de orden y limpieza lugar de trabajo - No sobrecargar los enchufes y/o ladrones. - Desenchufar los equipos una vez finalizada la jornada laboral Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO					
COD.	22	Accidentes causados por seres vivos			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Agresiones personales entre los trabajadores o debidas a robos					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	* Agresiones Personales: - La figura del encargado tiene que liderar sus grupos de trabajo de manera que predisponga un buen clima laboral. - En caso de desavenencias entre trabajadores, el encargado tiene que hacer de mediador. - Prohibir el consumo de bebidas alcohólicas y la ingestión de sustancias estupefacientes. - Establecer criterios de equidad entre los trabajadores. - Fomentar la comunicación y la transparencia entre los trabajadores. - Crear un buen clima laboral. * Agresiones por robo: - La dirección debe prestar formación al personal de cómo comportarse en caso de robo. - Avisar inmediatamente a los cuerpos de seguridad del estado más cercanos. - Cualquier situación que pueda suponer un riesgo de accidente para el trabajador o para un compañero/a, debe comunicarse a la persona encargada. - Ante un trabajador agredido: Se procederá a lavar las heridas con agua y jabón y acudir al centro sanitario más cercano.				

RIESGO					
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.				
	Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
	Se utilizar vehículos adaptados a la normativa vigente, asegurándose de su correcto				

	mantenimiento. Se dispondrá de los accesorios necesarios según normativa vigente (triángulos, chalecos reflectantes, lámparas…)
	Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad vial: Pautas de seguridad vial para el peatón: - Nunca cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, Respetar señalización existente, así como balizamientos… - salir con tiempo necesario para los desplazamientos - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - En instalaciones ajena, entrar siempre por zonas habilitadas para transito de peatones. Pautas de seguridad vial para el conductor: - Cumplir el código de circulación. - Descansar adecuadamente y no conducir bajo los efectos de la fatiga. - No tomar comidas copiosas ni ingerir alcohol antes de conducir. - No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. - No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Durante los trayectos se realizarán pausas cada dos horas o cada doscientos kilómetros, que permitan cambiar de postura, desentumecer los músculos. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo

RIESGO						
COD.	24	Accidentes de transito				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
- Posibles accidentes de tráfico debidos a distintos factores: falta de planificación, prisas en los desplazamientos, despiste… - Riesgo de accidente, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos - Riesgo de accidente de tráfico durante los desplazamientos con vehículos en jornada, en misión o in itinere						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Se debe disponer de constancia documental de la realización de: I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de neumáticos, frenos, luces, señales acústicas…				
		Un adecuado mantenimiento de los vehículos es una garantía tanto para evitar averías como para reducir el riesgo de sufrir accidentes de tráfico. Además del mantenimiento que puede llevar a cabo el propio conductor o propietario, el vehículo debe someterse a la Inspección Técnica de Vehículos (I.T.V.) en los siguientes plazos:				

	Ciclomotores de dos ruedas: a. **Hasta 3 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 3 años de antigüedad** » Cada 2 años Motocicletas, vehículos de tres ruedas, cuadriciclos, quads, ciclomotores de tres ruedas y cuadriciclos ligeros: a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 4 años de antigüedad** » Cada 2 años
	Turismos particulares a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **De 4 a 10 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada año
	Vehículos ligeros (Furgonetas, furgones y camiones hasta 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 2 años de antigüedad** » Exento b. **De 2 a 6 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **De 6 a 10 años de antigüedad** » Cada año d. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses
	Vehículos pesados (Camiones y remolques de más de 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 10 años de antigüedad** » Cada año b. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses

Independientemente de que el vehículo cumpla con las inspecciones obligatorias exigidas por la administración de industria, que se ciñen a unos determinados aspectos técnicos y de seguridad, la empresa deberá evaluar el vehículo como un equipo de trabajo contemplando los usos concretos a los que este se destine, esto es un planteamiento distinto y más amplio que los parámetros que permiten superar las ITV, por los propietarios de los vehículos

Los vehículos serán utilizados por personal formado y cualificado para ello. Disponer del permiso de conducción pertinente

Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.

Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.

Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad como:
-Respetar y cumplir el código de circulación, normas de seguridad vial.
-Respetar distancias de seguridad
-Realice comidas ligeras, no ingiera alcohol, ni drogas y duerma las horas necesarias si es necesario conducir posteriormente. Deténgase si se advierten síntomas de somnolencia o falta de atención.
-No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión.
-No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción.
- Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo.
Es recomendable que siempre que el conductor realice operaciones fuera del vehículo en vías de circulación extreme las precauciones. Así mismo deberá hacerlo en caso de avería en carretera, indicando la posición del automóvil con las luces de emergencia cuando proceda y con los dispositivos de preseñalización reglamentarios

RIESGO						
COD.	25	Causas Naturales				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Cualquier accidente padecido en el centro de trabajo que no es consecuencia del propio trabajo, sino que se debe a causas naturales que también pueden ocurrir fuera del trabajo (por ejemplo, infarto de miocardio, angina de pecho).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Aunque no se puedan plantear medidas correctoras específicas sí es necesario que todos los trabajadores conozcan que son considerados accidentes de trabajo y que se deberá acudir a la mutua.				

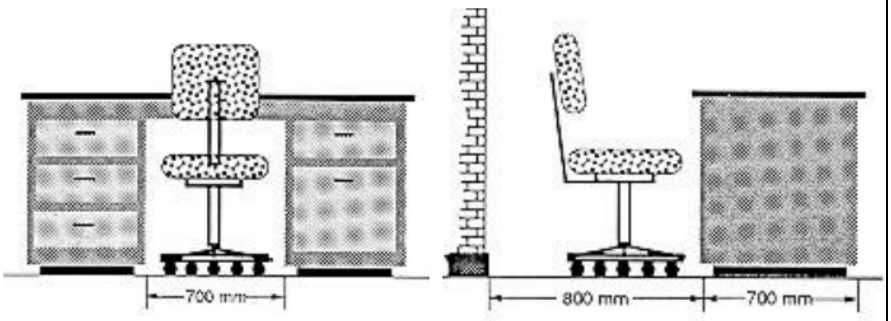
RIESGO						
COD.	28	Enfermedades causadas por agentes físicos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Los trabajadores pueden verse expuestos a niveles elevados de ruido durante las pruebas con las bombas.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de las máquinas, de acuerdo al manual de instrucciones del usuario.				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - En la medida de lo posible se recomienda planificación de los trabajos, de manera que se reduzca la confluencia de equipos de trabajo en la zona de trabajo. - Se deberá hacer uso de protecciones auditivas en instalaciones señalizadas con este riesgo o donde el ruido ambiente sea igual o superior a 85 dB o durante el uso de máquinas y/o equipos de trabajo cuyo manual de instrucciones así lo recomiende. En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar de la tarea si el ruido es ≥85dB.				
EPI´S		La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: protección auditiva.				

RIESGO						
COD.	31	Riesgos de utilización de pantallas de visualización de datos				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Uso de PVD de forma repetida durante la jornada laboral - Riesgo de microtraumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La pantalla deberá disponer de una imagen estable, sin deslumbramientos ni reflejos que puedan molestar al usuario. Se 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, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla. - La mesa o superficie de trabajo deberán tener dimensiones suficientes y permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio. El espacio deberá ser suficiente para permitir a los trabajadores una posición cómoda. Tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario				

	pueda apoyar los brazos y las manos. - El asiento de trabajo deberá ser estable, proporcionando al usuario libertad de movimiento y procurándole una postura confortable. La altura del mismo deberá ser regulable, el respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable. Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un reposapiés - El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos de trabajo. - En caso de disponer de ratón, el diseño del cuerpo del ratón debe adecuarse a la anatomía de la mano. La fuerza requerida para el accionamiento de los pulsadores no debe ser excesiva, para evitar la fatiga de los dedos, ni demasiado pequeña, a fin de impedir accionamientos involuntarios. - Se deberá garantizar unos niveles adecuados de iluminación (se recomienda 500 lux) en función de las necesidades visuales del usuario. - Los equipos instalados en el puesto de trabajo no deberán producir un calor adicional que pueda ocasionar molestias a los trabajadores. Se recomienda que la temperatura se mantenga dentro del siguiente rango: En época de verano…....23º a 26ºC En época de invierno…..20º a 24ºC - Deberá crearse y mantenerse una humedad aceptable. La sequedad de los ojos y mucosas se puede prevenir manteniendo la humedad relativa entre el 45% y el 65%, para cualquiera de las temperaturas comprendidas dentro de dicho rango
	Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda adoptar una postura sentada adecuada regulando altura, respaldo, profundidad del asiento. Se deberá situar la pantalla a una distancia superior a 400 mm respecto a los ojos del usuario y a una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60º bajo la horizontal. Los codos deberán situarse por encima del plano de trabajo y cercano al tronco. Colocar con holgura los elementos de trabajo y, el teclado de manera que exista un espacio suficiente delante del mismo para apoyar las manos y los antebrazos - Se recomienda el empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. - Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten. - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca

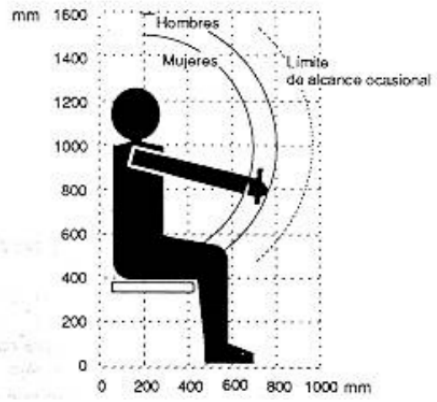
RIESGO						
COD.	33	Riesgos de movimientos repetitivos				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de micro traumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio y elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)				

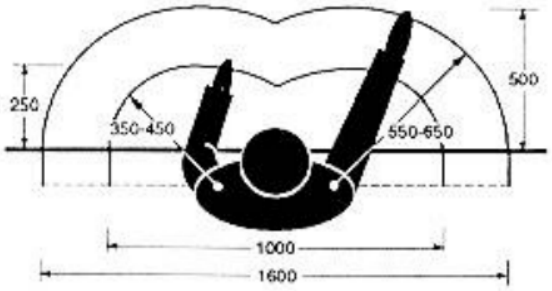
	Mantenimiento periódico del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento.
INFORMACIÓN	Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda que el teclado se coloque de tal forma que deje espacio suficiente para apoyar los antebrazos mientras se escribe en el teclado. - Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca. - Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten.

RIESGO						
COD.	34	Riesgo de posturas forzadas				
PROBABILIDAD		Media	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Adopción de posturas forzadas durante la realización de trabajos sentado						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio, elección de mobiliario (mesas, sillas…), elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)				
INFORMACIÓN		Según la *NTP 242: Ergonomía: análisis ergonómico de los espacios de trabajo en oficinas:* **Altura del plano de trabajo** Las alturas del plano de trabajo recomendadas para trabajos sentados son: **Espacio reservado para las piernas**: Las dimensiones mínimas de los espacios libres para piernas, serán las que se dan en la figura:  **Zonas de alcance óptimas del área de trabajo:** Una buena disposición de los elementos a manipular en el área de trabajo no nos obligará a realizar movimientos forzados del tronco con los consiguientes problemas				

de dolores de espalda.

Tanto en el plano vertical como en el horizontal, debemos determinar cuáles son las distancias óptimas que consigan un confort postural adecuado, y que se dan en las figuras siguientes para el plano vertical y el horizontal, respectivamente.





Sillas de trabajo

La concepción ergonómica de una silla para trabajo de oficina ha de satisfacer una serie de datos y características de diseño:

El asiento responderá a las características siguientes:

- Regulable en altura (en posición sentado) margen ajuste entre 380 y 500 mm.
- Anchura entre 400 – 450 mm.
- Profundidad entre 380 y 420 mm.
- Acolchado de 20 mm. recubierto con tela flexible y transpirable.
- Borde anterior inclinado (gran radio de inclinación).

La elección del respaldo se hará en función de los existentes en el mercado, respaldos altos y/o respaldos bajos. Un respaldo bajo debe ser regulable en altura e inclinación y conseguir el correcto apoyo de las vértebras lumbares. Las dimensiones serán:

- Anchura 400 – 450 mm.
- Altura 250 – 300 mm.
- Ajuste en altura de 150 – 250 mm. El respaldo alto debe permitir el apoyo lumbar y ser regulable en inclinación, con las siguientes características:
- Regulación de la inclinación hacia atrás 15°.
- Anchura 300 – 350 mm.
- Altura 450 – 500 mm.
- Material igual al del asiento.

Los respaldos altos permiten un apoyo total de la espalda y por ello la posibilidad de relajar los músculos y reducir la fatiga. La base de apoyo de la silla debe garantizar una correcta estabilidad de la misma y por ello dispondrá de cinco brazos con ruedas que permitan la libertad de movimiento. La longitud de los brazos será por lo menos igual

a la del asiento (380-450 mm.).

A continuación se muestran las características de diseño de las sillas de trabajo:

Apoyabrazos

La utilización de apoyabrazos está indicada en trabajos que exigen gran estabilidad de la mano y en trabajos que no requieren gran libertad de movimiento y no es posible apoyar el antebrazo en el plano de trabajo.

- Anchura 60 - 100 mm.
- Longitud - que permita apoyar el antebrazo y el canto de la mano. La forma de los apoyabrazos será plana con los rebordes redondeados.

Mesas de Trabajo

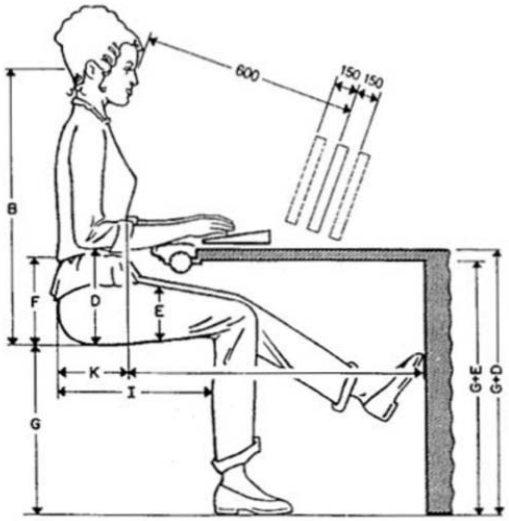
Una buena mesa de trabajo debe facilitar el desarrollo adecuado de la tarea; por ello, a la hora de elegir una mesa para trabajos de oficina, deberemos exigir que cumpla los siguientes requisitos:

- Si la altura es fija, ésta será de aproximadamente 700 mm.
- Si la altura es regulable, la amplitud de regulación estará entre 680 y 700 mm.
- La superficie mínima será de 1.200 mm de ancho y 800 mm de largo.
- El espesor no debe ser mayor de 30 mm.
- La superficie será de material mate y color claro suave, rechazándose las superficies brillantes y oscuras.
- Permitirá la colocación y los cambios de posición de las piernas.

Según el Manual de normas técnicas para el diseño ergonómico de puestos con pantallas de visualización elaborado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

3. Mesas-soporte para pantalla y teclado

Espacio libre bajo el tablero



Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar en el escritorio:

Configuración del puesto: Uso del ordenador TRABAJADOR, TECLADO Y PANTALLA DEBEN CONFIGURAR UNA LINEA RECTA

- Ajustar el mobiliario a su estatura y a sus preferencias personales.
- Se recomienda la colocación adecuada del equipo de trabajo:

✓ Colocar el monitor a una distancia no inferior a 40 centímetros del borde de la mesa, la distancia de ojos-pantalla debe ser como mínimo de 55 cm y lo más frontal posible para evitar giros laterales, flexión o extensión del cuello; a una altura entre 10º y 60º por debajo de la horizontal de los ojos, para ello se puede usar elevadores, soportes…

✓ Colocar el teclado justo en frente del monitor para evitar giro de cabeza y con espacio suficiente para que facilitar el apoyo de los antebrazos mientras se escribe. Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten.

✓ Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca.

✓ Colocar el ordenador, útiles y el material que utilicemos más frecuentemente cerca para mantener una postura relajada, evitar colocar el monitor delante o detrás de una ventana para evitar reflejos.

- Sentarse de manera correcta manteniendo la espalda recta y apoyada en el respaldo, mantener los pies apoyados en el suelo o en el reposapiés en caso de que sea necesario, mantener los codos cerca del cuerpo y a la altura del teclado y las muñecas rectas.
- Se recomienda, en la medida que le sea posible, alternar posición sentado – de pie, realizar pausas periódicas de trabajo para prevenir así la fatiga física.
- Almacenamiento No elevar nunca los brazos por encima de los hombros

En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no permanecer de pie más de 3 horas seguidas ni realizar posturas forzadas a partir del cuarto mes de gestación. Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que

	obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañino	RIESGO	Trivial
FACTOR DE RIESGO						
En caso de que la ubicación del puesto de trabajo derive en la aparición de reflejos en la pantalla o en el caso de que los niveles de iluminación sean insuficientes en relación a las exigencias visuales de la tarea.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Para evitar la fatiga visual, procurar un buen sistema de iluminación de los puestos de trabajo teniendo en cuenta las exigencias visuales de las tareas a realizar, la edad del trabajador y la disposición de las luminarias. Para una correcta iluminación del área de trabajo; -Las luminarias deberán equiparse con difusores para impedir la visión directa de la lámpara, se colocarán de forma que el ángulo de visión sea superior a 30º respecto a la visión horizontal -La situación de las luminarias debe realizarse de forma que la reflexión sobre la superficie de trabajo no coincida con el ángulo de visión del operario. -Se evitarán las superficies de trabajo con materiales brillantes y colores oscuros. -Si se dispone de luz natural, se procurará que las ventanas dispongan de elementos de protección regulables que impidan tanto el deslumbramiento como el calor provocado por los rayos del sol. Otro punto a tener en cuenta en este apartado de iluminación es la elección del color de los elementos que componen el puesto de trabajo y del entorno. Si la tarea a realizar requiere una gran concentración elegiremos colores claros y neutros. Por regla general los colores intensos los reservaremos para zonas en que la estancia de los trabajadores sea corta, ya que a largo plazo pueden provocar fatiga visual, reservando para paredes y techos de salas de trabajo, colores claros y neutros. Para evitar reflexiones : -Las paredes y superficies deben estar pintadas en colores no brillantes. -La pantalla debe colocarse de forma perpendicular a las ventanas y es preferible que éstas queden a la izquierda del operador. -La línea de visión del operador a la pantalla debería ser paralela a las lámparas del techo. -Las lámparas del techo no deben estar colocadas encima del operador y deben estar provistas de difusores para conseguir una más uniforme distribución de la luz - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o de mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Nivel de atención ocular alto para la realización de la tarea (riesgo de fatiga ocular).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación y unas relaciones adecuadas de				

	luminancias entre la pantalla y su entorno, en función de las necesidades visuales del usuario y del tipo de pantalla utilizado. Se recomienda una iluminación de 500 lux, en función de las necesidades visuales de usuario. - El acondicionamiento del lugar de trabajo y del puesto de trabajo, así como la situación y las características técnicas de las fuentes de luz artificial, deberán coordinarse de tal manera que se eviten los deslumbramientos y los reflejos molestos en la pantalla u otras partes del equipo. - Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y otras aberturas, los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla. Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo.
	Informar al trabajador acerca del riesgo y de pautas seguras de trabajo: - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. Es recomendable realizar pausas cada dos horas de trabajo efectivo sentado, para realizar tareas que le permitan estar de pie y/o caminar, para prevenir así la fatiga física. - Se recomienda que el puesto de trabajo se oriente adecuadamente respecto a las ventanas, con el fin de evitar los reflejos que se originarían si la pantalla se orientara hacia ellas, o el deslumbramiento que sufriría el usuario, si fuera éste quien se situara frente a las mismas. Estas medidas pueden ser complementadas mediante la utilización de cortinas o persianas que amortigüen la luz, o mediante mamparas en las salas que dispongan de ventanas en más de una pared. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO					
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posible exposición a ritmos elevados de trabajo en determinados periodos del año					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Dado que es un riesgo inherente debido a la actividad desarrollada, se recomienda únicamente establecer personalmente los períodos de pausa, de manera que cada trabajador evite la posible carga mental ocasionada por una ineficaz organización personal del trabajo.				

RIESGO					
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo, relaciones laborales…			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Garantía de la libertad sexual en el ámbito laboral					
MEDIDAS PREVENTIVAS					

DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Adopción de medidas que garanticen un ambiente de respeto entre los trabajadores y libre de situaciones de acoso: - Establecer un Código de Conducta para asegurar un ambiente de respeto entre los trabajadores y prevenir el acoso. - Prevenir y corregir cualquier comportamiento o acción que pudiera entrañar **indicios de acoso sexual, de acoso moral o acoso por razón de sexo**, mediante la adopción de un protocolo de actuación (Protocolo de Acoso). - Formación y sensibilización. Difundir el protocolo de acoso entre la plantilla, incluyendo a las nuevas incorporaciones. - Realizar cursos de formación a mandos, mandos intermedios y personal técnico y de gestión de equipos sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.
INFORMACIÓN	Tal y como indica la **Ley Orgánica 10/2022**, de 6 de septiembre, de **garantía integral de la libertad sexual** en su *Artículo 12. Prevención y sensibilización en el ámbito laboral*: 1. Las empresas deberán promover condiciones de trabajo que eviten la comisión de delitos y otras conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo, incidiendo especialmente en el acoso sexual y el acoso por razón de sexo, en los términos previstos en el artículo 48 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, incluidos los cometidos en el ámbito digital. Asimismo, deberán arbitrar procedimientos específicos para su prevención y para dar cauce a las denuncias o reclamaciones que puedan formular quienes hayan sido víctimas de estas conductas, incluyendo específicamente las sufridas en el ámbito digital. 2. Las empresas podrán establecer medidas que deberán negociarse con los representantes de las personas trabajadoras, tales como la elaboración y difusión de códigos de buenas prácticas, la realización de campañas informativas, protocolos de actuación o acciones de formación. De las medidas adoptadas, de acuerdo con lo dispuesto en el párrafo anterior, podrá beneficiarse la plantilla total de la empresa cualquiera que sea la forma de contratación laboral, incluidas las personas con contratos fijos discontinuos, con contratos de duración determinada y con contratos en prácticas. También podrán beneficiarse las becarias y el voluntariado. Asimismo, podrán beneficiarse de las anteriores medidas aquellas personas que presten sus servicios a través de contratos de puesta a disposición. Las empresas promoverán la sensibilización y ofrecerán formación para la protección integral contra las violencias sexuales a todo el personal a su servicio. Las empresas deberán incluir en la valoración de riesgos de los diferentes puestos de trabajo ocupados por trabajadoras, la violencia sexual entre los riesgos laborales concurrentes, debiendo formar e informar de ello a sus trabajadoras. 3. Las empresas que adecúen su estructura y normas de funcionamiento a lo establecido en esta ley orgánica serán reconocidas con el distintivo de «Empresas por una sociedad libre de violencia de género». Cabe valoración de la retirada de este distintivo cuando se den circunstancias que así lo justifiquen. 4. Por real decreto se determinará el procedimiento y las condiciones para la concesión, revisión periódica y retirada del distintivo al que se refiere el apartado anterior, las facultades derivadas de su obtención y las condiciones de difusión institucional de las empresas que lo obtengan. La empresa, conociendo la importancia de la realización del trabajo de una forma segura, correcta y cómoda, establece los siguientes compromisos: - Manifiesta su más profundo rechazo y su tolerancia cero ante cualquier comportamiento o acción que constituya alguna de las modalidades de acoso sexual,

	moral y por razón de sexo, comprometiéndose a colaborar de manera activa, eficaz y firme, para prevenir, detectar, corregir y sancionar cualquier tipo de conducta constitutiva de acoso. - La empresa prevendrá y evitará el acoso mediante la existencia de una canal de denuncias y un Protocolo para la Prevención de Situaciones de Acoso Laboral y Sexual: · La Empresa manifiesta su preocupación en prevenir, evitar, resolver y, en su caso, sancionar los supuestos de acoso laboral o sexual en la empresa. · Los responsables de las distintas secciones deberán velar por mantener un entorno laboral libre de todo tipo de acosos en sus respectivas áreas. Por tanto, deberán reaccionar y comunicar todo tipo de conductas que sean sospechosas de causar cualquier tipo de acoso. · La Empresa se compromete a investigar todas las denuncias sobre acoso que se tramiten de acuerdo al Protocolo, el cual garantizará el derecho a la intimidad y confidencialidad de los temas tratados y personas intervinientes. · Todos los trabajadores de la empresa tendrán derecho a utilizar el canal de denuncias con garantías de no ser objeto de intimidación, trato injusto o desfavorable, asegurándoles también una total confidencialidad en la investigación de la denuncia. · Las conductas constitutivas de acoso laboral o sexual serán consideradas como faltas laborales, que darán lugar a adoptar por parte de la empresa las medidas disciplinarias que correspondan en función de la gravedad de los hechos.
FORMACIÓN	Formación sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.

COD.	P05	PUESTO DE TRABAJO	DIRECTOR I+D

DESCRIPCIÓN

Los trabajadores que ocupan este puesto realizan las siguientes tareas:
-Definir junto con la Dirección General la estrategia de desarrollo de producto, así como el Presupuesto del Departamento.
-Proponer a la Dirección General el desarrollo de nuevos productos y las mejoras a incluir en los productos existentes, para mejorar su eficiencia, reducir sus costes o mejorar sus condiciones de producción.
-Analizar junto con la Dirección General y la Dirección Comercial, tanto las demandas y necesidades de los clientes como las propuestas de mejora de los productos.
-Analizar y coordinar todo lo necesario para la puesta en marcha de los Proyectos de desarrollo de nuevos productos, definiendo los medios humanos, técnicos y económicos necesarios para cada proyecto.
-Diseñar e implementar en el Departamento, las estrategias de producto que mejoren tanto la fiabilidad del mismo, como la productividad del Departamento.
-Buscar y gestionar subvenciones que ayuden a financiar los Proyectos I+D.
-Dirigir y coordinar las actividades de I+D, tanto las que se lleven a cabo en la propia Empresa, como las que se desarrollen con colaboración con otras entidades externas como Universidades o Centros de Investigación.
-Analizar los resultados de los diversos proyectos y actividades de I+D que se realicen en la Empresa y extraer las correspondientes conclusiones para su aplicación en la mejora de los productos que se fabrican o fabricarán en el futuro.
-Gestionar, controlar, supervisar y motivar el equipo bajo su responsabilidad.
-Implementar los Sistemas de Información necesarios para el Control de Proyectos.
-Participar en las Reuniones Calidad, ayudando a definir e implementar las acciones de mejora orientadas a la erradicación de incidencias en cliente. Esta será la primera prioridad del Departamento
-Apoyar técnicamente a los diversos departamentos de la Empresa (Calidad, Servicio Técnico, Comercial), siempre y cuando así se lo requieran.

Nº DE TRABAJADORES EN EL PUESTO	VER REGISTRO
FECHA DE TOMA DE DATOS	JUNIO 2023

OBSERVACIONES

Equipos de trabajo: ordenadores, impresoras, teléfonos.
Productos químicos: ninguno

EPI	CATEGORÍA	NORMA (GRADO DE PROTECCIÓN)	TRABAJOS
Calzado de seguridad con suela antideslizante, anti perforaciones, puntera reforzada y asilante.	Cat. II	EN 345	Siempre
Guantes riesgo mecánico.	Cat. II	EN 420 EN 388	Operaciones riesgo mecánico de abrasión,

			EN 407	corte, rasgado, perforación Transporte de mercancía de forma manual
	Protección ocular	Cat II.	EN 166	En trabajos con riesgo de proyección de partículas o fragmentos(uso de aire comprimido)
	Protectores auditivos	Cat II.	EN 352 EN 397 EN 458	Nivel ruido ≥ 85 dB(A)

A éste puesto de trabajo le aplican todos los riesgos detectados en A01.

TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES	MENOR DE EDAD ☐ MATERNIDAD ☐ ESPECIALMENTE SENSIBLE ☐
ESTE PUESTO DE TRABAJO SE CONSIDERA EN RELACIÓN CON LA SITUACIÓN DE EMBARAZO/LACTANCIA	COMPATIBLE ☐ COMPATIBLE CON LIMITACIONES ☒ INCOMPATIBLE ☐

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Caídas al mismo nivel debido a la posible falta de orden y limpieza en las zonas de trabajo - Riesgo de caídas por la posible presencia de sustancias resbaladizas (agua,...), residuo en el suelo o desperfecto en instalaciones.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIA TÉCNICA		De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997: - 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. - 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 suelos de los locales de trabajo deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas. - Las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída deberán estar claramente señalizadas. - La iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de condiciones de visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgo para su seguridad y salud.				

INFORMACIÓN	- Informar a los trabajadores que se deberán realizar gamas de limpieza periódica para mantener los suelos libres de sustancias resbaladizas, especialmente si se produce un derrame se procederá inmediatamente a su limpieza con el fin de evitar riesgos innecesarios. No se realizarán acciones que puedan favorecer la presencia de suelos mojados. - Se evitará transitar por zonas afectadas por este riesgo, se recomienda señalizar convenientemente aquellas zonas con riesgo de caída. - Así mismo deberán almacenarse en el lugar adecuado la mercancía, evitando que dificulten el paso o las actividades de los demás compañeros. - Planificar la distribución adecuada de enchufes eléctricos - Recordar a los trabajadores la necesidad de mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO					
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
- Posibles caídas durante el ascenso/descenso por las escaleras fijas.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	- Al considerarse un riesgo inherente, se deberá evitar su inadecuada utilización (subida y bajada de escaleras precipitadamente, salto de varios escalones...) - Se prestará especial atención en los días lluviosos, dado que puede favorecer los resbalones.				

RIESGO					
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo potencial de sufrir caídas durante los desplazamientos por descuidos, presencia de obras en la calle, etc.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Dado que se trata de un riesgo inherente, se recomienda concienciar al trabajador de la existencia del riesgo, así como de seguir unas pautas seguras: - Salir con tiempo necesario para los desplazamientos. - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - No precipitarse al subir y bajar escaleras, etc. - Respetar señalización existente, así como balizamientos…				

RIESGO					
COD.	04	Caída de objetos en manipulación			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de caída de objetos almacenados en estanterías en las operaciones de manipulación y movimiento de los mismos.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					

INFORMACIÓN	- Verificar que los elementos almacenados permanezcan dentro de los límites perimetrales y que no existan elementos susceptibles de caerse. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. - Se colocan en las estanterías siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores, objetos de menor uso en estantes superiores. - Todos los objetos situados en altura deberán ubicarse de manera que garanticen su estabilidad, y en caso de que se puedan caer se deberán instalar dispositivos anticaída.

RIESGO					
COD.	06	Pisadas sobre objetos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibilidad de objetos punzantes en el suelo (resto de embalajes, grapas,…)					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997 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.				
INFORMACIÓN	Informar a los trabajadores sobre la necesidad de recoger cuanto antes los embalajes vacíos que suelen llevar grapas, etc., que pueden dañar al personal, así como los útiles y el material al finalizar la jornada colocándolas en su lugar habitual de almacenamiento (bandejas, cajas, estanterías…) Eliminar los elementos de desecho tan pronto como se generen en los contenedores adecuados.				

RIESGO					
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibilidad de cortes durante las operaciones de: embalar/desembalar material utilizando herramientas o útiles de corte tales como tijeras, cúter, grapadoras…					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar a los trabajadores acerca del riesgo, así como pautas seguras de trabajo: - Se recomienda utilizar el material de corte con cuidado y siempre útiles en buen estado. - El útil cortante deberá depositarse en un lugar habilitado para tal fin después de su uso (lapicero, cajón para útiles…), evitando guardarlo en el bolsillo o dejarlo encima del mobiliario, ya que pueden producir un corte accidental - Cuando se realicen operaciones de embalaje/desembalaje, se deberá tener cuidado de no tirar de los plásticos, cintas de embalar…con las manos desnudas. - Mantener orden y limpieza en el puesto de trabajo.				

RIESGO					
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de caída de objetos (archivadores…) durante su manipulación					
MEDIDAS PREVENTIVAS					

DEFICIENCIAS TÉCNICAS	- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.
INFORMACIÓN	- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.
	Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*

RIESGO						
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Rodillos en movimiento accesibles en caso de acceder al interior de las impresoras.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		-No abrir las puertas del compartimiento donde se encuentran los rodillos mientras se esté imprimiendo algún documento. - Si se atasca un papel, antes de retirarlo desenchufe el equipo y espere unos minutos hasta que se enfríen las partes internas sujetas a altas temperaturas. - Leer el manual del operario para saber cómo actuar cuando se atasca un papel, y recurra al servicio técnico cuando le resulte complicado la extracción del mismo.				

RIESGO						
COD.	13	Sobreesfuerzos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Manipulación ocasional de cargas						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo e indicarle correctas pautas de manipulación manual de cargas: El peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg. En circunstancias especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta 40 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras. Cuando se sobrepasen estos valores de peso, se deberán tomar medidas preventivas de forma que el trabajador no manipule las cargas, o que consigan que el peso manipulado sea menor. Entre otras medidas, y dependiendo de la situación concreta, se podrían tomar alguna de las siguientes: - Uso de ayudas mecánicas. - Levantamiento de la carga entre dos personas. - Reducción de los pesos de las cargas manipuladas en posible combinación con la reducción de la frecuencia, etc. Para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos: Es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar. Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda. 1. Planificar el levantamiento - Seguir la indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc. - Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar la carga, prestando especial				

	atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real. - Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso. 2. Colocar los pies - Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento. 3. Adoptar la postura de levantamiento - Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas. - No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas 4. Agarre firme - Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. 5. Levantamiento suave - Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca. 6. Evitar giros - Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada. 7. Carga pegada al cuerpo - Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento. 8. Depositar la carga - Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. Se evitarán, en la medida de los posible, los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas en algún segmento corporal, o que requieran un mantenimiento prolongado de cualquier postura - Depositar la carga y después ajustarla si es necesario. - Realizar levantamientos espaciados. Se establecerán los descansos adecuados a las tareas *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
FORMACIÓN	Formar a los trabajadores en manipulación manual de cargas

RIESGO					
COD.	16	Contactos eléctricos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibles contacto eléctricos debido: - Empleo de equipos conectados a red con posibles deterioros o deficiencias - Al realizar inspecciones internas dentro de los equipos para intentar repararlos como ordenador, impresora o fax - Entrada de líquidos en equipos eléctricos durante las operaciones de limpieza					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar al trabajador del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas más sencillas indicadas por el fabricante las realizará personal autorizado siguiendo las indicaciones				

	del fabricante en el manual de instrucciones. - Las operaciones de limpieza, mantenimiento y/o reposición de piezas más complejas indicadas por el fabricante, las realizará personal autorizado y/o formado. - Lea atentamente el manual del fabricante para verificar como realizar de forma segura las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas. - Desconecte y cierre o corte la alimentación eléctrica que llega a las máquina/equipo antes de tratar de desmontar, limpiar o realizar tareas de reparación o mantenimiento. En caso de mal funcionamiento o avería del equipo/máquina, desconectar e indicar fuera de servicio hasta su reparación por personal autorizado y/o formado. - Recordar mantener en todo momento los resguardos y/o protecciones con los que cuenta el equipo y evitar manipulaciones innecesarias. No manipule en el interior de los equipos ni los desmonte. - No trabaje con equipos o máquinas que presenten defectos en cables o enchufes - No desenchufe los equipos o máquinas tirando de los cables - No manipule aparatos eléctricos con manos mojadas o húmedas. - Se utilizaran conexiones y enchufes en buen estado. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	21	Incendio				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de incendio por diversas causas que provocan puntos de inicio y propagación de un incendio: chispas en interruptores, fumar en la instalaciones, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al personal acerca de la existencia del riesgo y de pautas correctas de trabajo: -Está prohibido fumar en el lugar de trabajo. - Mantener en buen estado de orden y limpieza lugar de trabajo - No sobrecargar los enchufes y/o ladrones. - Desenchufar los equipos una vez finalizada la jornada laboral Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO						
COD.	22	Accidentes causados por seres vivos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Agresiones personales entre los trabajadores o debidas a robos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		* Agresiones Personales: - La figura del encargado tiene que liderar sus grupos de trabajo de manera que predisponga un buen clima laboral. - En caso de desavenencias entre trabajadores, el encargado tiene que hacer de mediador. - Prohibir el consumo de bebidas alcohólicas y la ingestión de sustancias estupefacientes. - Establecer criterios de equidad entre los trabajadores. - Fomentar la comunicación y la transparencia entre los trabajadores. - Crear un buen clima laboral.				

	* Agresiones por robo: - La dirección debe prestar formación al personal de cómo comportarse en caso de robo. - Avisar inmediatamente a los cuerpos de seguridad del estado más cercanos. - Cualquier situación que pueda suponer un riesgo de accidente para el trabajador o para un compañero/a, debe comunicarse a la persona encargada. - Ante un trabajador agredido: Se procederá a lavar las heridas con agua y jabón y acudir al centro sanitario más cercano.

RIESGO						
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.				
		Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
		Se utilizar vehículos adaptados a la normativa vigente, asegurándose de su correcto mantenimiento. Se dispondrá de los accesorios necesarios según normativa vigente (triángulos, chalecos reflectantes, lámparas…)				
		Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad vial: <u>Pautas de seguridad vial para el peatón</u>: - Nunca cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, Respetar señalización existente, así como balizamientos… - salir con tiempo necesario para los desplazamientos - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - En instalaciones ajena, entrar siempre por zonas habilitadas para transito de peatones. <u>Pautas de seguridad vial para el conductor</u>: - Cumplir el código de circulación. - Descansar adecuadamente y no conducir bajo los efectos de la fatiga. - No tomar comidas copiosas ni ingerir alcohol antes de conducir. - No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. - No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Durante los trayectos se realizarán pausas cada dos horas o cada doscientos kilómetros, que permitan cambiar de postura, desentumecer los músculos. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo				

RIESGO						
COD.	24	Accidentes de transito				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						

- Posibles accidentes de tráfico debidos a distintos factores: falta de planificación, prisas en los desplazamientos, despiste…
- Riesgo de accidente, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos
- Riesgo de accidente de tráfico durante los desplazamientos con vehículos en jornada, en misión o in itinere

MEDIDAS PREVENTIVAS

INFORMACIÓN

Se debe disponer de constancia documental de la realización de:
I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo
Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos
Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de neumáticos, frenos, luces, señales acústicas…

Un adecuado mantenimiento de los vehículos es una garantía tanto para evitar averías como para reducir el riesgo de sufrir accidentes de tráfico. Además del mantenimiento que puede llevar a cabo el propio conductor o propietario, el vehículo debe someterse a la Inspección Técnica de Vehículos (I.T.V.) en los siguientes plazos:

	Ciclomotores de dos ruedas: a. **Hasta 3 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 3 años de antigüedad** » Cada 2 años Motocicletas, vehículos de tres ruedas, cuadriciclos, quads, ciclomotores de tres ruedas y cuadriciclos ligeros: a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 4 años de antigüedad** » Cada 2 años
	Turismos particulares a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **De 4 a 10 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada año
	Vehículos ligeros (Furgonetas, furgones y camiones hasta 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 2 años de antigüedad** » Exento b. **De 2 a 6 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **De 6 a 10 años de antigüedad** » Cada año d. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses
	Vehículos pesados (Camiones y remolques de más de 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 10 años de antigüedad** » Cada año b. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses

Independientemente de que el vehículo cumpla con las inspecciones obligatorias exigidas por la administración de industria, que se ciñen a unos determinados aspectos técnicos y de seguridad, la empresa deberá evaluar el vehículo como un equipo de trabajo contemplando los usos concretos a los que este se destine, esto es un planteamiento distinto y más amplio que los parámetros que permiten superar las ITV, por los propietarios de los vehículos

Los vehículos serán utilizados por personal formado y cualificado para ello. Disponer del permiso de conducción pertinente

Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.

Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.

Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad como:
-Respetar y cumplir el código de circulación, normas de seguridad vial.
-Respetar distancias de seguridad
-Realice comidas ligeras, no ingiera alcohol, ni drogas y duerma las horas necesarias si

	es necesario conducir posteriormente. Deténgase si se advierten síntomas de somnolencia o falta de atención. -No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. -No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo. Es recomendable que siempre que el conductor realice operaciones fuera del vehículo en vías de circulación extreme las precauciones. Así mismo deberá hacerlo en caso de avería en carretera, indicando la posición del automóvil con las luces de emergencia cuando proceda y con los dispositivos de preseñalización reglamentarios

RIESGO						
COD.	25	Causas Naturales				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Cualquier accidente padecido en el centro de trabajo que no es consecuencia del propio trabajo, sino que se debe a causas naturales que también pueden ocurrir fuera del trabajo (por ejemplo, infarto de miocardio, angina de pecho).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Aunque no se puedan plantear medidas correctoras específicas sí es necesario que todos los trabajadores conozcan que son considerados accidentes de trabajo y que se deberá acudir a la mutua.				

RIESGO						
COD.	31	Riesgos de utilización de pantallas de visualización de datos				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Uso de PVD de forma repetida durante la jornada laboral - Riesgo de microtraumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La pantalla deberá disponer de una imagen estable, sin deslumbramientos ni reflejos que puedan molestar al usuario. Se 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, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla. - La mesa o superficie de trabajo deberán tener dimensiones suficientes y permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio. El espacio deberá ser suficiente para permitir a los trabajadores una posición cómoda. Tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario pueda apoyar los brazos y las manos. - El asiento de trabajo deberá ser estable, proporcionando al usuario libertad de movimiento y procurándole una postura confortable. La altura del mismo deberá ser regulable, el respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable. Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un reposapiés - El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de				

	tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos de trabajo. - En caso de disponer de ratón, el diseño del cuerpo del ratón debe adecuarse a la anatomía de la mano. La fuerza requerida para el accionamiento de los pulsadores no debe ser excesiva, para evitar la fatiga de los dedos, ni demasiado pequeña, a fin de impedir accionamientos involuntarios. - Se deberá garantizar unos niveles adecuados de iluminación (se recomienda 500 lux) en función de las necesidades visuales del usuario. - Los equipos instalados en el puesto de trabajo no deberán producir un calor adicional que pueda ocasionar molestias a los trabajadores. Se recomienda que la temperatura se mantenga dentro del siguiente rango: En época de verano…….23º a 26ºC En época de invierno…..20º a 24ºC - Deberá crearse y mantenerse una humedad aceptable. La sequedad de los ojos y mucosas se puede prevenir manteniendo la humedad relativa entre el 45% y el 65%, para cualquiera de las temperaturas comprendidas dentro de dicho rango
	Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda adoptar una postura sentada adecuada regulando altura, respaldo, profundidad del asiento. Se deberá situar la pantalla a una distancia superior a 400 mm respecto a los ojos del usuario y a una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60º bajo la horizontal. Los codos deberán situarse por encima del plano de trabajo y cercano al tronco. Colocar con holgura los elementos de trabajo y, el teclado de manera que exista un espacio suficiente delante del mismo para apoyar las manos y los antebrazos - Se recomienda el empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. - Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten. - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca
VIGILANCIA DE LA SALUD	Se recomienda reconocimiento específico para personal que manejan pantallas de visualización de datos.

RIESGO					
COD.	33	Riesgos de movimientos repetitivos			
PROBABILIDAD	Media	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de micro traumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio y elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)				
	Mantenimiento periódico del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento.				
INFORMACIÓN	Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda que el teclado se coloque de tal forma que deje espacio suficiente para apoyar los antebrazos mientras se escribe en el teclado.				

	- Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca. - Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten.

RIESGO						
COD.	34	Riesgo de posturas forzadas				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Adopción de posturas forzadas durante la realización de trabajos sentado						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio, elección de mobiliario (mesas, sillas…), elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)					

INFORMACIÓN

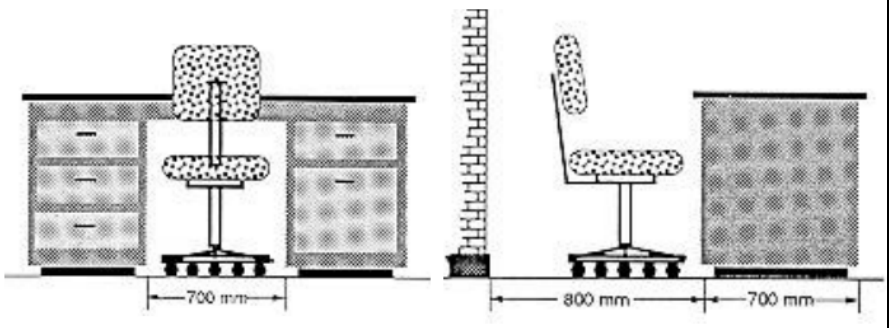
Según la *NTP 242: Ergonomía: análisis ergonómico de los espacios de trabajo en oficinas:*

Altura del plano de trabajo

Las alturas del plano de trabajo recomendadas para trabajos sentados son:

Espacio reservado para las piernas:

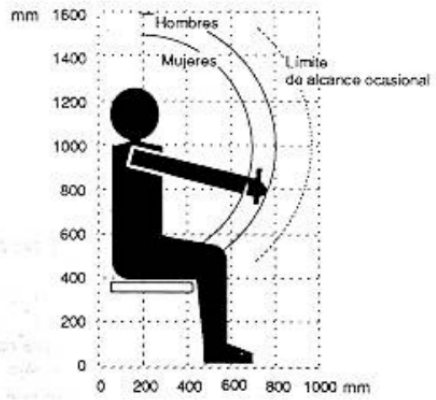
Las dimensiones mínimas de los espacios libres para piernas, serán las que se dan en la figura:

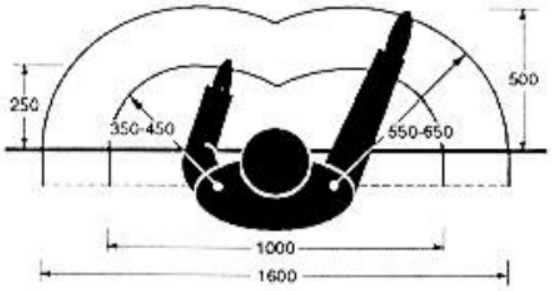


Zonas de alcance óptimas del área de trabajo:

Una buena disposición de los elementos a manipular en el área de trabajo no nos obligará a realizar movimientos forzados del tronco con los consiguientes problemas de dolores de espalda.

Tanto en el plano vertical como en el horizontal, debemos determinar cuáles son las distancias óptimas que consigan un confort postural adecuado, y que se dan en las figuras siguientes para el plano vertical y el horizontal, respectivamente.





Sillas de trabajo

La concepción ergonómica de una silla para trabajo de oficina ha de satisfacer una serie de datos y características de diseño:

El asiento responderá a las características siguientes:

- Regulable en altura (en posición sentado) margen ajuste entre 380 y 500 mm.
- Anchura entre 400 – 450 mm.
- Profundidad entre 380 y 420 mm.
- Acolchado de 20 mm. recubierto con tela flexible y transpirable.
- Borde anterior inclinado (gran radio de inclinación).

La elección del respaldo se hará en función de los existentes en el mercado, respaldos altos y/o respaldos bajos. Un respaldo bajo debe ser regulable en altura e inclinación y conseguir el correcto apoyo de las vértebras lumbares. Las dimensiones serán:

- Anchura 400 – 450 mm.
- Altura 250 – 300 mm.
- Ajuste en altura de 150 – 250 mm. El respaldo alto debe permitir el apoyo lumbar y ser regulable en inclinación, con las siguientes características:
- Regulación de la inclinación hacia atrás 15°.
- Anchura 300 – 350 mm.
- Altura 450 – 500 mm.
- Material igual al del asiento.

Los respaldos altos permiten un apoyo total de la espalda y por ello la posibilidad de relajar los músculos y reducir la fatiga. La base de apoyo de la silla debe garantizar una correcta estabilidad de la misma y por ello dispondrá de cinco brazos con ruedas que permitan la libertad de movimiento. La longitud de los brazos será por lo menos igual a la del asiento (380-450 mm.).

A continuación se muestran las características de diseño de las sillas de trabajo:

Apoyabrazos

La utilización de apoyabrazos está indicada en trabajos que exigen gran estabilidad de la mano y en trabajos que no requieren gran libertad de movimiento y no es posible apoyar el antebrazo en el plano de trabajo.

- Anchura 60 - 100 mm.
- Longitud - que permita apoyar el antebrazo y el canto de la mano. La forma de los apoyabrazos será plana con los rebordes redondeados.

Mesas de Trabajo

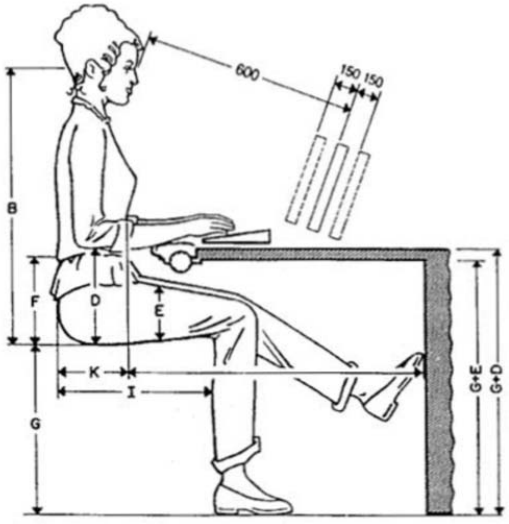
Una buena mesa de trabajo debe facilitar el desarrollo adecuado de la tarea; por ello, a la hora de elegir una mesa para trabajos de oficina, deberemos exigir que cumpla los siguientes requisitos:

- Si la altura es fija, ésta será de aproximadamente 700 mm.
- Si la altura es regulable, la amplitud de regulación estará entre 680 y 700 mm.
- La superficie mínima será de 1.200 mm de ancho y 800 mm de largo.
- El espesor no debe ser mayor de 30 mm.
- La superficie será de material mate y color claro suave, rechazándose las superficies brillantes y oscuras.
- Permitirá la colocación y los cambios de posición de las piernas.

Según el Manual de normas técnicas para el diseño ergonómico de puestos con pantallas de visualización elaborado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

3. Mesas-soporte para pantalla y teclado

Espacio libre bajo el tablero



Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar en el escritorio:

	Configuración del puesto: Uso del ordenador TRABAJADOR, TECLADO Y PANTALLA DEBEN CONFIGURAR UNA LINEA RECTA - Ajustar el mobiliario a su estatura y a sus preferencias personales. - Se recomienda la colocación adecuada del equipo de trabajo: ✓ Colocar el monitor a una distancia no inferior a 40 centímetros del borde de la mesa, la distancia de ojos-pantalla debe ser como mínimo de 55 cm y lo más frontal posible para evitar giros laterales, flexión o extensión del cuello; a una altura entre 10º y 60º por debajo de la horizontal de los ojos, para ello se puede usar elevadores, soportes… ✓ Colocar el teclado justo en frente del monitor para evitar giro de cabeza y con espacio suficiente para que facilitar el apoyo de los antebrazos mientras se escribe. Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten. ✓ Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca. ✓ Colocar el ordenador, útiles y el material que utilicemos más frecuentemente cerca para mantener una postura relajada, evitar colocar el monitor delante o detrás de una ventana para evitar reflejos. - Sentarse de manera correcta manteniendo la espalda recta y apoyada en el respaldo, mantener los pies apoyados en el suelo o en el reposapiés en caso de que sea necesario, mantener los codos cerca del cuerpo y a la altura del teclado y las muñecas rectas. - Se recomienda, en la medida que le sea posible, alternar posición sentado – de pie, realizar pausas periódicas de trabajo para prevenir así la fatiga física. - Almacenamiento No elevar nunca los brazos por encima de los hombros *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no permanecer de pie más de 3 horas seguidas ni realizar posturas forzadas a partir del cuarto mes de gestación. Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)*

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañino	RIESGO	Trivial
FACTOR DE RIESGO						
En caso de que la ubicación del puesto de trabajo derive en la aparición de reflejos en la pantalla o en el caso de que los niveles de iluminación sean insuficientes en relación a las exigencias visuales de la tarea.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Para evitar la fatiga visual, procurar un buen sistema de iluminación de los puestos de trabajo teniendo en cuenta las exigencias visuales de las tareas a realizar, la edad del trabajador y la disposición de las luminarias. Para una correcta iluminación del área de trabajo; -Las luminarias deberán equiparse con difusores para impedir la visión directa de la lámpara, se colocarán de forma que el ángulo de visión sea superior a 30º respecto a la visión horizontal -La situación de las luminarias debe realizarse de forma que la reflexión sobre la				

	superficie de trabajo no coincida con el ángulo de visión del operario. -Se evitarán las superficies de trabajo con materiales brillantes y colores oscuros. -Si se dispone de luz natural, se procurará que las ventanas dispongan de elementos de protección regulables que impidan tanto el deslumbramiento como el calor provocado por los rayos del sol. Otro punto a tener en cuenta en este apartado de iluminación es la elección del color de los elementos que componen el puesto de trabajo y del entorno. Si la tarea a realizar requiere una gran concentración elegiremos colores claros y neutros. Por regla general los colores intensos los reservaremos para zonas en que la estancia de los trabajadores sea corta, ya que a largo plazo pueden provocar fatiga visual, reservando para paredes y techos de salas de trabajo, colores claros y neutros. Para evitar reflexiones : -Las paredes y superficies deben estar pintadas en colores no brillantes. -La pantalla debe colocarse de forma perpendicular a las ventanas y es preferible que éstas queden a la izquierda del operador. -La línea de visión del operador a la pantalla debería ser paralela a las lámparas del techo. -Las lámparas del techo no deben estar colocadas encima del operador y deben estar provistas de difusores para conseguir una más uniforme distribución de la luz - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o de mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Nivel de atención ocular alto para la realización de la tarea (riesgo de fatiga ocular).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación y unas relaciones adecuadas de luminancias entre la pantalla y su entorno, en función de las necesidades visuales del usuario y del tipo de pantalla utilizado. Se recomienda una iluminación de 500 lux, en función de las necesidades visuales de usuario. - El acondicionamiento del lugar de trabajo y del puesto de trabajo, así como la situación y las características técnicas de las fuentes de luz artificial, deberán coordinarse de tal manera que se eviten los deslumbramientos y los reflejos molestos en la pantalla u otras partes del equipo. - Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y otras aberturas, los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla. Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo.				
		Informar al trabajador acerca del riesgo y de pautas seguras de trabajo: - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. Es recomendable realizar pausas cada dos horas de trabajo efectivo sentado, para realizar				

	tareas que le permitan estar de pie y/o caminar, para prevenir así la fatiga física. - Se recomienda que el puesto de trabajo se oriente adecuadamente respecto a las ventanas, con el fin de evitar los reflejos que se originarían si la pantalla se orientara hacia ellas, o el deslumbramiento que sufriría el usuario, si fuera éste quien se situara frente a las mismas. Estas medidas pueden ser complementadas mediante la utilización de cortinas o persianas que amortigüen la luz, o mediante mamparas en las salas que dispongan de ventanas en más de una pared. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posible exposición a ritmos elevados de trabajo en determinados periodos del año						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Dado que es un riesgo inherente debido a la actividad desarrollada, se recomienda únicamente establecer personalmente los períodos de pausa, de manera que cada trabajador evite la posible carga mental ocasionada por una ineficaz organización personal del trabajo.				

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo, relaciones laborales…				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Garantía de la libertad sexual en el ámbito laboral						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adopción de medidas que garanticen un ambiente de respeto entre los trabajadores y libre de situaciones de acoso: - Establecer un Código de Conducta para asegurar un ambiente de respeto entre los trabajadores y prevenir el acoso. - Prevenir y corregir cualquier comportamiento o acción que pudiera entrañar **indicios de acoso sexual, de acoso moral o acoso por razón de sexo**, mediante la adopción de un protocolo de actuación (Protocolo de Acoso). - Formación y sensibilización. Difundir el protocolo de acoso entre la plantilla, incluyendo a las nuevas incorporaciones. - Realizar cursos de formación a mandos, mandos intermedios y personal técnico y de gestión de equipos sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.				
INFORMACIÓN		Tal y como indica la **Ley Orgánica 10/2022**, de 6 de septiembre, de **garantía integral de la libertad sexual** en su *Artículo 12. Prevención y sensibilización en el ámbito laboral*: 1. Las empresas deberán promover condiciones de trabajo que eviten la comisión de delitos y otras conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo, incidiendo especialmente en el acoso sexual y el acoso por razón de sexo, en los términos previstos en el artículo 48 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, incluidos los cometidos en el ámbito digital. Asimismo, deberán arbitrar procedimientos específicos para su prevención y para dar cauce a las denuncias o reclamaciones que puedan formular quienes hayan sido víctimas de estas conductas, incluyendo específicamente las sufridas en el ámbito				

	digital. 2. Las empresas podrán establecer medidas que deberán negociarse con los representantes de las personas trabajadoras, tales como la elaboración y difusión de códigos de buenas prácticas, la realización de campañas informativas, protocolos de actuación o acciones de formación. De las medidas adoptadas, de acuerdo con lo dispuesto en el párrafo anterior, podrá beneficiarse la plantilla total de la empresa cualquiera que sea la forma de contratación laboral, incluidas las personas con contratos fijos discontinuos, con contratos de duración determinada y con contratos en prácticas. También podrán beneficiarse las becarias y el voluntariado. Asimismo, podrán beneficiarse de las anteriores medidas aquellas personas que presten sus servicios a través de contratos de puesta a disposición. Las empresas promoverán la sensibilización y ofrecerán formación para la protección integral contra las violencias sexuales a todo el personal a su servicio. Las empresas deberán incluir en la valoración de riesgos de los diferentes puestos de trabajo ocupados por trabajadoras, la violencia sexual entre los riesgos laborales concurrentes, debiendo formar e informar de ello a sus trabajadoras. 3. Las empresas que adecúen su estructura y normas de funcionamiento a lo establecido en esta ley orgánica serán reconocidas con el distintivo de «Empresas por una sociedad libre de violencia de género». Cabe valoración de la retirada de este distintivo cuando se den circunstancias que así lo justifiquen. 4. Por real decreto se determinará el procedimiento y las condiciones para la concesión, revisión periódica y retirada del distintivo al que se refiere el apartado anterior, las facultades derivadas de su obtención y las condiciones de difusión institucional de las empresas que lo obtengan. La empresa, conociendo la importancia de la realización del trabajo de una forma segura, correcta y cómoda, establece los siguientes compromisos: - Manifiesta su más profundo rechazo y su tolerancia cero ante cualquier comportamiento o acción que constituya alguna de las modalidades de acoso sexual, moral y por razón de sexo, comprometiéndose a colaborar de manera activa, eficaz y firme, para prevenir, detectar, corregir y sancionar cualquier tipo de conducta constitutiva de acoso. - La empresa prevendrá y evitará el acoso mediante la existencia de una canal de denuncias y un Protocolo para la Prevención de Situaciones de Acoso Laboral y Sexual: · La Empresa manifiesta su preocupación en prevenir, evitar, resolver y, en su caso, sancionar los supuestos de acoso laboral o sexual en la empresa. · Los responsables de las distintas secciones deberán velar por mantener un entorno laboral libre de todo tipo de acosos en sus respectivas áreas. Por tanto, deberán reaccionar y comunicar todo tipo de conductas que sean sospechosas de causar cualquier tipo de acoso. · La Empresa se compromete a investigar todas las denuncias sobre acoso que se tramiten de acuerdo al Protocolo, el cual garantizará el derecho a la intimidad y confidencialidad de los temas tratados y personas intervinientes. · Todos los trabajadores de la empresa tendrán derecho a utilizar el canal de denuncias con garantías de no ser objeto de intimidación, trato injusto o desfavorable, asegurándoles también una total confidencialidad en la investigación de la denuncia. · Las conductas constitutivas de acoso laboral o sexual serán consideradas como faltas laborales, que darán lugar a adoptar por parte de la empresa las medidas disciplinarias que correspondan en función de la gravedad de los hechos.
FORMACIÓN	Formación sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por la posible ingesta o inhalación de sustancias que puedan alterar la conducta						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se entregará información a los trabajadores a cerca de los riesgos relacionados con la ingesta o inhalación de sustancias que alteren los sentidos y la conducta - No se deberá tomar ninguna bebida alcohólica durante la jornada laboral y si ésta es partida tampoco en las horas intermedias de descanso. En ningún caso se deberá sobrepasar los límites permitidos según la reglamentación vigente. - No se ingerirán ni inhalarán sustancias ilegales que puedan alterar la conducta. - Cuando por motivos de salud se deban tomar medicamentos se deberá confirmar con el médico la posibilidad de que éstos alteren la capacidad de conducción.				
INFORMACIÓN		La prevención no debe centrarse únicamente en la capacidad o aptitudes del conductor para controlar técnicamente el vehículo, ya que la gran mayoría de conductores no suele presentar problemas en este aspecto, sino en cómo estas aptitudes se pueden ver afectadas por determinados factores que pueden llegar a influir en su ejecución (en muchas ocasiones sin que el propio conductor sea consciente de ello) y llevarle a cometer errores e infracciones que incrementen la probabilidad de sufrir o causar un accidente. Analicemos que factores pueden influir en su conducta. El ***alcohol*** también representa un problema en el ámbito laboral, ya que aproximadamente un 30% de los trabajadores consume alcohol, en mayor o menor medida, durante los días laborales, mientras que un 15% se encuentra dentro del grupo de alto riesgo alcohólico. Además, la mayoría de bebedores de alto riesgo se concentra en trabajos que podríamos denominar como «peligrosos», como son la construcción, la siderurgia o el transporte. De acuerdo con la legislación vigente (artículo 20 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre), la tasa máxima permitida es de 0,5 gramos de alcohol por litro de sangre, mientras que en el caso de conductores profesionales (vehículos destinados al transporte de mercancías con una masa máxima autorizada superior a 3.500 kilogramos, vehículos destinados al transporte de viajeros de más de nueve plazas, o de servicio público, al transporte escolar y de menores, al de mercancías peligrosas o de servicio de urgencia o transportes especiales) o noveles (menos de 2 años desde la obtención del permiso o licencia de conducción) se reduce a 0,3 gramos de alcohol por litro de sangre. Si la medición se hace a través de aire espirado las tasas máximas permitidas serán de 0,25 miligramos de alcohol por litro de aire en conductores «normales» y de 0,15 miligramos de alcohol por litro de aire para profesionales y noveles. Además, conducir con una tasa de alcohol en sangre superior a 1,2 gramos por litro o, lo que es lo mismo, con una tasa de alcohol en aire espirado superior a 0,60 miligramos por litro está considerado un delito en el Código Penal (Artículo 379) castigado con pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años. Todos los conductores están obligados a someterse a las pruebas que se establezcan para la detección de las posibles intoxicaciones por alcohol. Los agentes de la autoridad podrán someter a dichas pruebas (artículo 21 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre):				

- A cualquier usuario de la vía o conductor de vehículo implicado directamente como posible responsable en un accidente de circulación.
- A quienes conduzcan cualquier vehículo con síntomas evidentes, manifestaciones que denoten o hechos que permitan razonablemente presumir que lo hacen bajo la influencia de bebidas alcohólicas.
- A los conductores que sean denunciados por la comisión de alguna de las infracciones a las normas contenidas en este Reglamento.
- A los que, con ocasión de conducir un vehículo, sean requeridos al defecto por la autoridad o sus agentes dentro de los programas de controles preventivos de alcoholemia ordenados por dicha autoridad.

Aquellos conductores que se nieguen a someterse a las pruebas legalmente establecidas para la comprobación de las tasas de alcoholemia serán castigados con una pena de prisión de seis meses a un año y privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 383 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal).

Todas las ***drogas***, incluso en cantidades moderadas, provocan algún tipo de deterioro o alteración en las aptitudes necesarias para la conducción e incrementan el riesgo de sufrir o provocar un accidente de tráfico. Aproximadamente el 10% de los accidentes de tráfico de mayor gravedad están relacionados con el consumo de algún tipo de droga.

El Reglamento de Circulación (artículo 27) prohíbe circular habiendo ingerido o incorporado al organismo psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas. Además, conducir bajo la influencia de las drogas está considerado delito contra la seguridad vial y castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 379 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal). Al igual que en el caso del alcohol, toda persona
que se encuentre en una situación análoga a cualquiera de las enumeradas en el artículo 21 del Reglamento de Circulación está obligada a someterse a las pruebas para detectar la presencia de estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas (artículo 28 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre).
Lógicamente no todas las drogas tienen los mismos efectos sobre las capacidades psicofísicas de los conductores. Así, mientras que algunas pueden provocarle somnolencia otras, sin embargo, pueden impedir un adecuado descanso y aumentar su excitación. Siguiendo este criterio podemos establecer una clasificación de drogas según sus efectos:

- Las drogas estimulantes, como la cocaína o las anfetaminas, potencian la actividad nerviosa y aumentan el nivel de actividad.
- Las drogas depresoras o sedantes, como la heroína, disminuyen la actividad nerviosa y reducen la actividad corporal.
- Las drogas alucinógenas, como el LSD o el cannabis, distorsionan la percepción e incluso crean imágenes sensoriales en ausencia de estímulos externos.

A pesar de que los efectos positivos de los ***fármacos*** superan a los negativos cuando hablamos de seguridad vial, en determinadas ocasiones (comienzo del tratamiento, cambio de dosis, consumo de dos o más medicamentos de manera simultánea) estos alteran las capacidades necesarias para conducir convirtiéndose entonces en un factor de riesgo en la carretera. Se estima que entre un 5% y un 10% de los accidentes de tráfico

	ocurridos en la Unión Europea son debidos a los efectos de los medicamentos sobre los conductores. Muchos de estos efectos hacen desaconsejable la conducción, o realizar cualquier otro tipo de actividad peligrosa, mientras se está bajo tratamiento de algunos tipos de fármacos ya que alteran las capacidades necesarias para conducir un vehículo de manera segura. Sin embargo, la gran mayoría de los conductores desconocen que los riesgos de conducir estando en tratamiento puede conllevar el mismo riesgo que hacerlo bajo los efectos del alcohol u otras drogas. En el artículo 27 del Reglamento General de Circulación, que lleva por título estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas, se hace mención expresa a la prohibición de circular si se han ingerido medicamentos que alteren el estado físico o mental apropiado para circular sin peligro. La infracción de este precepto tendrá la consideración de falta muy grave. Además, el Real Decreto 818/2009, de 8 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento General de Conductores (Anexo IV) señala el consumo habitual de medicamentos que, individualmente o en conjunto, produzcan efectos adversos graves en la capacidad para conducir así como la dependencia de drogas o medicamentos como criterios de aptitud para obtener o prorrogar permiso o licencia de conducción ordinarios. Conducción: ver prospecto Entre los efectos negativos más frecuentes de los fármacos para la conducción podemos destacar: • Somnolencia y dificultad para permanecer alerta. • Alteraciones musculares e descoordinación motora. • Estados de confusión y aturdimiento. • Alteraciones en la percepción de distancias. • Aumento del tiempo de reacción. • Alteraciones en las funciones visuales y auditivas.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por posibles distracciones						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberán evaluar las condiciones psicosociales que puedan dar lugar a distracciones sobre todo por motivos internos al conductor. Se dará a los trabajadores para cubrir la encuesta de identificación inicial de riesgo psicosocial. - Se deberá entregar la información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
INFORMACIÓN		Según datos de la D.G.T. del año 2008, las distracciones aparecen como factor concurrente en un 37% de los accidentes de tráfico. La distracción está implicada en un 44% de los accidentes ocurridos en carretera y en un 31% de los siniestros localizados en zona urbana. El artículo 18 del Reglamento de Circulación obliga a los conductores a mantener su propia libertad de movimientos, el campo necesario de visión y la atención permanente a la conducción, que garanticen su propia seguridad, la del resto de los ocupantes del				

vehículo y la de los demás usuarios de la vía.

Existe un gran número de factores que pueden dar lugar a una atención inadecuada o a la aparición de distracciones. Algunos de estos factores se originan en el entorno que rodea al conductor (factores externos) mientras que otros tienen su origen en el propio estado del conductor (factores internos).

Factores externos al conductor

- Una concentración excesiva de señales o una señalización incorrecta o contradictoria impiden una distribución adecuada de la atención y favorece la aparición de la fatiga.
- El grado de luminosidad y sus variaciones, cambios de entorno o de luz, especialmente por la noche, que hacen necesaria una adaptación rápida como por ejemplo a la entrada y salida de un túnel.
- Carreteras monótonas o familiares pueden provocar un exceso de confianza en el conductor y una disminución de su nivel de alerta.
- Una temperatura elevada dentro del vehículo disminuye la capacidad de vigilancia de los conductores.
- La localización del estímulo con respecto al conductor tiene también mucha importancia.
- Las conductas interferentes, es decir, el desplazamiento de la atención hacia algún elemento ajeno a la conducción, como puede ser el caso de hablar por el móvil, fumar, usar el navegador o cambiar la radio.
- Otros factores externos podrían ser el color, tamaño o novedad de los estímulos que aparecen durante la conducción.

Factores internos al conductor

- El sueño y la fatiga son fuente de un gran número de distracciones.
- Algunos estados psicológicos como pueden ser la depresión, la ansiedad o el estrés hacen al conductor más propenso a bajar su nivel de atención y sufrir distracciones.
- Estar motivado a buscar información ajena a la conducción, como por ejemplo estaciones de servicio cuando nuestro depósito de combustible marca la reserva.
- Determinados problemas físicos como deterioro cerebral o alteraciones sensoriales.
- La edad avanzada, que provoca un menor control de la atención y una mayor sensibilidad a la fatiga y las distracciones.
- Estar bajo los efectos de sustancias como el alcohol o determinados fármacos que alteran el nivel de alerta del conductor y reducen el grado de activación necesario para conducir de manera segura.
- Problemas emocionales (familiares, económicos, laborales, etc.).

El ***sueño*** es una de las funciones más importantes que llevan a cabo los seres humanos. Durante el sueño el organismo aprovecha para recuperarse del desgaste diario, para regenerarse y para que descansen sus centros nerviosos y tejidos musculares. Cuando no se duerme nada o no se duerme lo suficiente, nuestro organismo reacciona con una serie de desajustes que, además de afectar negativamente a nuestro estado de salud, conllevan un gran peligro a la hora de conducir.

La somnolencia afecta de forma grave a las capacidades necesarias para desarrollar de forma segura la tarea de conducción, lo que unido a que muchos conductores la infravaloran y siguen conduciendo a pesar de sentir sus efectos hace que este estado sea el causante de un gran número de accidentes.

- El sueño reduce la **capacidad de reacción**

El sueño provoca que aumente el tiempo que tardamos en reaccionar ante cualquier estímulo imprevisto impidiendo, por ejemplo, que podamos frenar a tiempo para evitar un choque.

- El sueño reduce la **vigilancia**

La somnolencia provoca una reducción en el **nivel de alerta** de nuestro organismo. Esto no solo se traduce en que tardamos más en responder sino que también nos distraemos con mucha más facilidad al no ser capaces de mantener durante mucho tiempo la atención y la concentración, especialmente si conducimos de noche y/o por carreteras monótonas. Se estima que hasta un 80% de las distracciones están causadas por el sueño.

- El sueño provoca **alteraciones motrices**.

Cuando se está bajo los efectos de la somnolencia los músculos se relajan excesivamente, disminuyendo de forma importante la exactitud y la rapidez a la hora de llevar a cabo las maniobras.

- El sueño puede dar lugar a la aparición de los **microsueños**

Uno de los efectos más negativos de la somnolencia durante la conducción es el microsueño. Los microsueños son periodos de unos pocos segundos de duración durante los cuales el conductor se duerme permaneciendo completamente ajeno a todo lo que ocurre a su alrededor.

- El sueño altera las **funciones sensoriales**

La falta de sueño disminuye la capacidad de todos los órganos sensoriales de los conductores, haciendo más difícil captar los Estímulos relacionados con el tráfico. Es especialmente grave el caso de la vista, sentido que capta el 90% de la información mientras conducimos, ya que crea dificultades para enfocar la vista, produce visión borrosa y potencia una mayor fatiga ocular.

- El sueño altera **la percepción**

Cuando se tiene sueño mientras se conduce se identifican peor los objetos, luces, señales, se altera la percepción de velocidad, se pierde el sentido del tiempo e incluso se altera la capacidad de determinar la distancia a la que estamos respecto de los otros vehículos.

- El sueño altera nuestro **comportamiento**

Por lo general la somnolencia hace que las personas se vuelvan más tensas, nerviosas, irritables y agresivas, lo que unido generalmente a una mayor prisa por llegar al sitio donde se descansará, puede dar lugar a la aparición de conductas más arriesgadas como excesos de velocidad o adelantamientos indebidos.

La ***fatiga*** es un estado en que nuestras capacidades se ven reducidas a consecuencia de la realización de una tarea prolongada o monótona. Así pues, cuando nos encontramos conduciendo un vehículo, nuestro rendimiento irá disminuyendo de forma gradual según pasa el tiempo.

La fatiga causa al conductor importantes alteraciones psicofisiológicas que incrementan la probabilidad de sufrir un accidente. Entre las más importantes podemos destacar las siguientes:

• Cuando se conduce bajo los efectos de la fatiga los movimientos que llevamos a cabo son más lentos y menos precisos de lo habitual, lo que puede provocar distintas situaciones de riesgo.

• Conforme aumenta la fatiga el conductor va encontrando una mayor dificultad a la hora de mantener la atención y aumenta el tiempo de reacción.

• Con la fatiga es muy posible que aparezcan en el conductor estados negativos como la ansiedad, el estrés o una mayor aceptación del riesgo.

Son muchos los factores que pueden provocar la aparición de la fatiga en la conducción.

	Estos factores pueden estar asociados tanto al propio conductor como al entorno en el que se conduce: • Factores referidos al entorno: la monotonía de la carretera, el mal estado del firme, elevada densidad de tráfico o condiciones meteorológicas adversas favorecen el aumento de la fatiga durante la conducción. • Factores referidos al vehículo: un diseño poco ergonómico de los asientos, el ruido excesivo del motor, el exceso de calefacción o vibraciones en la cabina son algunos de los factores relacionados con el vehículo que pueden suponer la aparición o el agravamiento de la fatiga en la conducción. • Factores referidos al conductor: conducir durante periodos largos sin descansar es sin duda una de las conductas más peligrosas que pueden llevarse a cabo en la carretera. Otros factores como una mala postura de conducción, horarios ajustados, ingerir alcohol o tomar comidas copiosas también influyen en la aparición de la fatiga.
	A la hora de relacionar ***velocidad*** y conducción es importante distinguir los siguientes conceptos: • Velocidad máxima: límite superior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea por las normas generales de circulación o por la señalización vertical u horizontal. • Velocidad mínima: límite inferior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea basándose en las normas generales de circulación o en la señalización vertical u horizontal. • Velocidad inadecuada: es una velocidad no adaptada a las condiciones climatológicas o a las circunstancias de la vía, del tráfico, del vehículo o del propio conductor, incluso aunque esta velocidad se encuentre dentro de los límites permitidos. • Velocidad adecuada: sería aquella velocidad que nos permite estar en condiciones de dominar el vehículo ante cualquier obstáculo o imprevisto, adecuándose no solo a los límites de la vía por la que se circula, sino también a su estado, el del vehículo que se conduce y el del propio conductor. Por tanto, y según se recoge en el artículo 45 del Reglamento de Circulación, todo conductor está obligado a respetar los límites de velocidad establecidos y a tener en cuenta, además, sus propias condiciones físicas y psíquicas, las características y el estado de la vía, del vehículo y de su carga, las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación, y, en general, cuantas circunstancias concurran en cada momento, a fin de adecuar la velocidad de su vehículo a ellas, de manera que siempre pueda detenerlo dentro de los límites de su campo de visión y ante cualquier obstáculo que pueda presentarse.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

COD.	P06	PUESTO DE TRABAJO	JEFE DE PRODUCTO

DESCRIPCIÓN

Los trabajadores que ocupan este puesto realizan las siguientes tareas:
-Entender tanto la visión, como los hitos del proyecto que deben ser revisados por el Director de I+D para su validación.
-Estructurar y coordinar el proyecto, así como comunicar al Director de I+D los tiempos muertos existentes en el proceso de desarrollo, para mejorarlo.
-Gestionar económicamente el Proyecto, cumpliendo el presupuesto estipulado.
-Perseguir los plazos asociados a proveedores internos o externos, y que son cuello para el desarrollo del proyecto.
-Solicitar y planificar la ayuda de otros miembros del Departamento (diseño prototipos, montaje prototipos, desarrollo de Software).
-Ensayar los Prototipos en el Laboratorio, garantizando su performance y correcto funcionamiento, antes de su salida al mercado.
-Elaborar los manuales de Producto.
-Gestionar la homologación de los Productos diseñados.
-Formar en el Producto al departamento comercial.

Nº DE TRABAJADORES EN EL PUESTO	VER REGISTRO
FECHA DE TOMA DE DATOS	JUNIO 2023

OBSERVACIONES

Equipos de trabajo: ordenadores, impresoras, teléfonos.
Productos químicos: ninguno

EPI	CATEGORÍA	NORMA (GRADO DE PROTECCIÓN)	TRABAJOS
Calzado de seguridad con suela antideslizante, anti perforaciones, puntera reforzada y asilante.	Cat. II	EN 345	Siempre
Guantes riesgo mecánico.	Cat. II	EN 420 EN 388 EN 407	Operaciones riesgo mecánico de abrasión, corte, rasgado, perforación Transporte de mercancía de forma manual
Protección ocular	Cat II.	EN 166	En trabajos con riesgo de proyección de partículas o fragmentos(uso de aire comprimido)
Protectores auditivos	Cat II.	EN 352 EN 397 EN 458	Nivel ruido ≥ 85 dB(A)

A éste puesto de trabajo le aplican todos los riesgos detectados en A01.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES	MENOR DE EDAD ☐ MATERNIDAD ☐ ESPECIALMENTE SENSIBLE ☐
ESTE PUESTO DE TRABAJO SE CONSIDERA EN RELACIÓN CON LA SITUACIÓN DE EMBARAZO/LACTANCIA	COMPATIBLE ☐ COMPATIBLE CON LIMITACIONES ☒ INCOMPATIBLE ☐

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Caídas al mismo nivel debido a la posible falta de orden y limpieza en las zonas de trabajo - Riesgo de caídas por la posible presencia de sustancias resbaladizas (agua,...), residuo en el suelo o desperfecto en instalaciones.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIA TÉCNICA		De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997: - 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. - 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 suelos de los locales de trabajo deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas. - Las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída deberán estar claramente señalizadas. - La iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de condiciones de visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgo para su seguridad y salud.				
INFORMACIÓN		- Informar a los trabajadores que se deberán realizar gamas de limpieza periódica para mantener los suelos libres de sustancias resbaladizas, especialmente si se produce un derrame se procederá inmediatamente a su limpieza con el fin de evitar riesgos innecesarios. No se realizarán acciones que puedan favorecer la presencia de suelos mojados. - Se evitará transitar por zonas afectadas por este riesgo, se recomienda señalizar convenientemente aquellas zonas con riesgo de caída. - Así mismo deberán almacenarse en el lugar adecuado la mercancía, evitando que dificulten el paso o las actividades de los demás compañeros. - Planificar la distribución adecuada de enchufes eléctricos - Recordar a los trabajadores la necesidad de mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada.				

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibles caídas durante el ascenso/descenso por las escaleras fijas.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Al considerarse un riesgo inherente, se deberá evitar su inadecuada utilización (subida y bajada de escaleras precipitadamente, salto de varios escalones...) - Se prestará especial atención en los días lluviosos, dado que puede favorecer los resbalones.				

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de sufrir caídas durante los desplazamientos por descuidos, presencia de obras en la calle, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Dado que se trata de un riesgo inherente, se recomienda concienciar al trabajador de la existencia del riesgo, así como de seguir unas pautas seguras: - Salir con tiempo necesario para los desplazamientos. - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - No precipitarse al subir y bajar escaleras, etc. - Respetar señalización existente, así como balizamientos…				

RIESGO						
COD.	04	Caída de objetos en manipulación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos almacenados en estanterías en las operaciones de manipulación y movimiento de los mismos.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Verificar que los elementos almacenados permanezcan dentro de los límites perimetrales y que no existan elementos susceptibles de caerse. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. - Se colocan en las estanterías siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores, objetos de menor uso en estantes superiores. - Todos los objetos situados en altura deberán ubicarse de manera que garanticen su estabilidad, y en caso de que se puedan caer se deberán instalar dispositivos anticaída.				

RIESGO						
COD.	04	Caída de objetos en manipulación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Durante el manejo de herramientas que se pueden encontrar grasientas, defectuosas…						
MEDIDAS PREVENTIVAS						

DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Periódicamente se deben inspeccionar el estado de las herramientas. Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán
INFORMACIÓN	Informar al trabajador acerca del riesgo y de las medidas preventivas. - Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Para manipulación de herramientas: - Limpie de grasa y suciedad los objetos y herramientas que utilice. - Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo, desechando aquello que sea inútil o que se encuentre en mal estado. - Hay que sujetar las herramientas de forma estable por el mango correspondiente. Éste no ha de presentar bordes cortantes, ha de ser antideslizante y, en algunos casos, aislante. - Hay que escoger la herramienta más adecuada, con respecto a la tipología y tamaño, para cada actividad. - Hay que utilizar las herramientas con las posturas más ergonómicas posibles. - Las herramientas tienen que ser lo suficientemente resistentes, y la unión de sus diferentes componentes tiene que ser firme, con el fin de que soporten grandes esfuerzos. Para el transporte de las herramientas se deben tomar las siguientes medidas: - El transporte de herramientas se debe realizar en cajas, bolsas o cinturones especialmente diseñados para ello. - Las herramientas no se deben llevar en los bolsillos sean punzantes o cortantes o no. - Cuando se deban subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, las herramientas se llevarán de forma que las manos queden libres - Debe evitarse ir sobrecargado de herramientas. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. - Utilización de los equipos de protección individual adecuado para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad

RIESGO						
COD.	06	Pisadas sobre objetos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de objetos punzantes en el suelo						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997 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.				
INFORMACIÓN		Informar a los trabajadores sobre la necesidad de recoger cuanto antes los embalajes vacíos que suelen llevar grapas, etc., que pueden dañar al personal, así como los útiles y				

	el material al finalizar la jornada colocándolas en su lugar habitual de almacenamiento (bandejas, cajas, estanterías…) Eliminar los elementos de desecho tan pronto como se generen en los contenedores adecuados.

RIESGO						
COD.	07	Golpes contra objetos inmóviles				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Distribución de mobiliario, equipos, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997 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.				
INFORMACIÓN		Mantener las zonas de paso, salidas y vías de circulación libres de obstáculos (cajas, muebles, etc.), de manera que no dificulten el acceso a los lugares de trabajo, y en especial, las vías previstas para la evacuación en caso de emergencia.				

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de cortes durante las operaciones de: embalar/desembalar material utilizando herramientas o útiles de corte tales como tijeras, cúter, grapadoras…						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar a los trabajadores acerca del riesgo, así como pautas seguras de trabajo: - Se recomienda utilizar el material de corte con cuidado y siempre útiles en buen estado. - El útil cortante deberá depositarse en un lugar habilitado para tal fin después de su uso (lapicero, cajón para útiles…), evitando guardarlo en el bolsillo o dejarlo encima del mobiliario, ya que pueden producir un corte accidental - Cuando se realicen operaciones de embalaje/desembalaje, se deberá tener cuidado de no tirar de los plásticos, cintas de embalar…con las manos desnudas. - Mantener orden y limpieza en el puesto de trabajo.				

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos durante su manipulación						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.				
INFORMACIÓN		- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.				
		Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen				

	su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Uso de herramientas que presenten desperfectos o que se pueden encontrar grasientas						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Según lo especificado en NTP 391 - Periódicamente se deben inspeccionar el estado de las herramientas. Aquellas que se				

	encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán
INFORMACIÓN	Informar al trabajador acerca del riesgo y de las medidas preventivas. - Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. - Limpie de grasa y suciedad los objetos y herramientas que utilice. - Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo, desechando aquello que sea inútil o que se encuentre en mal estado. - Aquellas herramientas que necesiten ser afiladas, deberán revisarse periódicamente y mantenerse en buen estado de uso - Las herramientas no se deben llevar en los bolsillos sean punzantes o cortantes o no. - Reemplazar las herramientas que presenten desperfectos - Cuando se deban subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, las herramientas se llevarán de forma que las manos queden libres - Uso de guantes de protección mecánica cuando se realicen operaciones con riesgo de abrasión, corte, rasgado y/o perforación siempre que no suponga un riesgo adicional para el trabajador. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.
EPI´S	Dotar a los trabajadores de guantes de protección mecánica

RIESGO						
COD.	10	Proyección de fragmentos o partículas				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Utilización aire comprimido						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar a los trabajadores acerca del riesgo y de prácticas de trabajo seguras. Respetar las normas de seguridad al usar aire comprimido: - Evitar la utilización de aire comprimido para limpiar; el chorro de aire puede hacer saltar partículas a los ojos y generar gran cantidad de polvo nocivo. - Si fuera imprescindible usar aire comprimido se hará a baja presión, con la protección necesaria (paneles, pantallas...) para evitar la proyección de partículas y utilizando protección de la cara y ojos (gafas, pantallas faciales). - No usar el aire comprimido para limpiarse la ropa. - No apuntar nunca el chorro de aire hacia personas; puede producir graves lesiones.				

RIESGO						
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos.				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Rodillos en movimiento accesibles en caso de acceder al interior de las impresoras						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		-No abrir las puertas del compartimiento donde se encuentran los rodillos mientras se esté imprimiendo algún documento.				

	- Si se atasca un papel, antes de retirarlo desenchufe el equipo y espere unos minutos hasta que se enfríen las partes internas sujetas a altas temperaturas. - Leer el manual del operario para saber cómo actuar cuando se atasca un papel, y recurra al servicio técnico cuando le resulte complicado la extracción del mismo.

RIESGO						
COD.	13	Sobreesfuerzos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Manipulación ocasional de cargas						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo e indicarle correctas pautas de manipulación manual de cargas: El peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg. En circunstancias especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta 40 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras. Cuando se sobrepasen estos valores de peso, se deberán tomar medidas preventivas de forma que el trabajador no manipule las cargas, o que consigan que el peso manipulado sea menor. Entre otras medidas, y dependiendo de la situación concreta, se podrían tomar alguna de las siguientes: - Uso de ayudas mecánicas. - Levantamiento de la carga entre dos personas. - Reducción de los pesos de las cargas manipuladas en posible combinación con la reducción de la frecuencia, etc. Para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos: Es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar. Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda. 1. Planificar el levantamiento - Seguir la indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc. - Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real. - Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso. 2. Colocar los pies - Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del					

	movimiento. 3. Adoptar la postura de levantamiento - Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas. - No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas 4. Agarre firme - Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. 5. Levantamiento suave - Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca. 6. Evitar giros - Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada. 7. Carga pegada al cuerpo - Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento. 8. Depositar la carga - Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. Se evitarán, en la medida de los posible, los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas en algún segmento corporal, o que requieran un mantenimiento prolongado de cualquier postura - Depositar la carga y después ajustarla si es necesario. - Realizar levantamientos espaciados. Se establecerán los descansos adecuados a las tareas *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
FORMACIÓN	Formar a los trabajadores en manipulación manual de cargas

RIESGO						
COD.	15	Contacto térmico				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Quemaduras por el uso de la soldadora de estaño						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - No tocar una pieza que acaba de ser soldada a no ser que haya enfriado. - Se manipularán siempre con guantes de protección.				

RIESGO						
COD.	16	Contactos eléctricos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibles contacto eléctricos debido: - Empleo de equipos conectados a red con posibles deterioros o deficiencias - Al realizar inspecciones internas dentro de los equipos para intentar repararlos - Entrada de líquidos en equipos eléctricos durante las operaciones de limpieza						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas más sencillas				

	indicadas por el fabricante las realizará personal autorizado siguiendo las indicaciones del fabricante en el manual de instrucciones. - Las operaciones de limpieza, mantenimiento y/o reposición de piezas más complejas indicadas por el fabricante, las realizará personal autorizado y/o formado. - Lea atentamente el manual del fabricante para verificar como realizar de forma segura las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas. - Desconecte y cierre o corte la alimentación eléctrica que llega a las máquina/equipo antes de tratar de desmontar, limpiar o realizar tareas de reparación o mantenimiento. En caso de mal funcionamiento o avería del equipo/máquina, desconectar e indicar fuera de servicio hasta su reparación por personal autorizado y/o formado. - Recordar mantener en todo momento los resguardos y/o protecciones con los que cuenta el equipo y evitar manipulaciones innecesarias. No manipule en el interior de los equipos ni los desmonte. - No trabaje con equipos o máquinas que presenten defectos en cables o enchufes - No desenchufe los equipos o máquinas tirando de los cables - No manipule aparatos eléctricos con manos mojadas o húmedas. - Se utilizaran conexiones y enchufes en buen estado. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	21	Incendio				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de incendio por diversas causas que provocan puntos de inicio y propagación de un incendio: chispas en interruptores, fumar en la instalaciones, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al personal acerca de la existencia del riesgo y de pautas correctas de trabajo: -Está prohibido fumar en el lugar de trabajo. - Mantener en buen estado de orden y limpieza lugar de trabajo - No sobrecargar los enchufes y/o ladrones. - Desenchufar los equipos una vez finalizada la jornada laboral Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO						
COD.	22	Accidentes causados por seres vivos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Agresiones personales entre los trabajadores o debidas a robos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		* Agresiones Personales: - La figura del encargado tiene que liderar sus grupos de trabajo de manera que predisponga un buen clima laboral. - En caso de desavenencias entre trabajadores, el encargado tiene que hacer de mediador. - Prohibir el consumo de bebidas alcohólicas y la ingestión de sustancias estupefacientes. - Establecer criterios de equidad entre los trabajadores. - Fomentar la comunicación y la transparencia entre los trabajadores.				

	- Crear un buen clima laboral. * Agresiones por robo: - La dirección debe prestar formación al personal de cómo comportarse en caso de robo. - Avisar inmediatamente a los cuerpos de seguridad del estado más cercanos. - Cualquier situación que pueda suponer un riesgo de accidente para el trabajador o para un compañero/a, debe comunicarse a la persona encargada. - Ante un trabajador agredido: Se procederá a lavar las heridas con agua y jabón y acudir al centro sanitario más cercano.

RIESGO						
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.				
		Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
		Se utilizar vehículos adaptados a la normativa vigente, asegurándose de su correcto mantenimiento. Se dispondrá de los accesorios necesarios según normativa vigente (triángulos, chalecos reflectantes, lámparas…)				
		Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad vial: Pautas de seguridad vial para el peatón: - Nunca cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, Respetar señalización existente, así como balizamientos… - salir con tiempo necesario para los desplazamientos - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - En instalaciones ajena, entrar siempre por zonas habilitadas para transito de peatones. Pautas de seguridad vial para el conductor: - Cumplir el código de circulación. - Descansar adecuadamente y no conducir bajo los efectos de la fatiga. - No tomar comidas copiosas ni ingerir alcohol antes de conducir. - No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. - No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Durante los trayectos se realizarán pausas cada dos horas o cada doscientos kilómetros, que permitan cambiar de postura, desentumecer los músculos. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo				

RIESGO						
COD.	24	Accidentes de transito				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						

- Posibles accidentes de tráfico debidos a distintos factores: falta de planificación, prisas en los desplazamientos, despiste…
- Riesgo de accidente, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos
- Riesgo de accidente de tráfico durante los desplazamientos con vehículos en jornada, en misión o in itinere

MEDIDAS PREVENTIVAS

INFORMACIÓN

Se debe disponer de constancia documental de la realización de:
I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo
Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos
Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de neumáticos, frenos, luces, señales acústicas…

Un adecuado mantenimiento de los vehículos es una garantía tanto para evitar averías como para reducir el riesgo de sufrir accidentes de tráfico. Además del mantenimiento que puede llevar a cabo el propio conductor o propietario, el vehículo debe someterse a la Inspección Técnica de Vehículos (I.T.V.) en los siguientes plazos:

	Ciclomotores de dos ruedas: a. **Hasta 3 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 3 años de antigüedad** » Cada 2 años Motocicletas, vehículos de tres ruedas, cuadriciclos, quads, ciclomotores de tres ruedas y cuadriciclos ligeros: a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 4 años de antigüedad** » Cada 2 años
	Turismos particulares a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **De 4 a 10 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada año
	Vehículos ligeros (Furgonetas, furgones y camiones hasta 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 2 años de antigüedad** » Exento b. **De 2 a 6 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **De 6 a 10 años de antigüedad** » Cada año d. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses
	Vehículos pesados (Camiones y remolques de más de 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 10 años de antigüedad** » Cada año b. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses

Independientemente de que el vehículo cumpla con las inspecciones obligatorias exigidas por la administración de industria, que se ciñen a unos determinados aspectos técnicos y de seguridad, la empresa deberá evaluar el vehículo como un equipo de trabajo contemplando los usos concretos a los que este se destine, esto es un planteamiento distinto y más amplio que los parámetros que permiten superar las ITV, por los propietarios de los vehículos

Los vehículos serán utilizados por personal formado y cualificado para ello. Disponer del permiso de conducción pertinente

Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.

Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.

Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad como:
-Respetar y cumplir el código de circulación, normas de seguridad vial.
-Respetar distancias de seguridad
-Realice comidas ligeras, no ingiera alcohol, ni drogas y duerma las horas necesarias si

	es necesario conducir posteriormente. Deténgase si se advierten síntomas de somnolencia o falta de atención. -No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. -No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo. Es recomendable que siempre que el conductor realice operaciones fuera del vehículo en vías de circulación extreme las precauciones. Así mismo deberá hacerlo en caso de avería en carretera, indicando la posición del automóvil con las luces de emergencia cuando proceda y con los dispositivos de preseñalización reglamentarios

RIESGO						
COD.	25	Causas Naturales				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Cualquier accidente padecido en el centro de trabajo que no es consecuencia del propio trabajo, sino que se debe a causas naturales que también pueden ocurrir fuera del trabajo (por ejemplo, infarto de miocardio, angina de pecho).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Aunque no se puedan plantear medidas correctoras específicas sí es necesario que todos los trabajadores conozcan que son considerados accidentes de trabajo y que se deberá acudir a la mutua.				

RIESGO						
COD.	28	Enfermedades causadas por agentes físicos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Los trabajadores pueden verse expuestos a niveles elevados de ruido.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de las máquinas, de acuerdo al manual de instrucciones del usuario.				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - En la medida de lo posible se recomienda planificación de los trabajos, de manera que se reduzca la confluencia de equipos de trabajo en la zona de trabajo. - Se deberá hacer uso de protecciones auditivas en instalaciones señalizadas con este riesgo o donde el ruido ambiente sea igual o superior a 85 dB o durante el uso de máquinas y/o equipos de trabajo cuyo manual de instrucciones así lo recomiende. En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar de la tarea si el ruido es ≥85dB.				
EPI´S		La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: protección auditiva.				

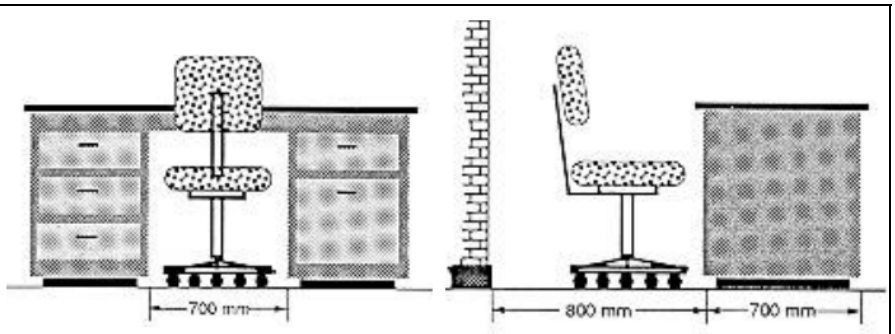
RIESGO						
COD.	31	Riesgos de utilización de pantallas de visualización de datos				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Uso de PVD de forma repetida durante la jornada laboral						

- Riesgo de microtraumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
INFORMACIÓN	Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La pantalla deberá disponer de una imagen estable, sin deslumbramientos ni reflejos que puedan molestar al usuario. Se 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, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla. - La mesa o superficie de trabajo deberán tener dimensiones suficientes y permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio. El espacio deberá ser suficiente para permitir a los trabajadores una posición cómoda. Tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario pueda apoyar los brazos y las manos. - El asiento de trabajo deberá ser estable, proporcionando al usuario libertad de movimiento y procurándole una postura confortable. La altura del mismo deberá ser regulable, el respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable. Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un reposapiés - El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos de trabajo. - En caso de disponer de ratón, el diseño del cuerpo del ratón debe adecuarse a la anatomía de la mano. La fuerza requerida para el accionamiento de los pulsadores no debe ser excesiva, para evitar la fatiga de los dedos, ni demasiado pequeña, a fin de impedir accionamientos involuntarios. - Se deberá garantizar unos niveles adecuados de iluminación (se recomienda 500 lux) en función de las necesidades visuales del usuario. - Los equipos instalados en el puesto de trabajo no deberán producir un calor adicional que pueda ocasionar molestias a los trabajadores. Se recomienda que la temperatura se mantenga dentro del siguiente rango: En época de verano…....23º a 26ºC En época de invierno…..20º a 24ºC - Deberá crearse y mantenerse una humedad aceptable. La sequedad de los ojos y mucosas se puede prevenir manteniendo la humedad relativa entre el 45% y el 65%, para cualquiera de las temperaturas comprendidas dentro de dicho rango
	Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda adoptar una postura sentada adecuada regulando altura, respaldo, profundidad del asiento. Se deberá situar la pantalla a una distancia superior a 400 mm respecto a los ojos del usuario y a una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60º bajo la horizontal. Los codos deberán situarse por encima del plano de trabajo y cercano al tronco. Colocar con holgura los elementos de trabajo y, el teclado de manera que exista un espacio suficiente delante del mismo para apoyar las manos y los antebrazos - Se recomienda el empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. - Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten.

	- Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca

RIESGO						
COD.	33	Riesgos de movimientos repetitivos				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de micro traumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio y elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)				
		Mantenimiento periódico del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento.				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda que el teclado se coloque de tal forma que deje espacio suficiente para apoyar los antebrazos mientras se escribe en el teclado. - Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca. - Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten.				

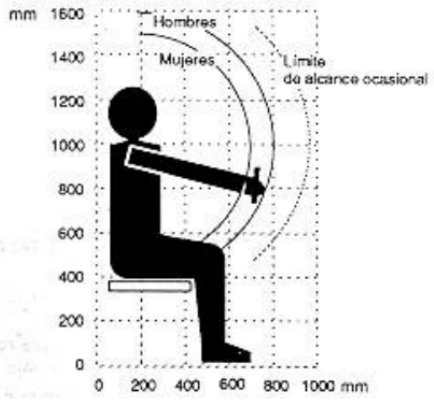
RIESGO						
COD.	34	Riesgo de posturas forzadas				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Adopción de posturas forzadas durante la realización de trabajos sentado						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio, elección de mobiliario (mesas, sillas…), elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)				
INFORMACIÓN		Según la *NTP 242: Ergonomía: análisis ergonómico de los espacios de trabajo en oficinas:* **Altura del plano de trabajo** Las alturas del plano de trabajo recomendadas para trabajos sentados son: **Espacio reservado para las piernas**: Las dimensiones mínimas de los espacios libres para piernas, serán las que se dan en la figura:				

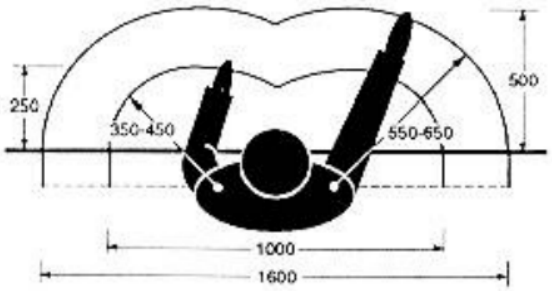


Zonas de alcance óptimas del área de trabajo:

Una buena disposición de los elementos a manipular en el área de trabajo no nos obligará a realizar movimientos forzados del tronco con los consiguientes problemas de dolores de espalda.

Tanto en el plano vertical como en el horizontal, debemos determinar cuáles son las distancias óptimas que consigan un confort postural adecuado, y que se dan en las figuras siguientes para el plano vertical y el horizontal, respectivamente.





Sillas de trabajo

La concepción ergonómica de una silla para trabajo de oficina ha de satisfacer una serie de datos y características de diseño:

El asiento responderá a las características siguientes:

- Regulable en altura (en posición sentado) margen ajuste entre 380 y 500 mm.
- Anchura entre 400 – 450 mm.
- Profundidad entre 380 y 420 mm.
- Acolchado de 20 mm. recubierto con tela flexible y transpirable.
- Borde anterior inclinado (gran radio de inclinación).

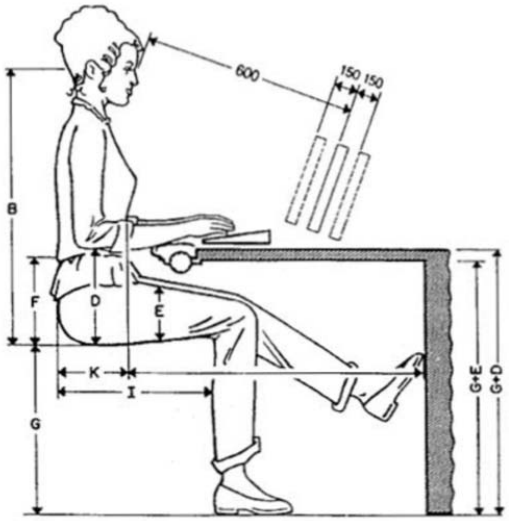
La elección del respaldo se hará en función de los existentes en el mercado, respaldos

altos y/o respaldos bajos. Un respaldo bajo debe ser regulable en altura e inclinación y conseguir el correcto apoyo de las vértebras lumbares. Las dimensiones serán:
● Anchura 400 – 450 mm.
● Altura 250 – 300 mm.
● Ajuste en altura de 150 – 250 mm. El respaldo alto debe permitir el apoyo lumbar y ser regulable en inclinación, con las siguientes características:
● Regulación de la inclinación hacia atrás 15º.
● Anchura 300 – 350 mm.
● Altura 450 – 500 mm.
● Material igual al del asiento.
Los respaldos altos permiten un apoyo total de la espalda y por ello la posibilidad de relajar los músculos y reducir la fatiga. La base de apoyo de la silla debe garantizar una correcta estabilidad de la misma y por ello dispondrá de cinco brazos con ruedas que permitan la libertad de movimiento. La longitud de los brazos será por lo menos igual a la del asiento (380-450 mm.).

A continuación se muestran las características de diseño de las sillas de trabajo:

Apoyabrazos
La utilización de apoyabrazos está indicada en trabajos que exigen gran estabilidad de la mano y en trabajos que no requieren gran libertad de movimiento y no es posible apoyar el antebrazo en el plano de trabajo.
● Anchura 60 – 100 mm.
● Longitud – que permita apoyar el antebrazo y el canto de la mano. La forma de los apoyabrazos será plana con los rebordes redondeados.

Mesas de Trabajo
Una buena mesa de trabajo debe facilitar el desarrollo adecuado de la tarea; por ello, a la hora de elegir una mesa para trabajos de oficina, deberemos exigir que cumpla los siguientes requisitos:
● Si la altura es fija, ésta será de aproximadamente 700 mm.
● Si la altura es regulable, la amplitud de regulación estará entre 680 y 700 mm.
● La superficie mínima será de 1.200 mm de ancho y 800 mm de largo.
● El espesor no debe ser mayor de 30 mm.
●La superficie será de material mate y color claro suave, rechazándose las superficies brillantes y oscuras.
● Permitirá la colocación y los cambios de posición de las piernas.
Según el Manual de normas técnicas para el diseño ergonómico de puestos con pantallas de visualización elaborado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
3. Mesas-soporte para pantalla y teclado
Espacio libre bajo el tablero



Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar en el escritorio:

Configuración del puesto: Uso del ordenador TRABAJADOR, TECLADO Y PANTALLA DEBEN CONFIGURAR UNA LINEA RECTA

- Ajustar el mobiliario a su estatura y a sus preferencias personales.
- Se recomienda la colocación adecuada del equipo de trabajo:

✓ Colocar el monitor a una distancia no inferior a 40 centímetros del borde de la mesa, la distancia de ojos-pantalla debe ser como mínimo de 55 cm y lo más frontal posible para evitar giros laterales, flexión o extensión del cuello; a una altura entre 10º y 60º por debajo de la horizontal de los ojos, para ello se puede usar elevadores, soportes…

✓ Colocar el teclado justo en frente del monitor para evitar giro de cabeza y con espacio suficiente para que facilitar el apoyo de los antebrazos mientras se escribe. Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten.

✓ Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca.

✓ Colocar el ordenador, útiles y el material que utilicemos más frecuentemente cerca para mantener una postura relajada, evitar colocar el monitor delante o detrás de una ventana para evitar reflejos.

- Sentarse de manera correcta manteniendo la espalda recta y apoyada en el respaldo, mantener los pies apoyados en el suelo o en el reposapiés en caso de que sea necesario, mantener los codos cerca del cuerpo y a la altura del teclado y las muñecas rectas.
- Se recomienda, en la medida que le sea posible, alternar posición sentado – de pie, realizar pausas periódicas de trabajo para prevenir así la fatiga física.
- Almacenamiento No elevar nunca los brazos por encima de los hombros

En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no permanecer de pie más de 3 horas seguidas ni realizar posturas forzadas a partir del cuarto mes de gestación. Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que

	obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañino	RIESGO	Trivial
FACTOR DE RIESGO						
En caso de que la ubicación del puesto de trabajo derive en la aparición de reflejos en la pantalla o en el caso de que los niveles de iluminación sean insuficientes en relación a las exigencias visuales de la tarea.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Para evitar la fatiga visual, procurar un buen sistema de iluminación de los puestos de trabajo teniendo en cuenta las exigencias visuales de las tareas a realizar, la edad del trabajador y la disposición de las luminarias. Para una correcta iluminación del área de trabajo; -Las luminarias deberán equiparse con difusores para impedir la visión directa de la lámpara, se colocarán de forma que el ángulo de visión sea superior a 30º respecto a la visión horizontal -La situación de las luminarias debe realizarse de forma que la reflexión sobre la superficie de trabajo no coincida con el ángulo de visión del operario. -Se evitarán las superficies de trabajo con materiales brillantes y colores oscuros. -Si se dispone de luz natural, se procurará que las ventanas dispongan de elementos de protección regulables que impidan tanto el deslumbramiento como el calor provocado por los rayos del sol. Otro punto a tener en cuenta en este apartado de iluminación es la elección del color de los elementos que componen el puesto de trabajo y del entorno. Si la tarea a realizar requiere una gran concentración elegiremos colores claros y neutros. Por regla general los colores intensos los reservaremos para zonas en que la estancia de los trabajadores sea corta, ya que a largo plazo pueden provocar fatiga visual, reservando para paredes y techos de salas de trabajo, colores claros y neutros. Para evitar reflexiones : -Las paredes y superficies deben estar pintadas en colores no brillantes. -La pantalla debe colocarse de forma perpendicular a las ventanas y es preferible que éstas queden a la izquierda del operador. -La línea de visión del operador a la pantalla debería ser paralela a las lámparas del techo. -Las lámparas del techo no deben estar colocadas encima del operador y deben estar provistas de difusores para conseguir una más uniforme distribución de la luz - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o de mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Nivel de atención ocular alto para la realización de la tarea (riesgo de fatiga ocular).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación y unas relaciones adecuadas de				

	luminancias entre la pantalla y su entorno, en función de las necesidades visuales del usuario y del tipo de pantalla utilizado. Se recomienda una iluminación de 500 lux, en función de las necesidades visuales de usuario. - El acondicionamiento del lugar de trabajo y del puesto de trabajo, así como la situación y las características técnicas de las fuentes de luz artificial, deberán coordinarse de tal manera que se eviten los deslumbramientos y los reflejos molestos en la pantalla u otras partes del equipo. - Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y otras aberturas, los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla. Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo.
	Informar al trabajador acerca del riesgo y de pautas seguras de trabajo: - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. Es recomendable realizar pausas cada dos horas de trabajo efectivo sentado, para realizar tareas que le permitan estar de pie y/o caminar, para prevenir así la fatiga física. - Se recomienda que el puesto de trabajo se oriente adecuadamente respecto a las ventanas, con el fin de evitar los reflejos que se originarían si la pantalla se orientara hacia ellas, o el deslumbramiento que sufriría el usuario, si fuera éste quien se situara frente a las mismas. Estas medidas pueden ser complementadas mediante la utilización de cortinas o persianas que amortigüen la luz, o mediante mamparas en las salas que dispongan de ventanas en más de una pared. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posible exposición a ritmos elevados de trabajo en determinados periodos del año						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Dado que es un riesgo inherente debido a la actividad desarrollada, se recomienda únicamente establecer personalmente los períodos de pausa, de manera que cada trabajador evite la posible carga mental ocasionada por una ineficaz organización personal del trabajo.				

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo, relaciones laborales…				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Garantía de la libertad sexual en el ámbito laboral						
MEDIDAS PREVENTIVAS						

DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Adopción de medidas que garanticen un ambiente de respeto entre los trabajadores y libre de situaciones de acoso: - Establecer un Código de Conducta para asegurar un ambiente de respeto entre los trabajadores y prevenir el acoso. - Prevenir y corregir cualquier comportamiento o acción que pudiera entrañar **indicios de acoso sexual, de acoso moral o acoso por razón de sexo**, mediante la adopción de un protocolo de actuación (Protocolo de Acoso). - Formación y sensibilización. Difundir el protocolo de acoso entre la plantilla, incluyendo a las nuevas incorporaciones. - Realizar cursos de formación a mandos, mandos intermedios y personal técnico y de gestión de equipos sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.
INFORMACIÓN	Tal y como indica la **Ley Orgánica 10/2022**, de 6 de septiembre, de **garantía integral de la libertad sexual** en su *Artículo 12. Prevención y sensibilización en el ámbito laboral*: 1. Las empresas deberán promover condiciones de trabajo que eviten la comisión de delitos y otras conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo, incidiendo especialmente en el acoso sexual y el acoso por razón de sexo, en los términos previstos en el artículo 48 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, incluidos los cometidos en el ámbito digital. Asimismo, deberán arbitrar procedimientos específicos para su prevención y para dar cauce a las denuncias o reclamaciones que puedan formular quienes hayan sido víctimas de estas conductas, incluyendo específicamente las sufridas en el ámbito digital. 2. Las empresas podrán establecer medidas que deberán negociarse con los representantes de las personas trabajadoras, tales como la elaboración y difusión de códigos de buenas prácticas, la realización de campañas informativas, protocolos de actuación o acciones de formación. De las medidas adoptadas, de acuerdo con lo dispuesto en el párrafo anterior, podrá beneficiarse la plantilla total de la empresa cualquiera que sea la forma de contratación laboral, incluidas las personas con contratos fijos discontinuos, con contratos de duración determinada y con contratos en prácticas. También podrán beneficiarse las becarias y el voluntariado. Asimismo, podrán beneficiarse de las anteriores medidas aquellas personas que presten sus servicios a través de contratos de puesta a disposición. Las empresas promoverán la sensibilización y ofrecerán formación para la protección integral contra las violencias sexuales a todo el personal a su servicio. Las empresas deberán incluir en la valoración de riesgos de los diferentes puestos de trabajo ocupados por trabajadoras, la violencia sexual entre los riesgos laborales concurrentes, debiendo formar e informar de ello a sus trabajadoras. 3. Las empresas que adecúen su estructura y normas de funcionamiento a lo establecido en esta ley orgánica serán reconocidas con el distintivo de «Empresas por una sociedad libre de violencia de género». Cabe valoración de la retirada de este distintivo cuando se den circunstancias que así lo justifiquen. 4. Por real decreto se determinará el procedimiento y las condiciones para la concesión, revisión periódica y retirada del distintivo al que se refiere el apartado anterior, las facultades derivadas de su obtención y las condiciones de difusión institucional de las empresas que lo obtengan. La empresa, conociendo la importancia de la realización del trabajo de una forma segura, correcta y cómoda, establece los siguientes compromisos: - Manifiesta su más profundo rechazo y su tolerancia cero ante cualquier comportamiento o acción que constituya alguna de las modalidades de acoso sexual,

	moral y por razón de sexo, comprometiéndose a colaborar de manera activa, eficaz y firme, para prevenir, detectar, corregir y sancionar cualquier tipo de conducta constitutiva de acoso. - La empresa prevendrá y evitará el acoso mediante la existencia de una canal de denuncias y un Protocolo para la Prevención de Situaciones de Acoso Laboral y Sexual: · La Empresa manifiesta su preocupación en prevenir, evitar, resolver y, en su caso, sancionar los supuestos de acoso laboral o sexual en la empresa. · Los responsables de las distintas secciones deberán velar por mantener un entorno laboral libre de todo tipo de acosos en sus respectivas áreas. Por tanto, deberán reaccionar y comunicar todo tipo de conductas que sean sospechosas de causar cualquier tipo de acoso. · La Empresa se compromete a investigar todas las denuncias sobre acoso que se tramiten de acuerdo al Protocolo, el cual garantizará el derecho a la intimidad y confidencialidad de los temas tratados y personas intervinientes. · Todos los trabajadores de la empresa tendrán derecho a utilizar el canal de denuncias con garantías de no ser objeto de intimidación, trato injusto o desfavorable, asegurándoles también una total confidencialidad en la investigación de la denuncia. · Las conductas constitutivas de acoso laboral o sexual serán consideradas como faltas laborales, que darán lugar a adoptar por parte de la empresa las medidas disciplinarias que correspondan en función de la gravedad de los hechos.
FORMACIÓN	Formación sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañina	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por la posible ingesta o inhalación de sustancias que puedan alterar la conducta						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se entregará información a los trabajadores a cerca de los riesgos relacionados con la ingesta o inhalación de sustancias que alteren los sentidos y la conducta - No se deberá tomar ninguna bebida alcohólica durante la jornada laboral y si ésta es partida tampoco en las horas intermedias de descanso. En ningún caso se deberá sobrepasar los límites permitidos según la reglamentación vigente. - No se ingerirán ni inhalarán sustancias ilegales que puedan alterar la conducta. - Cuando por motivos de salud se deban tomar medicamentos se deberá confirmar con el médico la posibilidad de que éstos alteren la capacidad de conducción.				
INFORMACIÓN		La prevención no debe centrarse únicamente en la capacidad o aptitudes del conductor para controlar técnicamente el vehículo, ya que la gran mayoría de conductores no suele presentar problemas en este aspecto, sino en cómo estas aptitudes se pueden ver afectadas por determinados factores que pueden llegar a influir en su ejecución (en muchas ocasiones sin que el propio conductor sea consciente de ello) y llevarle a cometer errores e infracciones que incrementen la probabilidad de sufrir o causar un accidente. Analicemos que factores pueden influir en su conducta. El ***alcohol*** también representa un problema en el ámbito laboral, ya que aproximadamente un 30% de los trabajadores consume alcohol, en mayor o menor medida, durante los días laborales, mientras que un 15% se encuentra dentro del grupo de alto riesgo alcohólico. Además, la mayoría de bebedores de alto riesgo se concentra en trabajos que podríamos denominar como «peligrosos», como son la construcción, la				

siderurgia o el transporte.
De acuerdo con la legislación vigente (artículo 20 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre), la tasa máxima permitida es de 0,5 gramos de alcohol por litro de sangre, mientras que en el caso de conductores profesionales (vehículos destinados al transporte de mercancías con una masa máxima autorizada superior a 3.500 kilogramos, vehículos destinados al transporte de viajeros de más de nueve plazas, o de servicio público, al transporte escolar y de menores, al de mercancías peligrosas o de servicio de urgencia o transportes especiales) o noveles (menos de 2 años desde la obtención del permiso o licencia de conducción) se reduce a 0,3 gramos de alcohol por litro de sangre. Si la medición se hace a través de aire espirado las tasas máximas permitidas serán de 0,25 miligramos de alcohol por litro de aire en conductores «normales» y de 0,15 miligramos de alcohol por litro de aire para profesionales y noveles.

Además, conducir con una tasa de alcohol en sangre superior a 1,2 gramos por litro o, lo que es lo mismo, con una tasa de alcohol en aire espirado superior a 0,60 miligramos por litro está considerado un delito en el Código Penal (Artículo 379) castigado con pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años.
Todos los conductores están obligados a someterse a las pruebas que se establezcan para la detección de las posibles intoxicaciones por alcohol. Los agentes de la autoridad podrán someter a dichas pruebas (artículo 21 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre):

- A cualquier usuario de la vía o conductor de vehículo implicado directamente como posible responsable en un accidente de circulación.
- A quienes conduzcan cualquier vehículo con síntomas evidentes, manifestaciones que denoten o hechos que permitan razonablemente presumir que lo hacen bajo la influencia de bebidas alcohólicas.
- A los conductores que sean denunciados por la comisión de alguna de las infracciones a las normas contenidas en este Reglamento.
- A los que, con ocasión de conducir un vehículo, sean requeridos al defecto por la autoridad o sus agentes dentro de los programas de controles preventivos de alcoholemia ordenados por dicha autoridad.

Aquellos conductores que se nieguen a someterse a las pruebas legalmente establecidas para la comprobación de las tasas de alcoholemia serán castigados con una pena de prisión de seis meses a un año y privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 383 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal).

Todas las ***drogas***, incluso en cantidades moderadas, provocan algún tipo de deterioro o alteración en las aptitudes necesarias para la conducción e incrementan el riesgo de sufrir o provocar un accidente de tráfico. Aproximadamente el 10% de los accidentes de tráfico de mayor gravedad están relacionados con el consumo de algún tipo de droga.

El Reglamento de Circulación (artículo 27) prohíbe circular habiendo ingerido o incorporado al organismo psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas. Además, conducir bajo la influencia de las drogas está considerado delito contra la seguridad vial y castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y

ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 379 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal). Al igual que en el caso del alcohol, toda persona
que se encuentre en una situación análoga a cualquiera de las enumeradas en el artículo 21 del Reglamento de Circulación está obligada a someterse a las pruebas para detectar la presencia de estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas (artículo 28 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre).
Lógicamente no todas las drogas tienen los mismos efectos sobre las capacidades psicofísicas de los conductores. Así, mientras que algunas pueden provocarle somnolencia otras, sin embargo, pueden impedir un adecuado descanso y aumentar su excitación. Siguiendo este criterio podemos establecer una clasificación de drogas según sus efectos:

- Las drogas estimulantes, como la cocaína o las anfetaminas, potencian la actividad nerviosa y aumentan el nivel de actividad.
- Las drogas depresoras o sedantes, como la heroína, disminuyen la actividad nerviosa y reducen la actividad corporal.
- Las drogas alucinógenas, como el LSD o el cannabis, distorsionan la percepción e incluso crean imágenes sensoriales en ausencia de estímulos externos.

A pesar de que los efectos positivos de los ***fármacos*** superan a los negativos cuando hablamos de seguridad vial, en determinadas ocasiones (comienzo del tratamiento, cambio de dosis, consumo de dos o más medicamentos de manera simultánea) estos alteran las capacidades necesarias para conducir convirtiéndose entonces en un factor de riesgo en la carretera. Se estima que entre un 5% y un 10% de los accidentes de tráfico ocurridos en la Unión Europea son debidos a los efectos de los medicamentos sobre los conductores. Muchos de estos efectos hacen desaconsejable la conducción, o realizar cualquier otro tipo de actividad peligrosa, mientras se está bajo tratamiento de algunos tipos de fármacos ya que alteran las capacidades necesarias para conducir un vehículo de manera segura. Sin embargo, la gran mayoría de los conductores desconocen que los riesgos de conducir estando en tratamiento puede conllevar el mismo riesgo que hacerlo bajo los efectos del alcohol u otras drogas.
En el artículo 27 del Reglamento General de Circulación, que lleva por título estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas, se hace mención expresa a la prohibición de circular si se han ingerido medicamentos que alteren el estado físico o mental apropiado para circular sin peligro. La infracción de este precepto tendrá la consideración de falta muy grave. Además, el Real Decreto 818/2009, de 8 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento General de Conductores (Anexo IV) señala el consumo habitual de medicamentos que, individualmente o en conjunto, produzcan efectos adversos graves en la capacidad para conducir así como la dependencia de drogas o medicamentos como criterios de aptitud para obtener o prorrogar permiso o licencia de conducción ordinarios.

Conducción: ver prospecto

Entre los efectos negativos más frecuentes de los fármacos para la conducción podemos destacar:

- Somnolencia y dificultad para permanecer alerta.
- Alteraciones musculares e descoordinación motora.
- Estados de confusión y aturdimiento.

	· Alteraciones en la percepción de distancias. · Aumento del tiempo de reacción. · Alteraciones en las funciones visuales y auditivas.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por posibles distracciones						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberán evaluar las condiciones psicosociales que puedan dar lugar a distracciones sobre todo por motivos internos al conductor. Se dará a los trabajadores para cubrir la encuesta de identificación inicial de riesgo psicosocial. - Se deberá entregar la información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
INFORMACIÓN		Según datos de la D.G.T. del año 2008, las distracciones aparecen como factor concurrente en un 37% de los accidentes de tráfico. La distracción está implicada en un 44% de los accidentes ocurridos en carretera y en un 31% de los siniestros localizados en zona urbana. El artículo 18 del Reglamento de Circulación obliga a los conductores a mantener su propia libertad de movimientos, el campo necesario de visión y la atención permanente a la conducción, que garanticen su propia seguridad, la del resto de los ocupantes del vehículo y la de los demás usuarios de la vía. Existe un gran número de factores que pueden dar lugar a una atención inadecuada o a la aparición de distracciones. Algunos de estos factores se originan en el entorno que rodea al conductor (factores externos) mientras que otros tienen su origen en el propio estado del conductor (factores internos). ***Factores externos al conductor*** · Una concentración excesiva de señales o una señalización incorrecta o contradictoria impiden una distribución adecuada de la atención y favorece la aparición de la fatiga. · El grado de luminosidad y sus variaciones, cambios de entorno o de luz, especialmente por la noche, que hacen necesaria una adaptación rápida como por ejemplo a la entrada y salida de un túnel. · Carreteras monótonas o familiares pueden provocar un exceso de confianza en el conductor y una disminución de su nivel de alerta. · Una temperatura elevada dentro del vehículo disminuye la capacidad de vigilancia de los conductores. · La localización del estímulo con respecto al conductor tiene también mucha importancia. · Las conductas interferentes, es decir, el desplazamiento de la atención hacia algún elemento ajeno a la conducción, como puede ser el caso de hablar por el móvil, fumar, usar el navegador o cambiar la radio. · Otros factores externos podrían ser el color, tamaño o novedad de los estímulos que aparecen durante la conducción. ***Factores internos al conductor***				

	• El sueño y la fatiga son fuente de un gran número de distracciones. • Algunos estados psicológicos como pueden ser la depresión, la ansiedad o el estrés hacen al conductor más propenso a bajar su nivel de atención y sufrir distracciones. • Estar motivado a buscar información ajena a la conducción, como por ejemplo estaciones de servicio cuando nuestro depósito de combustible marca la reserva. • Determinados problemas físicos como deterioro cerebral o alteraciones sensoriales. • La edad avanzada, que provoca un menor control de la atención y una mayor sensibilidad a la fatiga y las distracciones. • Estar bajo los efectos de sustancias como el alcohol o determinados fármacos que alteran el nivel de alerta del conductor y reducen el grado de activación necesario para conducir de manera segura. • Problemas emocionales (familiares, económicos, laborales, etc.).
	El ***sueño*** es una de las funciones más importantes que llevan a cabo los seres humanos. Durante el sueño el organismo aprovecha para recuperarse del desgaste diario, para regenerarse y para que descansen sus centros nerviosos y tejidos musculares. Cuando no se duerme nada o no se duerme lo suficiente, nuestro organismo reacciona con una serie de desajustes que, además de afectar negativamente a nuestro estado de salud, conllevan un gran peligro a la hora de conducir. La somnolencia afecta de forma grave a las capacidades necesarias para desarrollar de forma segura la tarea de conducción, lo que unido a que muchos conductores la infravaloran y siguen conduciendo a pesar de sentir sus efectos hace que este estado sea el causante de un gran número de accidentes. - El sueño reduce la **capacidad de reacción** El sueño provoca que aumente el tiempo que tardamos en reaccionar ante cualquier estímulo imprevisto impidiendo, por ejemplo, que podamos frenar a tiempo para evitar un choque. - El sueño reduce la **vigilancia** La somnolencia provoca una reducción en el **nivel de alerta** de nuestro organismo. Esto no solo se traduce en que tardamos más en responder sino que también nos distraemos con mucha más facilidad al no ser capaces de mantener durante mucho tiempo la atención y la concentración, especialmente si conducimos de noche y/o por carreteras monótonas. Se estima que hasta un 80% de las distracciones están causadas por el sueño. - El sueño provoca **alteraciones motrices**. Cuando se está bajo los efectos de la somnolencia los músculos se relajan excesivamente, disminuyendo de forma importante la exactitud y la rapidez a la hora de llevar a cabo las maniobras. - El sueño puede dar lugar a la aparición de los **microsueños** Uno de los efectos más negativos de la somnolencia durante la conducción es el microsueño. Los microsueños son periodos de unos pocos segundos de duración durante los cuales el conductor se duerme permaneciendo completamente ajeno a todo lo que ocurre a su alrededor. - El sueño altera las **funciones sensoriales** La falta de sueño disminuye la capacidad de todos los órganos sensoriales de los conductores, haciendo más difícil captar los Estímulos relacionados con el tráfico. Es especialmente grave el caso de la vista, sentido que capta el 90% de la información mientras conducimos, ya que crea dificultades para enfocar la vista, produce visión borrosa y potencia una mayor fatiga ocular. - El sueño altera **la percepción** Cuando se tiene sueño mientras se conduce se identifican peor los objetos, luces,

	señales, se altera la percepción de velocidad, se pierde el sentido del tiempo e incluso se altera la capacidad de determinar la distancia a la que estamos respecto de los otros vehículos. - El sueño altera nuestro **comportamiento** Por lo general la somnolencia hace que las personas se vuelvan más tensas, nerviosas, irritables y agresivas, lo que unido generalmente a una mayor prisa por llegar al sitio donde se descansará, puede dar lugar a la aparición de conductas más arriesgadas como excesos de velocidad o adelantamientos indebidos.
	La ***fatiga*** es un estado en que nuestras capacidades se ven reducidas a consecuencia de la realización de una tarea prolongada o monótona. Así pues, cuando nos encontramos conduciendo un vehículo, nuestro rendimiento irá disminuyendo de forma gradual según pasa el tiempo. La fatiga causa al conductor importantes alteraciones psicofisiológicas que incrementan la probabilidad de sufrir un accidente. Entre las más importantes podemos destacar las siguientes: · Cuando se conduce bajo los efectos de la fatiga los movimientos que llevamos a cabo son más lentos y menos precisos de lo habitual, lo que puede provocar distintas situaciones de riesgo. · Conforme aumenta la fatiga el conductor va encontrando una mayor dificultad a la hora de mantener la atención y aumenta el tiempo de reacción. · Con la fatiga es muy posible que aparezcan en el conductor estados negativos como la ansiedad, el estrés o una mayor aceptación del riesgo. Son muchos los factores que pueden provocar la aparición de la fatiga en la conducción. Estos factores pueden estar asociados tanto al propio conductor como al entorno en el que se conduce: · Factores referidos al entorno: la monotonía de la carretera, el mal estado del firme, elevada densidad de tráfico o condiciones meteorológicas adversas favorecen el aumento de la fatiga durante la conducción. · Factores referidos al vehículo: un diseño poco ergonómico de los asientos, el ruido excesivo del motor, el exceso de calefacción o vibraciones en la cabina son algunos de los factores relacionados con el vehículo que pueden suponer la aparición o el agravamiento de la fatiga en la conducción. · Factores referidos al conductor: conducir durante periodos largos sin descansar es sin duda una de las conductas más peligrosas que pueden llevarse a cabo en la carretera. Otros factores como una mala postura de conducción, horarios ajustados, ingerir alcohol o tomar comidas copiosas también influyen en la aparición de la fatiga.
	A la hora de relacionar ***velocidad*** y conducción es importante distinguir los siguientes conceptos: · Velocidad máxima: límite superior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea por las normas generales de circulación o por la señalización vertical u horizontal. · Velocidad mínima: límite inferior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea basándose en las normas generales de circulación o en la señalización vertical u horizontal. · Velocidad inadecuada: es una velocidad no adaptada a las condiciones climatológicas o a las circunstancias de la vía, del tráfico, del vehículo o del propio conductor, incluso aunque esta velocidad se encuentre dentro de los límites permitidos. · Velocidad adecuada: sería aquella velocidad que nos permite estar en condiciones de dominar el vehículo ante cualquier obstáculo o imprevisto, adecuándose no solo a los límites de la vía por la que se circula, sino también a su estado, el del vehículo que se

	conduce y el del propio conductor. Por tanto, y según se recoge en el artículo 45 del Reglamento de Circulación, todo conductor está obligado a respetar los límites de velocidad establecidos y a tener en cuenta, además, sus propias condiciones físicas y psíquicas, las características y el estado de la vía, del vehículo y de su carga, las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación, y, en general, cuantas circunstancias concurran en cada momento, a fin de adecuar la velocidad de su vehículo a ellas, de manera que siempre pueda detenerlo dentro de los límites de su campo de visión y ante cualquier obstáculo que pueda presentarse.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

COD.	P07	PUESTO DE TRABAJO	PROGRAMADOR

DESCRIPCIÓN

Los trabajadores que ocupan este puesto realizan las siguientes tareas:
-Desarrollar y mantener las aplicaciones de control de los productos según el plan de desarrollo establecido y bajo la supervisión del Director de I+D y el Jefe de producto.
-Ensayar en laboratorio las estrategias de control desarrolladas para garantizar su correcta implementación.
-Documentar los trabajos de desarrollo de software y el control de cambios de las aplicaciones emitidas al mercado en el gestor de proyectos.

Nº DE TRABAJADORES EN EL PUESTO	VER REGISTRO
FECHA DE TOMA DE DATOS	JUNIO 2023

OBSERVACIONES

Equipos de trabajo: ordenadores, impresoras, teléfonos, herramienta manual.
Productos químicos: ninguno

EPI	CATEGORÍA	NORMA (GRADO DE PROTECCIÓN)	TRABAJOS
Calzado de seguridad con suela antideslizante, anti perforaciones, puntera reforzada y asilante.	Cat. II	EN 345	Siempre
Guantes riesgo mecánico.	Cat. II	EN 420 EN 388 EN 407	Operaciones riesgo mecánico de abrasión, corte, rasgado, perforación Transporte de mercancía de forma manual
Protección ocular	Cat II.	EN 166	En trabajos con riesgo de proyección de partículas o fragmentos(uso de aire comprimido)
Protectores auditivos	Cat II.	EN 352 EN 397 EN 458	Nivel ruido ≥ 85 dB(A)

A éste puesto de trabajo le aplican todos los riesgos detectados en A01.

TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES	**MENOR DE EDAD** ☐ **MATERNIDAD** ☐ **ESPECIALMENTE SENSIBLE** ☐
ESTE PUESTO DE TRABAJO SE CONSIDERA EN	**COMPATIBLE** ☐

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

RELACIÓN CON LA SITUACIÓN DE EMBARAZO/LACTANCIA	COMPATIBLE CON LIMITACIONES ☒ INCOMPATIBLE ☐

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Caídas al mismo nivel debido a la posible falta de orden y limpieza en las zonas de trabajo - Riesgo de caídas por la posible presencia de sustancias resbaladizas (agua,...), residuo en el suelo o desperfecto en instalaciones.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIA TÉCNICA		De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997: - 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. - 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 suelos de los locales de trabajo deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas. - Las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída deberán estar claramente señalizadas. - La iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de condiciones de visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgo para su seguridad y salud.				
INFORMACIÓN		- Informar a los trabajadores que se deberán realizar gamas de limpieza periódica para mantener los suelos libres de sustancias resbaladizas, especialmente si se produce un derrame se procederá inmediatamente a su limpieza con el fin de evitar riesgos innecesarios. No se realizarán acciones que puedan favorecer la presencia de suelos mojados. - Se evitará transitar por zonas afectadas por este riesgo, se recomienda señalizar convenientemente aquellas zonas con riesgo de caída. - Así mismo deberán almacenarse en el lugar adecuado la mercancía, evitando que dificulten el paso o las actividades de los demás compañeros. - Planificar la distribución adecuada de enchufes eléctricos - Recordar a los trabajadores la necesidad de mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						

- Posibles caídas durante el ascenso/descenso por las escaleras fijas.
MEDIDAS PREVENTIVAS
INFORMACIÓN — - Al considerarse un riesgo inherente, se deberá evitar su inadecuada utilización (subida y bajada de escaleras precipitadamente, salto de varios escalones...) - Se prestará especial atención en los días lluviosos, dado que puede favorecer los resbalones.

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de sufrir caídas durante los desplazamientos por descuidos, presencia de obras en la calle, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Dado que se trata de un riesgo inherente, se recomienda concienciar al trabajador de la existencia del riesgo, así como de seguir unas pautas seguras: - Salir con tiempo necesario para los desplazamientos. - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - No precipitarse al subir y bajar escaleras, etc. - Respetar señalización existente, así como balizamientos…				

RIESGO						
COD.	04	Caída de objetos en manipulación				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos almacenados en estanterías en las operaciones de manipulación y movimiento de los mismos.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Verificar que los elementos almacenados permanezcan dentro de los límites perimetrales y que no existan elementos susceptibles de caerse. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. - Se colocan en las estanterías siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores, objetos de menor uso en estantes superiores. - Todos los objetos situados en altura deberán ubicarse de manera que garanticen su estabilidad, y en caso de que se puedan caer se deberán instalar dispositivos anticaída.				

RIESGO						
COD.	04	Caída de objetos en manipulación				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Durante el manejo de herramientas que se pueden encontrar grasientas, defectuosas…						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Periódicamente se deben inspeccionar el estado de las herramientas. Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo y de las medidas preventivas. - Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su				

	defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Para manipulación de herramientas: - Limpie de grasa y suciedad los objetos y herramientas que utilice. - Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo, desechando aquello que sea inútil o que se encuentre en mal estado. - Hay que sujetar las herramientas de forma estable por el mango correspondiente. Éste no ha de presentar bordes cortantes, ha de ser antideslizante y, en algunos casos, aislante. - Hay que escoger la herramienta más adecuada, con respecto a la tipología y tamaño, para cada actividad. - Hay que utilizar las herramientas con las posturas más ergonómicas posibles. - Las herramientas tienen que ser lo suficientemente resistentes, y la unión de sus diferentes componentes tiene que ser firme, con el fin de que soporten grandes esfuerzos. Para el transporte de las herramientas se deben tomar las siguientes medidas: - El transporte de herramientas se debe realizar en cajas, bolsas o cinturones especialmente diseñados para ello. - Las herramientas no se deben llevar en los bolsillos sean punzantes o cortantes o no. - Cuando se deban subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, las herramientas se llevarán de forma que las manos queden libres - Debe evitarse ir sobrecargado de herramientas. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. - Utilización de los equipos de protección individual adecuado para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad

RIESGO						
COD.	05	Caída de objetos desprendidos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Durante el manejo de herramientas que se pueden encontrar grasientas o con deficiencias						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Periódicamente se deben inspeccionar el estado de las herramientas. Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo y de las medidas preventivas. - Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo.				

	- Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Para manipulación de herramientas: - Limpie de grasa y suciedad los objetos y herramientas que utilice. - Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo, desechando aquello que sea inútil o que se encuentre en mal estado. - Hay que sujetar las herramientas de forma estable por el mango correspondiente. Éste no ha de presentar bordes cortantes, ha de ser antideslizante y, en algunos casos, aislante. - Hay que escoger la herramienta más adecuada, con respecto a la tipología y tamaño, para cada actividad. - Hay que utilizar las herramientas con las posturas más ergonómicas posibles. - Las herramientas tienen que ser lo suficientemente resistentes, y la unión de sus diferentes componentes tiene que ser firme, con el fin de que soporten grandes esfuerzos. Para el transporte de las herramientas se deben tomar las siguientes medidas: - El transporte de herramientas se debe realizar en cajas, bolsas o cinturones especialmente diseñados para ello. - Las herramientas no se deben llevar en los bolsillos sean punzantes o cortantes o no. - Cuando se deban subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, las herramientas se llevarán de forma que las manos queden libres - Debe evitarse ir sobrecargado de herramientas. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. - Utilización de los equipos de protección individual adecuado para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad

RIESGO					
COD.	06	Pisadas sobre objetos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibilidad de objetos punzantes en el suelo					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997 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.				
INFORMACIÓN	Informar a los trabajadores sobre la necesidad de recoger cuanto antes los embalajes vacíos que suelen llevar grapas, etc., que pueden dañar al personal, así como los útiles y el material al finalizar la jornada colocándolas en su lugar habitual de almacenamiento (bandejas, cajas, estanterías…) Eliminar los elementos de desecho tan pronto como se generen en los contenedores adecuados.				

RIESGO					
COD.	07	Golpes contra objetos inmóviles			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Distribución de mobiliario, equipos, et.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					

DEFICIENCIAS TÉCNICAS	De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997 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.
INFORMACIÓN	Mantener las zonas de paso, salidas y vías de circulación libres de obstáculos (cajas, muebles, etc.), de manera que no dificulten el acceso a los lugares de trabajo, y en especial, las vías previstas para la evacuación en caso de emergencia.

RIESGO					
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibilidad de cortes durante las operaciones de: embalar/desembalar material utilizando herramientas o útiles de corte tales como tijeras, cúter, grapadoras…					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar a los trabajadores acerca del riesgo, así como pautas seguras de trabajo: - Se recomienda utilizar el material de corte con cuidado y siempre útiles en buen estado. - El útil cortante deberá depositarse en un lugar habilitado para tal fin después de su uso (lapicero, cajón para útiles…), evitando guardarlo en el bolsillo o dejarlo encima del mobiliario, ya que pueden producir un corte accidental - Cuando se realicen operaciones de embalaje/desembalaje, se deberá tener cuidado de no tirar de los plásticos, cintas de embalar…con las manos desnudas. - Mantener orden y limpieza en el puesto de trabajo.				

RIESGO					
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de caída de objetos durante su manipulación					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.				
INFORMACIÓN	- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*				

	En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Uso de herramientas que presenten desperfectos o que se pueden encontrar grasientas						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Según lo especificado en NTP 391 - Periódicamente se deben inspeccionar el estado de las herramientas. Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo y de las medidas preventivas. - Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo.				

	- Limpie de grasa y suciedad los objetos y herramientas que utilice. - Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo, desechando aquello que sea inútil o que se encuentre en mal estado. - Aquellas herramientas que necesiten ser afiladas, deberán revisarse periódicamente y mantenerse en buen estado de uso - Las herramientas no se deben llevar en los bolsillos sean punzantes o cortantes o no. - Reemplazar las herramientas que presenten desperfectos - Cuando se deban subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, las herramientas se llevarán de forma que las manos queden libres - Uso de guantes de protección mecánica cuando se realicen operaciones con riesgo de abrasión, corte, rasgado y/o perforación siempre que no suponga un riesgo adicional para el trabajador. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.
EPI´S	Dotar a los trabajadores de guantes de protección mecánica

RIESGO					
COD.	10	Proyección de fragmentos o partículas			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Utilización aire comprimido					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar a los trabajadores acerca del riesgo y de prácticas de trabajo seguras. Respetar las normas de seguridad al usar aire comprimido: - Evitar la utilización de aire comprimido para limpiar; el chorro de aire puede hacer saltar partículas a los ojos y generar gran cantidad de polvo nocivo. - Si fuera imprescindible usar aire comprimido se hará a baja presión, con la protección necesaria (paneles, pantallas...) para evitar la proyección de partículas y utilizando protección de la cara y ojos (gafas, pantallas faciales). - No usar el aire comprimido para limpiarse la ropa. - No apuntar nunca el chorro de aire hacia personas; puede producir graves lesiones.				

RIESGO					
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos.			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Rodillos en movimiento accesibles en caso de acceder al interior de las impresoras.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	-No abrir las puertas del compartimiento donde se encuentran los rodillos mientras se esté imprimiendo algún documento. - Si se atasca un papel, antes de retirarlo desenchufe el equipo y espere unos minutos hasta que se enfríen las partes internas sujetas a altas temperaturas. - Leer el manual del operario para saber cómo actuar cuando se atasca un papel, y recurra al servicio técnico cuando le resulte complicado la extracción del mismo.				

RIESGO					
COD.	13	Sobreesfuerzos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Manipulación ocasional de cargas					
MEDIDAS PREVENTIVAS					

INFORMACIÓN	Informar al trabajador acerca del riesgo e indicarle correctas pautas de manipulación manual de cargas: El peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg. En circunstancias especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta 40 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras. Cuando se sobrepasen estos valores de peso, se deberán tomar medidas preventivas de forma que el trabajador no manipule las cargas, o que consigan que el peso manipulado sea menor. Entre otras medidas, y dependiendo de la situación concreta, se podrían tomar alguna de las siguientes: - Uso de ayudas mecánicas. - Levantamiento de la carga entre dos personas. - Reducción de los pesos de las cargas manipuladas en posible combinación con la reducción de la frecuencia, etc. Para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos: Es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar. Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda. 1. Planificar el levantamiento - Seguir la indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc. - Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real. - Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso. 2. Colocar los pies - Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento. 3. Adoptar la postura de levantamiento - Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas. - No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas 4. Agarre firme - Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. 5. Levantamiento suave - Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca. 6. Evitar giros - Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la

	posición adecuada. 7. Carga pegada al cuerpo - Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento. 8. Depositar la carga - Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. Se evitarán, en la medida de los posible, los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas en algún segmento corporal, o que requieran un mantenimiento prolongado de cualquier postura - Depositar la carga y después ajustarla si es necesario. - Realizar levantamientos espaciados. Se establecerán los descansos adecuados a las tareas *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
FORMACIÓN	Formar a los trabajadores en manipulación manual de cargas

RIESGO					
COD.	15	Contacto térmico			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Quemaduras por el uso de la soldadora de estaño					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar al trabajador acerca del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - No tocar una pieza que acaba de ser soldada a no ser que haya enfriado. - Se manipularán siempre con guantes de protección.				

RIESGO					
COD.	16	Contactos eléctricos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibles contacto eléctricos debido: - Empleo de equipos conectados a red con posibles deterioros o deficiencias - Al realizar inspecciones internas dentro de los equipos para intentar repararlos - Entrada de líquidos en equipos eléctricos durante las operaciones de limpieza					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar al trabajador del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas más sencillas indicadas por el fabricante las realizará personal autorizado siguiendo las indicaciones del fabricante en el manual de instrucciones. - Las operaciones de limpieza, mantenimiento y/o reposición de piezas más complejas indicadas por el fabricante, las realizará personal autorizado y/o formado. - Lea atentamente el manual del fabricante para verificar como realizar de forma segura las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas. - Desconecte y cierre o corte la alimentación eléctrica que llega a las máquina/equipo antes de tratar de desmontar, limpiar o realizar tareas de reparación o mantenimiento. En caso de mal funcionamiento o avería del equipo/máquina, desconectar e indicar fuera de servicio hasta su reparación por personal autorizado y/o formado. - Recordar mantener en todo momento los resguardos y/o protecciones con los que cuenta el equipo y evitar manipulaciones innecesarias. No manipule en el interior de los				

	equipos ni los desmonte. - No trabaje con equipos o máquinas que presenten defectos en cables o enchufes - No desenchufe los equipos o máquinas tirando de los cables - No manipule aparatos eléctricos con manos mojadas o húmedas. - Se utilizaran conexiones y enchufes en buen estado. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	21	Incendio				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de incendio por diversas causas que provocan puntos de inicio y propagación de un incendio: chispas en interruptores, fumar en la instalaciones, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al personal acerca de la existencia del riesgo y de pautas correctas de trabajo: -Está prohibido fumar en el lugar de trabajo. - Mantener en buen estado de orden y limpieza lugar de trabajo - No sobrecargar los enchufes y/o ladrones. - Desenchufar los equipos una vez finalizada la jornada laboral Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO						
COD.	22	Accidentes causados por seres vivos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Agresiones personales entre los trabajadores o debidas a robos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		* Agresiones Personales: - La figura del encargado tiene que liderar sus grupos de trabajo de manera que predisponga un buen clima laboral. - En caso de desavenencias entre trabajadores, el encargado tiene que hacer de mediador. - Prohibir el consumo de bebidas alcohólicas y la ingestión de sustancias estupefacientes. - Establecer criterios de equidad entre los trabajadores. - Fomentar la comunicación y la transparencia entre los trabajadores. - Crear un buen clima laboral. * Agresiones por robo: - La dirección debe prestar formación al personal de cómo comportarse en caso de robo. - Avisar inmediatamente a los cuerpos de seguridad del estado más cercanos. - Cualquier situación que pueda suponer un riesgo de accidente para el trabajador o para un compañero/a, debe comunicarse a la persona encargada. - Ante un trabajador agredido: Se procederá a lavar las heridas con agua y jabón y acudir al centro sanitario más cercano.				

RIESGO						
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente	RIESG	Moderado

			Dañino	O	

FACTOR DE RIESGO	
Riesgo de golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
INFORMACIÓN	Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.
	Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.
	Se utilizar vehículos adaptados a la normativa vigente, asegurándose de su correcto mantenimiento. Se dispondrá de los accesorios necesarios según normativa vigente (triángulos, chalecos reflectantes, lámparas…)
	Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad vial: Pautas de seguridad vial para el peatón: - Nunca cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, Respetar señalización existente, así como balizamientos… - salir con tiempo necesario para los desplazamientos - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - En instalaciones ajena, entrar siempre por zonas habilitadas para transito de peatones. Pautas de seguridad vial para el conductor: - Cumplir el código de circulación. - Descansar adecuadamente y no conducir bajo los efectos de la fatiga. - No tomar comidas copiosas ni ingerir alcohol antes de conducir. - No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. - No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Durante los trayectos se realizarán pausas cada dos horas o cada doscientos kilómetros, que permitan cambiar de postura, desentumecer los músculos. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo

RIESGO					
COD.	24	Accidentes de transito			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañina	**RIESGO**	Moderado

FACTOR DE RIESGO	
- Posibles accidentes de tráfico debidos a distintos factores: falta de planificación, prisas en los desplazamientos, despiste… - Riesgo de accidente, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos - Riesgo de accidente de tráfico durante los desplazamientos con vehículos en jornada, en misión o in itinere	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
INFORMACIÓN	Se debe disponer de constancia documental de la realización de: I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de neumáticos, frenos, luces, señales acústicas…

Un adecuado mantenimiento de los vehículos es una garantía tanto para evitar averías como para reducir el riesgo de sufrir accidentes de tráfico. Además del mantenimiento que puede llevar a cabo el propio conductor o propietario, el vehículo debe someterse a la Inspección Técnica de Vehículos (I.T.V.) en los siguientes plazos:

	Ciclomotores de dos ruedas: a. **Hasta 3 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 3 años de antigüedad** » Cada 2 años Motocicletas, vehículos de tres ruedas, cuadriciclos, quads, ciclomotores de tres ruedas y cuadriciclos ligeros: a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 4 años de antigüedad** » Cada 2 años
	Turismos particulares a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **De 4 a 10 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada año
	Vehículos ligeros (Furgonetas, furgones y camiones hasta 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 2 años de antigüedad** » Exento b. **De 2 a 6 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **De 6 a 10 años de antigüedad** » Cada año d. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses
	Vehículos pesados (Camiones y remolques de más de 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 10 años de antigüedad** » Cada año b. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses

Independientemente de que el vehículo cumpla con las inspecciones obligatorias exigidas por la administración de industria, que se ciñen a unos determinados aspectos técnicos y de seguridad, la empresa deberá evaluar el vehículo como un equipo de trabajo contemplando los usos concretos a los que este se destine, esto es un planteamiento distinto y más amplio que los parámetros que permiten superar las ITV, por los propietarios de los vehículos

Los vehículos serán utilizados por personal formado y cualificado para ello. Disponer del permiso de conducción pertinente

Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.

Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.

Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad como:
-Respetar y cumplir el código de circulación, normas de seguridad vial.
-Respetar distancias de seguridad
-Realice comidas ligeras, no ingiera alcohol, ni drogas y duerma las horas necesarias si es necesario conducir posteriormente. Deténgase si se advierten síntomas de somnolencia o falta de atención.
-No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión.
-No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción.
- Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo.
Es recomendable que siempre que el conductor realice operaciones fuera del vehículo en vías de circulación extreme las precauciones. Así mismo deberá hacerlo en caso de

	avería en carretera, indicando la posición del automóvil con las luces de emergencia cuando proceda y con los dispositivos de preseñalización reglamentarios

RIESGO					
COD.	25	Causas Naturales			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Cualquier accidente padecido en el centro de trabajo que no es consecuencia del propio trabajo, sino que se debe a causas naturales que también pueden ocurrir fuera del trabajo (por ejemplo, infarto de miocardio, angina de pecho).					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Aunque no se puedan plantear medidas correctoras específicas sí es necesario que todos los trabajadores conozcan que son considerados accidentes de trabajo y que se deberá acudir a la mutua.				

RIESGO					
COD.	28	Enfermedades causadas por agentes físicos			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Los trabajadores pueden verse expuestos a niveles elevados de ruido durante las pruebas con las bombas.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de las máquinas, de acuerdo al manual de instrucciones del usuario.				
INFORMACIÓN	Informar al trabajador del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - En la medida de lo posible se recomienda planificación de los trabajos, de manera que se reduzca la confluencia de equipos de trabajo en la zona de trabajo. - Se deberá hacer uso de protecciones auditivas en instalaciones señalizadas con este riesgo o donde el ruido ambiente sea igual o superior a 85 dB o durante el uso de máquinas y/o equipos de trabajo cuyo manual de instrucciones así lo recomiende. En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar de la tarea si el ruido es ≥85dB.				
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: protección auditiva.				

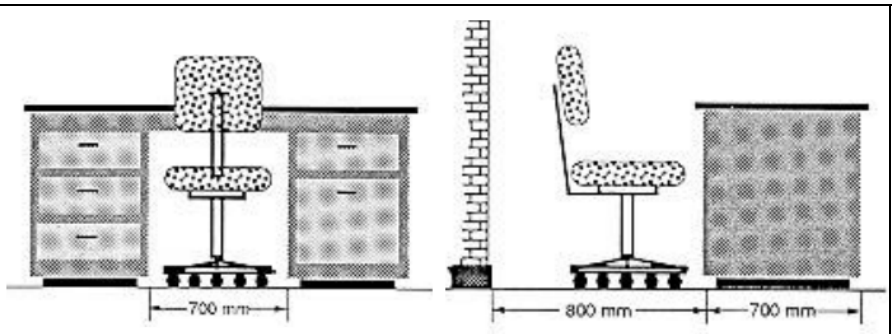
RIESGO					
COD.	31	Riesgos de utilización de pantallas de visualización de datos			
PROBABILIDAD	Media	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
- Uso de PVD de forma repetida durante la jornada laboral - Riesgo de microtraumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La pantalla deberá disponer de una imagen estable, sin deslumbramientos ni reflejos que puedan molestar al usuario. Se 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, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un pedestal				

	independiente o una mesa regulable para la pantalla. - La mesa o superficie de trabajo deberán tener dimensiones suficientes y permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio. El espacio deberá ser suficiente para permitir a los trabajadores una posición cómoda. Tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario pueda apoyar los brazos y las manos. - El asiento de trabajo deberá ser estable, proporcionando al usuario libertad de movimiento y procurándole una postura confortable. La altura del mismo deberá ser regulable, el respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable. Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un reposapiés - El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos de trabajo. - En caso de disponer de ratón, el diseño del cuerpo del ratón debe adecuarse a la anatomía de la mano. La fuerza requerida para el accionamiento de los pulsadores no debe ser excesiva, para evitar la fatiga de los dedos, ni demasiado pequeña, a fin de impedir accionamientos involuntarios. - Se deberá garantizar unos niveles adecuados de iluminación (se recomienda 500 lux) en función de las necesidades visuales del usuario. - Los equipos instalados en el puesto de trabajo no deberán producir un calor adicional que pueda ocasionar molestias a los trabajadores. Se recomienda que la temperatura se mantenga dentro del siguiente rango: En época de verano…….23º a 26ºC En época de invierno…..20º a 24ºC - Deberá crearse y mantenerse una humedad aceptable. La sequedad de los ojos y mucosas se puede prevenir manteniendo la humedad relativa entre el 45% y el 65%, para cualquiera de las temperaturas comprendidas dentro de dicho rango
	Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda adoptar una postura sentada adecuada regulando altura, respaldo, profundidad del asiento. Se deberá situar la pantalla a una distancia superior a 400 mm respecto a los ojos del usuario y a una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60º bajo la horizontal. Los codos deberán situarse por encima del plano de trabajo y cercano al tronco. Colocar con holgura los elementos de trabajo y, el teclado de manera que exista un espacio suficiente delante del mismo para apoyar las manos y los antebrazos - Se recomienda el empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. - Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten. - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca

RIESGO					
COD.	33	Riesgos de movimientos repetitivos			
PROBABILIDAD	Media	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Moderado

FACTOR DE RIESGO	
Riesgo de micro traumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio y elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)
	Mantenimiento periódico del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento.
INFORMACIÓN	Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda que el teclado se coloque de tal forma que deje espacio suficiente para apoyar los antebrazos mientras se escribe en el teclado. - Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca. - Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten.

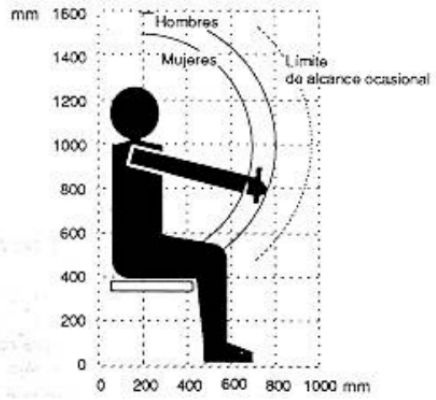
RIESGO						
COD.	34	Riesgo de posturas forzadas				
PROBABILIDAD		Media	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Adopción de posturas forzadas durante la realización de trabajos sentado						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio, elección de mobiliario (mesas, sillas…), elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)				
INFORMACIÓN		Según la *NTP 242: Ergonomía: análisis ergonómico de los espacios de trabajo en oficinas:* **Altura del plano de trabajo** Las alturas del plano de trabajo recomendadas para trabajos sentados son: **Espacio reservado para las piernas**: Las dimensiones mínimas de los espacios libres para piernas, serán las que se dan en la figura:				

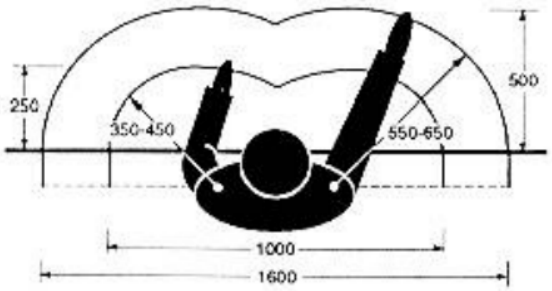


Zonas de alcance óptimas del área de trabajo:

Una buena disposición de los elementos a manipular en el área de trabajo no nos obligará a realizar movimientos forzados del tronco con los consiguientes problemas de dolores de espalda.

Tanto en el plano vertical como en el horizontal, debemos determinar cuáles son las distancias óptimas que consigan un confort postural adecuado, y que se dan en las figuras siguientes para el plano vertical y el horizontal, respectivamente.





Sillas de trabajo

La concepción ergonómica de una silla para trabajo de oficina ha de satisfacer una serie de datos y características de diseño:

El asiento responderá a las características siguientes:

- Regulable en altura (en posición sentado) margen ajuste entre 380 y 500 mm.
- Anchura entre 400 – 450 mm.
- Profundidad entre 380 y 420 mm.
- Acolchado de 20 mm. recubierto con tela flexible y transpirable.
- Borde anterior inclinado (gran radio de inclinación).

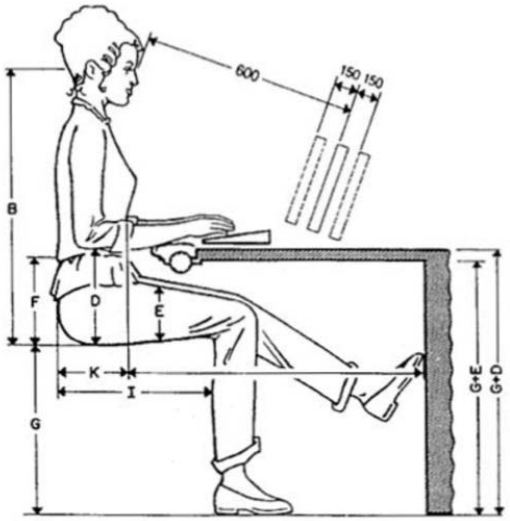
La elección del respaldo se hará en función de los existentes en el mercado, respaldos

altos y/o respaldos bajos. Un respaldo bajo debe ser regulable en altura e inclinación y conseguir el correcto apoyo de las vértebras lumbares. Las dimensiones serán:
● Anchura 400 – 450 mm.
● Altura 250 – 300 mm.
● Ajuste en altura de 150 – 250 mm. El respaldo alto debe permitir el apoyo lumbar y ser regulable en inclinación, con las siguientes características:
● Regulación de la inclinación hacia atrás 15º.
● Anchura 300 – 350 mm.
● Altura 450 – 500 mm.
● Material igual al del asiento.
Los respaldos altos permiten un apoyo total de la espalda y por ello la posibilidad de relajar los músculos y reducir la fatiga. La base de apoyo de la silla debe garantizar una correcta estabilidad de la misma y por ello dispondrá de cinco brazos con ruedas que permitan la libertad de movimiento. La longitud de los brazos será por lo menos igual a la del asiento (380-450 mm.).

A continuación se muestran las características de diseño de las sillas de trabajo:

Apoyabrazos
La utilización de apoyabrazos está indicada en trabajos que exigen gran estabilidad de la mano y en trabajos que no requieren gran libertad de movimiento y no es posible apoyar el antebrazo en el plano de trabajo.
● Anchura 60 – 100 mm.
● Longitud – que permita apoyar el antebrazo y el canto de la mano. La forma de los apoyabrazos será plana con los rebordes redondeados.

Mesas de Trabajo
Una buena mesa de trabajo debe facilitar el desarrollo adecuado de la tarea; por ello, a la hora de elegir una mesa para trabajos de oficina, deberemos exigir que cumpla los siguientes requisitos:
● Si la altura es fija, ésta será de aproximadamente 700 mm.
● Si la altura es regulable, la amplitud de regulación estará entre 680 y 700 mm.
● La superficie mínima será de 1.200 mm de ancho y 800 mm de largo.
● El espesor no debe ser mayor de 30 mm.
●La superficie será de material mate y color claro suave, rechazándose las superficies brillantes y oscuras.
● Permitirá la colocación y los cambios de posición de las piernas.
Según el Manual de normas técnicas para el diseño ergonómico de puestos con pantallas de visualización elaborado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
3. Mesas-soporte para pantalla y teclado
Espacio libre bajo el tablero



Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar en el escritorio:

Configuración del puesto: Uso del ordenador TRABAJADOR, TECLADO Y PANTALLA DEBEN CONFIGURAR UNA LINEA RECTA

- Ajustar el mobiliario a su estatura y a sus preferencias personales.
- Se recomienda la colocación adecuada del equipo de trabajo:

✓ Colocar el monitor a una distancia no inferior a 40 centímetros del borde de la mesa, la distancia de ojos-pantalla debe ser como mínimo de 55 cm y lo más frontal posible para evitar giros laterales, flexión o extensión del cuello; a una altura entre 10º y 60º por debajo de la horizontal de los ojos, para ello se puede usar elevadores, soportes…

✓ Colocar el teclado justo en frente del monitor para evitar giro de cabeza y con espacio suficiente para que facilitar el apoyo de los antebrazos mientras se escribe. Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten.

✓ Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca.

✓ Colocar el ordenador, útiles y el material que utilicemos más frecuentemente cerca para mantener una postura relajada, evitar colocar el monitor delante o detrás de una ventana para evitar reflejos.

- Sentarse de manera correcta manteniendo la espalda recta y apoyada en el respaldo, mantener los pies apoyados en el suelo o en el reposapiés en caso de que sea necesario, mantener los codos cerca del cuerpo y a la altura del teclado y las muñecas rectas.
- Se recomienda, en la medida que le sea posible, alternar posición sentado – de pie, realizar pausas periódicas de trabajo para prevenir así la fatiga física.
- Almacenamiento No elevar nunca los brazos por encima de los hombros

En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no permanecer de pie más de 3 horas seguidas ni realizar posturas forzadas a partir del cuarto mes de gestación. Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que

	obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañino	RIESGO	Trivial
FACTOR DE RIESGO						
En caso de que la ubicación del puesto de trabajo derive en la aparición de reflejos en la pantalla o en el caso de que los niveles de iluminación sean insuficientes en relación a las exigencias visuales de la tarea.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Para evitar la fatiga visual, procurar un buen sistema de iluminación de los puestos de trabajo teniendo en cuenta las exigencias visuales de las tareas a realizar, la edad del trabajador y la disposición de las luminarias. Para una correcta iluminación del área de trabajo; -Las luminarias deberán equiparse con difusores para impedir la visión directa de la lámpara, se colocarán de forma que el ángulo de visión sea superior a 30º respecto a la visión horizontal -La situación de las luminarias debe realizarse de forma que la reflexión sobre la superficie de trabajo no coincida con el ángulo de visión del operario. -Se evitarán las superficies de trabajo con materiales brillantes y colores oscuros. -Si se dispone de luz natural, se procurará que las ventanas dispongan de elementos de protección regulables que impidan tanto el deslumbramiento como el calor provocado por los rayos del sol. Otro punto a tener en cuenta en este apartado de iluminación es la elección del color de los elementos que componen el puesto de trabajo y del entorno. Si la tarea a realizar requiere una gran concentración elegiremos colores claros y neutros. Por regla general los colores intensos los reservaremos para zonas en que la estancia de los trabajadores sea corta, ya que a largo plazo pueden provocar fatiga visual, reservando para paredes y techos de salas de trabajo, colores claros y neutros. Para evitar reflexiones : -Las paredes y superficies deben estar pintadas en colores no brillantes. -La pantalla debe colocarse de forma perpendicular a las ventanas y es preferible que éstas queden a la izquierda del operador. -La línea de visión del operador a la pantalla debería ser paralela a las lámparas del techo. -Las lámparas del techo no deben estar colocadas encima del operador y deben estar provistas de difusores para conseguir una más uniforme distribución de la luz - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o de mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Nivel de atención ocular alto para la realización de la tarea (riesgo de fatiga ocular).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación y unas relaciones adecuadas de				

	luminancias entre la pantalla y su entorno, en función de las necesidades visuales del usuario y del tipo de pantalla utilizado. Se recomienda una iluminación de 500 lux, en función de las necesidades visuales de usuario. - El acondicionamiento del lugar de trabajo y del puesto de trabajo, así como la situación y las características técnicas de las fuentes de luz artificial, deberán coordinarse de tal manera que se eviten los deslumbramientos y los reflejos molestos en la pantalla u otras partes del equipo. - Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y otras aberturas, los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla. Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo.
	Informar al trabajador acerca del riesgo y de pautas seguras de trabajo: - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. Es recomendable realizar pausas cada dos horas de trabajo efectivo sentado, para realizar tareas que le permitan estar de pie y/o caminar, para prevenir así la fatiga física. - Se recomienda que el puesto de trabajo se oriente adecuadamente respecto a las ventanas, con el fin de evitar los reflejos que se originarían si la pantalla se orientara hacia ellas, o el deslumbramiento que sufriría el usuario, si fuera éste quien se situara frente a las mismas. Estas medidas pueden ser complementadas mediante la utilización de cortinas o persianas que amortigüen la luz, o mediante mamparas en las salas que dispongan de ventanas en más de una pared. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posible exposición a ritmos elevados de trabajo en determinados periodos del año						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Dado que es un riesgo inherente debido a la actividad desarrollada, se recomienda únicamente establecer personalmente los períodos de pausa, de manera que cada trabajador evite la posible carga mental ocasionada por una ineficaz organización personal del trabajo.				

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo, relaciones laborales…				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Garantía de la libertad sexual en el ámbito laboral						
MEDIDAS PREVENTIVAS						

DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Adopción de medidas que garanticen un ambiente de respeto entre los trabajadores y libre de situaciones de acoso: - Establecer un Código de Conducta para asegurar un ambiente de respeto entre los trabajadores y prevenir el acoso. - Prevenir y corregir cualquier comportamiento o acción que pudiera entrañar **indicios de acoso sexual, de acoso moral o acoso por razón de sexo**, mediante la adopción de un protocolo de actuación (Protocolo de Acoso). - Formación y sensibilización. Difundir el protocolo de acoso entre la plantilla, incluyendo a las nuevas incorporaciones. - Realizar cursos de formación a mandos, mandos intermedios y personal técnico y de gestión de equipos sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.
INFORMACIÓN	Tal y como indica la **Ley Orgánica 10/2022**, de 6 de septiembre, de **garantía integral de la libertad sexual** en su *Artículo 12. Prevención y sensibilización en el ámbito laboral*: 1. Las empresas deberán promover condiciones de trabajo que eviten la comisión de delitos y otras conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo, incidiendo especialmente en el acoso sexual y el acoso por razón de sexo, en los términos previstos en el artículo 48 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, incluidos los cometidos en el ámbito digital. Asimismo, deberán arbitrar procedimientos específicos para su prevención y para dar cauce a las denuncias o reclamaciones que puedan formular quienes hayan sido víctimas de estas conductas, incluyendo específicamente las sufridas en el ámbito digital. 2. Las empresas podrán establecer medidas que deberán negociarse con los representantes de las personas trabajadoras, tales como la elaboración y difusión de códigos de buenas prácticas, la realización de campañas informativas, protocolos de actuación o acciones de formación. De las medidas adoptadas, de acuerdo con lo dispuesto en el párrafo anterior, podrá beneficiarse la plantilla total de la empresa cualquiera que sea la forma de contratación laboral, incluidas las personas con contratos fijos discontinuos, con contratos de duración determinada y con contratos en prácticas. También podrán beneficiarse las becarias y el voluntariado. Asimismo, podrán beneficiarse de las anteriores medidas aquellas personas que presten sus servicios a través de contratos de puesta a disposición. Las empresas promoverán la sensibilización y ofrecerán formación para la protección integral contra las violencias sexuales a todo el personal a su servicio. Las empresas deberán incluir en la valoración de riesgos de los diferentes puestos de trabajo ocupados por trabajadoras, la violencia sexual entre los riesgos laborales concurrentes, debiendo formar e informar de ello a sus trabajadoras. 3. Las empresas que adecúen su estructura y normas de funcionamiento a lo establecido en esta ley orgánica serán reconocidas con el distintivo de «Empresas por una sociedad libre de violencia de género». Cabe valoración de la retirada de este distintivo cuando se den circunstancias que así lo justifiquen. 4. Por real decreto se determinará el procedimiento y las condiciones para la concesión, revisión periódica y retirada del distintivo al que se refiere el apartado anterior, las facultades derivadas de su obtención y las condiciones de difusión institucional de las empresas que lo obtengan. La empresa, conociendo la importancia de la realización del trabajo de una forma segura, correcta y cómoda, establece los siguientes compromisos: - Manifiesta su más profundo rechazo y su tolerancia cero ante cualquier comportamiento o acción que constituya alguna de las modalidades de acoso sexual,

	moral y por razón de sexo, comprometiéndose a colaborar de manera activa, eficaz y firme, para prevenir, detectar, corregir y sancionar cualquier tipo de conducta constitutiva de acoso. - La empresa prevendrá y evitará el acoso mediante la existencia de una canal de denuncias y un Protocolo para la Prevención de Situaciones de Acoso Laboral y Sexual: · La Empresa manifiesta su preocupación en prevenir, evitar, resolver y, en su caso, sancionar los supuestos de acoso laboral o sexual en la empresa. · Los responsables de las distintas secciones deberán velar por mantener un entorno laboral libre de todo tipo de acosos en sus respectivas áreas. Por tanto, deberán reaccionar y comunicar todo tipo de conductas que sean sospechosas de causar cualquier tipo de acoso. · La Empresa se compromete a investigar todas las denuncias sobre acoso que se tramiten de acuerdo al Protocolo, el cual garantizará el derecho a la intimidad y confidencialidad de los temas tratados y personas intervinientes. · Todos los trabajadores de la empresa tendrán derecho a utilizar el canal de denuncias con garantías de no ser objeto de intimidación, trato injusto o desfavorable, asegurándoles también una total confidencialidad en la investigación de la denuncia. · Las conductas constitutivas de acoso laboral o sexual serán consideradas como faltas laborales, que darán lugar a adoptar por parte de la empresa las medidas disciplinarias que correspondan en función de la gravedad de los hechos.
FORMACIÓN	Formación sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañina	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por la posible ingesta o inhalación de sustancias que puedan alterar la conducta						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se entregará información a los trabajadores a cerca de los riesgos relacionados con la ingesta o inhalación de sustancias que alteren los sentidos y la conducta - No se deberá tomar ninguna bebida alcohólica durante la jornada laboral y si ésta es partida tampoco en las horas intermedias de descanso. En ningún caso se deberá sobrepasar los límites permitidos según la reglamentación vigente. - No se ingerirán ni inhalarán sustancias ilegales que puedan alterar la conducta. - Cuando por motivos de salud se deban tomar medicamentos se deberá confirmar con el médico la posibilidad de que éstos alteren la capacidad de conducción.				
INFORMACIÓN		La prevención no debe centrarse únicamente en la capacidad o aptitudes del conductor para controlar técnicamente el vehículo, ya que la gran mayoría de conductores no suele presentar problemas en este aspecto, sino en cómo estas aptitudes se pueden ver afectadas por determinados factores que pueden llegar a influir en su ejecución (en muchas ocasiones sin que el propio conductor sea consciente de ello) y llevarle a cometer errores e infracciones que incrementen la probabilidad de sufrir o causar un accidente. Analicemos que factores pueden influir en su conducta. El ***alcohol*** también representa un problema en el ámbito laboral, ya que aproximadamente un 30% de los trabajadores consume alcohol, en mayor o menor medida, durante los días laborales, mientras que un 15% se encuentra dentro del grupo de alto riesgo alcohólico. Además, la mayoría de bebedores de alto riesgo se concentra en trabajos que podríamos denominar como «peligrosos», como son la construcción, la				

siderurgia o el transporte.
De acuerdo con la legislación vigente (artículo 20 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre), la tasa máxima permitida es de 0,5 gramos de alcohol por litro de sangre, mientras que en el caso de conductores profesionales (vehículos destinados al transporte de mercancías con una masa máxima autorizada superior a 3.500 kilogramos, vehículos destinados al transporte de viajeros de más de nueve plazas, o de servicio público, al transporte escolar y de menores, al de mercancías peligrosas o de servicio de urgencia o transportes especiales) o noveles (menos de 2 años desde la obtención del permiso o licencia de conducción) se reduce a 0,3 gramos de alcohol por litro de sangre. Si la medición se hace a través de aire espirado las tasas máximas permitidas serán de 0,25 miligramos de alcohol por litro de aire en conductores «normales» y de 0,15 miligramos de alcohol por litro de aire para profesionales y noveles.

Además, conducir con una tasa de alcohol en sangre superior a 1,2 gramos por litro o, lo que es lo mismo, con una tasa de alcohol en aire espirado superior a 0,60 miligramos por litro está considerado un delito en el Código Penal (Artículo 379) castigado con pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años.
Todos los conductores están obligados a someterse a las pruebas que se establezcan para la detección de las posibles intoxicaciones por alcohol. Los agentes de la autoridad podrán someter a dichas pruebas (artículo 21 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre):

- A cualquier usuario de la vía o conductor de vehículo implicado directamente como posible responsable en un accidente de circulación.
- A quienes conduzcan cualquier vehículo con síntomas evidentes, manifestaciones que denoten o hechos que permitan razonablemente presumir que lo hacen bajo la influencia de bebidas alcohólicas.
- A los conductores que sean denunciados por la comisión de alguna de las infracciones a las normas contenidas en este Reglamento.
- A los que, con ocasión de conducir un vehículo, sean requeridos al defecto por la autoridad o sus agentes dentro de los programas de controles preventivos de alcoholemia ordenados por dicha autoridad.

Aquellos conductores que se nieguen a someterse a las pruebas legalmente establecidas para la comprobación de las tasas de alcoholemia serán castigados con una pena de prisión de seis meses a un año y privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 383 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal).

Todas las ***drogas***, incluso en cantidades moderadas, provocan algún tipo de deterioro o alteración en las aptitudes necesarias para la conducción e incrementan el riesgo de sufrir o provocar un accidente de tráfico. Aproximadamente el 10% de los accidentes de tráfico de mayor gravedad están relacionados con el consumo de algún tipo de droga.

El Reglamento de Circulación (artículo 27) prohíbe circular habiendo ingerido o incorporado al organismo psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas. Además, conducir bajo la influencia de las drogas está considerado delito contra la seguridad vial y castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y

ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 379 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal). Al igual que en el caso del alcohol, toda persona
que se encuentre en una situación análoga a cualquiera de las enumeradas en el artículo 21 del Reglamento de Circulación está obligada a someterse a las pruebas para detectar la presencia de estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas (artículo 28 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre).
Lógicamente no todas las drogas tienen los mismos efectos sobre las capacidades psicofísicas de los conductores. Así, mientras que algunas pueden provocarle somnolencia otras, sin embargo, pueden impedir un adecuado descanso y aumentar su excitación. Siguiendo este criterio podemos establecer una clasificación de drogas según sus efectos:

- Las drogas estimulantes, como la cocaína o las anfetaminas, potencian la actividad nerviosa y aumentan el nivel de actividad.
- Las drogas depresoras o sedantes, como la heroína, disminuyen la actividad nerviosa y reducen la actividad corporal.
- Las drogas alucinógenas, como el LSD o el cannabis, distorsionan la percepción e incluso crean imágenes sensoriales en ausencia de estímulos externos.

A pesar de que los efectos positivos de los ***fármacos*** superan a los negativos cuando hablamos de seguridad vial, en determinadas ocasiones (comienzo del tratamiento, cambio de dosis, consumo de dos o más medicamentos de manera simultánea) estos alteran las capacidades necesarias para conducir convirtiéndose entonces en un factor de riesgo en la carretera. Se estima que entre un 5% y un 10% de los accidentes de tráfico ocurridos en la Unión Europea son debidos a los efectos de los medicamentos sobre los conductores. Muchos de estos efectos hacen desaconsejable la conducción, o realizar cualquier otro tipo de actividad peligrosa, mientras se está bajo tratamiento de algunos tipos de fármacos ya que alteran las capacidades necesarias para conducir un vehículo de manera segura. Sin embargo, la gran mayoría de los conductores desconocen que los riesgos de conducir estando en tratamiento puede conllevar el mismo riesgo que hacerlo bajo los efectos del alcohol u otras drogas.
En el artículo 27 del Reglamento General de Circulación, que lleva por título estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas, se hace mención expresa a la prohibición de circular si se han ingerido medicamentos que alteren el estado físico o mental apropiado para circular sin peligro. La infracción de este precepto tendrá la consideración de falta muy grave. Además, el Real Decreto 818/2009, de 8 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento General de Conductores (Anexo IV) señala el consumo habitual de medicamentos que, individualmente o en conjunto, produzcan efectos adversos graves en la capacidad para conducir así como la dependencia de drogas o medicamentos como criterios de aptitud para obtener o prorrogar permiso o licencia de conducción ordinarios.

Conducción: ver prospecto

Entre los efectos negativos más frecuentes de los fármacos para la conducción podemos destacar:

- Somnolencia y dificultad para permanecer alerta.
- Alteraciones musculares e descoordinación motora.
- Estados de confusión y aturdimiento.

	· Alteraciones en la percepción de distancias. · Aumento del tiempo de reacción. · Alteraciones en las funciones visuales y auditivas.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por posibles distracciones						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberán evaluar las condiciones psicosociales que puedan dar lugar a distracciones sobre todo por motivos internos al conductor. Se dará a los trabajadores para cubrir la encuesta de identificación inicial de riesgo psicosocial. - Se deberá entregar la información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
INFORMACIÓN		Según datos de la D.G.T. del año 2008, las distracciones aparecen como factor concurrente en un 37% de los accidentes de tráfico. La distracción está implicada en un 44% de los accidentes ocurridos en carretera y en un 31% de los siniestros localizados en zona urbana. El artículo 18 del Reglamento de Circulación obliga a los conductores a mantener su propia libertad de movimientos, el campo necesario de visión y la atención permanente a la conducción, que garanticen su propia seguridad, la del resto de los ocupantes del vehículo y la de los demás usuarios de la vía. Existe un gran número de factores que pueden dar lugar a una atención inadecuada o a la aparición de distracciones. Algunos de estos factores se originan en el entorno que rodea al conductor (factores externos) mientras que otros tienen su origen en el propio estado del conductor (factores internos). ***Factores externos al conductor*** · Una concentración excesiva de señales o una señalización incorrecta o contradictoria impiden una distribución adecuada de la atención y favorece la aparición de la fatiga. · El grado de luminosidad y sus variaciones, cambios de entorno o de luz, especialmente por la noche, que hacen necesaria una adaptación rápida como por ejemplo a la entrada y salida de un túnel. · Carreteras monótonas o familiares pueden provocar un exceso de confianza en el conductor y una disminución de su nivel de alerta. · Una temperatura elevada dentro del vehículo disminuye la capacidad de vigilancia de los conductores. · La localización del estímulo con respecto al conductor tiene también mucha importancia. · Las conductas interferentes, es decir, el desplazamiento de la atención hacia algún elemento ajeno a la conducción, como puede ser el caso de hablar por el móvil, fumar, usar el navegador o cambiar la radio. · Otros factores externos podrían ser el color, tamaño o novedad de los estímulos que aparecen durante la conducción. ***Factores internos al conductor***				

	• El sueño y la fatiga son fuente de un gran número de distracciones. • Algunos estados psicológicos como pueden ser la depresión, la ansiedad o el estrés hacen al conductor más propenso a bajar su nivel de atención y sufrir distracciones. • Estar motivado a buscar información ajena a la conducción, como por ejemplo estaciones de servicio cuando nuestro depósito de combustible marca la reserva. • Determinados problemas físicos como deterioro cerebral o alteraciones sensoriales. • La edad avanzada, que provoca un menor control de la atención y una mayor sensibilidad a la fatiga y las distracciones. • Estar bajo los efectos de sustancias como el alcohol o determinados fármacos que alteran el nivel de alerta del conductor y reducen el grado de activación necesario para conducir de manera segura. • Problemas emocionales (familiares, económicos, laborales, etc.).
	El ***sueño*** es una de las funciones más importantes que llevan a cabo los seres humanos. Durante el sueño el organismo aprovecha para recuperarse del desgaste diario, para regenerarse y para que descansen sus centros nerviosos y tejidos musculares. Cuando no se duerme nada o no se duerme lo suficiente, nuestro organismo reacciona con una serie de desajustes que, además de afectar negativamente a nuestro estado de salud, conllevan un gran peligro a la hora de conducir. La somnolencia afecta de forma grave a las capacidades necesarias para desarrollar de forma segura la tarea de conducción, lo que unido a que muchos conductores la infravaloran y siguen conduciendo a pesar de sentir sus efectos hace que este estado sea el causante de un gran número de accidentes. - El sueño reduce la **capacidad de reacción** El sueño provoca que aumente el tiempo que tardamos en reaccionar ante cualquier estímulo imprevisto impidiendo, por ejemplo, que podamos frenar a tiempo para evitar un choque. - El sueño reduce la **vigilancia** La somnolencia provoca una reducción en el **nivel de alerta** de nuestro organismo. Esto no solo se traduce en que tardamos más en responder sino que también nos distraemos con mucha más facilidad al no ser capaces de mantener durante mucho tiempo la atención y la concentración, especialmente si conducimos de noche y/o por carreteras monótonas. Se estima que hasta un 80% de las distracciones están causadas por el sueño. - El sueño provoca **alteraciones motrices**. Cuando se está bajo los efectos de la somnolencia los músculos se relajan excesivamente, disminuyendo de forma importante la exactitud y la rapidez a la hora de llevar a cabo las maniobras. - El sueño puede dar lugar a la aparición de los **microsueños** Uno de los efectos más negativos de la somnolencia durante la conducción es el microsueño. Los microsueños son periodos de unos pocos segundos de duración durante los cuales el conductor se duerme permaneciendo completamente ajeno a todo lo que ocurre a su alrededor. - El sueño altera las **funciones sensoriales** La falta de sueño disminuye la capacidad de todos los órganos sensoriales de los conductores, haciendo más difícil captar los Estímulos relacionados con el tráfico. Es especialmente grave el caso de la vista, sentido que capta el 90% de la información mientras conducimos, ya que crea dificultades para enfocar la vista, produce visión borrosa y potencia una mayor fatiga ocular. - El sueño altera **la percepción** Cuando se tiene sueño mientras se conduce se identifican peor los objetos, luces,

	señales, se altera la percepción de velocidad, se pierde el sentido del tiempo e incluso se altera la capacidad de determinar la distancia a la que estamos respecto de los otros vehículos. - El sueño altera nuestro **comportamiento** Por lo general la somnolencia hace que las personas se vuelvan más tensas, nerviosas, irritables y agresivas, lo que unido generalmente a una mayor prisa por llegar al sitio donde se descansará, puede dar lugar a la aparición de conductas más arriesgadas como excesos de velocidad o adelantamientos indebidos.
	La ***fatiga*** es un estado en que nuestras capacidades se ven reducidas a consecuencia de la realización de una tarea prolongada o monótona. Así pues, cuando nos encontramos conduciendo un vehículo, nuestro rendimiento irá disminuyendo de forma gradual según pasa el tiempo. La fatiga causa al conductor importantes alteraciones psicofisiológicas que incrementan la probabilidad de sufrir un accidente. Entre las más importantes podemos destacar las siguientes: · Cuando se conduce bajo los efectos de la fatiga los movimientos que llevamos a cabo son más lentos y menos precisos de lo habitual, lo que puede provocar distintas situaciones de riesgo. · Conforme aumenta la fatiga el conductor va encontrando una mayor dificultad a la hora de mantener la atención y aumenta el tiempo de reacción. · Con la fatiga es muy posible que aparezcan en el conductor estados negativos como la ansiedad, el estrés o una mayor aceptación del riesgo. Son muchos los factores que pueden provocar la aparición de la fatiga en la conducción. Estos factores pueden estar asociados tanto al propio conductor como al entorno en el que se conduce: · Factores referidos al entorno: la monotonía de la carretera, el mal estado del firme, elevada densidad de tráfico o condiciones meteorológicas adversas favorecen el aumento de la fatiga durante la conducción. · Factores referidos al vehículo: un diseño poco ergonómico de los asientos, el ruido excesivo del motor, el exceso de calefacción o vibraciones en la cabina son algunos de los factores relacionados con el vehículo que pueden suponer la aparición o el agravamiento de la fatiga en la conducción. · Factores referidos al conductor: conducir durante periodos largos sin descansar es sin duda una de las conductas más peligrosas que pueden llevarse a cabo en la carretera. Otros factores como una mala postura de conducción, horarios ajustados, ingerir alcohol o tomar comidas copiosas también influyen en la aparición de la fatiga.
	A la hora de relacionar ***velocidad*** y conducción es importante distinguir los siguientes conceptos: · Velocidad máxima: límite superior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea por las normas generales de circulación o por la señalización vertical u horizontal. · Velocidad mínima: límite inferior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea basándose en las normas generales de circulación o en la señalización vertical u horizontal. · Velocidad inadecuada: es una velocidad no adaptada a las condiciones climatológicas o a las circunstancias de la vía, del tráfico, del vehículo o del propio conductor, incluso aunque esta velocidad se encuentre dentro de los límites permitidos. · Velocidad adecuada: sería aquella velocidad que nos permite estar en condiciones de dominar el vehículo ante cualquier obstáculo o imprevisto, adecuándose no solo a los límites de la vía por la que se circula, sino también a su estado, el del vehículo que se

	conduce y el del propio conductor. Por tanto, y según se recoge en el artículo 45 del Reglamento de Circulación, todo conductor está obligado a respetar los límites de velocidad establecidos y a tener en cuenta, además, sus propias condiciones físicas y psíquicas, las características y el estado de la vía, del vehículo y de su carga, las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación, y, en general, cuantas circunstancias concurran en cada momento, a fin de adecuar la velocidad de su vehículo a ellas, de manera que siempre pueda detenerlo dentro de los límites de su campo de visión y ante cualquier obstáculo que pueda presentarse.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

COD.	P08	PUESTO DE TRABAJO	TÉCNICO

DESCRIPCIÓN

Los trabajadores que ocupan este puesto realizan las siguientes tareas:
-Dar soporte a la realización de ensayos de laboratorio.
-Dar soporte a la preparación de CPU´s para producción.
-Dar soporte en las formaciones técnicas de producto.

Nº DE TRABAJADORES EN EL PUESTO	VER REGISTRO
FECHA DE TOMA DE DATOS	JUNIO 2023

OBSERVACIONES

Equipos de trabajo: ordenadores, impresoras, teléfonos, herramienta manual.
Productos químicos: ninguno

EPI	CATEGORÍA	NORMA (GRADO DE PROTECCIÓN)	TRABAJOS
Calzado de seguridad con suela antideslizante, anti perforaciones, puntera reforzada y asilante.	Cat. II	EN 345	Siempre
Guantes riesgo mecánico.	Cat. II	EN 420 EN 388 EN 407	Operaciones riesgo mecánico de abrasión, corte, rasgado, perforación Transporte de mercancía de forma manual
Protección ocular	Cat II.	EN 166	En trabajos con riesgo de proyección de partículas o fragmentos(uso de aire comprimido)
Protectores auditivos	Cat II.	EN 352 EN 397 EN 458	Nivel ruido ≥ 85 dB(A)

A éste puesto de trabajo le aplican todos los riesgos detectados en A01.

TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES	**MENOR DE EDAD** ☐ **MATERNIDAD** ☐ **ESPECIALMENTE SENSIBLE** ☐
ESTE PUESTO DE TRABAJO SE CONSIDERA EN RELACIÓN CON LA SITUACIÓN DE EMBARAZO/LACTANCIA	**COMPATIBLE** ☐ **COMPATIBLE CON LIMITACIONES** ☒ **INCOMPATIBLE** ☐

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Caídas al mismo nivel debido a la posible falta de orden y limpieza en las zonas de trabajo - Riesgo de caídas por la posible presencia de sustancias resbaladizas (agua,...), residuo en el suelo o desperfecto en instalaciones.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIA TÉCNICA		De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997: - 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. - 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 suelos de los locales de trabajo deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas. - Las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída deberán estar claramente señalizadas. - La iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de condiciones de visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgo para su seguridad y salud.				
INFORMACIÓN		- Informar a los trabajadores que se deberán realizar gamas de limpieza periódica para mantener los suelos libres de sustancias resbaladizas, especialmente si se produce un derrame se procederá inmediatamente a su limpieza con el fin de evitar riesgos innecesarios. No se realizarán acciones que puedan favorecer la presencia de suelos mojados. - Se evitará transitar por zonas afectadas por este riesgo, se recomienda señalizar convenientemente aquellas zonas con riesgo de caída. - Así mismo deberán almacenarse en el lugar adecuado la mercancía, evitando que dificulten el paso o las actividades de los demás compañeros. - Planificar la distribución adecuada de enchufes eléctricos - Recordar a los trabajadores la necesidad de mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibles caídas durante el ascenso/descenso por las escaleras fijas.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Al considerarse un riesgo inherente, se deberá evitar su inadecuada utilización (subida y bajada de escaleras precipitadamente, salto de varios escalones...) - Se prestará especial atención en los días lluviosos, dado que puede favorecer los				

	resbalones.

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de sufrir caídas durante los desplazamientos por descuidos, presencia de obras en la calle, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Dado que se trata de un riesgo inherente, se recomienda concienciar al trabajador de la existencia del riesgo, así como de seguir unas pautas seguras: - Salir con tiempo necesario para los desplazamientos. - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - No precipitarse al subir y bajar escaleras, etc. - Respetar señalización existente, así como balizamientos…				

RIESGO						
COD.	04	Caída de objetos en manipulación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos almacenados en estanterías en las operaciones de manipulación y movimiento de los mismos.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Verificar que los elementos almacenados permanezcan dentro de los límites perimetrales y que no existan elementos susceptibles de caerse. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. - Se colocan en las estanterías siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores, objetos de menor uso en estantes superiores. - Todos los objetos situados en altura deberán ubicarse de manera que garanticen su estabilidad, y en caso de que se puedan caer se deberán instalar dispositivos anticaída.				

RIESGO						
COD.	04	Caída de objetos en manipulación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Durante el manejo de herramientas que se pueden encontrar grasientas, defectuosas…						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Periódicamente se deben inspeccionar el estado de las herramientas. Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán.				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo y de las medidas preventivas. - Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo.				

	- Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Para manipulación de herramientas: - Limpie de grasa y suciedad los objetos y herramientas que utilice. - Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo, desechando aquello que sea inútil o que se encuentre en mal estado. - Hay que sujetar las herramientas de forma estable por el mango correspondiente. Éste no ha de presentar bordes cortantes, ha de ser antideslizante y, en algunos casos, aislante. - Hay que escoger la herramienta más adecuada, con respecto a la tipología y tamaño, para cada actividad. - Hay que utilizar las herramientas con las posturas más ergonómicas posibles. - Las herramientas tienen que ser lo suficientemente resistentes, y la unión de sus diferentes componentes tiene que ser firme, con el fin de que soporten grandes esfuerzos. Para el transporte de las herramientas se deben tomar las siguientes medidas: - El transporte de herramientas se debe realizar en cajas, bolsas o cinturones especialmente diseñados para ello. - Las herramientas no se deben llevar en los bolsillos sean punzantes o cortantes o no. - Cuando se deban subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, las herramientas se llevarán de forma que las manos queden libres - Debe evitarse ir sobrecargado de herramientas. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. - Utilización de los equipos de protección individual adecuado para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad

RIESGO					
COD.	05	Caída de objetos desprendidos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Durante el manejo de herramientas que se pueden encontrar grasientas o con deficiencias					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Periódicamente se deben inspeccionar el estado de las herramientas. Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán				
INFORMACIÓN	Informar al trabajador acerca del riesgo y de las medidas preventivas. - Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Para manipulación de herramientas: - Limpie de grasa y suciedad los objetos y herramientas que utilice. - Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo, desechando aquello que sea inútil o que se encuentre en mal estado.				

	- Hay que sujetar las herramientas de forma estable por el mango correspondiente. Éste no ha de presentar bordes cortantes, ha de ser antideslizante y, en algunos casos, aislante. - Hay que escoger la herramienta más adecuada, con respecto a la tipología y tamaño, para cada actividad. - Hay que utilizar las herramientas con las posturas más ergonómicas posibles. - Las herramientas tienen que ser lo suficientemente resistentes, y la unión de sus diferentes componentes tiene que ser firme, con el fin de que soporten grandes esfuerzos. Para el transporte de las herramientas se deben tomar las siguientes medidas: - El transporte de herramientas se debe realizar en cajas, bolsas o cinturones especialmente diseñados para ello. - Las herramientas no se deben llevar en los bolsillos sean punzantes o cortantes o no. - Cuando se deban subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, las herramientas se llevarán de forma que las manos queden libres - Debe evitarse ir sobrecargado de herramientas. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. - Utilización de los equipos de protección individual adecuado para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad

RIESGO						
COD.	06	Pisadas sobre objetos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de objetos punzantes en el suelo						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997 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.				
INFORMACIÓN		Informar a los trabajadores sobre la necesidad de recoger cuanto antes los embalajes vacíos que suelen llevar grapas, etc., que pueden dañar al personal, así como los útiles y el material al finalizar la jornada colocándolas en su lugar habitual de almacenamiento (bandejas, cajas, estanterías…) Eliminar los elementos de desecho tan pronto como se generen en los contenedores adecuados.				

RIESGO						
COD.	07	Golpes contra objetos inmóviles				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Distribución de mobiliario, equipos, et.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997 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.				
INFORMACIÓN		Mantener las zonas de paso, salidas y vías de circulación libres de obstáculos (cajas,				

	muebles, etc.), de manera que no dificulten el acceso a los lugares de trabajo, y en especial, las vías previstas para la evacuación en caso de emergencia.

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de cortes durante las operaciones de: embalar/desembalar material utilizando herramientas o útiles de corte tales como tijeras, cúter, grapadoras…						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar a los trabajadores acerca del riesgo, así como pautas seguras de trabajo: - Se recomienda utilizar el material de corte con cuidado y siempre útiles en buen estado. - El útil cortante deberá depositarse en un lugar habilitado para tal fin después de su uso (lapicero, cajón para útiles…), evitando guardarlo en el bolsillo o dejarlo encima del mobiliario, ya que pueden producir un corte accidental - Cuando se realicen operaciones de embalaje/desembalaje, se deberá tener cuidado de no tirar de los plásticos, cintas de embalar…con las manos desnudas. - Mantener orden y limpieza en el puesto de trabajo.				

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos durante su manipulación						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.				
INFORMACIÓN		- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.				
		Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*				
		En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales.				

	- Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*

RIESGO					
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Uso de herramientas que presenten desperfectos o que se pueden encontrar grasientas					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Según lo especificado en NTP 391 - Periódicamente se deben inspeccionar el estado de las herramientas. Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán				
INFORMACIÓN	Informar al trabajador acerca del riesgo y de las medidas preventivas. - Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. - Limpie de grasa y suciedad los objetos y herramientas que utilice. - Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo, desechando aquello que sea inútil o que se encuentre en mal estado. - Aquellas herramientas que necesiten ser afiladas, deberán revisarse periódicamente y mantenerse en buen estado de uso				

	- Las herramientas no se deben llevar en los bolsillos sean punzantes o cortantes o no. - Reemplazar las herramientas que presenten desperfectos - Cuando se deban subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, las herramientas se llevarán de forma que las manos queden libres - Uso de guantes de protección mecánica cuando se realicen operaciones con riesgo de abrasión, corte, rasgado y/o perforación siempre que no suponga un riesgo adicional para el trabajador. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.
EPI´S	Dotar a los trabajadores de guantes de protección mecánica

RIESGO						
COD.	10	Proyección de fragmentos o partículas				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Utilización aire comprimido						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar a los trabajadores acerca del riesgo y de prácticas de trabajo seguras. Respetar las normas de seguridad al usar aire comprimido: - Evitar la utilización de aire comprimido para limpiar; el chorro de aire puede hacer saltar partículas a los ojos y generar gran cantidad de polvo nocivo. - Si fuera imprescindible usar aire comprimido se hará a baja presión, con la protección necesaria (paneles, pantallas...) para evitar la proyección de partículas y utilizando protección de la cara y ojos (gafas, pantallas faciales). - No usar el aire comprimido para limpiarse la ropa. - No apuntar nunca el chorro de aire hacia personas; puede producir graves lesiones.				

RIESGO						
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos.				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Zonas de los equipos de trabajo en movimiento.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		-No abrir las puertas del compartimiento donde se encuentran los rodillos mientras se esté imprimiendo algún documento. - Si se atasca un papel, antes de retirarlo desenchufe el equipo y espere unos minutos hasta que se enfríen las partes internas sujetas a altas temperaturas. - Leer el manual del operario para saber cómo actuar cuando se atasca un papel, y recurra al servicio técnico cuando le resulte complicado la extracción del mismo.				

RIESGO						
COD.	13	Sobreesfuerzos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Manipulación ocasional de cargas						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo e indicarle correctas pautas de manipulación manual de cargas: El peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg.				

En circunstancias especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta 40 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras.

Cuando se sobrepasen estos valores de peso, se deberán tomar medidas preventivas de forma que el trabajador no manipule las cargas, o que consigan que el peso manipulado sea menor. Entre otras medidas, y dependiendo de la situación concreta, se podrían tomar alguna de las siguientes:
- Uso de ayudas mecánicas.
- Levantamiento de la carga entre dos personas.
- Reducción de los pesos de las cargas manipuladas en posible combinación con la reducción de la frecuencia, etc.

Para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos:
Es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar.
Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda.

1. Planificar el levantamiento
- Seguir la indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos,
etc.
- Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real.
- Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso.
2. Colocar los pies
- Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.
3. Adoptar la postura de levantamiento
- Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas.
- No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas
4. Agarre firme
- Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo.
5. Levantamiento suave
- Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.
6. Evitar giros
- Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.
7. Carga pegada al cuerpo
- Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.
8. Depositar la carga
- Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. Se

	evitarán, en la medida de los posible, los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas en algún segmento corporal, o que requieran un mantenimiento prolongado de cualquier postura - Depositar la carga y después ajustarla si es necesario. - Realizar levantamientos espaciados. Se establecerán los descansos adecuados a las tareas *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
FORMACIÓN	Formar a los trabajadores en manipulación manual de cargas

RIESGO					
COD.	15	Contacto térmico			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Quemaduras por el uso de la soldadora.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar al trabajador acerca del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - No tocar una pieza que acaba de ser soldada a no ser que haya enfriado. - Se manipularán siempre con guantes de protección.				

RIESGO					
COD.	16	Contactos eléctricos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibles contacto eléctricos debido: - Empleo de equipos conectados a red con posibles deterioros o deficiencias - Al realizar inspecciones internas dentro de los equipos para intentar repararlos - Entrada de líquidos en equipos eléctricos durante las operaciones de limpieza					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar al trabajador del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas más sencillas indicadas por el fabricante las realizará personal autorizado siguiendo las indicaciones del fabricante en el manual de instrucciones. - Las operaciones de limpieza, mantenimiento y/o reposición de piezas más complejas indicadas por el fabricante, las realizará personal autorizado y/o formado. - Lea atentamente el manual del fabricante para verificar como realizar de forma segura las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas. - Desconecte y cierre o corte la alimentación eléctrica que llega a las máquina/equipo antes de tratar de desmontar, limpiar o realizar tareas de reparación o mantenimiento. En caso de mal funcionamiento o avería del equipo/máquina, desconectar e indicar fuera de servicio hasta su reparación por personal autorizado y/o formado. - Recordar mantener en todo momento los resguardos y/o protecciones con los que cuenta el equipo y evitar manipulaciones innecesarias. No manipule en el interior de los equipos ni los desmonte. - No trabaje con equipos o máquinas que presenten defectos en cables o enchufes - No desenchufe los equipos o máquinas tirando de los cables - No manipule aparatos eléctricos con manos mojadas o húmedas. - Se utilizaran conexiones y enchufes en buen estado.				

	Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	21	Incendio				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de incendio por diversas causas que provocan puntos de inicio y propagación de un incendio: chispas en interruptores, fumar en la instalaciones, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al personal acerca de la existencia del riesgo y de pautas correctas de trabajo: -Está prohibido fumar en el lugar de trabajo. - Mantener en buen estado de orden y limpieza lugar de trabajo - No sobrecargar los enchufes y/o ladrones. - Desenchufar los equipos una vez finalizada la jornada laboral Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO						
COD.	22	Accidentes causados por seres vivos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Agresiones personales entre los trabajadores o debidas a robos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		* Agresiones Personales: - La figura del encargado tiene que liderar sus grupos de trabajo de manera que predisponga un buen clima laboral. - En caso de desavenencias entre trabajadores, el encargado tiene que hacer de mediador. - Prohibir el consumo de bebidas alcohólicas y la ingestión de sustancias estupefacientes. - Establecer criterios de equidad entre los trabajadores. - Fomentar la comunicación y la transparencia entre los trabajadores. - Crear un buen clima laboral. * Agresiones por robo: - La dirección debe prestar formación al personal de cómo comportarse en caso de robo. - Avisar inmediatamente a los cuerpos de seguridad del estado más cercanos. - Cualquier situación que pueda suponer un riesgo de accidente para el trabajador o para un compañero/a, debe comunicarse a la persona encargada. - Ante un trabajador agredido: Se procederá a lavar las heridas con agua y jabón y acudir al centro sanitario más cercano.				

RIESGO						
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo				

	necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.
	Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.
	Se utilizar vehículos adaptados a la normativa vigente, asegurándose de su correcto mantenimiento. Se dispondrá de los accesorios necesarios según normativa vigente (triángulos, chalecos reflectantes, lámparas…)
	Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad vial: Pautas de seguridad vial para el peatón: - Nunca cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, Respetar señalización existente, así como balizamientos… - salir con tiempo necesario para los desplazamientos - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - En instalaciones ajena, entrar siempre por zonas habilitadas para transito de peatones. Pautas de seguridad vial para el conductor: - Cumplir el código de circulación. - Descansar adecuadamente y no conducir bajo los efectos de la fatiga. - No tomar comidas copiosas ni ingerir alcohol antes de conducir. - No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. - No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Durante los trayectos se realizarán pausas cada dos horas o cada doscientos kilómetros, que permitan cambiar de postura, desentumecer los músculos. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo

RIESGO						
COD.	24	Accidentes de transito				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
- Posibles accidentes de tráfico debidos a distintos factores: falta de planificación, prisas en los desplazamientos, despiste… - Riesgo de accidente, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos - Riesgo de accidente de tráfico durante los desplazamientos con vehículos en jornada, en misión o in itinere						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Se debe disponer de constancia documental de la realización de: I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de neumáticos, frenos, luces, señales acústicas…				
		Un adecuado mantenimiento de los vehículos es una garantía tanto para evitar averías como para reducir el riesgo de sufrir accidentes de tráfico. Además del mantenimiento que puede llevar a cabo el propio conductor o propietario, el vehículo debe someterse a la Inspección Técnica de Vehículos (I.T.V.) en los siguientes plazos:				

	Ciclomotores de dos ruedas: a. **Hasta 3 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 3 años de antigüedad** » Cada 2 años Motocicletas, vehículos de tres ruedas, cuadriciclos, quads, ciclomotores de tres ruedas y cuadriciclos ligeros: a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 4 años de antigüedad** » Cada 2 años
	Turismos particulares a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **De 4 a 10 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada año
	Vehículos ligeros (Furgonetas, furgones y camiones hasta 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 2 años de antigüedad** » Exento b. **De 2 a 6 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **De 6 a 10 años de antigüedad** » Cada año d. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses
	Vehículos pesados (Camiones y remolques de más de 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 10 años de antigüedad** » Cada año b. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses

Independientemente de que el vehículo cumpla con las inspecciones obligatorias exigidas por la administración de industria, que se ciñen a unos determinados aspectos técnicos y de seguridad, la empresa deberá evaluar el vehículo como un equipo de trabajo contemplando los usos concretos a los que este se destine, esto es un planteamiento distinto y más amplio que los parámetros que permiten superar las ITV, por los propietarios de los vehículos

Los vehículos serán utilizados por personal formado y cualificado para ello. Disponer del permiso de conducción pertinente

Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.

Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.

Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad como:
-Respetar y cumplir el código de circulación, normas de seguridad vial.
-Respetar distancias de seguridad
-Realice comidas ligeras, no ingiera alcohol, ni drogas y duerma las horas necesarias si es necesario conducir posteriormente. Deténgase si se advierten síntomas de somnolencia o falta de atención.
-No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión.
-No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción.
- Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo.
Es recomendable que siempre que el conductor realice operaciones fuera del vehículo en vías de circulación extreme las precauciones. Así mismo deberá hacerlo en caso de avería en carretera, indicando la posición del automóvil con las luces de emergencia cuando proceda y con los dispositivos de preseñalización reglamentarios

RIESGO						
COD.	25	Causas Naturales				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Cualquier accidente padecido en el centro de trabajo que no es consecuencia del propio trabajo, sino que se debe a causas naturales que también pueden ocurrir fuera del trabajo (por ejemplo, infarto de miocardio, angina de pecho).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Aunque no se puedan plantear medidas correctoras específicas sí es necesario que todos los trabajadores conozcan que son considerados accidentes de trabajo y que se deberá acudir a la mutua.				

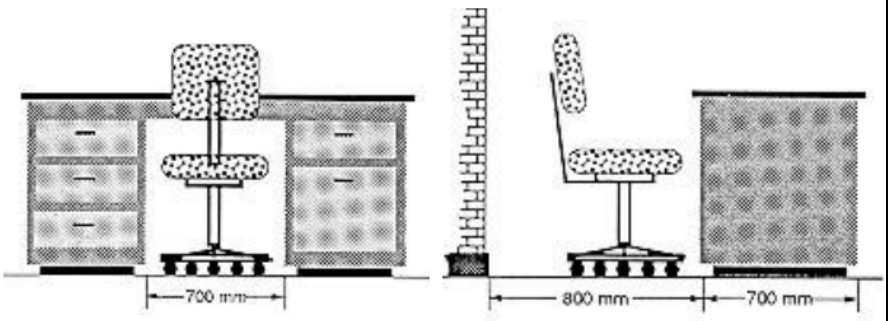
RIESGO						
COD.	28	Enfermedades causadas por agentes físicos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Los trabajadores pueden verse expuestos a niveles elevados de ruido durante las pruebas con las bombas.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de las máquinas, de acuerdo al manual de instrucciones del usuario.				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - En la medida de lo posible se recomienda planificación de los trabajos, de manera que se reduzca la confluencia de equipos de trabajo en la zona de trabajo. - Se deberá hacer uso de protecciones auditivas en instalaciones señalizadas con este riesgo o donde el ruido ambiente sea igual o superior a 85 dB o durante el uso de máquinas y/o equipos de trabajo cuyo manual de instrucciones así lo recomiende. En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar de la tarea si el ruido es ≥85dB.				
EPI´S		La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: protección auditiva.				

RIESGO						
COD.	31	Riesgos de utilización de pantallas de visualización de datos				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Uso de PVD de forma repetida durante la jornada laboral - Riesgo de microtraumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La pantalla deberá disponer de una imagen estable, sin deslumbramientos ni reflejos que puedan molestar al usuario. Se 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, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla. - La mesa o superficie de trabajo deberán tener dimensiones suficientes y permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio. El espacio deberá ser suficiente para permitir a los trabajadores una posición cómoda. Tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario				

	pueda apoyar los brazos y las manos. - El asiento de trabajo deberá ser estable, proporcionando al usuario libertad de movimiento y procurándole una postura confortable. La altura del mismo deberá ser regulable, el respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable. Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un reposapiés - El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos de trabajo. - En caso de disponer de ratón, el diseño del cuerpo del ratón debe adecuarse a la anatomía de la mano. La fuerza requerida para el accionamiento de los pulsadores no debe ser excesiva, para evitar la fatiga de los dedos, ni demasiado pequeña, a fin de impedir accionamientos involuntarios. - Se deberá garantizar unos niveles adecuados de iluminación (se recomienda 500 lux) en función de las necesidades visuales del usuario. - Los equipos instalados en el puesto de trabajo no deberán producir un calor adicional que pueda ocasionar molestias a los trabajadores. Se recomienda que la temperatura se mantenga dentro del siguiente rango: En época de verano…....23º a 26ºC En época de invierno…..20º a 24ºC - Deberá crearse y mantenerse una humedad aceptable. La sequedad de los ojos y mucosas se puede prevenir manteniendo la humedad relativa entre el 45% y el 65%, para cualquiera de las temperaturas comprendidas dentro de dicho rango
	Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda adoptar una postura sentada adecuada regulando altura, respaldo, profundidad del asiento. Se deberá situar la pantalla a una distancia superior a 400 mm respecto a los ojos del usuario y a una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60º bajo la horizontal. Los codos deberán situarse por encima del plano de trabajo y cercano al tronco. Colocar con holgura los elementos de trabajo y, el teclado de manera que exista un espacio suficiente delante del mismo para apoyar las manos y los antebrazos - Se recomienda el empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. - Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten. - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca

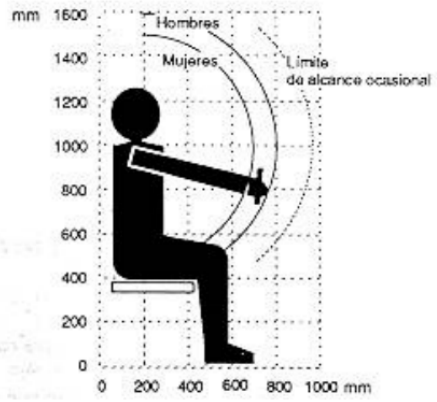
RIESGO						
COD.	33	Riesgos de movimientos repetitivos				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de micro traumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio y elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)				

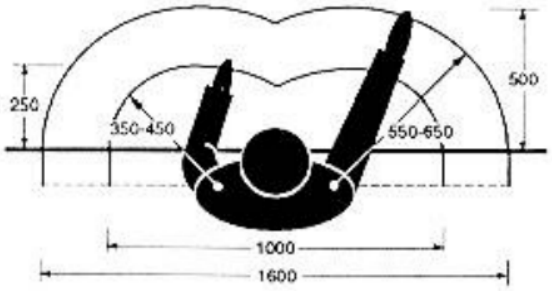
	Mantenimiento periódico del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento.
INFORMACIÓN	Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda que el teclado se coloque de tal forma que deje espacio suficiente para apoyar los antebrazos mientras se escribe en el teclado. - Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca. - Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten.

RIESGO						
COD.	34	Riesgo de posturas forzadas				
PROBABILIDAD		Media	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Adopción de posturas forzadas durante la realización de trabajos sentado						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio, elección de mobiliario (mesas, sillas…), elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)				
INFORMACIÓN		Según la *NTP 242: Ergonomía: análisis ergonómico de los espacios de trabajo en oficinas:* **Altura del plano de trabajo** Las alturas del plano de trabajo recomendadas para trabajos sentados son: **Espacio reservado para las piernas**: Las dimensiones mínimas de los espacios libres para piernas, serán las que se dan en la figura:  **Zonas de alcance óptimas del área de trabajo:** Una buena disposición de los elementos a manipular en el área de trabajo no nos obligará a realizar movimientos forzados del tronco con los consiguientes problemas					

de dolores de espalda.

Tanto en el plano vertical como en el horizontal, debemos determinar cuáles son las distancias óptimas que consigan un confort postural adecuado, y que se dan en las figuras siguientes para el plano vertical y el horizontal, respectivamente.





Sillas de trabajo

La concepción ergonómica de una silla para trabajo de oficina ha de satisfacer una serie de datos y características de diseño:

El asiento responderá a las características siguientes:

- Regulable en altura (en posición sentado) margen ajuste entre 380 y 500 mm.
- Anchura entre 400 – 450 mm.
- Profundidad entre 380 y 420 mm.
- Acolchado de 20 mm. recubierto con tela flexible y transpirable.
- Borde anterior inclinado (gran radio de inclinación).

La elección del respaldo se hará en función de los existentes en el mercado, respaldos altos y/o respaldos bajos. Un respaldo bajo debe ser regulable en altura e inclinación y conseguir el correcto apoyo de las vértebras lumbares. Las dimensiones serán:

- Anchura 400 – 450 mm.
- Altura 250 – 300 mm.
- Ajuste en altura de 150 – 250 mm. El respaldo alto debe permitir el apoyo lumbar y ser regulable en inclinación, con las siguientes características:
- Regulación de la inclinación hacia atrás 15°.
- Anchura 300 – 350 mm.
- Altura 450 – 500 mm.
- Material igual al del asiento.

Los respaldos altos permiten un apoyo total de la espalda y por ello la posibilidad de relajar los músculos y reducir la fatiga. La base de apoyo de la silla debe garantizar una correcta estabilidad de la misma y por ello dispondrá de cinco brazos con ruedas que permitan la libertad de movimiento. La longitud de los brazos será por lo menos igual

a la del asiento (380-450 mm.).

A continuación se muestran las características de diseño de las sillas de trabajo:

Apoyabrazos

La utilización de apoyabrazos está indicada en trabajos que exigen gran estabilidad de la mano y en trabajos que no requieren gran libertad de movimiento y no es posible apoyar el antebrazo en el plano de trabajo.

- Anchura 60 - 100 mm.
- Longitud - que permita apoyar el antebrazo y el canto de la mano. La forma de los apoyabrazos será plana con los rebordes redondeados.

Mesas de Trabajo

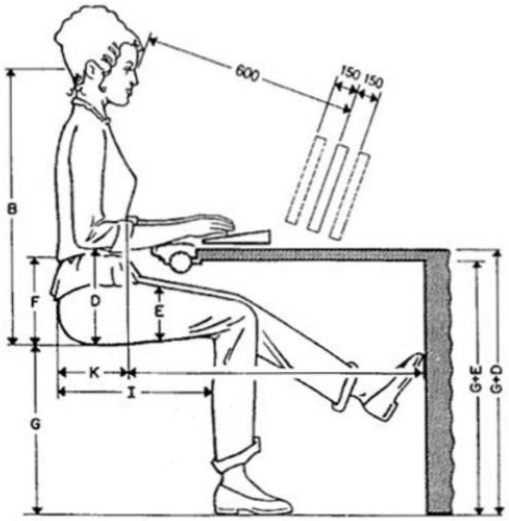
Una buena mesa de trabajo debe facilitar el desarrollo adecuado de la tarea; por ello, a la hora de elegir una mesa para trabajos de oficina, deberemos exigir que cumpla los siguientes requisitos:

- Si la altura es fija, ésta será de aproximadamente 700 mm.
- Si la altura es regulable, la amplitud de regulación estará entre 680 y 700 mm.
- La superficie mínima será de 1.200 mm de ancho y 800 mm de largo.
- El espesor no debe ser mayor de 30 mm.
- La superficie será de material mate y color claro suave, rechazándose las superficies brillantes y oscuras.
- Permitirá la colocación y los cambios de posición de las piernas.

Según el Manual de normas técnicas para el diseño ergonómico de puestos con pantallas de visualización elaborado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

3. Mesas-soporte para pantalla y teclado

Espacio libre bajo el tablero



Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar en el escritorio:

Configuración del puesto: Uso del ordenador TRABAJADOR, TECLADO Y PANTALLA DEBEN CONFIGURAR UNA LINEA RECTA

- Ajustar el mobiliario a su estatura y a sus preferencias personales.
- Se recomienda la colocación adecuada del equipo de trabajo:

✓ Colocar el monitor a una distancia no inferior a 40 centímetros del borde de la mesa, la distancia de ojos-pantalla debe ser como mínimo de 55 cm y lo más frontal posible para evitar giros laterales, flexión o extensión del cuello; a una altura entre 10º y 60º por debajo de la horizontal de los ojos, para ello se puede usar elevadores, soportes…

✓ Colocar el teclado justo en frente del monitor para evitar giro de cabeza y con espacio suficiente para que facilitar el apoyo de los antebrazos mientras se escribe. Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten.

✓ Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca.

✓ Colocar el ordenador, útiles y el material que utilicemos más frecuentemente cerca para mantener una postura relajada, evitar colocar el monitor delante o detrás de una ventana para evitar reflejos.

- Sentarse de manera correcta manteniendo la espalda recta y apoyada en el respaldo, mantener los pies apoyados en el suelo o en el reposapiés en caso de que sea necesario, mantener los codos cerca del cuerpo y a la altura del teclado y las muñecas rectas.
- Se recomienda, en la medida que le sea posible, alternar posición sentado – de pie, realizar pausas periódicas de trabajo para prevenir así la fatiga física.
- Almacenamiento No elevar nunca los brazos por encima de los hombros

En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no permanecer de pie más de 3 horas seguidas ni realizar posturas forzadas a partir del cuarto mes de gestación. Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que

	obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañino	RIESGO	Trivial
FACTOR DE RIESGO						
En caso de que la ubicación del puesto de trabajo derive en la aparición de reflejos en la pantalla o en el caso de que los niveles de iluminación sean insuficientes en relación a las exigencias visuales de la tarea.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Para evitar la fatiga visual, procurar un buen sistema de iluminación de los puestos de trabajo teniendo en cuenta las exigencias visuales de las tareas a realizar, la edad del trabajador y la disposición de las luminarias. Para una correcta iluminación del área de trabajo; -Las luminarias deberán equiparse con difusores para impedir la visión directa de la lámpara, se colocarán de forma que el ángulo de visión sea superior a 30º respecto a la visión horizontal -La situación de las luminarias debe realizarse de forma que la reflexión sobre la superficie de trabajo no coincida con el ángulo de visión del operario. -Se evitarán las superficies de trabajo con materiales brillantes y colores oscuros. -Si se dispone de luz natural, se procurará que las ventanas dispongan de elementos de protección regulables que impidan tanto el deslumbramiento como el calor provocado por los rayos del sol. Otro punto a tener en cuenta en este apartado de iluminación es la elección del color de los elementos que componen el puesto de trabajo y del entorno. Si la tarea a realizar requiere una gran concentración elegiremos colores claros y neutros. Por regla general los colores intensos los reservaremos para zonas en que la estancia de los trabajadores sea corta, ya que a largo plazo pueden provocar fatiga visual, reservando para paredes y techos de salas de trabajo, colores claros y neutros. Para evitar reflexiones : -Las paredes y superficies deben estar pintadas en colores no brillantes. -La pantalla debe colocarse de forma perpendicular a las ventanas y es preferible que éstas queden a la izquierda del operador. -La línea de visión del operador a la pantalla debería ser paralela a las lámparas del techo. -Las lámparas del techo no deben estar colocadas encima del operador y deben estar provistas de difusores para conseguir una más uniforme distribución de la luz - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o de mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Nivel de atención ocular alto para la realización de la tarea (riesgo de fatiga ocular).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación y unas relaciones adecuadas de				

	luminancias entre la pantalla y su entorno, en función de las necesidades visuales del usuario y del tipo de pantalla utilizado. Se recomienda una iluminación de 500 lux, en función de las necesidades visuales de usuario. - El acondicionamiento del lugar de trabajo y del puesto de trabajo, así como la situación y las características técnicas de las fuentes de luz artificial, deberán coordinarse de tal manera que se eviten los deslumbramientos y los reflejos molestos en la pantalla u otras partes del equipo. - Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y otras aberturas, los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla. Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo.
	Informar al trabajador acerca del riesgo y de pautas seguras de trabajo: - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. Es recomendable realizar pausas cada dos horas de trabajo efectivo sentado, para realizar tareas que le permitan estar de pie y/o caminar, para prevenir así la fatiga física. - Se recomienda que el puesto de trabajo se oriente adecuadamente respecto a las ventanas, con el fin de evitar los reflejos que se originarían si la pantalla se orientara hacia ellas, o el deslumbramiento que sufriría el usuario, si fuera éste quien se situara frente a las mismas. Estas medidas pueden ser complementadas mediante la utilización de cortinas o persianas que amortigüen la luz, o mediante mamparas en las salas que dispongan de ventanas en más de una pared. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posible exposición a ritmos elevados de trabajo en determinados periodos del año						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Dado que es un riesgo inherente debido a la actividad desarrollada, se recomienda únicamente establecer personalmente los períodos de pausa, de manera que cada trabajador evite la posible carga mental ocasionada por una ineficaz organización personal del trabajo.				

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo, relaciones laborales…				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Garantía de la libertad sexual en el ámbito laboral						
MEDIDAS PREVENTIVAS						

DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Adopción de medidas que garanticen un ambiente de respeto entre los trabajadores y libre de situaciones de acoso: - Establecer un Código de Conducta para asegurar un ambiente de respeto entre los trabajadores y prevenir el acoso. - Prevenir y corregir cualquier comportamiento o acción que pudiera entrañar **indicios de acoso sexual, de acoso moral o acoso por razón de sexo**, mediante la adopción de un protocolo de actuación (Protocolo de Acoso). - Formación y sensibilización. Difundir el protocolo de acoso entre la plantilla, incluyendo a las nuevas incorporaciones. - Realizar cursos de formación a mandos, mandos intermedios y personal técnico y de gestión de equipos sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.
INFORMACIÓN	Tal y como indica la **Ley Orgánica 10/2022**, de 6 de septiembre, de **garantía integral de la libertad sexual** en su *Artículo 12. Prevención y sensibilización en el ámbito laboral*: 1. Las empresas deberán promover condiciones de trabajo que eviten la comisión de delitos y otras conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo, incidiendo especialmente en el acoso sexual y el acoso por razón de sexo, en los términos previstos en el artículo 48 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, incluidos los cometidos en el ámbito digital. Asimismo, deberán arbitrar procedimientos específicos para su prevención y para dar cauce a las denuncias o reclamaciones que puedan formular quienes hayan sido víctimas de estas conductas, incluyendo específicamente las sufridas en el ámbito digital. 2. Las empresas podrán establecer medidas que deberán negociarse con los representantes de las personas trabajadoras, tales como la elaboración y difusión de códigos de buenas prácticas, la realización de campañas informativas, protocolos de actuación o acciones de formación. De las medidas adoptadas, de acuerdo con lo dispuesto en el párrafo anterior, podrá beneficiarse la plantilla total de la empresa cualquiera que sea la forma de contratación laboral, incluidas las personas con contratos fijos discontinuos, con contratos de duración determinada y con contratos en prácticas. También podrán beneficiarse las becarias y el voluntariado. Asimismo, podrán beneficiarse de las anteriores medidas aquellas personas que presten sus servicios a través de contratos de puesta a disposición. Las empresas promoverán la sensibilización y ofrecerán formación para la protección integral contra las violencias sexuales a todo el personal a su servicio. Las empresas deberán incluir en la valoración de riesgos de los diferentes puestos de trabajo ocupados por trabajadoras, la violencia sexual entre los riesgos laborales concurrentes, debiendo formar e informar de ello a sus trabajadoras. 3. Las empresas que adecúen su estructura y normas de funcionamiento a lo establecido en esta ley orgánica serán reconocidas con el distintivo de «Empresas por una sociedad libre de violencia de género». Cabe valoración de la retirada de este distintivo cuando se den circunstancias que así lo justifiquen. 4. Por real decreto se determinará el procedimiento y las condiciones para la concesión, revisión periódica y retirada del distintivo al que se refiere el apartado anterior, las facultades derivadas de su obtención y las condiciones de difusión institucional de las empresas que lo obtengan. La empresa, conociendo la importancia de la realización del trabajo de una forma segura, correcta y cómoda, establece los siguientes compromisos: - Manifiesta su más profundo rechazo y su tolerancia cero ante cualquier comportamiento o acción que constituya alguna de las modalidades de acoso sexual,

	moral y por razón de sexo, comprometiéndose a colaborar de manera activa, eficaz y firme, para prevenir, detectar, corregir y sancionar cualquier tipo de conducta constitutiva de acoso. - La empresa prevendrá y evitará el acoso mediante la existencia de una canal de denuncias y un Protocolo para la Prevención de Situaciones de Acoso Laboral y Sexual: · La Empresa manifiesta su preocupación en prevenir, evitar, resolver y, en su caso, sancionar los supuestos de acoso laboral o sexual en la empresa. · Los responsables de las distintas secciones deberán velar por mantener un entorno laboral libre de todo tipo de acosos en sus respectivas áreas. Por tanto, deberán reaccionar y comunicar todo tipo de conductas que sean sospechosas de causar cualquier tipo de acoso. · La Empresa se compromete a investigar todas las denuncias sobre acoso que se tramiten de acuerdo al Protocolo, el cual garantizará el derecho a la intimidad y confidencialidad de los temas tratados y personas intervinientes. · Todos los trabajadores de la empresa tendrán derecho a utilizar el canal de denuncias con garantías de no ser objeto de intimidación, trato injusto o desfavorable, asegurándoles también una total confidencialidad en la investigación de la denuncia. · Las conductas constitutivas de acoso laboral o sexual serán consideradas como faltas laborales, que darán lugar a adoptar por parte de la empresa las medidas disciplinarias que correspondan en función de la gravedad de los hechos.
FORMACIÓN	Formación sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañina	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por la posible ingesta o inhalación de sustancias que puedan alterar la conducta						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se entregará información a los trabajadores a cerca de los riesgos relacionados con la ingesta o inhalación de sustancias que alteren los sentidos y la conducta - No se deberá tomar ninguna bebida alcohólica durante la jornada laboral y si ésta es partida tampoco en las horas intermedias de descanso. En ningún caso se deberá sobrepasar los límites permitidos según la reglamentación vigente. - No se ingerirán ni inhalarán sustancias ilegales que puedan alterar la conducta. - Cuando por motivos de salud se deban tomar medicamentos se deberá confirmar con el médico la posibilidad de que éstos alteren la capacidad de conducción.				
INFORMACIÓN		La prevención no debe centrarse únicamente en la capacidad o aptitudes del conductor para controlar técnicamente el vehículo, ya que la gran mayoría de conductores no suele presentar problemas en este aspecto, sino en cómo estas aptitudes se pueden ver afectadas por determinados factores que pueden llegar a influir en su ejecución (en muchas ocasiones sin que el propio conductor sea consciente de ello) y llevarle a cometer errores e infracciones que incrementen la probabilidad de sufrir o causar un accidente. Analicemos que factores pueden influir en su conducta. El ***alcohol*** también representa un problema en el ámbito laboral, ya que aproximadamente un 30% de los trabajadores consume alcohol, en mayor o menor medida, durante los días laborales, mientras que un 15% se encuentra dentro del grupo de alto riesgo alcohólico. Además, la mayoría de bebedores de alto riesgo se concentra en trabajos que podríamos denominar como «peligrosos», como son la construcción, la				

siderurgia o el transporte.
De acuerdo con la legislación vigente (artículo 20 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre), la tasa máxima permitida es de 0,5 gramos de alcohol por litro de sangre, mientras que en el caso de conductores profesionales (vehículos destinados al transporte de mercancías con una masa máxima autorizada superior a 3.500 kilogramos, vehículos destinados al transporte de viajeros de más de nueve plazas, o de servicio público, al transporte escolar y de menores, al de mercancías peligrosas o de servicio de urgencia o transportes especiales) o noveles (menos de 2 años desde la obtención del permiso o licencia de conducción) se reduce a 0,3 gramos de alcohol por litro de sangre. Si la medición se hace a través de aire espirado las tasas máximas permitidas serán de 0,25 miligramos de alcohol por litro de aire en conductores «normales» y de 0,15 miligramos de alcohol por litro de aire para profesionales y noveles.

Además, conducir con una tasa de alcohol en sangre superior a 1,2 gramos por litro o, lo que es lo mismo, con una tasa de alcohol en aire espirado superior a 0,60 miligramos por litro está considerado un delito en el Código Penal (Artículo 379) castigado con pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años.
Todos los conductores están obligados a someterse a las pruebas que se establezcan para la detección de las posibles intoxicaciones por alcohol. Los agentes de la autoridad podrán someter a dichas pruebas (artículo 21 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre):

- A cualquier usuario de la vía o conductor de vehículo implicado directamente como posible responsable en un accidente de circulación.
- A quienes conduzcan cualquier vehículo con síntomas evidentes, manifestaciones que denoten o hechos que permitan razonablemente presumir que lo hacen bajo la influencia de bebidas alcohólicas.
- A los conductores que sean denunciados por la comisión de alguna de las infracciones a las normas contenidas en este Reglamento.
- A los que, con ocasión de conducir un vehículo, sean requeridos al defecto por la autoridad o sus agentes dentro de los programas de controles preventivos de alcoholemia ordenados por dicha autoridad.

Aquellos conductores que se nieguen a someterse a las pruebas legalmente establecidas para la comprobación de las tasas de alcoholemia serán castigados con una pena de prisión de seis meses a un año y privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 383 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal).

Todas las ***drogas***, incluso en cantidades moderadas, provocan algún tipo de deterioro o alteración en las aptitudes necesarias para la conducción e incrementan el riesgo de sufrir o provocar un accidente de tráfico. Aproximadamente el 10% de los accidentes de tráfico de mayor gravedad están relacionados con el consumo de algún tipo de droga.

El Reglamento de Circulación (artículo 27) prohíbe circular habiendo ingerido o incorporado al organismo psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas. Además, conducir bajo la influencia de las drogas está considerado delito contra la seguridad vial y castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y

ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 379 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal). Al igual que en el caso del alcohol, toda persona
que se encuentre en una situación análoga a cualquiera de las enumeradas en el artículo 21 del Reglamento de Circulación está obligada a someterse a las pruebas para detectar la presencia de estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas (artículo 28 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre).

Lógicamente no todas las drogas tienen los mismos efectos sobre las capacidades psicofísicas de los conductores. Así, mientras que algunas pueden provocarle somnolencia otras, sin embargo, pueden impedir un adecuado descanso y aumentar su excitación. Siguiendo este criterio podemos establecer una clasificación de drogas según sus efectos:

- Las drogas estimulantes, como la cocaína o las anfetaminas, potencian la actividad nerviosa y aumentan el nivel de actividad.
- Las drogas depresoras o sedantes, como la heroína, disminuyen la actividad nerviosa y reducen la actividad corporal.
- Las drogas alucinógenas, como el LSD o el cannabis, distorsionan la percepción e incluso crean imágenes sensoriales en ausencia de estímulos externos.

A pesar de que los efectos positivos de los ***fármacos*** superan a los negativos cuando hablamos de seguridad vial, en determinadas ocasiones (comienzo del tratamiento, cambio de dosis, consumo de dos o más medicamentos de manera simultánea) estos alteran las capacidades necesarias para conducir convirtiéndose entonces en un factor de riesgo en la carretera. Se estima que entre un 5% y un 10% de los accidentes de tráfico ocurridos en la Unión Europea son debidos a los efectos de los medicamentos sobre los conductores. Muchos de estos efectos hacen desaconsejable la conducción, o realizar cualquier otro tipo de actividad peligrosa, mientras se está bajo tratamiento de algunos tipos de fármacos ya que alteran las capacidades necesarias para conducir un vehículo de manera segura. Sin embargo, la gran mayoría de los conductores desconocen que los riesgos de conducir estando en tratamiento puede conllevar el mismo riesgo que hacerlo bajo los efectos del alcohol u otras drogas.

En el artículo 27 del Reglamento General de Circulación, que lleva por título estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas, se hace mención expresa a la prohibición de circular si se han ingerido medicamentos que alteren el estado físico o mental apropiado para circular sin peligro. La infracción de este precepto tendrá la consideración de falta muy grave. Además, el Real Decreto 818/2009, de 8 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento General de Conductores (Anexo IV) señala el consumo habitual de medicamentos que, individualmente o en conjunto, produzcan efectos adversos graves en la capacidad para conducir así como la dependencia de drogas o medicamentos como criterios de aptitud para obtener o prorrogar permiso o licencia de conducción ordinarios.

Entre los efectos negativos más frecuentes de los fármacos para la conducción podemos destacar:

- Somnolencia y dificultad para permanecer alerta.
- Alteraciones musculares e descoordinación motora.
- Estados de confusión y aturdimiento.
- Alteraciones en la percepción de distancias.
- Aumento del tiempo de reacción.
- Alteraciones en las funciones visuales y auditivas.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

COD.	P09	PUESTO DE TRABAJO	FRIGORISTA
DESCRIPCIÓN		Los trabajadores que ocupan este puesto realizan las siguientes tareas: - Fabricación de prototipos de desarrollo y prototipos de producto. -Implementación de mejoras y mantenimiento de bancos de ensayo en laboratorio. -Montaje y desmontaje de prototipos en bancos de ensayo. -Gestión y organización de taller de montaje, herramientas y consumibles necesarios.	
Nº DE TRABAJADORES EN EL PUESTO			VER REGISTRO
FECHA DE TOMA DE DATOS			JUNIO 2023

OBSERVACIONES

Equipos de trabajo: ordenadores, impresoras, teléfonos, herramienta manual, equipos de soldadura fuerte y blanda.
Productos químicos: refrigerantes.

EPI	CATEGORÍA	NORMA (GRADO DE PROTECCIÓN)	TRABAJOS
Calzado de seguridad con suela antideslizante, anti perforaciones, puntera reforzada y asilante.	Cat. II	EN 345	Siempre
Guantes riesgo mecánico.	Cat. II	EN 420 EN 388 EN 407	Operaciones riesgo mecánico de abrasión, corte, rasgado, perforación Transporte de mercancía de forma manual
Protección ocular	Cat II.	EN 166	En trabajos con riesgo de proyección de partículas o fragmentos(uso de aire comprimido) Gases refrigerantes
Guantes riesgo químico	Cat II	EN 420 EN 374	Trabajos con productos químicos cuyas fichas de seguridad así lo especifique
Protectores auditivos	Cat II.	EN 352 EN 397 EN 458	Nivel ruido ≥ 85 dB(A)
Protección respiratoria	Cat. III	EN 140 EN 149	Trabajos donde esté expuesto a polvo y partículas Trabajos de soldadura (FFP3)
	Cat. III	EN 405 (FP2)	Trabajos donde esté expuesto a gases

				orgánicos y partículas. Trabajos de pintura con productos con base orgánica principalmente (Ver FDS)
	Pantalla para soldadura	Cat. II	EN 175	Trabajos de soldadura
	Guantes para soldadores	Cat. II	EN 12477	Trabajos de soldadura
	Ropa de protección para soldadura	Cat. II	EN 470-1	Trabajos de soldadura
	A éste puesto de trabajo le aplican todos los riesgos detectados en A01.			

TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES	MENOR DE EDAD ☐ MATERNIDAD ☐ ESPECIALMENTE SENSIBLE ☐
ESTE PUESTO DE TRABAJO SE CONSIDERA EN RELACIÓN CON LA SITUACIÓN DE EMBARAZO/LACTANCIA	COMPATIBLE ☐ COMPATIBLE CON LIMITACIONES ☐ INCOMPATIBLE ☒

RIESGO					
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel.			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable

FACTOR DE RIESGO

- Caídas al mismo nivel debido a la posible falta de orden y limpieza en las zonas de trabajo
- Riesgo de caídas por la posible presencia de sustancias resbaladizas (agua,...), residuo en el suelo o desperfecto en instalaciones.

MEDIDAS PREVENTIVAS

DEFICIENCIA TÉCNICA	De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997: - 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. - 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 suelos de los locales de trabajo deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas. - Las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída deberán estar claramente señalizadas. - La iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de condiciones de visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar

	en ellos sus actividades sin riesgo para su seguridad y salud.
INFORMACIÓN	- Informar a los trabajadores que se deberán realizar gamas de limpieza periódica para mantener los suelos libres de sustancias resbaladizas, especialmente si se produce un derrame se procederá inmediatamente a su limpieza con el fin de evitar riesgos innecesarios. No se realizarán acciones que puedan favorecer la presencia de suelos mojados. - Se evitará transitar por zonas afectadas por este riesgo, se recomienda señalizar convenientemente aquellas zonas con riesgo de caída. - Así mismo deberán almacenarse en el lugar adecuado la mercancía, evitando que dificulten el paso o las actividades de los demás compañeros. - Planificar la distribución adecuada de enchufes eléctricos - Recordar a los trabajadores la necesidad de mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO					
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibles caídas durante el ascenso/descenso por las escaleras fijas.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	- Al considerarse un riesgo inherente, se deberá evitar su inadecuada utilización (subida y bajada de escaleras precipitadamente, salto de varios escalones...) - Se prestará especial atención en los días lluviosos, dado que puede favorecer los resbalones.				

RIESGO					
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo potencial de sufrir caídas durante los desplazamientos por descuidos, presencia de obras en la calle, etc.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Dado que se trata de un riesgo inherente, se recomienda concienciar al trabajador de la existencia del riesgo, así como de seguir unas pautas seguras: - Salir con tiempo necesario para los desplazamientos. - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - No precipitarse al subir y bajar escaleras, etc. - Respetar señalización existente, así como balizamientos…				

RIESGO					
COD.	04	Caída de objetos en manipulación			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de caída de objetos almacenados en estanterías en las operaciones de manipulación y movimiento de los mismos.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					

INFORMACIÓN	- Verificar que los elementos almacenados permanezcan dentro de los límites perimetrales y que no existan elementos susceptibles de caerse. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. - Se colocan en las estanterías siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores, objetos de menor uso en estantes superiores. - Todos los objetos situados en altura deberán ubicarse de manera que garanticen su estabilidad, y en caso de que se puedan caer se deberán instalar dispositivos anticaída.

RIESGO					
COD.	04	Caída de objetos en manipulación			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Durante el manejo de herramientas que se pueden encontrar grasientas, defectuosas…					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Periódicamente se deben inspeccionar el estado de las herramientas. Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán				
INFORMACIÓN	Informar al trabajador acerca del riesgo y de las medidas preventivas. - Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Para manipulación de herramientas: - Limpie de grasa y suciedad los objetos y herramientas que utilice. - Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo, desechando aquello que sea inútil o que se encuentre en mal estado. - Hay que sujetar las herramientas de forma estable por el mango correspondiente. Éste no ha de presentar bordes cortantes, ha de ser antideslizante y, en algunos casos, aislante. - Hay que escoger la herramienta más adecuada, con respecto a la tipología y tamaño, para cada actividad. - Hay que utilizar las herramientas con las posturas más ergonómicas posibles. - Las herramientas tienen que ser lo suficientemente resistentes, y la unión de sus diferentes componentes tiene que ser firme, con el fin de que soporten grandes esfuerzos. Para el transporte de las herramientas se deben tomar las siguientes medidas: - El transporte de herramientas se debe realizar en cajas, bolsas o cinturones especialmente diseñados para ello. - Las herramientas no se deben llevar en los bolsillos sean punzantes o cortantes o no. - Cuando se deban subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, las herramientas se llevarán de forma que las manos queden libres - Debe evitarse ir sobrecargado de herramientas. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. - Utilización de los equipos de protección individual adecuado para los riesgos descritos				

	calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad

RIESGO						
COD.	05	Caída de objetos desprendidos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Durante el manejo de herramientas que se pueden encontrar grasientas o con deficiencias						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Periódicamente se deben inspeccionar el estado de las herramientas. Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo y de las medidas preventivas. - Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. <u>Para manipulación de herramientas:</u> - Limpie de grasa y suciedad los objetos y herramientas que utilice. - Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo, desechando aquello que sea inútil o que se encuentre en mal estado. - Hay que sujetar las herramientas de forma estable por el mango correspondiente. Éste no ha de presentar bordes cortantes, ha de ser antideslizante y, en algunos casos, aislante. - Hay que escoger la herramienta más adecuada, con respecto a la tipología y tamaño, para cada actividad. - Hay que utilizar las herramientas con las posturas más ergonómicas posibles. - Las herramientas tienen que ser lo suficientemente resistentes, y la unión de sus diferentes componentes tiene que ser firme, con el fin de que soporten grandes esfuerzos. <u>Para el transporte de las herramientas</u> se deben tomar las siguientes medidas: - El transporte de herramientas se debe realizar en cajas, bolsas o cinturones especialmente diseñados para ello. - Las herramientas no se deben llevar en los bolsillos sean punzantes o cortantes o no. - Cuando se deban subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, las herramientas se llevarán de forma que las manos queden libres - Debe evitarse ir sobrecargado de herramientas. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. - Utilización de los equipos de protección individual adecuado para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica				
EPI´S		La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad				

RIESGO		
COD.	06	Pisadas sobre objetos

PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibilidad de objetos punzantes en el suelo					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997 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.				
INFORMACIÓN	Informar a los trabajadores sobre la necesidad de recoger cuanto antes los embalajes vacíos que suelen llevar grapas, etc., que pueden dañar al personal, así como los útiles y el material al finalizar la jornada colocándolas en su lugar habitual de almacenamiento (bandejas, cajas, estanterías…) Eliminar los elementos de desecho tan pronto como se generen en los contenedores adecuados.				

RIESGO					
COD.	07	Golpes contra objetos inmóviles			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Distribución de mobiliario, equipos, et.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997 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.				
INFORMACIÓN	Mantener las zonas de paso, salidas y vías de circulación libres de obstáculos (cajas, muebles, etc.), de manera que no dificulten el acceso a los lugares de trabajo, y en especial, las vías previstas para la evacuación en caso de emergencia.				

RIESGO					
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibilidad de cortes durante las operaciones de: embalar/desembalar material utilizando herramientas o útiles de corte tales como tijeras, cúter, grapadoras…					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar a los trabajadores acerca del riesgo, así como pautas seguras de trabajo: - Se recomienda utilizar el material de corte con cuidado y siempre útiles en buen estado. - El útil cortante deberá depositarse en un lugar habilitado para tal fin después de su uso (lapicero, cajón para útiles…), evitando guardarlo en el bolsillo o dejarlo encima del mobiliario, ya que pueden producir un corte accidental - Cuando se realicen operaciones de embalaje/desembalaje, se deberá tener cuidado de no tirar de los plásticos, cintas de embalar…con las manos desnudas. - Mantener orden y limpieza en el puesto de trabajo.				

RIESGO					
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					

Riesgo de caída de objetos durante su manipulación	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.
INFORMACIÓN	- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.
	Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera*

	necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Uso de herramientas que presenten desperfectos o que se pueden encontrar grasientas						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Según lo especificado en NTP 391 - Periódicamente se deben inspeccionar el estado de las herramientas. Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo y de las medidas preventivas. - Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. - Limpie de grasa y suciedad los objetos y herramientas que utilice. - Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo, desechando aquello que sea inútil o que se encuentre en mal estado. - Aquellas herramientas que necesiten ser afiladas, deberán revisarse periódicamente y mantenerse en buen estado de uso - Las herramientas no se deben llevar en los bolsillos sean punzantes o cortantes o no. - Reemplazar las herramientas que presenten desperfectos - Cuando se deban subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, las herramientas se llevarán de forma que las manos queden libres - Uso de guantes de protección mecánica cuando se realicen operaciones con riesgo de abrasión, corte, rasgado y/o perforación siempre que no suponga un riesgo adicional para el trabajador. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				
EPI´S		Dotar a los trabajadores de guantes de protección mecánica				

RIESGO						
COD.	10	Proyección de fragmentos o partículas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Utilización aire comprimido						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar a los trabajadores acerca del riesgo y de prácticas de trabajo seguras. Respetar las normas de seguridad al usar aire comprimido: - Evitar la utilización de aire comprimido para limpiar; el chorro de aire puede hacer saltar partículas a los ojos y generar gran cantidad de polvo nocivo. - Si fuera imprescindible usar aire comprimido se hará a baja presión, con la protección necesaria (paneles, pantallas...) para evitar la proyección de partículas y utilizando protección de la cara y ojos (gafas, pantallas faciales). - No usar el aire comprimido para limpiarse la ropa.				

	- No apuntar nunca el chorro de aire hacia personas; puede producir graves lesiones.

RIESGO						
COD.	10	Proyección de fragmentos o partículas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Proyecciones de partículas incandescentes en los trabajos de soldadura						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
EPI´S		Será obligatorio el uso de los equipos de protección adecuados durante la realización de los trabajos de soldadura: - Careta de soldadura - Polainas de cuero - Calzado de seguridad - Mandil de cuero - Manguitos de cuero - Pantalla de protección - Guantes de soldadura Suministrar ropa no sintética no inflamable, la empresa suministrará equipación de trabajo de algodón u otro material no inflamable. Disponer de extintor polivalente en las cercanías del lugar de trabajo Para picar la escoria o cepillar la soldadura se protegerán los ojos con gafas de protección.				

RIESGO						
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Zonas de los equipos de trabajo en movimiento.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		-No abrir las puertas del compartimiento donde se encuentran los rodillos mientras se esté imprimiendo algún documento. - Si se atasca un papel, antes de retirarlo desenchufe el equipo y espere unos minutos hasta que se enfríen las partes internas sujetas a altas temperaturas. - Leer el manual del operario para saber cómo actuar cuando se atasca un papel, y recurra al servicio técnico cuando le resulte complicado la extracción del mismo.				

RIESGO						
COD.	13	Sobreesfuerzos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Manipulación ocasional de cargas						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo e indicarle correctas pautas de manipulación manual de cargas: El peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg. En circunstancias especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta 40 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras.				

Cuando se sobrepasen estos valores de peso, se deberán tomar medidas preventivas de forma que el trabajador no manipule las cargas, o que consigan que el peso manipulado sea menor. Entre otras medidas, y dependiendo de la situación concreta, se podrían tomar alguna de las siguientes:
- Uso de ayudas mecánicas.
- Levantamiento de la carga entre dos personas.
- Reducción de los pesos de las cargas manipuladas en posible combinación con la reducción de la frecuencia, etc.

Para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos:
Es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar.
Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda.

1. Planificar el levantamiento
- Seguir la indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos,
etc.
- Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real.
- Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso.
2. Colocar los pies
- Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.
3. Adoptar la postura de levantamiento
- Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas.
- No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas
4. Agarre firme
- Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo.
5. Levantamiento suave
- Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.
6. Evitar giros
- Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.
7. Carga pegada al cuerpo
- Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.
8. Depositar la carga
- Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. Se evitarán, en la medida de los posible, los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas en algún segmento corporal, o que requieran un mantenimiento prolongado de cualquier postura

	- Depositar la carga y después ajustarla si es necesario. - Realizar levantamientos espaciados. Se establecerán los descansos adecuados a las tareas *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
FORMACIÓN	Formar a los trabajadores en manipulación manual de cargas

RIESGO					
COD.	15	Contacto térmico			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posible contacto térmico accidental durante las labores de soldadura					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	En los trabajos de SOLDADURA se establecen las siguientes medidas preventivas: Utilizar herramientas eléctricas que tengan doble aislamiento. Colocar un aislante intermedio cuando la pieza a soldar se encuentre colgada Los cables de alimentación deben ser de la sección adecuada para no dar lugar a sobrecalentamientos. Su aislamiento será suficiente para una tensión nominal > 1000 V. Los bornes de conexión de la máquina y la clavija de enchufe deben estar aislados.				
EPIS	-Durante los trabajos de soldadura se deberá hacer uso de; -Mandil para evitar contactos fortuitos. -Calzado de seguridad (hasta 200J) EN 345 -Guantes contra las agresiones de origen térmico. EN 407 -Manguitos y mangas para alta temperatura. EN 388 EN 407 -Pantallas para soldadura EN 166 EN 169 y automática EN 379 o fija EN 175				

RIESGO					
COD.	16	Contactos eléctricos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibles contacto eléctricos debido: - Empleo de equipos conectados a red con posibles deterioros o deficiencias - Al realizar inspecciones internas dentro de los equipos para intentar repararlos - Entrada de líquidos en equipos eléctricos durante las operaciones de limpieza					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar al trabajador del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas más sencillas indicadas por el fabricante las realizará personal autorizado siguiendo las indicaciones del fabricante en el manual de instrucciones. - Las operaciones de limpieza, mantenimiento y/o reposición de piezas más complejas indicadas por el fabricante, las realizará personal autorizado y/o formado. - Lea atentamente el manual del fabricante para verificar como realizar de forma segura las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas. - Desconecte y cierre o corte la alimentación eléctrica que llega a las máquina/equipo antes de tratar de desmontar, limpiar o realizar tareas de reparación o mantenimiento. En caso de mal funcionamiento o avería del equipo/máquina, desconectar e indicar fuera de servicio hasta su reparación por personal autorizado y/o formado.				

	- Recordar mantener en todo momento los resguardos y/o protecciones con los que cuenta el equipo y evitar manipulaciones innecesarias. No manipule en el interior de los equipos ni los desmonte. - No trabaje con equipos o máquinas que presenten defectos en cables o enchufes - No desenchufe los equipos o máquinas tirando de los cables - No manipule aparatos eléctricos con manos mojadas o húmedas. - Se utilizaran conexiones y enchufes en buen estado. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	17	Inhalación de sustancias nocivas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Inhalación de sustancias nocivas durante la realización de trabajos de soldadura						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Garantizar una adecuado ventilación de la zona de trabajo. No comer ni guardar comida o bebida mientras se trabaja. Lavarse las manos antes de comer, beber, fumar, o usar los servicios. Cambiarse de ropa antes de salir del trabajo. Mantener la ropa de trabajo separada de las demás prendas. Para la limpieza de las manos no deben utilizarse disolventes, sino productos limpiadores que sean inocuos.				
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Según se establece en el Real Decreto 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 cuando los resultados de la evaluación revelen un riesgo para la salud y la seguridad de los trabajadores, serán de aplicación las medidas específicas de prevención y protección indicadas en el artículo 5: El empresario garantizará la eliminación o reducción al mínimo del riesgo que entrañe un agente químico peligroso para la salud y seguridad de los trabajadores durante el trabajo. Para ello, el empresario deberá, preferentemente, evitar el uso de dicho agente sustituyéndolo por otro o por un proceso químico que, con arreglo a sus condiciones de uso, no sea peligroso o lo sea en menor grado. Cuando la naturaleza de la actividad no permita la eliminación del riesgo por sustitución, el empresario garantizará la reducción al mínimo de dicho riesgo aplicando medidas de prevención y protección que sean coherentes con la evaluación de los riesgos. Dichas medidas incluirán, por orden de prioridad: • a) La concepción y la utilización de procedimientos de trabajo, controles técnicos, equipos y materiales que permitan, aislando al agente en la medida de lo posible, evitar o reducir al mínimo cualquier escape o difusión al ambiente o cualquier contacto directo con el trabajador que pueda suponer un peligro para la salud y seguridad de éste. • b) Medidas de ventilación u otras medidas de protección colectiva, aplicadas preferentemente en el origen del riesgo, y medidas adecuadas de organización del trabajo. • c) Medidas de protección individual, acordes con lo dispuesto en la normativa sobre utilización de equipos de protección individual, cuando las medidas				

	anteriores sean insuficientes y la exposición o contacto con el agente no pueda evitarse por otros medios.
EPI´S	Facilitar al trabajador mascarillas adecuadas para materia particulada, con filtro recomendado P2, e informarle de la obligatoriedad de hacer uso de las mismas.

RIESGO					
COD.	19	Exposiciones a radiaciones			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Durante la utilización de los equipo de soldadura					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	- Colocar mamparas de separación entre los puestos de soldadura y el resto de los trabajos. El material utilizado para las mamparas debe ser opaco o traslúcido. La parte inferior debe estar al menos a 50 cm del suelo para facilitar la ventilación; y se debería señalizar con las palabras: PELIGRO ZONA DE SOLDADURA, para advertir al resto de los trabajadores.				
INFORMACIÓN	- No mirar directamente a la soldadura sin protección facial. - Realizar este tipo de trabajos en lugares habilitados para este tipo de tareas o a su defecto se realizará en ausencia de personal por la zona de trabajo. - Utilizar pantallas faciales durante las operaciones de soldadura. El grado de protección de los filtros oculares debe ser acorde con el tipo de soldadura utilizado, y antes de soldar se debe comprobar que la pantalla o careta no tiene rendijas que dejen pasar la luz. Cuando el cristal protector tenga un defecto debe ser sustituido por otro adecuado. Los ayudantes de los soldadores u operarios próximos también deben usar gafas especiales con cristales filtrantes. Los soldadores vestirán ropa que les cubra todo el cuerpo, además de mandil, manguitos y polainas. La ropa utilizada debe ser de cuero, lana o algodón, no utilizaremos ropa de fibras artificiales ya que no protege de las radiaciones ultravioleta.				
EPI´S	Se utilizará siempre protección ocular con filtro para soldar durante los trabajos de soldadura, así como ropa de protección (mandil, guantes, manguitos, polainas, etc.).				

RIESGO					
COD.	20	Explosiones			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO					
Posible explosión durante la manipulación del equipo de soldadura					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Delimitar la zona de trabajos de soldadura Indicar prohibición de fumar en las instalaciones mediante señalización. Revisión y mantenimiento periódico del equipo de soldadura según indicaciones del fabricante. Instalación de sistema de extracción homologado en la zona de soldadura Se dispondrá de un extintor en la proximidad de los trabajos de soldadura				
FORMACIÓN	Formar a los trabajadores que realicen trabajos de soldadura				
INFORMACIÓN	Informar al trabajador acerca del riesgos y de los procedimientos de trabajo seguros: - Extremar las precauciones - Selección del equipo de soldadura adecuado al trabajo a realizar - Inspección del equipo antes de cada utilización, comprobando el correcto estado de las válvulas, mangueras, reguladores de presión,… - Verificar ausencia de materiales y/o combustibles inflamables o explosivos en la				

	proximidad. - Durante los trabajos de soldadura se deberá verificar ausencia de personal ajeno a los trabajos. - Solo personal formado y/o autorizado y con los equipos de protección adecuados podrá realizar trabajos de soldadura.
	✓ Se prohíben los trabajos de soldadura y corte, en locales donde se almacenen materiales inflamables, combustibles, donde exista riesgo de explosión o en el interior de recipientes que hayan contenido sustancias inflamables. ✓ Se debe evitar que las chispas producidas por el soplete se alcancen o caigan sobre las botellas, mangueras o líquidos inflamables. ✓ No utilizar el oxígeno para limpiar o soplar piezas o tuberías, etc., o para ventilar una estancia, pues el exceso de oxígeno incrementa el riesgo de incendio. ✓ Los grifos y los manorreductores de las botellas de oxígeno deben estar siempre limpios de grasas, aceites o combustible de cualquier tipo. Las grasas pueden inflamarse espontáneamente por acción del oxígeno. ✓ Si una botella de acetileno se calienta por cualquier motivo, puede explosionar; cuando se detecte esta circunstancia se debe cerrar el grifo y enfriarla con agua, si es preciso durante horas. ✓ Si se incendia el grifo de una botella de acetileno, se tratará de cerrarlo, y si no se consigue, se apagará con un extintor de nieve carbónica o de polvo. ✓ Después de un retroceso de llama o de un incendio del grifo de una botella de acetileno, debe comprobarse que la botella no se calienta sola. <u>Normas de seguridad en la utilización de botellas:</u> ✓ Las botellas deben estar perfectamente identificadas en todo momento, en caso contrario deben inutilizarse y devolverse al proveedor. ✓ Todos los equipos, canalizaciones y accesorios deben ser los adecuados a la presión y gas a utilizar. ✓ Las botellas de acetileno llenas se deben mantener en posición vertical, al menos 12 horas antes de ser utilizadas. En caso de tener que tumbarlas, se debe mantener el grifo con el orificio de salida hacia arriba, pero en ningún caso a menos de 50 cm del suelo. ✓ Los grifos de las botellas de oxígeno y acetileno deben situarse de forma que sus bocas de salida apunten en direcciones opuestas. ✓ Las botellas en servicio deben estar libres de objetos que las cubran total o parcialmente. ✓ Las botellas deben estar a una distancia entre 5 y 10 m de la zona de trabajo. ✓ Antes de empezar una botella comprobar que el manómetro marca “cero” con el grifo cerrado. ✓ Si el grifo de una botella se atasca, no se debe forzar la botella, se debe devolver al suministrador marcando convenientemente la deficiencia detectada. ✓ Antes de colocar el manorreductor, debe purgarse el grifo de la botella de oxígeno, abriendo un cuarto de vuelta y cerrando a la mayor brevedad. ✓ Colocar el manorreductor con el grifo de expansión totalmente abierto; después de colocarlo se debe comprobar que no existen fugas utilizando agua jabonosa, pero nunca con llama. Si se detectan fugas se debe proceder a su reparación inmediatamente. ✓ Abrir el grifo de la botella lentamente; en caso contrario el reductor de presión podría quemarse. ✓ Las botellas no deben consumirse completamente pues podría entrar aire. Se debe conservar siempre una ligera sobrepresión en su interior. ✓ Cerrar los grifos de las botellas después de cada sesión de trabajo. Después de

cerrar el grifo de la botella se debe descargar siempre el manorreductor, las mangueras y el soplete.

✓ La llave de cierre debe estar sujeta a cada botella en servicio, para cerrarla en caso de incendio. Un buen sistema es atarla al manorreductor.

✓ Las averías en los grifos de las botellas debe ser solucionadas por el suministrador, evitando en todo caso el desmontarlos.

✓ No sustituir las juntas de fibra por otras de goma o cuero.

✓ Si como consecuencia de estar sometidas a bajas temperaturas se hiela el manorreductor de alguna botella utilizar paños de agua caliente para deshelarlas.

Normas de seguridad en Mangueras:

✓ Las mangueras deben estar siempre en perfectas condiciones de uso y sólidamente fijadas a las tuercas de empalme.

✓ Las mangueras deben conectarse a las botellas correctamente sabiendo que las de oxígeno son rojas y las de acetileno negras, teniendo estas últimas un diámetro mayor que las primeras.

✓ Se debe evitar que las mangueras entren en contacto con superficies calientes, bordes afilados, ángulos vivos o caigan sobre ellas chispas procurando que no formen bucles.

✓ Las mangueras no deben atravesar vías de circulación de vehículos o personas sin estar protegidas con apoyos de paso de suficiente resistencia a la compresión.

✓ Antes de iniciar el proceso de soldadura se debe comprobar que no existen pérdidas en las conexiones de las mangueras utilizando agua jabonosa, por ejemplo. Nunca utilizar una llama para efectuar la comprobación.

✓ No se debe trabajar con las mangueras situadas sobre los hombros o entre las piernas.

✓ Las mangueras no deben dejarse enrolladas sobre las ojivas de las botellas.

✓ Después de un retorno accidental de llama, se deben desmontar las mangueras y comprobar que no han sufrido daños. En caso afirmativo se deben sustituir por unas nuevas desechando las deterioradas.

Normas de seguridad con Soplete

✓ El soplete debe manejarse con cuidado y en ningún caso se golpeará con él.

✓ En la operación de encendido debería seguirse la siguiente secuencia de actuación:

- Abrir lentamente y ligeramente la válvula del soplete correspondiente al oxígeno.
- Abrir la válvula del soplete correspondiente al acetileno alrededor de 3/4 de vuelta.
- Encender la mezcla con un encendedor o llama piloto.
- Aumentar la entrada del combustible hasta que la llama no despida humo.
- Acabar de abrir el oxígeno según necesidades.
- Verificar el manorreductor.

✓ En la operación de apagado debería cerrarse primero la válvula del acetileno y después la del oxígeno.

✓ No colgar nunca el soplete en las botellas, ni siquiera apagado.

✓ No depositar los sopletes conectados a las botellas en recipientes cerrados.

✓ La reparación de los sopletes la deben hacer técnicos especializados.

✓ Limpiar periódicamente las toberas del soplete pues la suciedad acumulada facilita el retorno de la llama. Para limpiar las toberas se puede utilizar una aguja de latón.

✓ Si el soplete tiene fugas se debe dejar de utilizar inmediatamente y proceder a

su reparación. Hay que tener en cuenta que fugas de oxígeno en locales cerrados pueden ser muy peligrosas.

Normas de seguridad de Retorno de llama

✓ En caso de retorno de la llama se deben seguir los siguientes pasos:
- Cerrar la llave de paso del oxígeno interrumpiendo la alimentación a la llama interna.
- Cerrar la llave de paso del acetileno y después las llaves de alimentación de ambas botellas.
- En ningún caso se deben doblar las mangueras para interrumpir el paso del gas.
- Efectuar las comprobaciones pertinentes para averiguar las causas y proceder a solucionarlas.

Normas reglamentarias de manipulación y almacenamiento

✓ Emplazamiento: No deben ubicarse en locales subterráneos o en lugares con comunicación directa con sótanos, huecos de escaleras, pasillos, etc. Los suelos deben ser planos, de material difícilmente combustible y con características tales que mantengan el recipiente en perfecta estabilidad.

✓ Ventilación: En las áreas de almacenamiento cerradas la ventilación será suficiente y permanente, para lo que deberán disponer de aberturas y huecos en comunicación directa con el exterior.

✓ Protección contra incendios: Las botellas deben estar alejadas de llamas desnudas, arcos eléctricos, chispas, radiadores u otros focos de calor.; Proteger las botellas contra cualquier tipo de proyecciones incandescentes.; Si se produce un incendio se deben desalojar las botellas del lugar de incendio y se hubieran sobrecalentado se debe proceder a enfriarse con abundante agua.

✓ Utilizar códigos de colores normalizados para identificar y diferenciar el contenido de las botellas.

✓ Proteger las botellas contra las temperaturas extremas, el hielo, la nieve y los rayos solares.

✓ Se debe evitar cualquier tipo de agresión mecánica que pueda dañar las botellas como pueden ser choques entre sí o contra superficies duras.

✓ Las botellas con caperuza no fija no deben asirse por ésta. En el desplazamiento, las botellas, deben tener la válvula cerrada y la caperuza debidamente fijada.

✓ Las botellas no deben arrastrarse, deslizarse o hacerlas rodar en posición horizontal. Lo más seguro en moverlas con la ayuda de una carretilla diseñada para ello y debidamente atadas a la estructura de la misma. En caso de no disponer de carretilla, el traslado debe hacerse rodando las botellas, en posición vertical sobre su base o peana.

✓ No manejar las botellas con las manos o guantes grasientos.

✓ Las válvulas de las botellas llenas o vacías deben cerrarse colocándoles los capuchones de seguridad.

✓ Las botellas se deben almacenar siempre en posición vertical.

✓ No se deben almacenar botellas que presenten cualquier tipo de fuga. Para detectar fugas no se utilizarán llamas, sino productos adecuados para cada gas.

✓ Para la carga/descarga de botellas está prohibido utilizar cualquier elemento de elevación tipo magnético o el uso de cadenas, cuerdas o eslingas que no estén equipadas con elementos que permitan su izado con su ayuda.

✓ Las botellas llenas y vacías se almacenarán en grupos separados.

✓ Almacenar las botellas al sol de forma prolongada no es recomendable, pues puede aumentar peligrosamente la presión en el interior de las botellas que no están diseñadas para soportar temperaturas superiores a los 54°C.

	✓ Guardar las botellas en un sitio donde no se puedan manchar de aceite o grasa. ✓ Si una botella de acetileno permanece accidentalmente en posición horizontal, se debe poner vertical, al menos doce horas antes de ser utilizada. Si se cubrieran de hielo se debe utilizar agua caliente para su eliminación antes de manipularla. ✓ Manipular todas las botellas como si estuvieran llenas. ✓ En caso de utilizar un equipo de manutención mecánica para su desplazamiento, las botellas deben depositarse sobre una cesta, plataforma o carro apropiado con las válvulas cerradas y tapadas con el capuchón de seguridad ✓ Las cadenas o cables metálicos o incluso los cables recubiertos de caucho no deben utilizarse para elevar y transportar las botellas pues pueden deslizarse ✓ Cuando existan materias inflamables como la pintura, aceite o disolventes aunque estén en el interior de armarios espaciales, se debe respetar una distancia mínima de 6 m

RIESGO						
COD.	20	Explosiones				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Almacenamiento de productos que pueden generar explosiones tales como bombonas de gases para soldadura,...						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Seguir el R.D. 656/2017 por el que se aprueba el Reglamento de almacenamiento de productos químicos y su instrucción MIE-APQ-5 Almacenamiento de gases en recipientes a presión móviles				
INFORMACIÓN		**a) Emplazamiento y construcción**: estará prohibida su ubicación en locales subterráneos o en lugares con comunicación directa con sótanos, excepto cuando se trate únicamente de botellas de aire, así como en huecos de escaleras y de ascensores, pasillos, túneles, bajo escaleras exteriores, en vías de escape especialmente señalizadas y en aparcamientos. Los semisótanos deberán cumplir los requisitos en cuanto a ventilación, estipulados en el apartado 1.b) de este artículo. No está permitido el emplazamiento de almacenes de las categorías 3, 4 y 5 en edificios de viviendas o de uso por terceros. Los suelos serán planos, de material difícilmente combustible y deben tener unas características que permitan la perfecta estabilidad de los recipientes de gas a presión. **b) Ventilación**: para las áreas de almacenamiento cerradas la ventilación será suficiente y permanente, para lo cual se deberá disponer de aberturas o huecos con comunicación directa al exterior, distribuidos convenientemente en zonas altas y bajas. La superficie total de éstos no deberá ser inferior a 1/18 de la superficie total del suelo del área de almacenamiento. En casos debidamente justificados la ventilación podrá tomarse de la nave en la que esté ubicado el almacén siempre que no se pueda ocasionar ningún peligro ni en la nave ni en el local de almacenamiento. Esta condición no será necesaria cuando se trate únicamente de almacenamiento de botellas de aire. Cuando se almacenen gases tóxicos o corrosivos la ventilación se diseñará de modo que no se produzcan riesgos o incomodidades a terceros. **c) Instalación eléctrica**: se atendrá a lo previsto en los vigentes Reglamentos eléctricos de alta y de baja tensión que les afecten. **d) Protección contra incendios**: los almacenamientos estarán provistos como mínimo de				

	los equipos de lucha contra incendios que se indican para cada categoría. Cuando los almacenamientos se dediquen exclusivamente a contener gases inertes, sólo serán exigibles los extintores portátiles especificados en la categoría 1. **e) Protección personal**: se recomienda para la manipulación de botellas el uso de calzado de seguridad y guantes adecuados. Cuando se almacenen gases tóxicos o corrosivos el personal de servicio dispondrá además de material de protección respiratoria, guantes y vestimenta, si procede, apropiado al caso y su situación estará debidamente señalizada. Cuando se almacenen gases corrosivos existirá al menos una ducha de emergencia, provista de lavaojos, y debidamente señalizada. Todo el personal de servicio debe ser entrenado para la manipulación específica de los gases almacenados y de los equipos de protección. **f. Medidas complementarias**: para su debido almacenamiento, se identificará el contenido de las botellas. Las botellas se protegerán contra cualquier tipo de proyecciones incandescentes. Se evitará todo tipo de agresión mecánica que pueda dañar a las botellas y no se permitirá que choquen entre sí ni contra superficies duras. Las botellas con caperuza no fija no se asirán por ésta. Durante todo desplazamiento, las botellas, incluso si están vacías, deben tener la válvula cerrada y la caperuza debidamente fijada. Se evitará el arrastre, deslizamiento o rodadura de las botellas en posición horizontal. Es más seguro moverlas, incluso para cortas distancias, empleando carretillas adecuadas. Si no se dispone de dichas carretillas, el traslado debe efectuarse rodando las botellas, en posición vertical sobre su base o peana. Las botellas no se manejarán con manos o guantes grasientos. Las botellas se almacenarán siempre en posición vertical, y debidamente protegidas para evitar su caída, excepto cuando estén contenidas en algún tipo de bloques, contenedores, baterías o estructuras adecuadas. Las botellas almacenadas, incluso las vacías, se mantendrán siempre con las válvulas cerradas y provistas de su caperuza o protector, caso de ser preceptivo su uso. En los restantes casos las válvulas deberán quedar al abrigo de posibles golpes o impactos. Las botellas y sus caperuzas o protectores sólo se utilizarán para los fines a que han sido diseñados. No se almacenarán botellas que presenten cualquier tipo de fuga. En este caso se seguirán las instrucciones de seguridad y se avisará inmediatamente al suministrador. Para la carga/descarga de botellas está prohibido emplear cualquier elemento de elevación de tipo magnético o el uso de cuerdas, cadenas o eslingas si no están equipadas de elementos para permitir su izado con tales medios. Puede usarse cualquier sistema de manipulación o transporte (carretillas elevadoras, etc.), si se utiliza una cesta, plataforma o cualquier otro sistema que sujete debidamente las botellas. Las botellas llenas y vacías se almacenarán en grupos separados. Las zonas de almacenamiento de botellas deben tener indicados los tipos de gases almacenados, de acuerdo con la clasificación que establece la ITC MIE-AP-7 del Reglamento de Aparatos a Presión, así como la prohibición de fumar o encender fuegos. Los almacenes dispondrán de un suministro permanente de agua y en cantidad suficiente para poder enfriar las botellas y recipientes en caso de verse sometidas al calor de un incendio, de tal manera que todos los recipientes del almacén alcancen a ser enfriados por el agua. Está prohibido fumar o usar llamas abiertas en las áreas de almacenamiento. La temperatura de las áreas de almacenamiento no excederá de 50 °C. En el almacén existirán las instrucciones de seguridad de cada gas depositado.

RIESGO						
COD.	21	Incendio				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de incendio por diversas causas que provocan puntos de inicio y propagación de un incendio: chispas en interruptores, fumar en la instalaciones, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al personal acerca de la existencia del riesgo y de pautas correctas de trabajo: -Está prohibido fumar en el lugar de trabajo. - Mantener en buen estado de orden y limpieza lugar de trabajo - No sobrecargar los enchufes y/o ladrones. - Desenchufar los equipos una vez finalizada la jornada laboral Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO						
COD.	21	Incendio				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Posible incendio durante la manipulación del equipo de soldadura						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Delimitar la zona de trabajos de soldadura				
		Indicar prohibición de fumar en las instalaciones mediante señalización.				
		Revisión y mantenimiento periódico del equipo de soldadura según indicaciones del fabricante.				
		Se dispondrá de un extintor en la proximidad de los trabajos de soldadura				
FORMACIÓN		Formar a los trabajadores que realicen trabajos de soldadura				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgos y de los procedimientos de trabajo seguros: - Extremar las precauciones - Selección del equipo de soldadura adecuado al trabajo a realizar - Inspección del equipo antes de cada utilización, comprobando el correcto estado de las válvulas, mangueras, reguladores de presión,… - Verificar ausencia de materiales y/o combustibles inflamables o explosivos en la proximidad. - Durante los trabajos de soldadura se deberá verificar ausencia de personal ajeno a los trabajos. - Solo personal formado y autorizado podrá realizar trabajos de soldadura.				
		✓ Se prohíben los trabajos de soldadura y corte, en locales donde se almacenen materiales inflamables, combustibles, donde exista riesgo de explosión o en el interior de recipientes que hayan contenido sustancias inflamables. ✓ Se debe evitar que las chispas producidas por el soplete se alcancen o caigan sobre las botellas, mangueras o líquidos inflamables. ✓ No utilizar el oxígeno para limpiar o soplar piezas o tuberías, etc., o para ventilar una estancia, pues el exceso de oxígeno incrementa el riesgo de incendio. ✓ Los grifos y los manorreductores de las botellas de oxígeno deben estar siempre limpios de grasas, aceites o combustible de cualquier tipo. Las grasas pueden inflamarse espontáneamente por acción del oxígeno. ✓ Si una botella de acetileno se calienta por cualquier motivo, puede explosionar; cuando se detecte esta circunstancia se debe cerrar el grifo y enfriarla con agua, si es preciso durante horas. ✓ Si se incendia el grifo de una botella de acetileno, se tratará de cerrarlo, y si no				

se consigue, se apagará con un extintor de nieve carbónica o de polvo.

✓ Después de un retroceso de llama o de un incendio del grifo de una botella de acetileno, debe comprobarse que la botella no se calienta sola.

Normas de seguridad en la utilización de botellas:

✓ Las botellas deben estar perfectamente identificadas en todo momento, en caso contrario deben inutilizarse y devolverse al proveedor.

✓ Todos los equipos, canalizaciones y accesorios deben ser los adecuados a la presión y gas a utilizar.

✓ Las botellas de acetileno llenas se deben mantener en posición vertical, al menos 12 horas antes de ser utilizadas. En caso de tener que tumbarlas, se debe mantener el grifo con el orificio de salida hacia arriba, pero en ningún caso a menos de 50 cm del suelo.

✓ Los grifos de las botellas de oxígeno y acetileno deben situarse de forma que sus bocas de salida apunten en direcciones opuestas.

✓ Las botellas en servicio deben estar libres de objetos que las cubran total o parcialmente.

✓ Las botellas deben estar a una distancia entre 5 y 10 m de la zona de trabajo.

✓ Antes de empezar una botella comprobar que el manómetro marca “cero” con el grifo cerrado.

✓ Si el grifo de una botella se atasca, no se debe forzar la botella, se debe devolver al suministrador marcando convenientemente la deficiencia detectada.

✓ Antes de colocar el manorreductor, debe purgarse el grifo de la botella de oxígeno, abriendo un cuarto de vuelta y cerrando a la mayor brevedad.

✓ Colocar el manorreductor con el grifo de expansión totalmente abierto; después de colocarlo se debe comprobar que no existen fugas utilizando agua jabonosa, pero nunca con llama. Si se detectan fugas se debe proceder a su reparación inmediatamente.

✓ Abrir el grifo de la botella lentamente; en caso contrario el reductor de presión podría quemarse.

✓ Las botellas no deben consumirse completamente pues podría entrar aire. Se debe conservar siempre una ligera sobrepresión en su interior.

✓ Cerrar los grifos de las botellas después de cada sesión de trabajo. Después de cerrar el grifo de la botella se debe descargar siempre el manorreductor, las mangueras y el soplete.

✓ La llave de cierre debe estar sujeta a cada botella en servicio, para cerrarla en caso de incendio. Un buen sistema es atarla al manorreductor.

✓ Las averías en los grifos de las botellas debe ser solucionadas por el suministrador, evitando en todo caso el desmontarlos.

✓ No sustituir las juntas de fibra por otras de goma o cuero.

✓ Si como consecuencia de estar sometidas a bajas temperaturas se hiela el manorreductor de alguna botella utilizar paños de agua caliente para deshelarlas.

Normas de seguridad en Mangueras:

✓ Las mangueras deben estar siempre en perfectas condiciones de uso y sólidamente fijadas a las tuercas de empalme.

✓ Las mangueras deben conectarse a las botellas correctamente sabiendo que las de oxígeno son rojas y las de acetileno negras, teniendo estas últimas un diámetro mayor que las primeras.

✓ Se debe evitar que las mangueras entren en contacto con superficies calientes, bordes afilados, ángulos vivos o caigan sobre ellas chispas procurando que no formen bucles.

✓ Las mangueras no deben atravesar vías de circulación de vehículos o personas

sin estar protegidas con apoyos de paso de suficiente resistencia a la compresión.

✓ Antes de iniciar el proceso de soldadura se debe comprobar que no existen pérdidas en las conexiones de las mangueras utilizando agua jabonosa, por ejemplo. Nunca utilizar una llama para efectuar la comprobación.

✓ No se debe trabajar con las mangueras situadas sobre los hombros o entre las piernas.

✓ Las mangueras no deben dejarse enrolladas sobre las ojivas de las botellas.

✓ Después de un retorno accidental de llama, se deben desmontar las mangueras y comprobar que no han sufrido daños. En caso afirmativo se deben sustituir por unas nuevas desechando las deterioradas.

Normas de seguridad con Soplete

✓ El soplete debe manejarse con cuidado y en ningún caso se golpeará con él.

✓ En la operación de encendido debería seguirse la siguiente secuencia de actuación:

- Abrir lentamente y ligeramente la válvula del soplete correspondiente al oxígeno.
- Abrir la válvula del soplete correspondiente al acetileno alrededor de 3/4 de vuelta.
- Encender la mezcla con un encendedor o llama piloto.
- Aumentar la entrada del combustible hasta que la llama no despida humo.
- Acabar de abrir el oxígeno según necesidades.
- Verificar el manorreductor.

✓ En la operación de apagado debería cerrarse primero la válvula del acetileno y después la del oxígeno.

✓ No colgar nunca el soplete en las botellas, ni siquiera apagado.

✓ No depositar los sopletes conectados a las botellas en recipientes cerrados.

✓ La reparación de los sopletes la deben hacer técnicos especializados.

✓ Limpiar periódicamente las toberas del soplete pues la suciedad acumulada facilita el retorno de la llama. Para limpiar las toberas se puede utilizar una aguja de latón.

✓ Si el soplete tiene fugas se debe dejar de utilizar inmediatamente y proceder a su reparación. Hay que tener en cuenta que fugas de oxígeno en locales cerrados pueden ser muy peligrosas.

Normas de seguridad de Retorno de llama

✓ En caso de retorno de la llama se deben seguir los siguientes pasos:

- Cerrar la llave de paso del oxígeno interrumpiendo la alimentación a la llama interna.
- Cerrar la llave de paso del acetileno y después las llaves de alimentación de ambas botellas.
- En ningún caso se deben doblar las mangueras para interrumpir el paso del gas.
- Efectuar las comprobaciones pertinentes para averiguar las causas y proceder a solucionarlas.

Normas reglamentarias de manipulación y almacenamiento

✓ Emplazamiento: No deben ubicarse en locales subterráneos o en lugares con comunicación directa con sótanos, huecos de escaleras, pasillos, etc. Los suelos deben ser planos, de material difícilmente combustible y con características tales que mantengan el recipiente en perfecta estabilidad.

✓ Ventilación: En las áreas de almacenamiento cerradas la ventilación será suficiente y permanente, para lo que deberán disponer de aberturas y huecos en

	comunicación directa con el exterior. ✓ Protección contra incendios: Las botellas deben estar alejadas de llamas desnudas, arcos eléctricos, chispas, radiadores u otros focos de calor.; Proteger las botellas contra cualquier tipo de proyecciones incandescentes.; Si se produce un incendio se deben desalojar las botellas del lugar de incendio y se hubieran sobrecalentado se debe proceder a enfriarse con abundante agua. ✓ Utilizar códigos de colores normalizados para identificar y diferenciar el contenido de las botellas. ✓ Proteger las botellas contra las temperaturas extremas, el hielo, la nieve y los rayos solares. ✓ Se debe evitar cualquier tipo de agresión mecánica que pueda dañar las botellas como pueden ser choques entre sí o contra superficies duras. ✓ Las botellas con caperuza no fija no deben asirse por ésta. En el desplazamiento, las botellas, deben tener la válvula cerrada y la caperuza debidamente fijada. ✓ Las botellas no deben arrastrarse, deslizarse o hacerlas rodar en posición horizontal. Lo más seguro en moverlas con la ayuda de una carretilla diseñada para ello y debidamente atadas a la estructura de la misma. En caso de no disponer de carretilla, el traslado debe hacerse rodando las botellas, en posición vertical sobre su base o peana. ✓ No manejar las botellas con las manos o guantes grasientos. ✓ Las válvulas de las botellas llenas o vacías deben cerrarse colocándoles los capuchones de seguridad. ✓ Las botellas se deben almacenar siempre en posición vertical. ✓ No se deben almacenar botellas que presenten cualquier tipo de fuga. Para detectar fugas no se utilizarán llamas, sino productos adecuados para cada gas. ✓ Para la carga/descarga de botellas está prohibido utilizar cualquier elemento de elevación tipo magnético o el uso de cadenas, cuerdas o eslingas que no estén equipadas con elementos que permitan su izado con su ayuda. ✓ Las botellas llenas y vacías se almacenarán en grupos separados. ✓ Almacenar las botellas al sol de forma prolongada no es recomendable, pues puede aumentar peligrosamente la presión en el interior de las botellas que no están diseñadas para soportar temperaturas superiores a los 54ºC. ✓ Guardar las botellas en un sitio donde no se puedan manchar de aceite o grasa. ✓ Si una botella de acetileno permanece accidentalmente en posición horizontal, se debe poner vertical, al menos doce horas antes de ser utilizada. Si se cubrieran de hielo se debe utilizar agua caliente para su eliminación antes de manipularla. ✓ Manipular todas las botellas como si estuvieran llenas. ✓ En caso de utilizar un equipo de manutención mecánica para su desplazamiento, las botellas deben depositarse sobre una cesta, plataforma o carro apropiado con las válvulas cerradas y tapadas con el capuchón de seguridad ✓ Las cadenas o cables metálicos o incluso los cables recubiertos de caucho no deben utilizarse para elevar y transportar las botellas pues pueden deslizarse ✓ Cuando existan materias inflamables como la pintura, aceite o disolventes aunque estén en el interior de armarios espaciales, se debe respetar una distancia mínima de 6 m

RIESGO					
COD.	22	Accidentes causados por seres vivos			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					

Agresiones personales entre los trabajadores o debidas a robos	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
INFORMACIÓN	* Agresiones Personales: - La figura del encargado tiene que liderar sus grupos de trabajo de manera que predisponga un buen clima laboral. - En caso de desavenencias entre trabajadores, el encargado tiene que hacer de mediador. - Prohibir el consumo de bebidas alcohólicas y la ingestión de sustancias estupefacientes. - Establecer criterios de equidad entre los trabajadores. - Fomentar la comunicación y la transparencia entre los trabajadores. - Crear un buen clima laboral. * Agresiones por robo: - La dirección debe prestar formación al personal de cómo comportarse en caso de robo. - Avisar inmediatamente a los cuerpos de seguridad del estado más cercanos. - Cualquier situación que pueda suponer un riesgo de accidente para el trabajador o para un compañero/a, debe comunicarse a la persona encargada. - Ante un trabajador agredido: Se procederá a lavar las heridas con agua y jabón y acudir al centro sanitario más cercano.

RIESGO					
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.				
	Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
	Se utilizar vehículos adaptados a la normativa vigente, asegurándose de su correcto mantenimiento. Se dispondrá de los accesorios necesarios según normativa vigente (triángulos, chalecos reflectantes, lámparas…)				
	Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad vial: Pautas de seguridad vial para el peatón: - Nunca cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, Respetar señalización existente, así como balizamientos… - salir con tiempo necesario para los desplazamientos - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - En instalaciones ajena, entrar siempre por zonas habilitadas para transito de peatones. Pautas de seguridad vial para el conductor: - Cumplir el código de circulación. - Descansar adecuadamente y no conducir bajo los efectos de la fatiga. - No tomar comidas copiosas ni ingerir alcohol antes de conducir. - No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión.				

	- No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Durante los trayectos se realizarán pausas cada dos horas o cada doscientos kilómetros, que permitan cambiar de postura, desentumecer los músculos. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo

RIESGO						
COD.	24	Accidentes de transito				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado

FACTOR DE RIESGO

- Posibles accidentes de tráfico debidos a distintos factores: falta de planificación, prisas en los desplazamientos, despiste…
- Riesgo de accidente, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos
- Riesgo de accidente de tráfico durante los desplazamientos con vehículos en jornada, en misión o in itinere

MEDIDAS PREVENTIVAS

INFORMACIÓN

Se debe disponer de constancia documental de la realización de:
I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo
Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos
Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de neumáticos, frenos, luces, señales acústicas…

Un adecuado mantenimiento de los vehículos es una garantía tanto para evitar averías como para reducir el riesgo de sufrir accidentes de tráfico. Además del mantenimiento que puede llevar a cabo el propio conductor o propietario, el vehículo debe someterse a la Inspección Técnica de Vehículos (I.T.V.) en los siguientes plazos:

	Ciclomotores de dos ruedas: a. **Hasta 3 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 3 años de antigüedad** » Cada 2 años Motocicletas, vehículos de tres ruedas, cuadriciclos, quads, ciclomotores de tres ruedas y cuadriciclos ligeros: a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 4 años de antigüedad** » Cada 2 años
	Turismos particulares a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **De 4 a 10 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada año
	Vehículos ligeros (Furgonetas, furgones y camiones hasta 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 2 años de antigüedad** » Exento b. **De 2 a 6 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **De 6 a 10 años de antigüedad** » Cada año d. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses
	Vehículos pesados (Camiones y remolques de más de 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 10 años de antigüedad** » Cada año b. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses

Independientemente de que el vehículo cumpla con las inspecciones obligatorias exigidas por la administración de industria, que se ciñen a unos determinados aspectos técnicos y de seguridad, la empresa deberá evaluar el vehículo como un equipo de trabajo contemplando los usos concretos a los que este se destine, esto es un planteamiento distinto y más amplio que los parámetros que permiten superar las ITV, por los propietarios de los vehículos

	Los vehículos serán utilizados por personal formado y cualificado para ello. Disponer del permiso de conducción pertinente
	Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.
	Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.
	Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad como: -Respetar y cumplir el código de circulación, normas de seguridad vial. -Respetar distancias de seguridad -Realice comidas ligeras, no ingiera alcohol, ni drogas y duerma las horas necesarias si es necesario conducir posteriormente. Deténgase si se advierten síntomas de somnolencia o falta de atención. -No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. -No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo. Es recomendable que siempre que el conductor realice operaciones fuera del vehículo en vías de circulación extreme las precauciones. Así mismo deberá hacerlo en caso de avería en carretera, indicando la posición del automóvil con las luces de emergencia cuando proceda y con los dispositivos de preseñalización reglamentarios

RIESGO					
COD.	25	Causas Naturales			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Cualquier accidente padecido en el centro de trabajo que no es consecuencia del propio trabajo, sino que se debe a causas naturales que también pueden ocurrir fuera del trabajo (por ejemplo, infarto de miocardio, angina de pecho).					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Aunque no se puedan plantear medidas correctoras específicas sí es necesario que todos los trabajadores conozcan que son considerados accidentes de trabajo y que se deberá acudir a la mutua.				

RIESGO					
COD.	28	Enfermedades causadas por agentes físicos			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Los trabajadores pueden verse expuestos a niveles elevados de ruido durante las pruebas con las bombas.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de las máquinas, de acuerdo al manual de instrucciones del usuario.				
INFORMACIÓN	Informar al trabajador del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - En la medida de lo posible se recomienda planificación de los trabajos, de manera que se reduzca la confluencia de equipos de trabajo en la zona de trabajo. - Se deberá hacer uso de protecciones auditivas en instalaciones señalizadas con este riesgo o donde el ruido ambiente sea igual o superior a 85 dB o durante el uso de				

	máquinas y/o equipos de trabajo cuyo manual de instrucciones así lo recomiende. En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar de la tarea si el ruido es ≥85dB.
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: protección auditiva.

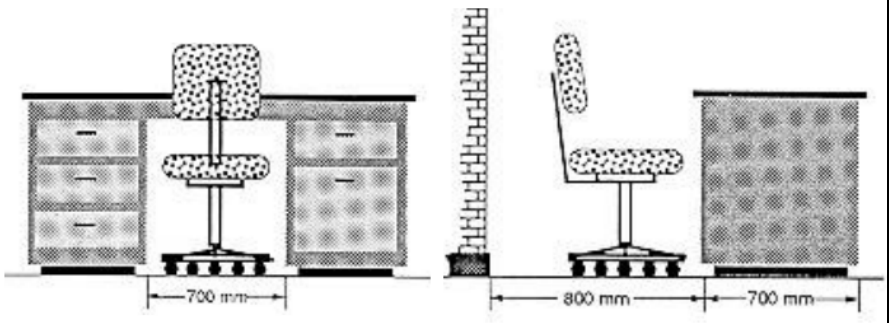
RIESGO						
COD.	31	Riesgos de utilización de pantallas de visualización de datos				
PROBABILIDAD		Media	**CONSECUENCIAS**	Ligeramente Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Uso de PVD de forma repetida durante la jornada laboral - Riesgo de microtraumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La pantalla deberá disponer de una imagen estable, sin deslumbramientos ni reflejos que puedan molestar al usuario. Se 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, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla. - La mesa o superficie de trabajo deberán tener dimensiones suficientes y permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio. El espacio deberá ser suficiente para permitir a los trabajadores una posición cómoda. Tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario pueda apoyar los brazos y las manos. - El asiento de trabajo deberá ser estable, proporcionando al usuario libertad de movimiento y procurándole una postura confortable. La altura del mismo deberá ser regulable, el respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable. Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un reposapiés - El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos de trabajo. - En caso de disponer de ratón, el diseño del cuerpo del ratón debe adecuarse a la anatomía de la mano. La fuerza requerida para el accionamiento de los pulsadores no debe ser excesiva, para evitar la fatiga de los dedos, ni demasiado pequeña, a fin de impedir accionamientos involuntarios. - Se deberá garantizar unos niveles adecuados de iluminación (se recomienda 500 lux) en función de las necesidades visuales del usuario. - Los equipos instalados en el puesto de trabajo no deberán producir un calor adicional que pueda ocasionar molestias a los trabajadores. Se recomienda que la temperatura se mantenga dentro del siguiente rango: En época de verano…….23º a 26ºC En época de invierno…..20º a 24ºC - Deberá crearse y mantenerse una humedad aceptable. La sequedad de los ojos y mucosas se puede prevenir manteniendo la humedad relativa entre el 45% y el 65%, para cualquiera de las temperaturas comprendidas dentro de dicho rango					
		Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar:				

	- Se recomienda adoptar una postura sentada adecuada regulando altura, respaldo, profundidad del asiento. Se deberá situar la pantalla a una distancia superior a 400 mm respecto a los ojos del usuario y a una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60º bajo la horizontal. Los codos deberán situarse por encima del plano de trabajo y cercano al tronco. Colocar con holgura los elementos de trabajo y, el teclado de manera que exista un espacio suficiente delante del mismo para apoyar las manos y los antebrazos - Se recomienda el empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. - Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten. - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca

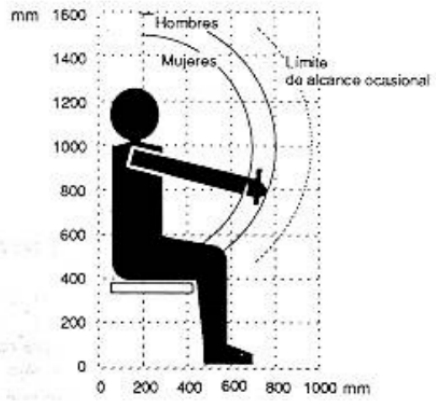
RIESGO						
COD.	33	Riesgos de movimientos repetitivos				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de micro traumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio y elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)				
		Mantenimiento periódico del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento.				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda que el teclado se coloque de tal forma que deje espacio suficiente para apoyar los antebrazos mientras se escribe en el teclado. - Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca. - Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten.				

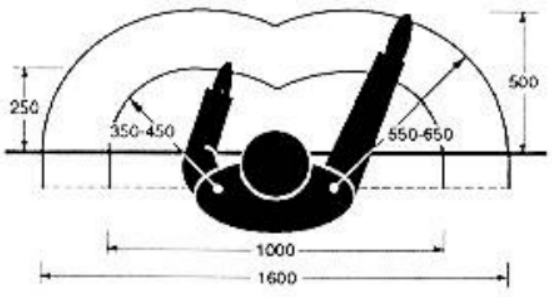
RIESGO						
COD.	34	Riesgo de posturas forzadas				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Adopción de posturas forzadas durante la realización de trabajos sentado						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio, elección de mobiliario (mesas, sillas…), elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)				
INFORMACIÓN		Según la *NTP 242: Ergonomía: análisis ergonómico de los espacios de trabajo en oficinas:* **Altura del plano de trabajo** Las alturas del plano de trabajo recomendadas para trabajos sentados son:				

Espacio reservado para las piernas:
Las dimensiones mínimas de los espacios libres para piernas, serán las que se dan en la figura:



Zonas de alcance óptimas del área de trabajo:
Una buena disposición de los elementos a manipular en el área de trabajo no nos obligará a realizar movimientos forzados del tronco con los consiguientes problemas de dolores de espalda.
Tanto en el plano vertical como en el horizontal, debemos determinar cuáles son las distancias óptimas que consigan un confort postural adecuado, y que se dan en las figuras siguientes para el plano vertical y el horizontal, respectivamente.





Sillas de trabajo

La concepción ergonómica de una silla para trabajo de oficina ha de satisfacer una serie de datos y características de diseño:

El asiento responderá a las características siguientes:

- Regulable en altura (en posición sentado) margen ajuste entre 380 y 500 mm.
- Anchura entre 400 – 450 mm.
- Profundidad entre 380 y 420 mm.
- Acolchado de 20 mm. recubierto con tela flexible y transpirable.
- Borde anterior inclinado (gran radio de inclinación).

La elección del respaldo se hará en función de los existentes en el mercado, respaldos altos y/o respaldos bajos. Un respaldo bajo debe ser regulable en altura e inclinación y conseguir el correcto apoyo de las vértebras lumbares. Las dimensiones serán:

- Anchura 400 – 450 mm.
- Altura 250 – 300 mm.
- Ajuste en altura de 150 – 250 mm. El respaldo alto debe permitir el apoyo lumbar y ser regulable en inclinación, con las siguientes características:
- Regulación de la inclinación hacia atrás 15º.
- Anchura 300 – 350 mm.
- Altura 450 – 500 mm.
- Material igual al del asiento.

Los respaldos altos permiten un apoyo total de la espalda y por ello la posibilidad de relajar los músculos y reducir la fatiga. La base de apoyo de la silla debe garantizar una correcta estabilidad de la misma y por ello dispondrá de cinco brazos con ruedas que permitan la libertad de movimiento. La longitud de los brazos será por lo menos igual a la del asiento (380-450 mm.).

A continuación se muestran las características de diseño de las sillas de trabajo:

Apoyabrazos

La utilización de apoyabrazos está indicada en trabajos que exigen gran estabilidad de la mano y en trabajos que no requieren gran libertad de movimiento y no es posible apoyar el antebrazo en el plano de trabajo.

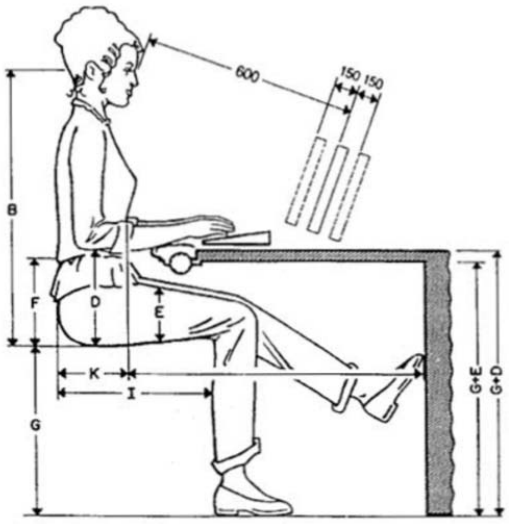
● Anchura 60 - 100 mm.
● Longitud - que permita apoyar el antebrazo y el canto de la mano. La forma de los apoyabrazos será plana con los rebordes redondeados.

Mesas de Trabajo

Una buena mesa de trabajo debe facilitar el desarrollo adecuado de la tarea; por ello, a la hora de elegir una mesa para trabajos de oficina, deberemos exigir que cumpla los siguientes requisitos:
● Si la altura es fija, ésta será de aproximadamente 700 mm.
● Si la altura es regulable, la amplitud de regulación estará entre 680 y 700 mm.
● La superficie mínima será de 1.200 mm de ancho y 800 mm de largo.
● El espesor no debe ser mayor de 30 mm.
●La superficie será de material mate y color claro suave, rechazándose las superficies brillantes y oscuras.
● Permitirá la colocación y los cambios de posición de las piernas.

Según el Manual de normas técnicas para el diseño ergonómico de puestos con pantallas de visualización elaborado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

3. Mesas-soporte para pantalla y teclado
Espacio libre bajo el tablero



Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar en el escritorio:
Configuración del puesto: Uso del ordenador TRABAJADOR, TECLADO Y PANTALLA DEBEN CONFIGURAR UNA LINEA RECTA
- Ajustar el mobiliario a su estatura y a sus preferencias personales.
- Se recomienda la colocación adecuada del equipo de trabajo:
  ✓ Colocar el monitor a una distancia no inferior a 40 centímetros del borde de la mesa, la distancia de ojos-pantalla debe ser como mínimo de 55 cm y lo más frontal posible para evitar giros laterales, flexión o extensión del cuello; a una altura entre 10º y 60º por debajo de la horizontal de los ojos, para ello se puede usar elevadores, soportes…
  ✓ Colocar el teclado justo en frente del monitor para evitar giro de cabeza y con espacio suficiente para que facilitar el apoyo de los antebrazos mientras se escribe. Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del

	ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten. ✓ Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca. ✓ Colocar el ordenador, útiles y el material que utilicemos más frecuentemente cerca para mantener una postura relajada, evitar colocar el monitor delante o detrás de una ventana para evitar reflejos. - Sentarse de manera correcta manteniendo la espalda recta y apoyada en el respaldo, mantener los pies apoyados en el suelo o en el reposapiés en caso de que sea necesario, mantener los codos cerca del cuerpo y a la altura del teclado y las muñecas rectas. - Se recomienda, en la medida que le sea posible, alternar posición sentado – de pie, realizar pausas periódicas de trabajo para prevenir así la fatiga física. - Almacenamiento No elevar nunca los brazos por encima de los hombros *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no permanecer de pie más de 3 horas seguidas ni realizar posturas forzadas a partir del cuarto mes de gestación. Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)*

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañino	RIESGO	Trivial
FACTOR DE RIESGO						
En caso de que la ubicación del puesto de trabajo derive en la aparición de reflejos en la pantalla o en el caso de que los niveles de iluminación sean insuficientes en relación a las exigencias visuales de la tarea.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Para evitar la fatiga visual, procurar un buen sistema de iluminación de los puestos de trabajo teniendo en cuenta las exigencias visuales de las tareas a realizar, la edad del trabajador y la disposición de las luminarias. Para una correcta iluminación del área de trabajo; -Las luminarias deberán equiparse con difusores para impedir la visión directa de la lámpara, se colocarán de forma que el ángulo de visión sea superior a 30º respecto a la visión horizontal -La situación de las luminarias debe realizarse de forma que la reflexión sobre la superficie de trabajo no coincida con el ángulo de visión del operario. -Se evitarán las superficies de trabajo con materiales brillantes y colores oscuros. -Si se dispone de luz natural, se procurará que las ventanas dispongan de elementos de protección regulables que impidan tanto el deslumbramiento como el calor provocado por los rayos del sol. Otro punto a tener en cuenta en este apartado de iluminación es la elección del color de los elementos que componen el puesto de trabajo y del entorno. Si la tarea a realizar requiere una gran concentración elegiremos colores claros y neutros. Por regla general los colores intensos los reservaremos para zonas en que la estancia de los trabajadores sea corta, ya que a largo plazo pueden provocar fatiga visual, reservando para paredes y techos de salas de trabajo, colores claros y neutros. Para evitar reflexiones :				

	-Las paredes y superficies deben estar pintadas en colores no brillantes. -La pantalla debe colocarse de forma perpendicular a las ventanas y es preferible que éstas queden a la izquierda del operador. -La línea de visión del operador a la pantalla debería ser paralela a las lámparas del techo. -Las lámparas del techo no deben estar colocadas encima del operador y deben estar provistas de difusores para conseguir una más uniforme distribución de la luz - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o de mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Nivel de atención ocular alto para la realización de la tarea (riesgo de fatiga ocular).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación y unas relaciones adecuadas de luminancias entre la pantalla y su entorno, en función de las necesidades visuales del usuario y del tipo de pantalla utilizado. Se recomienda una iluminación de 500 lux, en función de las necesidades visuales de usuario. - El acondicionamiento del lugar de trabajo y del puesto de trabajo, así como la situación y las características técnicas de las fuentes de luz artificial, deberán coordinarse de tal manera que se eviten los deslumbramientos y los reflejos molestos en la pantalla u otras partes del equipo. - Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y otras aberturas, los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla. Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo.				
		Informar al trabajador acerca del riesgo y de pautas seguras de trabajo: - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. Es recomendable realizar pausas cada dos horas de trabajo efectivo sentado, para realizar tareas que le permitan estar de pie y/o caminar, para prevenir así la fatiga física. - Se recomienda que el puesto de trabajo se oriente adecuadamente respecto a las ventanas, con el fin de evitar los reflejos que se originarían si la pantalla se orientara hacia ellas, o el deslumbramiento que sufriría el usuario, si fuera éste quien se situara frente a las mismas. Estas medidas pueden ser complementadas mediante la utilización de cortinas o persianas que amortigüen la luz, o mediante mamparas en las salas que dispongan de ventanas en más de una pared. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO		
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo

PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posible exposición a ritmos elevados de trabajo en determinados periodos del año					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Dado que es un riesgo inherente debido a la actividad desarrollada, se recomienda únicamente establecer personalmente los períodos de pausa, de manera que cada trabajador evite la posible carga mental ocasionada por una ineficaz organización personal del trabajo.				

RIESGO					
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo, relaciones laborales…			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Garantía de la libertad sexual en el ámbito laboral					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Adopción de medidas que garanticen un ambiente de respeto entre los trabajadores y libre de situaciones de acoso: - Establecer un Código de Conducta para asegurar un ambiente de respeto entre los trabajadores y prevenir el acoso. - Prevenir y corregir cualquier comportamiento o acción que pudiera entrañar **indicios de acoso sexual, de acoso moral o acoso por razón de sexo**, mediante la adopción de un protocolo de actuación (Protocolo de Acoso). - Formación y sensibilización. Difundir el protocolo de acoso entre la plantilla, incluyendo a las nuevas incorporaciones. - Realizar cursos de formación a mandos, mandos intermedios y personal técnico y de gestión de equipos sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.				
INFORMACIÓN	Tal y como indica la **Ley Orgánica 10/2022**, de 6 de septiembre, de **garantía integral de la libertad sexual** en su *Artículo 12. Prevención y sensibilización en el ámbito laboral*: 1. Las empresas deberán promover condiciones de trabajo que eviten la comisión de delitos y otras conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo, incidiendo especialmente en el acoso sexual y el acoso por razón de sexo, en los términos previstos en el artículo 48 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, incluidos los cometidos en el ámbito digital. Asimismo, deberán arbitrar procedimientos específicos para su prevención y para dar cauce a las denuncias o reclamaciones que puedan formular quienes hayan sido víctimas de estas conductas, incluyendo específicamente las sufridas en el ámbito digital. 2. Las empresas podrán establecer medidas que deberán negociarse con los representantes de las personas trabajadoras, tales como la elaboración y difusión de códigos de buenas prácticas, la realización de campañas informativas, protocolos de actuación o acciones de formación. De las medidas adoptadas, de acuerdo con lo dispuesto en el párrafo anterior, podrá beneficiarse la plantilla total de la empresa cualquiera que sea la forma de contratación laboral, incluidas las personas con contratos fijos discontinuos, con contratos de duración determinada y con contratos en prácticas. También podrán beneficiarse las becarias y el voluntariado. Asimismo, podrán beneficiarse de las anteriores medidas aquellas personas que presten sus servicios a través de contratos de puesta a disposición. Las empresas promoverán la sensibilización y ofrecerán formación para la protección integral contra las violencias sexuales a todo el personal a su servicio.				

	Las empresas deberán incluir en la valoración de riesgos de los diferentes puestos de trabajo ocupados por trabajadoras, la violencia sexual entre los riesgos laborales concurrentes, debiendo formar e informar de ello a sus trabajadoras. 3. Las empresas que adecúen su estructura y normas de funcionamiento a lo establecido en esta ley orgánica serán reconocidas con el distintivo de «Empresas por una sociedad libre de violencia de género». Cabe valoración de la retirada de este distintivo cuando se den circunstancias que así lo justifiquen. 4. Por real decreto se determinará el procedimiento y las condiciones para la concesión, revisión periódica y retirada del distintivo al que se refiere el apartado anterior, las facultades derivadas de su obtención y las condiciones de difusión institucional de las empresas que lo obtengan. La empresa, conociendo la importancia de la realización del trabajo de una forma segura, correcta y cómoda, establece los siguientes compromisos: - Manifiesta su más profundo rechazo y su tolerancia cero ante cualquier comportamiento o acción que constituya alguna de las modalidades de acoso sexual, moral y por razón de sexo, comprometiéndose a colaborar de manera activa, eficaz y firme, para prevenir, detectar, corregir y sancionar cualquier tipo de conducta constitutiva de acoso. - La empresa prevendrá y evitará el acoso mediante la existencia de una canal de denuncias y un Protocolo para la Prevención de Situaciones de Acoso Laboral y Sexual: · La Empresa manifiesta su preocupación en prevenir, evitar, resolver y, en su caso, sancionar los supuestos de acoso laboral o sexual en la empresa. · Los responsables de las distintas secciones deberán velar por mantener un entorno laboral libre de todo tipo de acosos en sus respectivas áreas. Por tanto, deberán reaccionar y comunicar todo tipo de conductas que sean sospechosas de causar cualquier tipo de acoso. · La Empresa se compromete a investigar todas las denuncias sobre acoso que se tramiten de acuerdo al Protocolo, el cual garantizará el derecho a la intimidad y confidencialidad de los temas tratados y personas intervinientes. · Todos los trabajadores de la empresa tendrán derecho a utilizar el canal de denuncias con garantías de no ser objeto de intimidación, trato injusto o desfavorable, asegurándoles también una total confidencialidad en la investigación de la denuncia. · Las conductas constitutivas de acoso laboral o sexual serán consideradas como faltas laborales, que darán lugar a adoptar por parte de la empresa las medidas disciplinarias que correspondan en función de la gravedad de los hechos.
FORMACIÓN	Formación sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañina	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por la posible ingesta o inhalación de sustancias que puedan alterar la conducta						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se entregará información a los trabajadores a cerca de los riesgos relacionados con la ingesta o inhalación de sustancias que alteren los sentidos y la conducta - No se deberá tomar ninguna bebida alcohólica durante la jornada laboral y si ésta es partida tampoco en las horas intermedias de descanso. En ningún caso se deberá sobrepasar los límites permitidos según la reglamentación vigente. - No se ingerirán ni inhalarán sustancias ilegales que puedan alterar la conducta.				

	- Cuando por motivos de salud se deban tomar medicamentos se deberá confirmar con el médico la posibilidad de que éstos alteren la capacidad de conducción.
INFORMACIÓN	La prevención no debe centrarse únicamente en la capacidad o aptitudes del conductor para controlar técnicamente el vehículo, ya que la gran mayoría de conductores no suele presentar problemas en este aspecto, sino en cómo estas aptitudes se pueden ver afectadas por determinados factores que pueden llegar a influir en su ejecución (en muchas ocasiones sin que el propio conductor sea consciente de ello) y llevarle a cometer errores e infracciones que incrementen la probabilidad de sufrir o causar un accidente. Analicemos que factores pueden influir en su conducta. El ***alcohol*** también representa un problema en el ámbito laboral, ya que aproximadamente un 30% de los trabajadores consume alcohol, en mayor o menor medida, durante los días laborales, mientras que un 15% se encuentra dentro del grupo de alto riesgo alcohólico. Además, la mayoría de bebedores de alto riesgo se concentra en trabajos que podríamos denominar como «peligrosos», como son la construcción, la siderurgia o el transporte. De acuerdo con la legislación vigente (artículo 20 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre), la tasa máxima permitida es de 0,5 gramos de alcohol por litro de sangre, mientras que en el caso de conductores profesionales (vehículos destinados al transporte de mercancías con una masa máxima autorizada superior a 3.500 kilogramos, vehículos destinados al transporte de viajeros de más de nueve plazas, o de servicio público, al transporte escolar y de menores, al de mercancías peligrosas o de servicio de urgencia o transportes especiales) o noveles (menos de 2 años desde la obtención del permiso o licencia de conducción) se reduce a 0,3 gramos de alcohol por litro de sangre. Si la medición se hace a través de aire espirado las tasas máximas permitidas serán de 0,25 miligramos de alcohol por litro de aire en conductores «normales» y de 0,15 miligramos de alcohol por litro de aire para profesionales y noveles. Además, conducir con una tasa de alcohol en sangre superior a 1,2 gramos por litro o, lo que es lo mismo, con una tasa de alcohol en aire espirado superior a 0,60 miligramos por litro está considerado un delito en el Código Penal (Artículo 379) castigado con pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años. Todos los conductores están obligados a someterse a las pruebas que se establezcan para la detección de las posibles intoxicaciones por alcohol. Los agentes de la autoridad podrán someter a dichas pruebas (artículo 21 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre): · A cualquier usuario de la vía o conductor de vehículo implicado directamente como posible responsable en un accidente de circulación. · A quienes conduzcan cualquier vehículo con síntomas evidentes, manifestaciones que denoten o hechos que permitan razonablemente presumir que lo hacen bajo la influencia de bebidas alcohólicas. · A los conductores que sean denunciados por la comisión de alguna de las infracciones a las normas contenidas en este Reglamento. · A los que, con ocasión de conducir un vehículo, sean requeridos al defecto por la autoridad o sus agentes dentro de los programas de controles preventivos de alcoholemia ordenados por dicha autoridad. Aquellos conductores que se nieguen a someterse a las pruebas legalmente establecidas

para la comprobación de las tasas de alcoholemia serán castigados con una pena de prisión de seis meses a un año y privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 383 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal).

Todas las ***drogas***, incluso en cantidades moderadas, provocan algún tipo de deterioro o alteración en las aptitudes necesarias para la conducción e incrementan el riesgo de sufrir o provocar un accidente de tráfico. Aproximadamente el 10% de los accidentes de tráfico de mayor gravedad están relacionados con el consumo de algún tipo de droga.

El Reglamento de Circulación (artículo 27) prohíbe circular habiendo ingerido o incorporado al organismo psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas. Además, conducir bajo la influencia de las drogas está considerado delito contra la seguridad vial y castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 379 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal). Al igual que en el caso del alcohol, toda persona
que se encuentre en una situación análoga a cualquiera de las enumeradas en el artículo 21 del Reglamento de Circulación está obligada a someterse a las pruebas para detectar la presencia de estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas (artículo 28 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre).
Lógicamente no todas las drogas tienen los mismos efectos sobre las capacidades psicofísicas de los conductores. Así, mientras que algunas pueden provocarle somnolencia otras, sin embargo, pueden impedir un adecuado descanso y aumentar su excitación. Siguiendo este criterio podemos establecer una clasificación de drogas según sus efectos:

- Las drogas estimulantes, como la cocaína o las anfetaminas, potencian la actividad nerviosa y aumentan el nivel de actividad.
- Las drogas depresoras o sedantes, como la heroína, disminuyen la actividad nerviosa y reducen la actividad corporal.
- Las drogas alucinógenas, como el LSD o el cannabis, distorsionan la percepción e incluso crean imágenes sensoriales en ausencia de estímulos externos.

A pesar de que los efectos positivos de los ***fármacos*** superan a los negativos cuando hablamos de seguridad vial, en determinadas ocasiones (comienzo del tratamiento, cambio de dosis, consumo de dos o más medicamentos de manera simultánea) estos alteran las capacidades necesarias para conducir convirtiéndose entonces en un factor de riesgo en la carretera. Se estima que entre un 5% y un 10% de los accidentes de tráfico ocurridos en la Unión Europea son debidos a los efectos de los medicamentos sobre los conductores. Muchos de estos efectos hacen desaconsejable la conducción, o realizar cualquier otro tipo de actividad peligrosa, mientras se está bajo tratamiento de algunos tipos de fármacos ya que alteran las capacidades necesarias para conducir un vehículo de manera segura. Sin embargo, la gran mayoría de los conductores desconocen que los riesgos de conducir estando en tratamiento puede conllevar el mismo riesgo que hacerlo bajo los efectos del alcohol u otras drogas.
En el artículo 27 del Reglamento General de Circulación, que lleva por título estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas, se hace mención expresa a la prohibición de circular si se han ingerido medicamentos que alteren el estado físico o mental apropiado para circular sin peligro. La infracción de este precepto tendrá la consideración de falta muy grave. Además, el Real Decreto 818/2009,

	de 8 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento General de Conductores (Anexo IV) señala el consumo habitual de medicamentos que, individualmente o en conjunto, produzcan efectos adversos graves en la capacidad para conducir así como la dependencia de drogas o medicamentos como criterios de aptitud para obtener o prorrogar permiso o licencia de conducción ordinarios. Entre los efectos negativos más frecuentes de los fármacos para la conducción podemos destacar: · Somnolencia y dificultad para permanecer alerta. · Alteraciones musculares e descoordinación motora. · Estados de confusión y aturdimiento. · Alteraciones en la percepción de distancias. · Aumento del tiempo de reacción. · Alteraciones en las funciones visuales y auditivas.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por posibles distracciones						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberán evaluar las condiciones psicosociales que puedan dar lugar a distracciones sobre todo por motivos internos al conductor. Se dará a los trabajadores para cubrir la encuesta de identificación inicial de riesgo psicosocial. - Se deberá entregar la información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
INFORMACIÓN		Según datos de la D.G.T. del año 2008, las distracciones aparecen como factor concurrente en un 37% de los accidentes de tráfico. La distracción está implicada en un 44% de los accidentes ocurridos en carretera y en un 31% de los siniestros localizados en zona urbana. El artículo 18 del Reglamento de Circulación obliga a los conductores a mantener su propia libertad de movimientos, el campo necesario de visión y la atención permanente a la conducción, que garanticen su propia seguridad, la del resto de los ocupantes del vehículo y la de los demás usuarios de la vía. Existe un gran número de factores que pueden dar lugar a una atención inadecuada o a la aparición de distracciones. Algunos de estos factores se originan en el entorno que rodea al conductor (factores externos) mientras que otros tienen su origen en el propio estado del conductor (factores internos). ***Factores externos al conductor*** · Una concentración excesiva de señales o una señalización incorrecta o contradictoria impiden una distribución adecuada de la atención y favorece la aparición de la fatiga. · El grado de luminosidad y sus variaciones, cambios de entorno o de luz, especialmente				

por la noche, que hacen necesaria una adaptación rápida como por ejemplo a la entrada y salida de un túnel.
· Carreteras monótonas o familiares pueden provocar un exceso de confianza en el conductor y una disminución de su nivel de alerta.
· Una temperatura elevada dentro del vehículo disminuye la capacidad de vigilancia de los conductores.
· La localización del estímulo con respecto al conductor tiene también mucha importancia.
· Las conductas interferentes, es decir, el desplazamiento de la atención hacia algún elemento ajeno a la conducción, como puede ser el caso de hablar por el móvil, fumar, usar el navegador o cambiar la radio.
· Otros factores externos podrían ser el color, tamaño o novedad de los estímulos que aparecen durante la conducción.

Factores internos al conductor

· El sueño y la fatiga son fuente de un gran número de distracciones.
· Algunos estados psicológicos como pueden ser la depresión, la ansiedad o el estrés hacen al conductor más propenso a bajar su nivel de atención y sufrir distracciones.
· Estar motivado a buscar información ajena a la conducción, como por ejemplo estaciones de servicio cuando nuestro depósito de combustible marca la reserva.
· Determinados problemas físicos como deterioro cerebral o alteraciones sensoriales.
· La edad avanzada, que provoca un menor control de la atención y una mayor sensibilidad a la fatiga y las distracciones.
· Estar bajo los efectos de sustancias como el alcohol o determinados fármacos que alteran el nivel de alerta del conductor y reducen el grado de activación necesario para conducir de manera segura.
· Problemas emocionales (familiares, económicos, laborales, etc.).

El ***sueño*** es una de las funciones más importantes que llevan a cabo los seres humanos. Durante el sueño el organismo aprovecha para recuperarse del desgaste diario, para regenerarse y para que descansen sus centros nerviosos y tejidos musculares. Cuando no se duerme nada o no se duerme lo suficiente, nuestro organismo reacciona con una serie de desajustes que, además de afectar negativamente a nuestro estado de salud, conllevan un gran peligro a la hora de conducir.
La somnolencia afecta de forma grave a las capacidades necesarias para desarrollar de forma segura la tarea de conducción, lo que unido a que muchos conductores la infravaloran y siguen conduciendo a pesar de sentir sus efectos hace que este estado sea el causante de un gran número de accidentes.

- El sueño reduce la **capacidad de reacción**

  El sueño provoca que aumente el tiempo que tardamos en reaccionar ante cualquier estímulo imprevisto impidiendo, por ejemplo, que podamos frenar a tiempo para evitar un choque.

- El sueño reduce la **vigilancia**

  La somnolencia provoca una reducción en el **nivel de alerta** de nuestro organismo. Esto no solo se traduce en que tardamos más en responder sino que también nos distraemos con mucha más facilidad al no ser capaces de mantener durante mucho tiempo la atención y la concentración, especialmente si conducimos de noche y/o por carreteras monótonas. Se estima que hasta un 80% de las distracciones están causadas por el sueño.

- El sueño provoca **alteraciones motrices**.

  Cuando se está bajo los efectos de la somnolencia los músculos se relajan

excesivamente, disminuyendo de forma importante la exactitud y la rapidez a la hora de llevar a cabo las maniobras.

- El sueño puede dar lugar a la aparición de los **microsueños**

Uno de los efectos más negativos de la somnolencia durante la conducción es el microsueño. Los microsueños son periodos de unos pocos segundos de duración durante los cuales el conductor se duerme permaneciendo completamente ajeno a todo lo que ocurre a su alrededor.

- El sueño altera las **funciones sensoriales**

La falta de sueño disminuye la capacidad de todos los órganos sensoriales de los conductores, haciendo más difícil captar los Estímulos relacionados con el tráfico. Es especialmente grave el caso de la vista, sentido que capta el 90% de la información mientras conducimos, ya que crea dificultades para enfocar la vista, produce visión borrosa y potencia una mayor fatiga ocular.

- El sueño altera **la percepción**

Cuando se tiene sueño mientras se conduce se identifican peor los objetos, luces, señales, se altera la percepción de velocidad, se pierde el sentido del tiempo e incluso se altera la capacidad de determinar la distancia a la que estamos respecto de los otros vehículos.

- El sueño altera nuestro **comportamiento**

Por lo general la somnolencia hace que las personas se vuelvan más tensas, nerviosas, irritables y agresivas, lo que unido generalmente a una mayor prisa por llegar al sitio donde se descansará, puede dar lugar a la aparición de conductas más arriesgadas como excesos de velocidad o adelantamientos indebidos.

La ***fatiga*** es un estado en que nuestras capacidades se ven reducidas a consecuencia de la realización de una tarea prolongada o monótona. Así pues, cuando nos encontramos conduciendo un vehículo, nuestro rendimiento irá disminuyendo de forma gradual según pasa el tiempo.

La fatiga causa al conductor importantes alteraciones psicofisiológicas que incrementan la probabilidad de sufrir un accidente. Entre las más importantes podemos destacar las siguientes:

· Cuando se conduce bajo los efectos de la fatiga los movimientos que llevamos a cabo son más lentos y menos precisos de lo habitual, lo que puede provocar distintas situaciones de riesgo.

· Conforme aumenta la fatiga el conductor va encontrando una mayor dificultad a la hora de mantener la atención y aumenta el tiempo de reacción.

· Con la fatiga es muy posible que aparezcan en el conductor estados negativos como la ansiedad, el estrés o una mayor aceptación del riesgo.

Son muchos los factores que pueden provocar la aparición de la fatiga en la conducción. Estos factores pueden estar asociados tanto al propio conductor como al entorno en el que se conduce:

· Factores referidos al entorno: la monotonía de la carretera, el mal estado del firme, elevada densidad de tráfico o condiciones meteorológicas adversas favorecen el aumento de la fatiga durante la conducción.

· Factores referidos al vehículo: un diseño poco ergonómico de los asientos, el ruido excesivo del motor, el exceso de calefacción o vibraciones en la cabina son algunos de los factores relacionados con el vehículo que pueden suponer la aparición o el agravamiento de la fatiga en la conducción.

· Factores referidos al conductor: conducir durante periodos largos sin descansar es sin duda una de las conductas más peligrosas que pueden llevarse a cabo en la carretera. Otros factores como una mala postura de conducción, horarios ajustados, ingerir alcohol

	o tomar comidas copiosas también influyen en la aparición de la fatiga.
	A la hora de relacionar ***velocidad*** y conducción es importante distinguir los siguientes conceptos: • Velocidad máxima: límite superior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea por las normas generales de circulación o por la señalización vertical u horizontal. • Velocidad mínima: límite inferior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea basándose en las normas generales de circulación o en la señalización vertical u horizontal. • Velocidad inadecuada: es una velocidad no adaptada a las condiciones climatológicas o a las circunstancias de la vía, del tráfico, del vehículo o del propio conductor, incluso aunque esta velocidad se encuentre dentro de los límites permitidos. • Velocidad adecuada: sería aquella velocidad que nos permite estar en condiciones de dominar el vehículo ante cualquier obstáculo o imprevisto, adecuándose no solo a los límites de la vía por la que se circula, sino también a su estado, el del vehículo que se conduce y el del propio conductor. Por tanto, y según se recoge en el artículo 45 del Reglamento de Circulación, todo conductor está obligado a respetar los límites de velocidad establecidos y a tener en cuenta, además, sus propias condiciones físicas y psíquicas, las características y el estado de la vía, del vehículo y de su carga, las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación, y, en general, cuantas circunstancias concurran en cada momento, a fin de adecuar la velocidad de su vehículo a ellas, de manera que siempre pueda detenerlo dentro de los límites de su campo de visión y ante cualquier obstáculo que pueda presentarse.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

COD.	P10	PUESTO DE TRABAJO	ENCARGADO APROVISIONAMIENTO

DESCRIPCIÓN

Los trabajadores que ocupan este puesto realizan las siguientes tareas:

-Planificación y seguimiento de los trabajos diarios, asignando los recursos de la forma más eficiente posible.

-Participar activamente de la operativa diaria en campo.

-Responsable de gestionar la ubicación al día de todo el material recepcionado.

-Controlar niveles de stock en zonas de almacenaje, estanterías dinámicas y cabecera de carcasas.

-Actuar como enlace con otras áreas de la Planta (producción y expediciones) y con el departamento de Compras.

-Formar al equipo en los estándares de trabajo y manuales de buenas prácticas, así como garantizar el cumplimiento de los mismos.

-Gestionar de forma eficiente los recursos del departamento.

-Asegurar el respeto a los estándares y objetivos de la función calidad, desplegando las herramientas presentes en el sistema de calidad (ISO 9001).

-Garantizar el cumplimiento de los estándares Ecoforest referentes al Sistema de Gestión Medioambiental (ISO 14001) y del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (ISO 45001).

-Responsable de desplegar activamente los estándares del sistema 5S en el departamento, así como pilotar las acciones derivadas de las auditorías internas.

-Promover la mejora continua.

-Pilotar reunión diaria a pie de planta, facilitando una buena comunicación de la información, las tareas a desarrollar y las prioridades.

N° DE TRABAJADORES EN EL PUESTO	VER REGISTRO
FECHA DE TOMA DE DATOS	JUNIO 2023

OBSERVACIONES

Equipos de trabajo: ordenadores, impresoras, teléfonos.
Productos químicos: ninguno
A éste puesto de trabajo le aplican todos los riesgos detectados en A01.

EPI	CATEGORÍA	NORMA (GRADO DE PROTECCIÓN)	TRABAJOS
Calzado de seguridad con suela antideslizante, anti perforaciones, puntera reforzada y asilante.	Cat. II	EN 345	Siempre

	Guantes riesgo mecánico.	Cat. II	EN 420 EN 388 EN 407	Operaciones riesgo mecánico de abrasión, corte, rasgado, perforación Transporte de mercancía de forma manual

TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES	MENOR DE EDAD ☐ MATERNIDAD ☐ ESPECIALMENTE SENSIBLE ☐
ESTE PUESTO DE TRABAJO SE CONSIDERA EN RELACIÓN CON LA SITUACIÓN DE EMBARAZO/LACTANCIA	COMPATIBLE ☐ COMPATIBLE CON LIMITACIONES ☒ INCOMPATIBLE ☐

RIESGO					
COD.	01	Caída de personas a distinto nivel			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
- Durante la jornada de trabajo la realización de las tareas que requieran uso de escaleras o similares. - Imprudencias, uso de escaleras improvisadas.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Las escaleras de mano se revisarán periódicamente y antes de su uso				
INFORMACIÓN	Se informará a los trabajadores del uso correcto de las escaleras o elementos de elevación. Como norma general los trabajadores deberán actuar: - Se prohíbe la utilización de elementos inestables o escaleras improvisadas para acceder a las zonas altas, se deberá utilizar una escalera manual asegurándose previamente que se encuentra en perfecto estado (que posea calzas…). - Está prohibido el uso de escaleras de mano pintadas. - Se revisará periódicamente el estado de la escalera. En el caso de detectar cualquier anomalía, la escalera de mano se pondrá fuera de servicio, colocando un cartel prohibitivo de uso hasta que sea reparada o sustituida, se pondrá en conocimiento de la gerencia de la empresa o superior. Deben estar limpias de grasa o cualquier otra sustancia deslizante. - Antes de cada uso se revisaran las escaleras de mano para garantizar que se encuentran en perfecto estado de uso, verificando los elementos de apoyo y sujeción. - Antes de acceder a la escalera asegurarse que tanto la suela de los zapatos, como los peldaños, están limpios de grasa, aceite o cualquier sustancia resbaladiza. - Las escaleras de mano se colocarán de forma que su estabilidad durante su utilización esté asegurada. Los puntos de apoyo de las escaleras de mano deberán asentarse sólidamente, de forma que los travesaños queden en posición horizontal. - Se impedirá el deslizamiento de los pies de las escaleras de mano durante su utilización ya sea mediante la fijación de la parte superior o inferior de los largueros, ya sea mediante cualquier dispositivo antideslizante o cualquier otra solución de eficacia equivalente. - Las escaleras de mano para fines de acceso deberán tener la longitud necesaria para sobresalir al menos un metro del plano de trabajo al que se accede.				

	- Las escaleras compuestas de varios elementos adaptables o extensibles deberán utilizarse de forma que la inmovilización recíproca de los distintos elementos esté asegurada. - Las escaleras se colocarán con el tensor (cadena) central totalmente extendido, en caso de tener elementos de seguridad como cierre en la parte superior de la misma se pondrán. - Las escaleras de mano simples se colocarán, en la medida de lo posible, formando un ángulo aproximado de 75 grados con la horizontal. - El ascenso, el descenso y los trabajos desde escaleras se efectuarán de frente a éstas. Está prohibido trabajar a horcajadas sobre la escalera o pasar de un lado a otro por la parte superior. - Las escaleras de mano deberán utilizarse de forma que los trabajadores puedan tener en todo momento un punto de apoyo y de sujeción seguros. - El transporte a mano de una carga por una escalera de mano se hará de modo que ello no impida una sujeción segura. Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del personal. (se recomiendas cajas inferiores a 25 kg de peso). - Las escaleras de mano no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente. - Las escaleras de mano se colocarán fuera de las zonas de paso o se limitarán o acotarán éstas. Se colocarán siempre apartadas de elementos móviles que puedan derribarlas. Si la escalera está frente a una puerta, ésta debe ser cerrada con llave o vigilada por alguien. - Nunca se efectuarán trabajos sobre escaleras que obliguen a inclinar demasiado el cuerpo o al uso de las dos manos. Si se necesita alcanzar un lugar alejado de donde se encuentra, se deberá bajar y desplazar la escalera hasta ese lugar. No intentará estiramientos desde la misma. No debe saltar desde una escalera - Deba haber otra persona sujetando la escalera si existe riesgo de vuelco o deslizamiento. - Para su transporte, es peligroso hacerlo horizontalmente sobre los hombros, ya que si una persona desemboca por una esquina puede ser golpeada en la cara. Para evitarlo, la forma correcta de llevar las escaleras de mano es consiguiendo que el extremo delantero se encuentra como mínimo a 2 metros del suelo. Después de la utilización de las escaleras se debe: - Limpiar las sustancias que pudieran haber caído sobre ella. - Revisar las escaleras y si encuentra algún defecto que afecte a la seguridad, repararla o sustituirla - Almacenar correctamente, libre de condiciones climatológicas adversas, nunca sobre el suelo sino colgada y/o apoyada sobre los largueros. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea.*

RIESGO						
COD.	01	Caída de personas a distinto nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Caída al ascender y descender de la carretilla						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Se deberá revisar periódicamente y mantener en buen estado de conservación tanto los sistemas de agarre (empuñaduras y estribos) como peldaños. Se recomienda que los peldaños de acceso tengan superficie antideslizante.				
		Mantener limpios los sistemas de agarre (empuñaduras y estribos) y peldaños				

	Asegurase que las suelas del calzado está libres de sustancias resbaladizas antes de subir o hacer funcionar la carretilla
	Informar a los trabajadores acerca de pautas de trabajo seguras: - Mantener limpios los sistemas de agarre (empuñaduras y estribos) y peldaños, evitando la presencia de grasas, aceites u otras sustancias resbaladizas que puedan provocar resbalones. - Para ascender y descender se deberán utilizar los peldaños, sistemas de agarre o escalerillas habilitadas para tal fin, se realizará de cara a la carretilla y haciendo uso siempre de tres puntos de apoyo (un pie y dos manos o dos pies y una mano). Verificar que los cinturones de seguridad se quedan perfectamente enrollados después de su uso para evitar tropiezos. - No subir ni bajar en movimiento. No saltar directamente desde la cabina al suelo. No acceder al vehículo encaramándose a través de las ruedas, paragolpes o laterales de los mismos. - Está prohibido transportar a personas subidas a las escalerillas, peldaños… - Utilizar calzado de seguridad con suela antideslizante. Asegurase que las suelas de los zapatos están libres de grasa antes de subir o hacer funcionar la carretilla.

RIESGO					
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo potencial de sufrir caídas durante los desplazamientos por descuidos, presencia de obras en la calle, etc.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Dado que se trata de un riesgo inherente, se recomienda concienciar al trabajador de la existencia del riesgo, así como de seguir unas pautas seguras: - Salir con tiempo necesario para los desplazamientos. - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - No precipitarse al subir y bajar escaleras, etc. - Respetar señalización existente, así como balizamientos…				

RIESGO					
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibles caídas durante el ascenso/descenso por las escaleras fijas.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	- Al considerarse un riesgo inherente, se deberá evitar su inadecuada utilización (subida y bajada de escaleras precipitadamente, salto de varios escalones...) - Se prestará especial atención en los días lluviosos, dado que puede favorecer los resbalones.				

RIESGO					
COD.	02	Caídas de personas al mismo nivel.			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
- Riesgo de caídas por la posible presencia de sustancias resbaladizas en el suelo (agua, aceites...). - Caída de personas al mismo nivel debido a una posible falta de Orden y Limpieza					

MEDIDAS PREVENTIVAS	
INFORMACIÓN	- Informar a los trabajadores que se deberán realizar gamas de limpieza periódica para mantener los suelos libres de sustancias resbaladizas, especialmente que si se produce un derrame se procederá inmediatamente a su limpieza con el fin de evitar riesgos innecesarios. No se realizarán acciones que puedan favorecer la presencia de suelos mojados. - Se evitará transitar por zonas afectadas por este riesgo, se recomienda señalizar convenientemente que el suelo está mojado y existe riesgo de resbalar. - Así mismo deberán almacenarse en el lugar adecuado la mercancía, evitando que dificulten el paso o las actividades de los demás compañeros. - Planificar la distribución adecuada de enchufes eléctricos en caso de que sean necesarios. - Recordar a los trabajadores la necesidad de mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo. - Se recomienda no usar calzado abierto ya que favorece las torceduras, en su lugar se recomienda la utilización de calzado que sujete firmemente el pie. - Se recomienda el uso de calzado con suela antideslizante para evitar o disminuir los resbalones.

RIESGO						
COD.	03	Caída de objetos por desplome.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos por desplome o derrumbe al transitar por instalaciones durante la realización de los trabajos.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Información a los trabajadores acerca del riesgo y pautas de trabajo seguras durante el trabajo: - Se recomienda señalizar y balizar la zona, siempre que sea necesario. - Iluminación adecuada en la zona - Se deberá ubicar las zonas de acopio en zonas seguras, sin invadir las vías de transito, y siempre de forma estable o al menos limitando su altura, evitándose siempre que sea posible el apilamiento de ellos con el fin de evitar caídas de objetos sobre los trabajadores por desplome o derrumbamiento.. - Extremar la precaución cuando se circule por estas zonas. - Permanecer fuera del radio de acción de los vehículos, maquinaria móvil y/o aparatos de elevación y de manipulación mecánica de cargas, situándose a una distancia de seguridad. - No realizar movimientos bruscos en las operaciones de carga y descarga del camión - En las operaciones de carga/descarga se debe bascular siempre con el vehículo parado, frenado, horizontal y con la cabeza y remolque alineados. - Prohibir trabajar cuando las condiciones meteorológicas pongan en peligro las condiciones de seguridad. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

	-Los equipos de trabajo que se utilicen deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad.
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad

RIESGO						
COD.	04	Caída de objetos en manipulación				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos almacenados en estanterías en las operaciones de manipulación y movimiento de los mismos.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Se deberá organizar la carga de forma que se respete el "plan de carga" y reservar las partes bajas para las cargas más pesadas.				
		Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.				
INFORMACIÓN		Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.				
		Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*				
		En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan				

	siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En la manipulación de cargas: - En la medida de lo posible, se hará uso de medios auxiliares - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Examinar la carga antes de manipularla tratando de localizar zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de su agarre (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.). - Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla de manera que esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera. - Planificar el levantamiento eligiendo los puntos de agarre más adecuados y el lugar de destino de la carga. Apartar del trayecto los posibles obstáculos que puedan entorpecer el transporte. - Cuando las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejen, deberá recurrirse al fraccionamiento o rediseño de la misma. - Manejar una carga entre dos personas cuando las medidas o el peso del objeto impidan que una sola persona pueda trasladarlo de forma estable. En estos casos se deberá programar una manipulación coordinada, asegurando un agarre correcto de la carga. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuados para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica.
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad, guantes de protección mecánica

RIESGO					
COD.	04	Caída de objetos en manipulación			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de caída de objetos durante la manipulación de cargas con traspalé					

MEDIDAS PREVENTIVAS	
INFORMACIÓN	Se recomienda inspeccionar el traspalé de forma periódica.
	Informar a los trabajadores acerca del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Seguir las instrucciones del fabricante indicadas en el manual. - La capacidad máxima de las traspaleas o carretillas manuales indicada por el fabricante debe ser respetada, pero hay que tener en cuenta que a partir de una cierta carga los esfuerzos requeridos para arrastrar la carga son netamente superiores a las posibilidades humanas -Introducir las horquillas hasta el fondo y por debajo de las cargas, asegurándose que las dos horquillas están bien centradas bajo la carga. - Antes de elevar la carga se comprobará: ✓ la carga está perfectamente equilibrada, calzada o atada a sus soportes. ✓ la traspalea o carretilla es la adecuada para la carga que debe soportar, es decir no supera la carga nominal de esta, y que está en buen estado -Adaptar la velocidad a las condiciones de la instalación y de la carga transportada. Evita las paradas bruscas, los cambios de dirección rápidos… - En caso de que deba descenderse una pendiente, el operario se situará por detrás de la carga. La pendiente máxima a salvar aconsejable será del 5% - Mantener en buen estado de limpieza las zonas y lugares de trabajo con traspaleas. - Al finalizar los trabajos se dejará en el lugar previsto de almacenamiento. - Aunque los fabricantes no obligan a verificaciones periódicas, es recomendable que el operario verifique el buen estado del traspale, principalmente del sistema de rodamiento y el freno.
EPI´S	La empresa facilite a los trabajadores lo equipos de protección individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad y guantes contra riesgo mecánico

RIESGO						
COD.	04	Caída de objetos en manipulación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Durante la manipulación de mercancías mediante carretilla elevadora						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Se recomienda señalizar la zona informando de la presencia de maquinaria (carretilla elevadora)				
		Prohibir el paso a personal ajeno a los trabajos en la zona				
		Se recomienda delimitar zona de tránsito de la maquinaria de la zona de tránsito de peatones y zona de trabajo en máquinas				
		Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad que permitan un uso seguro.				
		Se deberán adecuar los equipos de trabajo que no dispongan de Marcado CE.				
		- Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad.				
INFORMACIÓN		Solo personal formado y autorizado podrá manipular la carretilla elevadora				
		Procedimiento de trabajo seguro al manipular cargas con equipos de elevación de cargas: - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir				

	al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Seguir las indicaciones del fabricante para su correcta manipulación, respetando la capacidad máxima y velocidad indicada por el fabricante. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Asegurara la máxima visibilidad de la carretilla mediante la limpieza de los retrovisores y espejos - Antes de iniciar los trabajos se inspeccionará la zona de trabajo, verificando que no haya tránsito de personas por debajo o en las proximidades y planificación de los trabajos y del recorrido antes de su inicio. No se transportarán cargas por encima de personas. Respetar distancia de seguridad respecto de otros trabajadores, instalaciones, equipos… - Permanecer atento a la circulación de vehículos y maquinaria móvil durante sus desplazamientos. - Respete los pasos peatonales y ceda siempre el paso a los peatones. No circule nunca marcha atrás sobre un paso peatonal. -Conducción de la carretilla sin brusquedades, realizando los movimientos a una velocidad adecuada a la carga transportada y al lugar de trabajo, prestando especial atención a los giros. - Si alguna de las maniobras y operaciones quedase fuera del alcance visual del operario, éste recibirá el apoyo de un señalista desde una posición de seguridad que lo guie. Así como en las operaciones comporten maniobras complejas o peligrosas. - No subir ni bajar de la carretilla en movimiento. No saltar directamente desde la cabina al suelo. No acceder a la carretilla encaramándose a través de las ruedas, paragolpes o laterales de los mismos. Está prohibido transportar a personas subidas a las escalerillas, peldaños, … - Está prohibido el uso del teléfono móvil mientras conduce la carretilla. - Al finalizar los trabajos, la carretilla se estacionará con el motor parado, sacar las llaves del contacto.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuado: calzado de seguridad
FORMACIÓN	Formación en manipulación de carretilla elevadora
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad con puntera reforzada

RIESGO						
COD.	06	Pisadas sobre objetos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Pisar sobre materiales, herramientas, piezas u objetos cortantes o punzantes que se encuentren en el suelo y no estar dotado del calzado de seguridad						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
EPI´S		Dotar a los trabajadores de botas de seguridad con suela anti-perforaciones y antideslizante. Comunicar a los trabajadores la obligatoriedad de hacer uso de los equipos de protección individual manejados.				
INFORMACIÓN		Realizar la limpieza y la organización del área como mínimo al final de la jornada, así como seguir con un plan de limpieza que contemple tanto las limpiezas diarias y periódicas como las ocasionales debidas a la acumulación puntual de objetos y materiales.				

RIESGO						
COD.	07	Golpes contra objetos inmóviles				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Durante el desarrollo normal del trabajo, posibles golpes con objetos inmóviles constituyentes del mobiliario fijo de las instalaciones como mostrador, mesas…						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar a los trabajadores sobre el riesgo para que no se realice ningún tipo de acción que lo propicie o favorezca, extremar la precaución y evitar el desarrollo de la actividad de forma precipitada. Recordar a los trabajadores la necesidad de evitar el desorden y realizar gamas de limpieza periódicas para mantener el orden y la limpieza en toda el área. Extremar la precaución, especialmente cuando se acceda a los armarios de baja altura.				

RIESGO						
COD.	08	Golpes contra objetos móviles				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Durante la manipulación de mercancías mediante carretilla elevadora						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Se recomienda señalizar la zona informando de la presencia de maquinaria (carretilla elevadora)				
		Prohibir el paso a personal ajeno a los trabajos en la zona				
		Se recomienda delimitar zona de tránsito de la maquinaria de la zona de tránsito de peatones y zona de trabajo en máquinas				
		Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad que permitan un uso seguro.				
		Se deberán adecuar los equipos de trabajo que no dispongan de Marcado CE.				
		- Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad.				
INFORMACIÓN		Solo personal formado y autorizado podrá manipular la carretilla elevadora				
		Procedimiento de trabajo seguro al manipular cargas con equipos de elevación de cargas: - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Seguir las indicaciones del fabricante para su correcta manipulación, respetando la capacidad máxima y velocidad indicada por el fabricante. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Asegurara la máxima visibilidad de la carretilla mediante la limpieza de los retrovisores y espejos - Antes de iniciar los trabajos se inspeccionará la zona de trabajo, verificando que no haya tránsito de personas por debajo o en las proximidades y planificación de los trabajos y del recorrido antes de su inicio. No se transportarán cargas por encima de personas. Respetar distancia de seguridad respecto de otros trabajadores, instalaciones, equipos…				

	- Permanecer atento a la circulación de vehículos y maquinaria móvil durante sus desplazamientos. - Respete los pasos peatonales y ceda siempre el paso a los peatones. No circule nunca marcha atrás sobre un paso peatonal. -Conducción de la carretilla sin brusquedades, realizando los movimientos a una velocidad adecuada a la carga transportada y al lugar de trabajo, prestando especial atención a los giros. - Si alguna de las maniobras y operaciones quedase fuera del alcance visual del operario, éste recibirá el apoyo de un señalista desde una posición de seguridad que lo guie. Así como en las operaciones comporten maniobras complejas o peligrosas. - No subir ni bajar de la carretilla en movimiento. No saltar directamente desde la cabina al suelo. No acceder a la carretilla encaramándose a través de las ruedas, paragolpes o laterales de los mismos. Está prohibido transportar a personas subidas a las escalerillas, peldaños, ... - Está prohibido el uso del teléfono móvil mientras conduce la carretilla. - Al finalizar los trabajos, la carretilla se estacionará con el motor parado, sacar las llaves del contacto.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuado: calzado de seguridad
FORMACIÓN	Formación en manipulación de carretilla elevadora
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad con puntera reforzada

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos durante su manipulación						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Se deberá organizar la carga de forma que se respete el "plan de carga" y reservar las partes bajas para las cargas más pesadas.				
		Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.				
INFORMACIÓN		Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.				
		Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*				
		En caso de apilamiento de material se verificará que:				

	- Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En la manipulación de cargas: - En la medida de lo posible, se hará uso de medios auxiliares - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Examinar la carga antes de manipularla tratando de localizar zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de su agarre (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.). - Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla de manera que esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera. - Planificar el levantamiento eligiendo los puntos de agarre más adecuados y el lugar de destino de la carga. Apartar del trayecto los posibles obstáculos que puedan entorpecer el transporte. - Cuando las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejen, deberá recurrirse al fraccionamiento o rediseño de la misma. - Manejar una carga entre dos personas cuando las medidas o el peso del objeto impidan que una sola persona pueda trasladarlo de forma estable. En estos casos se deberá programar una manipulación coordinada, asegurando un agarre correcto de la carga. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuados para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica.
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad, guantes de protección mecánica

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de cortes debido al uso de útiles de corte durante las operaciones de embalar/desembalar, el uso útiles de corte en mal estado, deteriorados, uso inadecuado, desorganizados o distribuidos por las superficies de trabajo.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Mantenimiento de los útiles en buen estado (bien afilados, sin materiales resbaladizos…)				
INFORMACIÓN		Se recomienda, siempre que sea posible, el uso de útiles de corte con dispositivo de seguridad, como por ejemplo cúter con cuchilla retráctil.				
		Informar a los trabajadores acerca del riesgo, así como pautas seguras de trabajo: - Se deberá utilizar el útil cortante adecuado a cada tarea. - Se recomienda utilizar el material de corte con cuidado y siempre útiles en buen estado (bien afiladas, sin materiales resbaladizos…) - El útil cortante deberá depositarse en un lugar habilitado para tal fin después de su uso, evitando guardarlo en el bolsillo o dejarlo encima del mobiliario, ya que pueden producir un corte accidental. - Cuando se realicen operaciones de embalaje/desembalaje, se deberá tener cuidado de no tirar de los plásticos, cintas de embalar…con las manos desnudas. - Realizar la operación en dirección opuesta a la nuestra. - Mantener orden y limpieza en el puesto de trabajo.				
EPI´S		La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: guantes de protección mecánica				

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de golpes o choques contra la mercancía almacenada.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Será responsabilidad de los trabajadores mantener el orden en los lugares de trabajo, colocando la mercancía de forma adecuada.				

RIESGO						
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos durante su manipulación						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Se deberá organizar la carga de forma que se respete el “plan de carga” y reservar las partes bajas para las cargas más pesadas.				
		Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.				
INFORMACIÓN EPI´S		Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.				
		Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad				

	de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En la manipulación de cargas: - En la medida de lo posible, se hará uso de medios auxiliares - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Examinar la carga antes de manipularla tratando de localizar zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de su agarre (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.). - Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla de manera que esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera. - Planificar el levantamiento eligiendo los puntos de agarre más adecuados y el lugar de destino de la carga. Apartar del trayecto los posibles obstáculos que puedan entorpecer el transporte. - Cuando las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejen, deberá recurrirse al fraccionamiento o rediseño de la misma. - Manejar una carga entre dos personas cuando las medidas o el peso del objeto impidan que una sola persona pueda trasladarlo de forma estable. En estos casos se deberá programar una manipulación coordinada, asegurando un agarre correcto de la carga. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás.

	- Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuados para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica.
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad, guantes de protección mecánica

RIESGO					
COD.	11	Atrapamiento por o entre objetos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de caída de objetos durante la manipulación de cargas con traspalé					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Se recomienda inspeccionar el traspalé de forma periódica. Informar a los trabajadores acerca del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Seguir las instrucciones del fabricante indicadas en el manual. - La capacidad máxima de las traspaleas o carretillas manuales indicada por el fabricante debe ser respetada, pero hay que tener en cuenta que a partir de una cierta carga los esfuerzos requeridos para arrastrar la carga son netamente superiores a las posibilidades humanas -Introducir las horquillas hasta el fondo y por debajo de las cargas, asegurándose que las dos horquillas están bien centradas bajo la carga. - Antes de elevar la carga se comprobará: ✓ la carga está perfectamente equilibrada, calzada o atada a sus soportes. ✓ la traspalea o carretilla es la adecuada para la carga que debe soportar, es decir no supera la carga nominal de esta, y que está en buen estado -Adaptar la velocidad a las condiciones de la instalación y de la carga transportada. Evita las paradas bruscas, los cambios de dirección rápidos… - En caso de que deba descenderse una pendiente, el operario se situará por detrás de la carga. La pendiente máxima a salvar aconsejable será del 5% - Mantener en buen estado de limpieza las zonas y lugares de trabajo con traspaleas. - Al finalizar los trabajos se dejará en el lugar previsto de almacenamiento. - Aunque los fabricantes no obligan a verificaciones periódicas, es recomendable que el operario verifique el buen estado del traspale, principalmente del sistema de rodamiento y el freno.				
EPI´S	La empresa facilite a los trabajadores lo equipos de protección individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad y guantes contra riesgo mecánico				

RIESGO					
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos.			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO					
Durante la manipulación de mercancías mediante carretilla elevadora					

MEDIDAS PREVENTIVAS	
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Se recomienda señalizar la zona informando de la presencia de maquinaria (carretilla elevadora)
	Prohibir el paso a personal ajeno a los trabajos en la zona
	Se recomienda delimitar zona de tránsito de la maquinaria de la zona de tránsito de peatones y zona de trabajo en máquinas
	Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad que permitan un uso seguro.
	Se deberán adecuar los equipos de trabajo que no dispongan de Marcado CE.
	- Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad.
INFORMACIÓN	Solo personal formado y autorizado podrá manipular la carretilla elevadora
	Procedimiento de trabajo seguro al manipular cargas con equipos de elevación de cargas: - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Seguir las indicaciones del fabricante para su correcta manipulación, respetando la capacidad máxima y velocidad indicada por el fabricante. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Asegurara la máxima visibilidad de la carretilla mediante la limpieza de los retrovisores y espejos - Antes de iniciar los trabajos se inspeccionará la zona de trabajo, verificando que no haya tránsito de personas por debajo o en las proximidades y planificación de los trabajos y del recorrido antes de su inicio. No se transportarán cargas por encima de personas. Respetar distancia de seguridad respecto de otros trabajadores, instalaciones, equipos… - Permanecer atento a la circulación de vehículos y maquinaria móvil durante sus desplazamientos. - Respete los pasos peatonales y ceda siempre el paso a los peatones. No circule nunca marcha atrás sobre un paso peatonal. -Conducción de la carretilla sin brusquedades, realizando los movimientos a una velocidad adecuada a la carga transportada y al lugar de trabajo, prestando especial atención a los giros. - Si alguna de las maniobras y operaciones quedase fuera del alcance visual del operario, éste recibirá el apoyo de un señalista desde una posición de seguridad que lo guie. Así como en las operaciones comporten maniobras complejas o peligrosas. - No subir ni bajar de la carretilla en movimiento. No saltar directamente desde la cabina al suelo. No acceder a la carretilla encaramándose a través de las ruedas, paragolpes o laterales de los mismos. Está prohibido transportar a personas subidas a las escalerillas, peldaños, … - Está prohibido el uso del teléfono móvil mientras conduce la carretilla. - Al finalizar los trabajos, la carretilla se estacionará con el motor parado, sacar las llaves del contacto.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuado: calzado de seguridad
FORMACIÓN	Formación en manipulación de carretilla elevadora
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual

	adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad con puntera reforzada

RIESGO						
COD.	12	Atrapamiento por vuelco de maquinaria				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Circular con exceso de cargas, exceso de velocidad, centro de gravedad de la carga excesivamente alto, circulación por vías con pendientes, maquinas o vehículos no homologados, poca visibilidad, deficiente señalización, carga mal estibada.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Se recomienda señalizar la zona informando de la presencia de maquinaria (carretilla elevadora)				
		Prohibir el paso a personal ajeno a los trabajos en la zona				
		Se recomienda delimitar zona de tránsito de la maquinaria de la zona de tránsito de peatones y zona de trabajo en máquinas				
		Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad que permitan un uso seguro.				
		Se deberán adecuar los equipos de trabajo que no dispongan de Marcado CE.				
		Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad.				
INFORMACIÓN		Solo personal formado y autorizado podrá manipular la carretilla elevadora				
		Procedimiento de trabajo seguro al manipular cargas con equipos de elevación de cargas: - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Seguir las indicaciones del fabricante para su correcta manipulación, respetando la capacidad máxima y velocidad indicada por el fabricante. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Asegurara la máxima visibilidad de la carretilla mediante la limpieza de los retrovisores y espejos - Antes de iniciar los trabajos se inspeccionará la zona de trabajo, verificando que no haya tránsito de personas por debajo o en las proximidades y planificación de los trabajos y del recorrido antes de su inicio. No se transportarán cargas por encima de personas. Respetar distancia de seguridad respecto de otros trabajadores, instalaciones, equipos… - Permanecer atento a la circulación de vehículos y maquinaria móvil durante sus desplazamientos. - Respete los pasos peatonales y ceda siempre el paso a los peatones. No circule nunca marcha atrás sobre un paso peatonal. -Conducción de la carretilla sin brusquedades, realizando los movimientos a una velocidad adecuada a la carga transportada y al lugar de trabajo, prestando especial atención a los giros. - Si alguna de las maniobras y operaciones quedase fuera del alcance visual del operario, éste recibirá el apoyo de un señalista desde una posición de seguridad que lo guie. Así como en las operaciones comporten maniobras complejas o peligrosas.				

	- No subir ni bajar de la carretilla en movimiento. No saltar directamente desde la cabina al suelo. No acceder a la carretilla encaramándose a través de las ruedas, paragolpes o laterales de los mismos. Está prohibido transportar a personas subidas a las escalerillas, peldaños, … - Está prohibido el uso del teléfono móvil mientras conduce la carretilla. - Al finalizar los trabajos, la carretilla se estacionará con el motor parado, sacar las llaves del contacto.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuado: calzado de seguridad
FORMACIÓN	Formación en manipulación de carretilla elevadora
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad con puntera reforzada

RIESGO					
COD.	13	Sobreesfuerzos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Manipulación manual de cargas					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	En la medida de lo posible, se hará uso de medios auxiliares				
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: Se evitarán, en la medida de lo posible, los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal, o que requieren un mantenimiento prolongado de cualquier postura, especialmente si se están moviendo o sosteniendo cargas o realizando fuerzas elevadas. - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Cuando tenga que manipular cargas en altura, utilice escaleras adecuadas y en buen estado para situarse a la altura de trabajo, de tal forma que la mano del personal quede por debajo del codo. - Si debe manipular cajas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. - Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. *Las mujeres embarazadas y las madres lactantes deberán poder descansar tumbadas en condiciones adecuadas. Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)*				
	Informar al trabajador acerca del riesgo e indicarle correctas pautas de manipulación manual de cargas: El peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg. En circunstancias especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta 40 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras. Cuando se sobrepasen estos valores de peso, se deberán tomar medidas preventivas de forma que el trabajador no manipule las cargas, o que consigan que el peso manipulado sea menor. Entre otras medidas, y dependiendo de la situación concreta, se podrían tomar alguna de las siguientes: - Uso de ayudas mecánicas.				

	- Levantamiento de la carga entre dos personas. - Reducción de los pesos de las cargas manipuladas en posible combinación con la reducción de la frecuencia, etc. Para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos: Es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar. Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda. 1. Planificar el levantamiento - Seguir la indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc. - Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real. - Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso. 2. Colocar los pies - Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento. 3. Adoptar la postura de levantamiento - Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas. - No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas 4. Agarre firme - Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. 5. Levantamiento suave - Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca. 6. Evitar giros - Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada. 7. Carga pegada al cuerpo - Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento. 8. Depositar la carga - Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. - Depositar la carga y después ajustarla si es necesario. - Realizar levantamientos espaciados. - Realizar levantamientos espaciados. Se establecerán los descansos adecuados a las tareas *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
FORMACIÓN	Formar a los trabajadores en manipulación manual de cargas

RIESGO						
COD.	13	Sobreesfuerzos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Manipulación manual de cargas mediante uso de traspale - Sobreesfuerzos debidos a la elevación y transporte de cargas mediante el uso de traspale						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN	Se recomienda inspeccionar el traspalé de forma periódica.					
	Informar a los trabajadores acerca del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Seguir las instrucciones del fabricante indicadas en el manual. - La capacidad máxima de las traspaleas o carretillas manuales indicada por el fabricante debe ser respetada, pero hay que tener en cuenta que a partir de una cierta carga los esfuerzos requeridos para arrastrar la carga son netamente superiores a las posibilidades humanas -Introducir las horquillas hasta el fondo y por debajo de las cargas, asegurándose que las dos horquillas están bien centradas bajo la carga. - Antes de elevar la carga se comprobará: ✓ la carga está perfectamente equilibrada, calzada o atada a sus soportes. ✓ la traspalea o carretilla es la adecuada para la carga que debe soportar, es decir no supera la carga nominal de esta, y que está en buen estado -Adaptar la velocidad a las condiciones de la instalación y de la carga transportada. Evita las paradas bruscas, los cambios de dirección rápidos… - En caso de que deba descenderse una pendiente, el operario se situará por detrás de la carga. La pendiente máxima a salvar aconsejable será del 5% - Mantener en buen estado de limpieza las zonas y lugares de trabajo con traspaleas. - Al finalizar los trabajos se dejará en el lugar previsto de almacenamiento. - Aunque los fabricantes no obligan a verificaciones periódicas, es recomendable que el operario verifique el buen estado del traspale, principalmente del sistema de rodamiento y el freno.					
EPI´S	La empresa facilite a los trabajadores lo equipos de protección individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad y guantes contra riesgo mecánico					

RIESGO						
COD.	13	Sobreesfuerzos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Sobreesfuerzos en posturas forzadas (agachado, brazos en alto, cuerpo inclinado, etc.) durante los trabajos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Periódicamente se deben inspeccionar el estado de los equipos de trabajos (herramientas, maquinaria). Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán.					
INFORMACIÓN	Se recomienda en la medida de lo posible que: - Las herramientas y útiles de trabajo ergonómicos, con mangos flexibles, redondeados y adaptables. - Elegir la herramienta y/o útil de trabajo adecuado a los trabajos a realizar.					
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: En la medida de los posible, se recomienda: - Disponer el plano de trabajo a la altura de la cintura. - Evitar los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal, o que requieren un mantenimiento prolongado de cualquier postura.					

	- Mantener una postura de trabajo correcta respetando la forma natural de la columna vertebral, con los hombros ligeramente hacia atrás, cabeza levantada con cuello derecho, cuando se deba permanecer largos periodos en posición de pie, alternar el apoyo del peso sobre uno y otro pie, favoreciendo la circulación sanguínea. - Realizar pequeños descanso a lo largo de la jornada para realizar unos ejercicios de estiramiento de cuello, espalda, relajación muscular, o bien sentarse. - Se recomienda la utilización de calzado ergonómico, que se amolde a la curvatura del pie, con suela antideslizante. - Los trabajadores deberán disponer de la ropa y/o EPI´s adecuados al tipo de trabajo que realizan. *Las mujeres embarazadas y las madres lactantes deberán poder descansar tumbadas en condiciones adecuadas. No es aconsejable permanecer constantemente de pie (más de 3 horas continuas) o en posición sentada y se deben alternar ambas posturas.* *Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)* *Si esto no es posible, deberían proponerse pausas.*

RIESGO						
COD.	16	Contactos eléctricos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibles contacto eléctricos debido: - Empleo de equipos conectados a red con posibles deterioros o deficiencias - Derivaciones eléctricas fortuitas por manipulación indebida de elementos internos en acciones de reparación ocasional. - Entrada de líquidos en equipos eléctricos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Las operaciones de limpieza, mantenimiento y/o reposición de piezas más complejas indicadas por el fabricante, las realizará personal autorizado y/o formado.				
		Informar al trabajador del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas más sencillas indicadas por el fabricante las realizará personal autorizado siguiendo las indicaciones del fabricante en el manual de instrucciones. - Lea atentamente el manual del fabricante para verificar como realizar de forma segura las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas. - No trabaje con equipos que presenten defectos en cables o enchufes - Desconecte y cierre o corte la alimentación eléctrica que llega a las máquina/equipo antes de tratar de desmontar, limpiar o realizar tareas de reparación o mantenimiento. En caso de mal funcionamiento o avería del equipo/máquina, desconectar e indicar fuera de servicio hasta su reparación por personal autorizado y/o formado. - Recordar mantener en todo momento los resguardos y/o protecciones con los que cuenta el equipo y evitar manipulaciones innecesarias. No manipule en el interior de los equipos ni los desmonte. - No desenchufe los equipos tirando de los cables - No manipule aparatos eléctricos con manos mojadas o húmedas. - No trabaje con equipos o máquinas que presenten defectos en cables o enchufes - Se utilizaran conexiones y enchufes en buen estado.				

	- Las máquinas eléctricas tendrán toma de tierra, clavijas adecuadas y cable de alimentación en buen estado. - Si se usan cables de extensión las conexiones se harán comenzando por la máquina y siguiendo hacia la toma de corriente. Se utilizarán cables con aislamiento anti humedad. - No tirar del cable para desenchufar las máquinas o herramientas. - Antes de realizar cualquier conexión de un aparato eléctrico , en las instalaciones, se verificará que tanto la toma de corriente, como el aparato, se encuentran en condiciones adecuadas, (ausencia de partes activas desnudas, ausencia de humedad, etc.) de apreciarse alguna deficiencia en la toma de corriente, no se realizará la conexión , y se dará aviso al personal de las instalaciones - Antes de llevar a cabo la conexión o desconexión de un equipo de trabajo a la red eléctrica, realice una inspección visual de los elementos de conexión del equipo y de la instalación, y solicite la sustitución inmediata de los mismos, si presentan alguna deficiencia - No realice nunca la conexión o desconexión directa, sin clavijas adecuadas, de los aparatos eléctricos. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	21	Incendio				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de incendio por diversas causas que provocan puntos de inicio y propagación de un incendio: chispas en interruptores, fumar en la instalaciones, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al personal acerca de la existencia del riesgo y de pautas correctas de trabajo: - Almacenar los productos inflamables según indicaciones del fabricante y teniendo en cuenta tabla de incompatibilidades. - Mantener buena ventilación en zona de almacenamiento o manipulación de productos inflamables. - Se manipularán los productos inflamables según las indicaciones del fabricante. Respetar prohibición de fumar en zona de almacenamiento o manipulación de productos inflamables. - No utilizar herramientas que puedan generar chispas o fuentes de calor en la zona de almacenamiento o manipulación de productos inflamables - No sobrecargar los enchufes y/o ladrones. - Desenchufar los equipos una vez finalizada la jornada laboral - Mantener en buen estado de orden y limpieza lugar de trabajo Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO						
COD.	22	Accidentes causados por seres vivos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Agresiones personales debidas a robos o agresiones						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
FORMACIÓN		La empresa debe prestar formación al personal de cómo comportarse en caso de robo o agresiones				
MEDIDAS DE		- Avisar inmediatamente a los cuerpos de seguridad del estado más cercanos.				

EMERGENCIA	- Cualquier situación que pueda suponer un riesgo de accidente para el trabajador o para un compañero/ra, debe comunicarse a la persona encargada. - Ante un trabajador agredido: Se procederá a lavar las heridas con agua y jabón, desinfectar la herida con gasa estéril y antiséptico. En caso de heridas graves, acudir al centro sanitario más cercano.

RIESGO						
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Debido a mala visibilidad, circular a elevada velocidad, iluminación deficiente, insuficiente señalización, sobrecarga, circulación de manera imprudente, movimiento involuntario de la carretilla en las operaciones de carga/descarga…						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Se recomienda señalizar la zona informando de la presencia de maquinaria (carretilla elevadora)				
		Prohibir el paso a personal ajeno a los trabajos en la zona				
		Se recomienda delimitar zona de tránsito de la maquinaria de la zona de tránsito de peatones y zona de trabajo en máquinas				
		Mantenimiento en cuanto a limpieza y reposición de luminarias para garantizar un nivel de iluminación constante y aceptable para los trabajos a realizar.				
		Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad que permitan un uso seguro. (Cinturón de seguridad, luces, medios de señalización acústica…)				
		Se deberán adecuar los equipos de trabajo que no dispongan de Marcado CE.				
		- Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad (cinturón, frenos, rotativa, luces…)				
INFORMACIÓN		Solo personal formado y autorizado podrá manipular la carretilla elevadora				
		Procedimiento de trabajo seguro al manipular cargas con equipos de elevación de cargas: - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Seguir las indicaciones del fabricante para su correcta manipulación, respetando la capacidad máxima y velocidad indicada por el fabricante. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Asegurara la máxima visibilidad de la carretilla mediante la limpieza de los retrovisores y espejos - Antes de iniciar los trabajos se inspeccionará la zona de trabajo, verificando que no haya tránsito de personas por debajo o en las proximidades y planificación de los trabajos y del recorrido antes de su inicio. No se transportarán cargas por encima de personas. Respetar distancia de seguridad respecto de otros trabajadores, instalaciones, equipos… - Permanecer atento a la circulación de vehículos y maquinaria móvil durante sus desplazamientos. - Respete los pasos peatonales y ceda siempre el paso a los peatones. No circule nunca marcha atrás sobre un paso peatonal.				

	-Conducción de la carretilla sin brusquedades, realizando los movimientos a una velocidad adecuada a la carga transportada y al lugar de trabajo, prestando especial atención a los giros. - Si alguna de las maniobras y operaciones quedase fuera del alcance visual del operario, éste recibirá el apoyo de un señalista desde una posición de seguridad que lo guie. Así como en las operaciones comporten maniobras complejas o peligrosas. - No subir ni bajar de la carretilla en movimiento. No saltar directamente desde la cabina al suelo. No acceder a la carretilla encaramándose a través de las ruedas, paragolpes o laterales de los mismos. Está prohibido transportar a personas subidas a las escalerillas, peldaños, … - Está prohibido el uso del teléfono móvil mientras conduce la carretilla. - Al finalizar los trabajos, la carretilla se estacionará con el motor parado, sacar las llaves del contacto.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuado: calzado de seguridad
FORMACIÓN	Formación en manipulación de carretilla elevadora
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad con puntera reforzada

RIESGO					
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de accidente de tráfico, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Se debe disponer de constancia documental de la realización de: I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de neumáticos, frenos, luces, señales acústicas…				
INFORMACIÓN	Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.				
	Se utilizar vehículos adaptados a la normativa vigente, asegurándose de su correcto mantenimiento. Se dispondrá de los accesorios necesarios según normativa vigente (triángulos, chalecos reflectantes, lámparas…)				
	Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad vial: <u>Pautas de seguridad vial para el peatón</u>: - Nunca cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, Respetar señalización existente, así como balizamientos… - salir con tiempo necesario para los desplazamientos - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - En instalaciones ajena, entrar siempre por zonas habilitadas para transito de peatones. <u>Pautas de seguridad vial para el conductor</u>: - Cumplir el código de circulación. - Descansar adecuadamente y no conducir bajo los efectos de la fatiga. - No tomar comidas copiosas ni ingerir alcohol antes de conducir. - No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión.				

	- No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Durante los trayectos se realizarán pausas cada dos horas o cada doscientos kilómetros, que permitan cambiar de postura, desentumecer los músculos. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo

RIESGO						
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Lesiones cervicales ante un posible frenazo brusco o colisión						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca de pautas de trabajo seguras: - Verificar que la parte superior del reposacabezas se encuentra a la altura de los ojos del conductor y que la distancia entre el reposacabezas y la cabeza no supera los 10 cm. - Use el cinturón de seguridad. - Respeta las normas de circulación.				

RIESGO						
COD.	24	Accidentes de transito				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
- Posibles accidentes de tráfico debidos a distintos factores: falta de planificación, prisas en los desplazamientos, despiste,... - Riesgo de accidente, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos - Riesgo de accidente de tráfico durante los desplazamientos con vehículos en jornada, en misión o in itinere						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Se debe disponer de constancia documental de la realización de: I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de neumáticos, frenos, luces, señales acústicas...				
INFORMACIÓN		Un adecuado mantenimiento de los vehículos es una garantía tanto para evitar averías como para reducir el riesgo de sufrir accidentes de tráfico. Además del mantenimiento que puede llevar a cabo el propio conductor o propietario, el vehículo debe someterse a la Inspección Técnica de Vehículos (I.T.V.) en los siguientes plazos:				

	Ciclomotores de dos ruedas: a. **Hasta 3 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 3 años de antigüedad** » Cada 2 años Motocicletas, vehículos de tres ruedas, cuadriciclos, quads, ciclomotores de tres ruedas y cuadriciclos ligeros: a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 4 años de antigüedad** » Cada 2 años Turismos particulares a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **De 4 a 10 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada año Vehículos ligeros (Furgonetas, furgones y camiones hasta 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 2 años de antigüedad** » Exento b. **De 2 a 6 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **De 6 a 10 años de antigüedad** » Cada año d. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses Vehículos pesados (Camiones y remolques de más de 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 10 años de antigüedad** » Cada año b. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses Independientemente de que el vehículo cumpla con las inspecciones obligatorias exigidas por la administración de industria, que se ciñen a unos determinados aspectos técnicos y de seguridad, la empresa deberá evaluar el vehículo como un equipo de trabajo contemplando los usos concretos a los que este se destine, esto es un planteamiento distinto y más amplio que los parámetros que permiten superar las ITV, por los propietarios de los vehículos
	Los vehículos serán utilizados por personal formado y cualificado para ello. Disponer del permiso de conducción pertinente
	Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.
	Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad como: -Respetar y cumplir el código de circulación, normas de seguridad vial. -Respetar distancias de seguridad -Realice comidas ligeras, no ingiera alcohol, ni drogas y duerma las horas necesarias si es necesario conducir posteriormente. Deténgase si se advierten síntomas de somnolencia o falta de atención. -No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. -No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo. Es recomendable que siempre que el conductor realice operaciones fuera del vehículo en vías de circulación extreme las precauciones. Así mismo deberá hacerlo en caso de avería en carretera, indicando la posición del automóvil con las luces de emergencia cuando proceda y con los dispositivos de preseñalización reglamentarios
	Se hará uso de chaleco de alta visibilidad o ropa con elementos reflectantes al descender del vehículo en zonas señalizadas o con movimiento continuo de vehículos o maquinaria móvil.
FORMACIÓN	Se recomienda dar formación a los trabajadores sobre los riesgos en su puesto de trabajo haciendo especial hincapié en los riesgos específicos de Seguridad Vial

RIESGO						
COD.	25	Causas Naturales				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Cualquier accidentes padecidos en el centro de trabajo que no son consecuencia del propio trabajo, sino que se deben a causas naturales que también pueden ocurrir fuera del trabajo (por ejemplo, infarto de miocardio, angina de pecho).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Aunque no se puedan plantear medidas correctoras específicas sí es necesario que todos los trabajadores conozcan que son considerados accidentes de trabajo y que se deberá acudir a la mutua.				

RIESGO						
COD.	28	Enfermedades causadas por agentes físicos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de vibraciones generadas por la carretilla y transmitidas al operador por la estructura de la carretilla o alguno de sus componentes.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TECNICAS		Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de la carretilla, de acuerdo al manual de instrucciones del usuario. Así como comprobar el buen estado de los elementos de seguridad (asiento, amortiguador, suspensión…)				
INFORMACIÓN		Se recomienda que la carretilla disponga de de elementos de seguridad como asiento anti vibraciones.				
		En la medida de lo posible se recomienda planificación de los trabajos así como turnos para reducir la exposición del trabajador.				

RIESGO						
COD.	31	Riesgos de utilización de pantallas de visualización de datos				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Uso de PVD de forma repetida durante la jornada laboral						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La pantalla deberá disponer de una imagen estable, sin deslumbramientos ni reflejos que puedan molestar al usuario. Se 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, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla. - La mesa o superficie de trabajo deberán tener dimensiones suficientes y permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio. El espacio deberá ser suficiente para permitir a los trabajadores una posición cómoda. Tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario pueda apoyar los brazos y las manos. - El asiento de trabajo deberá ser estable, proporcionando al usuario libertad de movimiento y procurándole una postura confortable. La altura del mismo deberá ser regulable, el respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable. Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo.				

	- Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un reposapiés - El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos de trabajo. - En caso de disponer de ratón, el diseño del cuerpo del ratón debe adecuarse a la anatomía de la mano. La fuerza requerida para el accionamiento de los pulsadores no debe ser excesiva, para evitar la fatiga de los dedos, ni demasiado pequeña, a fin de impedir accionamientos involuntarios. - Se deberá garantizar unos niveles adecuados de iluminación (se recomienda 500 lux) en función de las necesidades visuales del usuario. - Los equipos instalados en el puesto de trabajo no deberán producir un calor adicional que pueda ocasionar molestias a los trabajadores. Se recomienda que la temperatura se mantenga dentro del siguiente rango: En época de verano…….23º a 26ºC En época de invierno…..20º a 24ºC - Deberá crearse y mantenerse una humedad aceptable. La sequedad de los ojos y mucosas se puede prevenir manteniendo la humedad relativa entre el 45% y el 65%, para cualquiera de las temperaturas comprendidas dentro de dicho rango
	Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda adoptar una postura sentada adecuada regulando altura, respaldo, profundidad del asiento. Se deberá situar la pantalla a una distancia superior a 400 mm respecto a los ojos del usuario y a una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60º bajo la horizontal. Los codos deberán situarse por encima del plano de trabajo y cercano al tronco. Colocar con holgura los elementos de trabajo y, el teclado de manera que exista un espacio suficiente delante del mismo para apoyar las manos y los antebrazos - Se recomienda el empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. - Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten. - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca

RIESGO						
COD.	33	Riesgos de movimientos repetitivos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Lesiones ocasionadas por movimientos repetitivos durante los trabajos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Periódicamente se deben inspeccionar el estado de los equipos de trabajos (herramientas, maquinaria). Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán.				
INFORMACIÓN		Se recomienda en la medida de lo posible que: - Las herramientas y útiles de trabajo ergonómicos, con mangos flexibles, redondeados y adaptables.				

	- Elegir la herramienta y/o útil de trabajo adecuado a los trabajos a realizar.
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: - Disponer el plano de trabajo a la altura del codo, algo más elevado si se está realizando un trabajo de precisión y ligeramente inferior si estamos haciendo algún tipo de esfuerzo. - Selección del equipo de trabajo adecuado a cada tarea. - En la medida de lo posible, alternar tareas que exijan movimientos y posturas distintas. En caso necesario, se recomienda uso de muñequeras. - Realizar pequeños descanso a lo largo de la jornada para realizar unos ejercicios de estiramiento.

RIESGO						
COD.	34	Riesgo de posturas forzadas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Adopción de posturas forzadas durante la realización de trabajos sentado durante la conducción de la carretilla						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- La posición de conducción debe permitir una buena visibilidad del cuadro de controles, frontal de la carretilla y la vía. - En vehículos de cuatro ruedas: ✓ Se recomienda mantener una posición de conducción en la cual la espalda se encuentre apoyada, el tronco en posición vertical, cadera bien encajada en el asiento y zona lumbar apoyada, corvas sin presionar el asiento y sin rozar el volante con las piernas. ✓ Sentados, al estirar los brazos, la muñeca debe quedar a la altura de la parte superior del volante y el codo ligeramente flexionado, no notando el borde del asiento en corvas. ✓ Manos sobre el volante en posición diez menos diez o nueve y cuarto. ✓ Pierna izquierda ligeramente flexionada al pisar el embrague y pie siempre apoyado. ✓ Colocar los espejos evitando ángulos muertos.				

RIESGO						
COD.	34	Riesgo de posturas forzadas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Adopción de posturas forzadas durante gran parte de la jornada laboral, tales como inclinación de la columna, rodillas flexionadas o brazos por encima de los hombros, bipedestación mantenida.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Se recomienda en la medida de lo posible que: - Las herramientas y útiles de trabajo ergonómicos, con mangos flexibles, redondeados y adaptables. - Elegir la herramienta y/o útil de trabajo adecuado a los trabajos				
		Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: En la medida de los posible, se recomienda: - Disponer el plano de trabajo a la altura de la cintura. - Evitar los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal, o que requieren un mantenimiento prolongado de cualquier postura. - Mantener una postura de trabajo correcta respetando la forma natural de la columna vertebral, con los hombros ligeramente hacia atrás, cabeza levantada con cuello derecho, cuando se deba permanecer largos periodos en posición de pie, alternar el apoyo del peso sobre uno y otro pie, favoreciendo la circulación sanguínea.				

	- Realizar pequeños descanso a lo largo de la jornada para realizar unos ejercicios de estiramiento de cuello, espalda, relajación muscular, o bien sentarse. - Se recomienda la utilización de calzado ergonómico, que se amolde a la curvatura del pie, con suela antideslizante. *Las mujeres embarazadas y las madres lactantes No deberán permanecer más de 3 horas continuas en posición de pie. No es aconsejable permanecer constantemente de pie o en posición sentada y se deben alternar ambas posturas. Si esto no es posible, deberían proponerse pausas.* *Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)*

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o de mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañino	RIESGO	Trivial
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de niveles de iluminación inadecuados o insuficientes						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Mantener niveles de iluminación adecuados a las tareas a realizar, así como a las características personales del trabajador. Si es necesario se utilizará iluminación suplementaria mediante focos localizados				

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posible exposición a ritmos elevados de trabajo en determinados periodos del año						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Dado que es un riesgo inherente debido a la actividad desarrollada, se recomienda únicamente establecer personalmente los períodos de pausa, de manera que cada trabajador evite la posible carga mental ocasionada por una ineficaz organización personal del trabajo. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: se deberá adaptar los horarios a la situación de la trabajadora, aumentando frecuencia y periodicidad de las pausa de descanso. Nunca realizar trabajos en horario nocturno.*				

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo, relaciones laborales…				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Garantía de la libertad sexual en el ámbito laboral						
MEDIDAS PREVENTIVAS						

DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Adopción de medidas que garanticen un ambiente de respeto entre los trabajadores y libre de situaciones de acoso: - Establecer un Código de Conducta para asegurar un ambiente de respeto entre los trabajadores y prevenir el acoso. - Prevenir y corregir cualquier comportamiento o acción que pudiera entrañar **indicios de acoso sexual, de acoso moral o acoso por razón de sexo**, mediante la adopción de un protocolo de actuación (Protocolo de Acoso). - Formación y sensibilización. Difundir el protocolo de acoso entre la plantilla, incluyendo a las nuevas incorporaciones. - Realizar cursos de formación a mandos, mandos intermedios y personal técnico y de gestión de equipos sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.
INFORMACIÓN	Tal y como indica la **Ley Orgánica 10/2022**, de 6 de septiembre, de **garantía integral de la libertad sexual** en su *Artículo 12. Prevención y sensibilización en el ámbito laboral*: 1. Las empresas deberán promover condiciones de trabajo que eviten la comisión de delitos y otras conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo, incidiendo especialmente en el acoso sexual y el acoso por razón de sexo, en los términos previstos en el artículo 48 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, incluidos los cometidos en el ámbito digital. Asimismo, deberán arbitrar procedimientos específicos para su prevención y para dar cauce a las denuncias o reclamaciones que puedan formular quienes hayan sido víctimas de estas conductas, incluyendo específicamente las sufridas en el ámbito digital. 2. Las empresas podrán establecer medidas que deberán negociarse con los representantes de las personas trabajadoras, tales como la elaboración y difusión de códigos de buenas prácticas, la realización de campañas informativas, protocolos de actuación o acciones de formación. De las medidas adoptadas, de acuerdo con lo dispuesto en el párrafo anterior, podrá beneficiarse la plantilla total de la empresa cualquiera que sea la forma de contratación laboral, incluidas las personas con contratos fijos discontinuos, con contratos de duración determinada y con contratos en prácticas. También podrán beneficiarse las becarias y el voluntariado. Asimismo, podrán beneficiarse de las anteriores medidas aquellas personas que presten sus servicios a través de contratos de puesta a disposición. Las empresas promoverán la sensibilización y ofrecerán formación para la protección integral contra las violencias sexuales a todo el personal a su servicio. Las empresas deberán incluir en la valoración de riesgos de los diferentes puestos de trabajo ocupados por trabajadoras, la violencia sexual entre los riesgos laborales concurrentes, debiendo formar e informar de ello a sus trabajadoras. 3. Las empresas que adecúen su estructura y normas de funcionamiento a lo establecido en esta ley orgánica serán reconocidas con el distintivo de «Empresas por una sociedad libre de violencia de género». Cabe valoración de la retirada de este distintivo cuando se den circunstancias que así lo justifiquen. 4. Por real decreto se determinará el procedimiento y las condiciones para la concesión, revisión periódica y retirada del distintivo al que se refiere el apartado anterior, las facultades derivadas de su obtención y las condiciones de difusión institucional de las empresas que lo obtengan. La empresa, conociendo la importancia de la realización del trabajo de una forma segura, correcta y cómoda, establece los siguientes compromisos: - Manifiesta su más profundo rechazo y su tolerancia cero ante cualquier comportamiento o acción que constituya alguna de las modalidades de acoso sexual,

	moral y por razón de sexo, comprometiéndose a colaborar de manera activa, eficaz y firme, para prevenir, detectar, corregir y sancionar cualquier tipo de conducta constitutiva de acoso. - La empresa prevendrá y evitará el acoso mediante la existencia de una canal de denuncias y un Protocolo para la Prevención de Situaciones de Acoso Laboral y Sexual: · La Empresa manifiesta su preocupación en prevenir, evitar, resolver y, en su caso, sancionar los supuestos de acoso laboral o sexual en la empresa. · Los responsables de las distintas secciones deberán velar por mantener un entorno laboral libre de todo tipo de acosos en sus respectivas áreas. Por tanto, deberán reaccionar y comunicar todo tipo de conductas que sean sospechosas de causar cualquier tipo de acoso. · La Empresa se compromete a investigar todas las denuncias sobre acoso que se tramiten de acuerdo al Protocolo, el cual garantizará el derecho a la intimidad y confidencialidad de los temas tratados y personas intervinientes. · Todos los trabajadores de la empresa tendrán derecho a utilizar el canal de denuncias con garantías de no ser objeto de intimidación, trato injusto o desfavorable, asegurándoles también una total confidencialidad en la investigación de la denuncia. · Las conductas constitutivas de acoso laboral o sexual serán consideradas como faltas laborales, que darán lugar a adoptar por parte de la empresa las medidas disciplinarias que correspondan en función de la gravedad de los hechos.
FORMACIÓN	Formación sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Trabajo de pie prolongado						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: En la medida de los posible, se recomienda: - Evitar los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal, o que requieren un mantenimiento prolongado de cualquier postura. - Mantener una postura de trabajo correcta respetando la forma natural de la columna vertebral, con los hombros ligeramente hacia atrás, cabeza levantada con cuello derecho, cuando se deba permanecer largos periodos en posición de pie, alternar el apoyo del peso sobre uno y otro pie, favoreciendo la circulación sanguínea. - Realizar pequeños descanso a lo largo de la jornada para realizar unos ejercicios de estiramiento de cuello, espalda, relajación muscular, o bien sentarse. - Se recomienda la utilización de calzado ergonómico, que se amolde a la curvatura del pie, con suela antideslizante. *Las mujeres embarazadas y las madres lactantes deberán poder descansar tumbadas en condiciones adecuadas. No es aconsejable permanecer constantemente de pie (más de 3 horas continuas) o en posición sentada y se deben alternar ambas posturas.* *Si esto no es posible, deberían proponerse pausas.*				

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañina	**RIESGO**	Moderado

FACTOR DE RIESGO	
Riesgo por la posible ingesta o inhalación de sustancias que puedan alterar la conducta	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	- Se entregará información a los trabajadores a cerca de los riesgos relacionados con la ingesta o inhalación de sustancias que alteren los sentidos y la conducta - No se deberá tomar ninguna bebida alcohólica durante la jornada laboral y si ésta es partida tampoco en las horas intermedias de descanso. En ningún caso se deberá sobrepasar los límites permitidos según la reglamentación vigente. - No se ingerirán ni inhalarán sustancias ilegales que puedan alterar la conducta. - Cuando por motivos de salud se deban tomar medicamentos se deberá confirmar con el médico la posibilidad de que éstos alteren la capacidad de conducción.
INFORMACIÓN	La prevención no debe centrarse únicamente en la capacidad o aptitudes del conductor para controlar técnicamente el vehículo, ya que la gran mayoría de conductores no suele presentar problemas en este aspecto, sino en cómo estas aptitudes se pueden ver afectadas por determinados factores que pueden llegar a influir en su ejecución (en muchas ocasiones sin que el propio conductor sea consciente de ello) y llevarle a cometer errores e infracciones que incrementen la probabilidad de sufrir o causar un accidente. Analicemos que factores pueden influir en su conducta. El ***alcohol*** también representa un problema en el ámbito laboral, ya que aproximadamente un 30% de los trabajadores consume alcohol, en mayor o menor medida, durante los días laborales, mientras que un 15% se encuentra dentro del grupo de alto riesgo alcohólico. Además, la mayoría de bebedores de alto riesgo se concentra en trabajos que podríamos denominar como «peligrosos», como son la construcción, la siderurgia o el transporte. De acuerdo con la legislación vigente (artículo 20 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre), la tasa máxima permitida es de 0,5 gramos de alcohol por litro de sangre, mientras que en el caso de conductores profesionales (vehículos destinados al transporte de mercancías con una masa máxima autorizada superior a 3.500 kilogramos, vehículos destinados al transporte de viajeros de más de nueve plazas, o de servicio público, al transporte escolar y de menores, al de mercancías peligrosas o de servicio de urgencia o transportes especiales) o noveles (menos de 2 años desde la obtención del permiso o licencia de conducción) se reduce a 0,3 gramos de alcohol por litro de sangre. Si la medición se hace a través de aire espirado las tasas máximas permitidas serán de 0,25 miligramos de alcohol por litro de aire en conductores «normales» y de 0,15 miligramos de alcohol por litro de aire para profesionales y noveles. Además, conducir con una tasa de alcohol en sangre superior a 1,2 gramos por litro o, lo que es lo mismo, con una tasa de alcohol en aire espirado superior a 0,60 miligramos por litro está considerado un delito en el Código Penal (Artículo 379) castigado con pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años. Todos los conductores están obligados a someterse a las pruebas que se establezcan para la detección de las posibles intoxicaciones por alcohol. Los agentes de la autoridad podrán someter a dichas pruebas (artículo 21 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre): · A cualquier usuario de la vía o conductor de vehículo implicado directamente como posible responsable en un accidente de circulación. · A quienes conduzcan cualquier vehículo con síntomas evidentes, manifestaciones

que denoten o hechos que permitan razonablemente presumir que lo hacen bajo la influencia de bebidas alcohólicas.

- A los conductores que sean denunciados por la comisión de alguna de las infracciones a las normas contenidas en este Reglamento.
- A los que, con ocasión de conducir un vehículo, sean requeridos al defecto por la autoridad o sus agentes dentro de los programas de controles preventivos de alcoholemia ordenados por dicha autoridad.

Aquellos conductores que se nieguen a someterse a las pruebas legalmente establecidas para la comprobación de las tasas de alcoholemia serán castigados con una pena de prisión de seis meses a un año y privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 383 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal).

Todas las ***drogas***, incluso en cantidades moderadas, provocan algún tipo de deterioro o alteración en las aptitudes necesarias para la conducción e incrementan el riesgo de sufrir o provocar un accidente de tráfico. Aproximadamente el 10% de los accidentes de tráfico de mayor gravedad están relacionados con el consumo de algún tipo de droga.

El Reglamento de Circulación (artículo 27) prohíbe circular habiendo ingerido o incorporado al organismo psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas. Además, conducir bajo la influencia de las drogas está considerado delito contra la seguridad vial y castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 379 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal). Al igual que en el caso del alcohol, toda persona
que se encuentre en una situación análoga a cualquiera de las enumeradas en el artículo 21 del Reglamento de Circulación está obligada a someterse a las pruebas para detectar la presencia de estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas (artículo 28 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre).
Lógicamente no todas las drogas tienen los mismos efectos sobre las capacidades psicofísicas de los conductores. Así, mientras que algunas pueden provocarle somnolencia otras, sin embargo, pueden impedir un adecuado descanso y aumentar su excitación. Siguiendo este criterio podemos establecer una clasificación de drogas según sus efectos:

- Las drogas estimulantes, como la cocaína o las anfetaminas, potencian la actividad nerviosa y aumentan el nivel de actividad.
- Las drogas depresoras o sedantes, como la heroína, disminuyen la actividad nerviosa y reducen la actividad corporal.
- Las drogas alucinógenas, como el LSD o el cannabis, distorsionan la percepción e incluso crean imágenes sensoriales en ausencia de estímulos externos.

A pesar de que los efectos positivos de los ***fármacos*** superan a los negativos cuando hablamos de seguridad vial, en determinadas ocasiones (comienzo del tratamiento, cambio de dosis, consumo de dos o más medicamentos de manera simultánea) estos alteran las capacidades necesarias para conducir convirtiéndose entonces en un factor de riesgo en la carretera. Se estima que entre un 5% y un 10% de los accidentes de tráfico ocurridos en la Unión Europea son debidos a los efectos de los medicamentos sobre los conductores. Muchos de estos efectos hacen desaconsejable la conducción, o realizar cualquier otro tipo de actividad peligrosa, mientras se está bajo tratamiento de algunos

	tipos de fármacos ya que alteran las capacidades necesarias para conducir un vehículo de manera segura. Sin embargo, la gran mayoría de los conductores desconocen que los riesgos de conducir estando en tratamiento puede conllevar el mismo riesgo que hacerlo bajo los efectos del alcohol u otras drogas. En el artículo 27 del Reglamento General de Circulación, que lleva por título estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas, se hace mención expresa a la prohibición de circular si se han ingerido medicamentos que alteren el estado físico o mental apropiado para circular sin peligro. La infracción de este precepto tendrá la consideración de falta muy grave. Además, el Real Decreto 818/2009, de 8 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento General de Conductores (Anexo IV) señala el consumo habitual de medicamentos que, individualmente o en conjunto, produzcan efectos adversos graves en la capacidad para conducir así como la dependencia de drogas o medicamentos como criterios de aptitud para obtener o prorrogar permiso o licencia de conducción ordinarios. Entre los efectos negativos más frecuentes de los fármacos para la conducción podemos destacar: • Somnolencia y dificultad para permanecer alerta. • Alteraciones musculares e descoordinación motora. • Estados de confusión y aturdimiento. • Alteraciones en la percepción de distancias. • Aumento del tiempo de reacción. • Alteraciones en las funciones visuales y auditivas.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por posibles distracciones						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberán evaluar las condiciones psicosociales que puedan dar lugar a distracciones sobre todo por motivos internos al conductor. Se dará a los trabajadores para cubrir la encuesta de identificación inicial de riesgo psicosocial. - Se deberá entregar la información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
INFORMACIÓN		Según datos de la D.G.T. del año 2008, las distracciones aparecen como factor concurrente en un 37% de los accidentes de tráfico. La distracción está implicada en un 44% de los accidentes ocurridos en carretera y en un 31% de los siniestros localizados en zona urbana. El artículo 18 del Reglamento de Circulación obliga a los conductores a mantener su propia libertad de movimientos, el campo necesario de visión y la atención permanente a la conducción, que garanticen su propia seguridad, la del resto de los ocupantes del vehículo y la de los demás usuarios de la vía. Existe un gran número de factores que pueden dar lugar a una atención inadecuada o a				

la aparición de distracciones. Algunos de estos factores se originan en el entorno que rodea al conductor (factores externos) mientras que otros tienen su origen en el propio estado del conductor (factores internos).

Factores externos al conductor

- Una concentración excesiva de señales o una señalización incorrecta o contradictoria impiden una distribución adecuada de la atención y favorece la aparición de la fatiga.
- El grado de luminosidad y sus variaciones, cambios de entorno o de luz, especialmente por la noche, que hacen necesaria una adaptación rápida como por ejemplo a la entrada y salida de un túnel.
- Carreteras monótonas o familiares pueden provocar un exceso de confianza en el conductor y una disminución de su nivel de alerta.
- Una temperatura elevada dentro del vehículo disminuye la capacidad de vigilancia de los conductores.
- La localización del estímulo con respecto al conductor tiene también mucha importancia.
- Las conductas interferentes, es decir, el desplazamiento de la atención hacia algún elemento ajeno a la conducción, como puede ser el caso de hablar por el móvil, fumar, usar el navegador o cambiar la radio.
- Otros factores externos podrían ser el color, tamaño o novedad de los estímulos que aparecen durante la conducción.

Factores internos al conductor

- El sueño y la fatiga son fuente de un gran número de distracciones.
- Algunos estados psicológicos como pueden ser la depresión, la ansiedad o el estrés hacen al conductor más propenso a bajar su nivel de atención y sufrir distracciones.
- Estar motivado a buscar información ajena a la conducción, como por ejemplo estaciones de servicio cuando nuestro depósito de combustible marca la reserva.
- Determinados problemas físicos como deterioro cerebral o alteraciones sensoriales.
- La edad avanzada, que provoca un menor control de la atención y una mayor sensibilidad a la fatiga y las distracciones.
- Estar bajo los efectos de sustancias como el alcohol o determinados fármacos que alteran el nivel de alerta del conductor y reducen el grado de activación necesario para conducir de manera segura.
- Problemas emocionales (familiares, económicos, laborales, etc.).

El ***sueño*** es una de las funciones más importantes que llevan a cabo los seres humanos. Durante el sueño el organismo aprovecha para recuperarse del desgaste diario, para regenerarse y para que descansen sus centros nerviosos y tejidos musculares. Cuando no se duerme nada o no se duerme lo suficiente, nuestro organismo reacciona con una serie de desajustes que, además de afectar negativamente a nuestro estado de salud, conllevan un gran peligro a la hora de conducir.

La somnolencia afecta de forma grave a las capacidades necesarias para desarrollar de forma segura la tarea de conducción, lo que unido a que muchos conductores la infravaloran y siguen conduciendo a pesar de sentir sus efectos hace que este estado sea el causante de un gran número de accidentes.

- El sueño reduce la **capacidad de reacción**

  El sueño provoca que aumente el tiempo que tardamos en reaccionar ante cualquier estímulo imprevisto impidiendo, por ejemplo, que podamos frenar a tiempo para evitar un choque.

- El sueño reduce la **vigilancia**

La somnolencia provoca una reducción en el **nivel de alerta** de nuestro organismo. Esto no solo se traduce en que tardamos más en responder sino que también nos distraemos con mucha más facilidad al no ser capaces de mantener durante mucho tiempo la atención y la concentración, especialmente si conducimos de noche y/o por carreteras monótonas. Se estima que hasta un 80% de las distracciones están causadas por el sueño.

- El sueño provoca **alteraciones motrices**.

Cuando se está bajo los efectos de la somnolencia los músculos se relajan excesivamente, disminuyendo de forma importante la exactitud y la rapidez a la hora de llevar a cabo las maniobras.

- El sueño puede dar lugar a la aparición de los **microsueños**

Uno de los efectos más negativos de la somnolencia durante la conducción es el microsueño. Los microsueños son periodos de unos pocos segundos de duración durante los cuales el conductor se duerme permaneciendo completamente ajeno a todo lo que ocurre a su alrededor.

- El sueño altera las **funciones sensoriales**

La falta de sueño disminuye la capacidad de todos los órganos sensoriales de los conductores, haciendo más difícil captar los Estímulos relacionados con el tráfico. Es especialmente grave el caso de la vista, sentido que capta el 90% de la información mientras conducimos, ya que crea dificultades para enfocar la vista, produce visión borrosa y potencia una mayor fatiga ocular.

- El sueño altera **la percepción**

Cuando se tiene sueño mientras se conduce se identifican peor los objetos, luces, señales, se altera la percepción de velocidad, se pierde el sentido del tiempo e incluso se altera la capacidad de determinar la distancia a la que estamos respecto de los otros vehículos.

- El sueño altera nuestro **comportamiento**

Por lo general la somnolencia hace que las personas se vuelvan más tensas, nerviosas, irritables y agresivas, lo que unido generalmente a una mayor prisa por llegar al sitio donde se descansará, puede dar lugar a la aparición de conductas más arriesgadas como excesos de velocidad o adelantamientos indebidos.

La ***fatiga*** es un estado en que nuestras capacidades se ven reducidas a consecuencia de la realización de una tarea prolongada o monótona. Así pues, cuando nos encontramos conduciendo un vehículo, nuestro rendimiento irá disminuyendo de forma gradual según pasa el tiempo.

La fatiga causa al conductor importantes alteraciones psicofisiológicas que incrementan la probabilidad de sufrir un accidente. Entre las más importantes podemos destacar las siguientes:

• Cuando se conduce bajo los efectos de la fatiga los movimientos que llevamos a cabo son más lentos y menos precisos de lo habitual, lo que puede provocar distintas situaciones de riesgo.

• Conforme aumenta la fatiga el conductor va encontrando una mayor dificultad a la hora de mantener la atención y aumenta el tiempo de reacción.

• Con la fatiga es muy posible que aparezcan en el conductor estados negativos como la ansiedad, el estrés o una mayor aceptación del riesgo.

Son muchos los factores que pueden provocar la aparición de la fatiga en la conducción. Estos factores pueden estar asociados tanto al propio conductor como al entorno en el que se conduce:

• Factores referidos al entorno: la monotonía de la carretera, el mal estado del firme,

	elevada densidad de tráfico o condiciones meteorológicas adversas favorecen el aumento de la fatiga durante la conducción. • Factores referidos al vehículo: un diseño poco ergonómico de los asientos, el ruido excesivo del motor, el exceso de calefacción o vibraciones en la cabina son algunos de los factores relacionados con el vehículo que pueden suponer la aparición o el agravamiento de la fatiga en la conducción. • Factores referidos al conductor: conducir durante periodos largos sin descansar es sin duda una de las conductas más peligrosas que pueden llevarse a cabo en la carretera. Otros factores como una mala postura de conducción, horarios ajustados, ingerir alcohol o tomar comidas copiosas también influyen en la aparición de la fatiga.
	A la hora de relacionar ***velocidad*** y conducción es importante distinguir los siguientes conceptos: • Velocidad máxima: límite superior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea por las normas generales de circulación o por la señalización vertical u horizontal. • Velocidad mínima: límite inferior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea basándose en las normas generales de circulación o en la señalización vertical u horizontal. • Velocidad inadecuada: es una velocidad no adaptada a las condiciones climatológicas o a las circunstancias de la vía, del tráfico, del vehículo o del propio conductor, incluso aunque esta velocidad se encuentre dentro de los límites permitidos. • Velocidad adecuada: sería aquella velocidad que nos permite estar en condiciones de dominar el vehículo ante cualquier obstáculo o imprevisto, adecuándose no solo a los límites de la vía por la que se circula, sino también a su estado, el del vehículo que se conduce y el del propio conductor. Por tanto, y según se recoge en el artículo 45 del Reglamento de Circulación, todo conductor está obligado a respetar los límites de velocidad establecidos y a tener en cuenta, además, sus propias condiciones físicas y psíquicas, las características y el estado de la vía, del vehículo y de su carga, las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación, y, en general, cuantas circunstancias concurran en cada momento, a fin de adecuar la velocidad de su vehículo a ellas, de manera que siempre pueda detenerlo dentro de los límites de su campo de visión y ante cualquier obstáculo que pueda presentarse.

COD.	P11	PUESTO DE TRABAJO	INGENIERO DE MEJORA CONTINUA

DESCRIPCIÓN

Los trabajadores que ocupan este puesto realizan las siguientes tareas:

-Desarrollar, implantar y mantener un sistema de métodos y tiempos, cuyos objetivos serán la mejora en la eficiencia de los procesos y el equilibrado de puestos de montaje.

-Mapear los procesos productivos con el objetivo de detectar MUDAS y desarrollar planes de acción para erradicarlos, integrando a los Managers en el despliegue de éstos.

-Definir junto a los Managers de área, el Standard Work correspondiente a cada gama de producto y/o proceso asociado.

-Monitorización del OEE, recogiendo mejoras a aplicar en el sistema y la evolución del mismo.

-Definir nuevas metodologías Kaizen a implantar, promoviendo la innovación y la puesta en vanguardia de los procesos Ecoforest.

-Promover junto al Responsable de Aprovisionamientos la mejora del sistema Kanban de aprovisionamiento a líneas.

-Desarrollar, implantar y mejorar un sistema 5S adaptado al proceso y al producto Ecoforest, integrando en el mismo las acciones de control necesarias para garantizar el cumplimiento de las políticas derivadas del "Sistema de Gestión Medioambiental" (ISO 14001).

-Responsable de evaluar las propuestas de mejora (productividad y coste) del personal involucrado en los procesos productivos y desarrollar medidas concretas con encaje al presupuesto asignado y a la viabilidad de implantación.

-Cumplir el "Presupuesto de Mejora de Proceso" asignado.

-Asegurar la transversalización de la mejora continua a todas las áreas de la planta, desarrollando junto con los Managers, talleres de mejora continua que promuevan la participación.

Nº DE TRABAJADORES EN EL PUESTO	VER REGISTRO
FECHA DE TOMA DE DATOS	JUNIO 2023

OBSERVACIONES

Equipos de trabajo: ordenadores, impresoras, teléfonos.

Productos químicos: ninguno

EPI	CATEGORÍA	NORMA (GRADO DE PROTECCIÓN)	TRABAJOS
Calzado de seguridad con suela antideslizante, anti perforaciones, puntera reforzada y asilante.	Cat. II	EN 345	Siempre
Guantes riesgo mecánico.	Cat. II	EN 420 EN 388 EN 407	Operaciones riesgo mecánico de abrasión, corte, rasgado, perforación Transporte de mercancía

				de forma manual
	Protección ocular	Cat II.	EN 166	En trabajos con riesgo de proyección de partículas o fragmentos(uso de aire comprimido)
	Protectores auditivos	Cat II.	EN 352 EN 397 EN 458	Nivel ruido ≥ 85 dB(A)

A éste puesto de trabajo le aplican todos los riesgos detectados en A01.

TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES	MENOR DE EDAD ☐ MATERNIDAD ☐ ESPECIALMENTE SENSIBLE ☐
ESTE PUESTO DE TRABAJO SE CONSIDERA EN RELACIÓN CON LA SITUACIÓN DE EMBARAZO/LACTANCIA	COMPATIBLE ☐ COMPATIBLE CON LIMITACIONES ☒ INCOMPATIBLE ☐

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable

FACTOR DE RIESGO

- Caídas al mismo nivel debido a la posible falta de orden y limpieza en las zonas de trabajo
- Riesgo de caídas por la posible presencia de sustancias resbaladizas (agua,...), residuo en el suelo o desperfecto en instalaciones.

MEDIDAS PREVENTIVAS	
DEFICIENCIA TÉCNICA	De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997: - 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. - 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 suelos de los locales de trabajo deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas. - Las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída deberán estar claramente señalizadas. - La iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de condiciones de visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgo para su seguridad y salud.
INFORMACIÓN	- Informar a los trabajadores que se deberán realizar gamas de limpieza periódica para mantener los suelos libres de sustancias resbaladizas, especialmente si se produce un derrame se procederá inmediatamente a su limpieza con el fin de evitar riesgos innecesarios. No se realizarán acciones que puedan favorecer la presencia de suelos

	mojados. - Se evitará transitar por zonas afectadas por este riesgo, se recomienda señalizar convenientemente aquellas zonas con riesgo de caída. - Así mismo deberán almacenarse en el lugar adecuado la mercancía, evitando que dificulten el paso o las actividades de los demás compañeros. - Planificar la distribución adecuada de enchufes eléctricos - Recordar a los trabajadores la necesidad de mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO					
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibles caídas durante el ascenso/descenso por las escaleras fijas.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	- Al considerarse un riesgo inherente, se deberá evitar su inadecuada utilización (subida y bajada de escaleras precipitadamente, salto de varios escalones...) - Se prestará especial atención en los días lluviosos, dado que puede favorecer los resbalones.				

RIESGO					
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo potencial de sufrir caídas durante los desplazamientos por descuidos, presencia de obras en la calle, etc.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Dado que se trata de un riesgo inherente, se recomienda concienciar al trabajador de la existencia del riesgo, así como de seguir unas pautas seguras: - Salir con tiempo necesario para los desplazamientos. - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - No precipitarse al subir y bajar escaleras, etc. - Respetar señalización existente, así como balizamientos…				

RIESGO					
COD.	04	Caída de objetos en manipulación			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de caída de objetos almacenados en estanterías en las operaciones de manipulación y movimiento de los mismos.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					

INFORMACIÓN	- Verificar que los elementos almacenados permanezcan dentro de los límites perimetrales y que no existan elementos susceptibles de caerse. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. - Se colocan en las estanterías siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores, objetos de menor uso en estantes superiores. - Todos los objetos situados en altura deberán ubicarse de manera que garanticen su estabilidad, y en caso de que se puedan caer se deberán instalar dispositivos anticaída.

RIESGO					
COD.	06	Pisadas sobre objetos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibilidad de objetos punzantes en el suelo (resto de embalajes, grapas,…)					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997 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.				
INFORMACIÓN	Informar a los trabajadores sobre la necesidad de recoger cuanto antes los embalajes vacíos que suelen llevar grapas, etc., que pueden dañar al personal, así como los útiles y el material al finalizar la jornada colocándolas en su lugar habitual de almacenamiento (bandejas, cajas, estanterías…) Eliminar los elementos de desecho tan pronto como se generen en los contenedores adecuados.				

RIESGO					
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibilidad de cortes durante las operaciones de: embalar/desembalar material utilizando herramientas o útiles de corte tales como tijeras, cúter, grapadoras…					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar a los trabajadores acerca del riesgo, así como pautas seguras de trabajo: - Se recomienda utilizar el material de corte con cuidado y siempre útiles en buen estado. - El útil cortante deberá depositarse en un lugar habilitado para tal fin después de su uso (lapicero, cajón para útiles…), evitando guardarlo en el bolsillo o dejarlo encima del mobiliario, ya que pueden producir un corte accidental - Cuando se realicen operaciones de embalaje/desembalaje, se deberá tener cuidado de no tirar de los plásticos, cintas de embalar…con las manos desnudas. - Mantener orden y limpieza en el puesto de trabajo.				

RIESGO					
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de caída de objetos (archivadores…) durante su manipulación					
MEDIDAS PREVENTIVAS					

DEFICIENCIAS TÉCNICAS	- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.
INFORMACIÓN	- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.
	Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*

RIESGO						
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Rodillos en movimiento accesibles en caso de acceder al interior de las impresoras.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		-No abrir las puertas del compartimiento donde se encuentran los rodillos mientras se esté imprimiendo algún documento. - Si se atasca un papel, antes de retirarlo desenchufe el equipo y espere unos minutos hasta que se enfríen las partes internas sujetas a altas temperaturas. - Leer el manual del operario para saber cómo actuar cuando se atasca un papel, y recurra al servicio técnico cuando le resulte complicado la extracción del mismo.				

RIESGO						
COD.	13	Sobreesfuerzos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Manipulación ocasional de cargas						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo e indicarle correctas pautas de manipulación manual de cargas: El peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg. En circunstancias especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta 40 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras. Cuando se sobrepasen estos valores de peso, se deberán tomar medidas preventivas de forma que el trabajador no manipule las cargas, o que consigan que el peso manipulado sea menor. Entre otras medidas, y dependiendo de la situación concreta, se podrían tomar alguna de las siguientes: - Uso de ayudas mecánicas. - Levantamiento de la carga entre dos personas. - Reducción de los pesos de las cargas manipuladas en posible combinación con la reducción de la frecuencia, etc. Para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos: Es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar. Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda. 1. Planificar el levantamiento - Seguir la indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc. - Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar la carga, prestando especial				

	atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real. - Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso. 2. Colocar los pies - Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento. 3. Adoptar la postura de levantamiento - Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas. - No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas 4. Agarre firme - Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. 5. Levantamiento suave - Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca. 6. Evitar giros - Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada. 7. Carga pegada al cuerpo - Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento. 8. Depositar la carga - Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. Se evitarán, en la medida de los posible, los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas en algún segmento corporal, o que requieran un mantenimiento prolongado de cualquier postura - Depositar la carga y después ajustarla si es necesario. - Realizar levantamientos espaciados. Se establecerán los descansos adecuados a las tareas *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
FORMACIÓN	Formar a los trabajadores en manipulación manual de cargas

RIESGO					
COD.	16	Contactos eléctricos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibles contacto eléctricos debido: - Empleo de equipos conectados a red con posibles deterioros o deficiencias - Al realizar inspecciones internas dentro de los equipos para intentar repararlos como ordenador, impresora o fax - Entrada de líquidos en equipos eléctricos durante las operaciones de limpieza					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar al trabajador del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas más sencillas indicadas por el fabricante las realizará personal autorizado siguiendo las indicaciones				

	del fabricante en el manual de instrucciones. - Las operaciones de limpieza, mantenimiento y/o reposición de piezas más complejas indicadas por el fabricante, las realizará personal autorizado y/o formado. - Lea atentamente el manual del fabricante para verificar como realizar de forma segura las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas. - Desconecte y cierre o corte la alimentación eléctrica que llega a las máquina/equipo antes de tratar de desmontar, limpiar o realizar tareas de reparación o mantenimiento. En caso de mal funcionamiento o avería del equipo/máquina, desconectar e indicar fuera de servicio hasta su reparación por personal autorizado y/o formado. - Recordar mantener en todo momento los resguardos y/o protecciones con los que cuenta el equipo y evitar manipulaciones innecesarias. No manipule en el interior de los equipos ni los desmonte. - No trabaje con equipos o máquinas que presenten defectos en cables o enchufes - No desenchufe los equipos o máquinas tirando de los cables - No manipule aparatos eléctricos con manos mojadas o húmedas. - Se utilizaran conexiones y enchufes en buen estado. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	21	Incendio				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de incendio por diversas causas que provocan puntos de inicio y propagación de un incendio: chispas en interruptores, fumar en la instalaciones, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al personal acerca de la existencia del riesgo y de pautas correctas de trabajo: -Está prohibido fumar en el lugar de trabajo. - Mantener en buen estado de orden y limpieza lugar de trabajo - No sobrecargar los enchufes y/o ladrones. - Desenchufar los equipos una vez finalizada la jornada laboral Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO						
COD.	22	Accidentes causados por seres vivos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Agresiones personales entre los trabajadores o debidas a robos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		* Agresiones Personales: - La figura del encargado tiene que liderar sus grupos de trabajo de manera que predisponga un buen clima laboral. - En caso de desavenencias entre trabajadores, el encargado tiene que hacer de mediador. - Prohibir el consumo de bebidas alcohólicas y la ingestión de sustancias estupefacientes. - Establecer criterios de equidad entre los trabajadores. - Fomentar la comunicación y la transparencia entre los trabajadores. - Crear un buen clima laboral.				

	* Agresiones por robo: - La dirección debe prestar formación al personal de cómo comportarse en caso de robo. - Avisar inmediatamente a los cuerpos de seguridad del estado más cercanos. - Cualquier situación que pueda suponer un riesgo de accidente para el trabajador o para un compañero/a, debe comunicarse a la persona encargada. - Ante un trabajador agredido: Se procederá a lavar las heridas con agua y jabón y acudir al centro sanitario más cercano.

RIESGO						
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.				
		Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
		Se utilizar vehículos adaptados a la normativa vigente, asegurándose de su correcto mantenimiento. Se dispondrá de los accesorios necesarios según normativa vigente (triángulos, chalecos reflectantes, lámparas…)				
		Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad vial: <u>Pautas de seguridad vial para el peatón</u>: - Nunca cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, Respetar señalización existente, así como balizamientos… - salir con tiempo necesario para los desplazamientos - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - En instalaciones ajena, entrar siempre por zonas habilitadas para transito de peatones. <u>Pautas de seguridad vial para el conductor</u>: - Cumplir el código de circulación. - Descansar adecuadamente y no conducir bajo los efectos de la fatiga. - No tomar comidas copiosas ni ingerir alcohol antes de conducir. - No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. - No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Durante los trayectos se realizarán pausas cada dos horas o cada doscientos kilómetros, que permitan cambiar de postura, desentumecer los músculos. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo				

RIESGO						
COD.	24	Accidentes de transito				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						

- Posibles accidentes de tráfico debidos a distintos factores: falta de planificación, prisas en los desplazamientos, despiste…
- Riesgo de accidente, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos
- Riesgo de accidente de tráfico durante los desplazamientos con vehículos en jornada, en misión o in itinere

MEDIDAS PREVENTIVAS

INFORMACIÓN

Se debe disponer de constancia documental de la realización de:
I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo
Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos
Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de neumáticos, frenos, luces, señales acústicas…

Un adecuado mantenimiento de los vehículos es una garantía tanto para evitar averías como para reducir el riesgo de sufrir accidentes de tráfico. Además del mantenimiento que puede llevar a cabo el propio conductor o propietario, el vehículo debe someterse a la Inspección Técnica de Vehículos (I.T.V.) en los siguientes plazos:

	Ciclomotores de dos ruedas: a. **Hasta 3 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 3 años de antigüedad** » Cada 2 años Motocicletas, vehículos de tres ruedas, cuadriciclos, quads, ciclomotores de tres ruedas y cuadriciclos ligeros: a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 4 años de antigüedad** » Cada 2 años
	Turismos particulares a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **De 4 a 10 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada año
	Vehículos ligeros (Furgonetas, furgones y camiones hasta 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 2 años de antigüedad** » Exento b. **De 2 a 6 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **De 6 a 10 años de antigüedad** » Cada año d. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses
	Vehículos pesados (Camiones y remolques de más de 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 10 años de antigüedad** » Cada año b. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses

Independientemente de que el vehículo cumpla con las inspecciones obligatorias exigidas por la administración de industria, que se ciñen a unos determinados aspectos técnicos y de seguridad, la empresa deberá evaluar el vehículo como un equipo de trabajo contemplando los usos concretos a los que este se destine, esto es un planteamiento distinto y más amplio que los parámetros que permiten superar las ITV, por los propietarios de los vehículos

Los vehículos serán utilizados por personal formado y cualificado para ello. Disponer del permiso de conducción pertinente

Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.

Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.

Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad como:
-Respetar y cumplir el código de circulación, normas de seguridad vial.
-Respetar distancias de seguridad
-Realice comidas ligeras, no ingiera alcohol, ni drogas y duerma las horas necesarias si

	es necesario conducir posteriormente. Deténgase si se advierten síntomas de somnolencia o falta de atención. -No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. -No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo. Es recomendable que siempre que el conductor realice operaciones fuera del vehículo en vías de circulación extreme las precauciones. Así mismo deberá hacerlo en caso de avería en carretera, indicando la posición del automóvil con las luces de emergencia cuando proceda y con los dispositivos de preseñalización reglamentarios

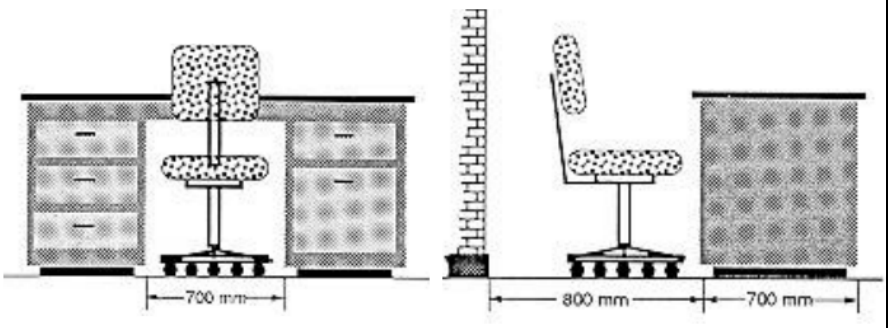
RIESGO						
COD.	25	Causas Naturales				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Cualquier accidente padecido en el centro de trabajo que no es consecuencia del propio trabajo, sino que se debe a causas naturales que también pueden ocurrir fuera del trabajo (por ejemplo, infarto de miocardio, angina de pecho).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Aunque no se puedan plantear medidas correctoras específicas sí es necesario que todos los trabajadores conozcan que son considerados accidentes de trabajo y que se deberá acudir a la mutua.				

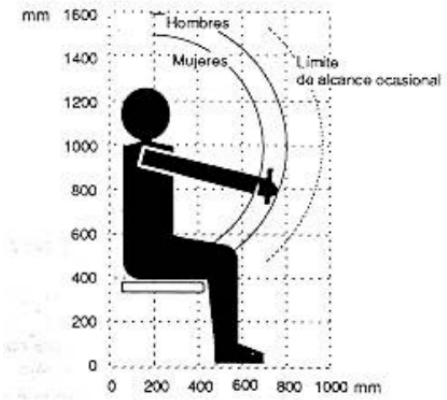
RIESGO						
COD.	31	Riesgos de utilización de pantallas de visualización de datos				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Uso de PVD de forma repetida durante la jornada laboral - Riesgo de microtraumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La pantalla deberá disponer de una imagen estable, sin deslumbramientos ni reflejos que puedan molestar al usuario. Se 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, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla. - La mesa o superficie de trabajo deberán tener dimensiones suficientes y permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio. El espacio deberá ser suficiente para permitir a los trabajadores una posición cómoda. Tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario pueda apoyar los brazos y las manos. - El asiento de trabajo deberá ser estable, proporcionando al usuario libertad de movimiento y procurándole una postura confortable. La altura del mismo deberá ser regulable, el respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable. Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un reposapiés - El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de				

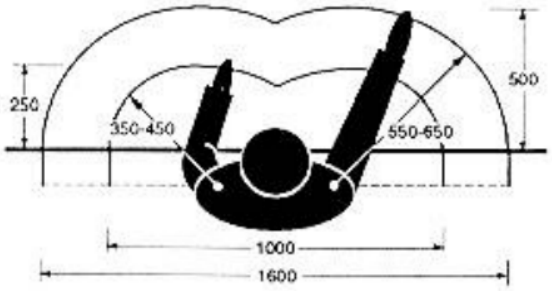
	tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos de trabajo. - En caso de disponer de ratón, el diseño del cuerpo del ratón debe adecuarse a la anatomía de la mano. La fuerza requerida para el accionamiento de los pulsadores no debe ser excesiva, para evitar la fatiga de los dedos, ni demasiado pequeña, a fin de impedir accionamientos involuntarios. - Se deberá garantizar unos niveles adecuados de iluminación (se recomienda 500 lux) en función de las necesidades visuales del usuario. - Los equipos instalados en el puesto de trabajo no deberán producir un calor adicional que pueda ocasionar molestias a los trabajadores. Se recomienda que la temperatura se mantenga dentro del siguiente rango: En época de verano…….23º a 26ºC En época de invierno…..20º a 24ºC - Deberá crearse y mantenerse una humedad aceptable. La sequedad de los ojos y mucosas se puede prevenir manteniendo la humedad relativa entre el 45% y el 65%, para cualquiera de las temperaturas comprendidas dentro de dicho rango
	Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda adoptar una postura sentada adecuada regulando altura, respaldo, profundidad del asiento. Se deberá situar la pantalla a una distancia superior a 400 mm respecto a los ojos del usuario y a una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60º bajo la horizontal. Los codos deberán situarse por encima del plano de trabajo y cercano al tronco. Colocar con holgura los elementos de trabajo y, el teclado de manera que exista un espacio suficiente delante del mismo para apoyar las manos y los antebrazos - Se recomienda el empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. - Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten. - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca
VIGILANCIA DE LA SALUD	Se recomienda reconocimiento específico para personal que manejan pantallas de visualización de datos.

RIESGO						
COD.	33	Riesgos de movimientos repetitivos				
PROBABILIDAD		Media	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de micro traumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio y elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)				
		Mantenimiento periódico del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento.				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda que el teclado se coloque de tal forma que deje espacio suficiente para apoyar los antebrazos mientras se escribe en el teclado.				

	- Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca. - Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten.

RIESGO						
COD.	34	Riesgo de posturas forzadas				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Adopción de posturas forzadas durante la realización de trabajos sentado						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio, elección de mobiliario (mesas, sillas…), elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)					
INFORMACIÓN	Según la *NTP 242: Ergonomía: análisis ergonómico de los espacios de trabajo en oficinas:* **Altura del plano de trabajo** Las alturas del plano de trabajo recomendadas para trabajos sentados son: **Espacio reservado para las piernas**: Las dimensiones mínimas de los espacios libres para piernas, serán las que se dan en la figura:  **Zonas de alcance óptimas del área de trabajo:** Una buena disposición de los elementos a manipular en el área de trabajo no nos obligará a realizar movimientos forzados del tronco con los consiguientes problemas de dolores de espalda. Tanto en el plano vertical como en el horizontal, debemos determinar cuáles son las distancias óptimas que consigan un confort postural adecuado, y que se dan en las figuras siguientes para el plano vertical y el horizontal, respectivamente.					





Sillas de trabajo

La concepción ergonómica de una silla para trabajo de oficina ha de satisfacer una serie de datos y características de diseño:

El asiento responderá a las características siguientes:

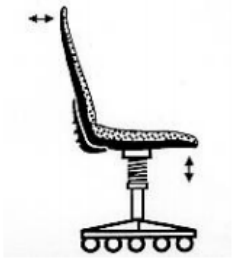
- Regulable en altura (en posición sentado) margen ajuste entre 380 y 500 mm.
- Anchura entre 400 – 450 mm.
- Profundidad entre 380 y 420 mm.
- Acolchado de 20 mm. recubierto con tela flexible y transpirable.
- Borde anterior inclinado (gran radio de inclinación).

La elección del respaldo se hará en función de los existentes en el mercado, respaldos altos y/o respaldos bajos. Un respaldo bajo debe ser regulable en altura e inclinación y conseguir el correcto apoyo de las vértebras lumbares. Las dimensiones serán:

- Anchura 400 – 450 mm.
- Altura 250 – 300 mm.
- Ajuste en altura de 150 – 250 mm. El respaldo alto debe permitir el apoyo lumbar y ser regulable en inclinación, con las siguientes características:
- Regulación de la inclinación hacia atrás 15°.
- Anchura 300 – 350 mm.
- Altura 450 – 500 mm.
- Material igual al del asiento.

Los respaldos altos permiten un apoyo total de la espalda y por ello la posibilidad de relajar los músculos y reducir la fatiga. La base de apoyo de la silla debe garantizar una correcta estabilidad de la misma y por ello dispondrá de cinco brazos con ruedas que permitan la libertad de movimiento. La longitud de los brazos será por lo menos igual a la del asiento (380-450 mm.).

A continuación se muestran las características de diseño de las sillas de trabajo:



Apoyabrazos

La utilización de apoyabrazos está indicada en trabajos que exigen gran estabilidad de la mano y en trabajos que no requieren gran libertad de movimiento y no es posible apoyar el antebrazo en el plano de trabajo.

- Anchura 60 - 100 mm.
- Longitud - que permita apoyar el antebrazo y el canto de la mano. La forma de los apoyabrazos será plana con los rebordes redondeados.

Mesas de Trabajo

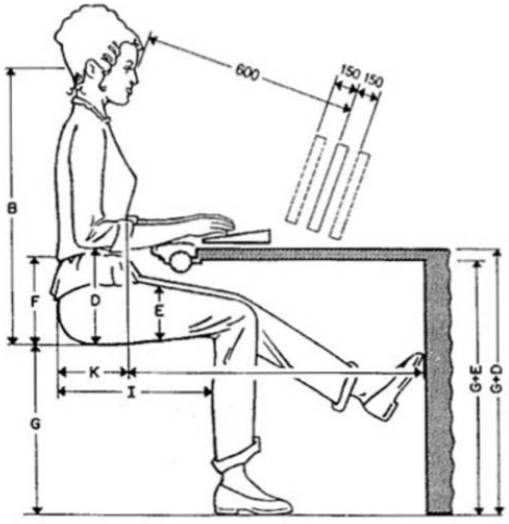
Una buena mesa de trabajo debe facilitar el desarrollo adecuado de la tarea; por ello, a la hora de elegir una mesa para trabajos de oficina, deberemos exigir que cumpla los siguientes requisitos:

- Si la altura es fija, ésta será de aproximadamente 700 mm.
- Si la altura es regulable, la amplitud de regulación estará entre 680 y 700 mm.
- La superficie mínima será de 1.200 mm de ancho y 800 mm de largo.
- El espesor no debe ser mayor de 30 mm.
- La superficie será de material mate y color claro suave, rechazándose las superficies brillantes y oscuras.
- Permitirá la colocación y los cambios de posición de las piernas.

Según el Manual de normas técnicas para el diseño ergonómico de puestos con pantallas de visualización elaborado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

3. Mesas-soporte para pantalla y teclado

Espacio libre bajo el tablero



Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar en el escritorio:

	Configuración del puesto: Uso del ordenador TRABAJADOR, TECLADO Y PANTALLA DEBEN CONFIGURAR UNA LINEA RECTA - Ajustar el mobiliario a su estatura y a sus preferencias personales. - Se recomienda la colocación adecuada del equipo de trabajo: ✓ Colocar el monitor a una distancia no inferior a 40 centímetros del borde de la mesa, la distancia de ojos-pantalla debe ser como mínimo de 55 cm y lo más frontal posible para evitar giros laterales, flexión o extensión del cuello; a una altura entre 10º y 60º por debajo de la horizontal de los ojos, para ello se puede usar elevadores, soportes… ✓ Colocar el teclado justo en frente del monitor para evitar giro de cabeza y con espacio suficiente para que facilitar el apoyo de los antebrazos mientras se escribe. Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten. ✓ Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca. ✓ Colocar el ordenador, útiles y el material que utilicemos más frecuentemente cerca para mantener una postura relajada, evitar colocar el monitor delante o detrás de una ventana para evitar reflejos. - Sentarse de manera correcta manteniendo la espalda recta y apoyada en el respaldo, mantener los pies apoyados en el suelo o en el reposapiés en caso de que sea necesario, mantener los codos cerca del cuerpo y a la altura del teclado y las muñecas rectas. - Se recomienda, en la medida que le sea posible, alternar posición sentado – de pie, realizar pausas periódicas de trabajo para prevenir así la fatiga física. - Almacenamiento No elevar nunca los brazos por encima de los hombros *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no permanecer de pie más de 3 horas seguidas ni realizar posturas forzadas a partir del cuarto mes de gestación. Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)*

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañino	RIESGO	Trivial
FACTOR DE RIESGO						
En caso de que la ubicación del puesto de trabajo derive en la aparición de reflejos en la pantalla o en el caso de que los niveles de iluminación sean insuficientes en relación a las exigencias visuales de la tarea.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Para evitar la fatiga visual, procurar un buen sistema de iluminación de los puestos de trabajo teniendo en cuenta las exigencias visuales de las tareas a realizar, la edad del trabajador y la disposición de las luminarias. Para una correcta iluminación del área de trabajo; -Las luminarias deberán equiparse con difusores para impedir la visión directa de la lámpara, se colocarán de forma que el ángulo de visión sea superior a 30º respecto a la visión horizontal -La situación de las luminarias debe realizarse de forma que la reflexión sobre la				

	superficie de trabajo no coincida con el ángulo de visión del operario. -Se evitarán las superficies de trabajo con materiales brillantes y colores oscuros. -Si se dispone de luz natural, se procurará que las ventanas dispongan de elementos de protección regulables que impidan tanto el deslumbramiento como el calor provocado por los rayos del sol. Otro punto a tener en cuenta en este apartado de iluminación es la elección del color de los elementos que componen el puesto de trabajo y del entorno. Si la tarea a realizar requiere una gran concentración elegiremos colores claros y neutros. Por regla general los colores intensos los reservaremos para zonas en que la estancia de los trabajadores sea corta, ya que a largo plazo pueden provocar fatiga visual, reservando para paredes y techos de salas de trabajo, colores claros y neutros. Para evitar reflexiones : -Las paredes y superficies deben estar pintadas en colores no brillantes. -La pantalla debe colocarse de forma perpendicular a las ventanas y es preferible que éstas queden a la izquierda del operador. -La línea de visión del operador a la pantalla debería ser paralela a las lámparas del techo. -Las lámparas del techo no deben estar colocadas encima del operador y deben estar provistas de difusores para conseguir una más uniforme distribución de la luz - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o de mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Nivel de atención ocular alto para la realización de la tarea (riesgo de fatiga ocular).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación y unas relaciones adecuadas de luminancias entre la pantalla y su entorno, en función de las necesidades visuales del usuario y del tipo de pantalla utilizado. Se recomienda una iluminación de 500 lux, en función de las necesidades visuales de usuario. - El acondicionamiento del lugar de trabajo y del puesto de trabajo, así como la situación y las características técnicas de las fuentes de luz artificial, deberán coordinarse de tal manera que se eviten los deslumbramientos y los reflejos molestos en la pantalla u otras partes del equipo. - Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y otras aberturas, los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla. Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo.				
		Informar al trabajador acerca del riesgo y de pautas seguras de trabajo: - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. Es recomendable realizar pausas cada dos horas de trabajo efectivo sentado, para realizar				

	tareas que le permitan estar de pie y/o caminar, para prevenir así la fatiga física. - Se recomienda que el puesto de trabajo se oriente adecuadamente respecto a las ventanas, con el fin de evitar los reflejos que se originarían si la pantalla se orientara hacia ellas, o el deslumbramiento que sufriría el usuario, si fuera éste quien se situara frente a las mismas. Estas medidas pueden ser complementadas mediante la utilización de cortinas o persianas que amortigüen la luz, o mediante mamparas en las salas que dispongan de ventanas en más de una pared. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posible exposición a ritmos elevados de trabajo en determinados periodos del año						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Dado que es un riesgo inherente debido a la actividad desarrollada, se recomienda únicamente establecer personalmente los períodos de pausa, de manera que cada trabajador evite la posible carga mental ocasionada por una ineficaz organización personal del trabajo.				

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo, relaciones laborales…				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Garantía de la libertad sexual en el ámbito laboral						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adopción de medidas que garanticen un ambiente de respeto entre los trabajadores y libre de situaciones de acoso: - Establecer un Código de Conducta para asegurar un ambiente de respeto entre los trabajadores y prevenir el acoso. - Prevenir y corregir cualquier comportamiento o acción que pudiera entrañar **indicios de acoso sexual, de acoso moral o acoso por razón de sexo**, mediante la adopción de un protocolo de actuación (Protocolo de Acoso). - Formación y sensibilización. Difundir el protocolo de acoso entre la plantilla, incluyendo a las nuevas incorporaciones. - Realizar cursos de formación a mandos, mandos intermedios y personal técnico y de gestión de equipos sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.				
INFORMACIÓN		Tal y como indica la **Ley Orgánica 10/2022**, de 6 de septiembre, de **garantía integral de la libertad sexual** en su *Artículo 12. Prevención y sensibilización en el ámbito laboral*: 1. Las empresas deberán promover condiciones de trabajo que eviten la comisión de delitos y otras conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo, incidiendo especialmente en el acoso sexual y el acoso por razón de sexo, en los términos previstos en el artículo 48 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, incluidos los cometidos en el ámbito digital. Asimismo, deberán arbitrar procedimientos específicos para su prevención y para dar cauce a las denuncias o reclamaciones que puedan formular quienes hayan sido víctimas de estas conductas, incluyendo específicamente las sufridas en el ámbito				

	digital. 2. Las empresas podrán establecer medidas que deberán negociarse con los representantes de las personas trabajadoras, tales como la elaboración y difusión de códigos de buenas prácticas, la realización de campañas informativas, protocolos de actuación o acciones de formación. De las medidas adoptadas, de acuerdo con lo dispuesto en el párrafo anterior, podrá beneficiarse la plantilla total de la empresa cualquiera que sea la forma de contratación laboral, incluidas las personas con contratos fijos discontinuos, con contratos de duración determinada y con contratos en prácticas. También podrán beneficiarse las becarias y el voluntariado. Asimismo, podrán beneficiarse de las anteriores medidas aquellas personas que presten sus servicios a través de contratos de puesta a disposición. Las empresas promoverán la sensibilización y ofrecerán formación para la protección integral contra las violencias sexuales a todo el personal a su servicio. Las empresas deberán incluir en la valoración de riesgos de los diferentes puestos de trabajo ocupados por trabajadoras, la violencia sexual entre los riesgos laborales concurrentes, debiendo formar e informar de ello a sus trabajadoras. 3. Las empresas que adecúen su estructura y normas de funcionamiento a lo establecido en esta ley orgánica serán reconocidas con el distintivo de «Empresas por una sociedad libre de violencia de género». Cabe valoración de la retirada de este distintivo cuando se den circunstancias que así lo justifiquen. 4. Por real decreto se determinará el procedimiento y las condiciones para la concesión, revisión periódica y retirada del distintivo al que se refiere el apartado anterior, las facultades derivadas de su obtención y las condiciones de difusión institucional de las empresas que lo obtengan. La empresa, conociendo la importancia de la realización del trabajo de una forma segura, correcta y cómoda, establece los siguientes compromisos: - Manifiesta su más profundo rechazo y su tolerancia cero ante cualquier comportamiento o acción que constituya alguna de las modalidades de acoso sexual, moral y por razón de sexo, comprometiéndose a colaborar de manera activa, eficaz y firme, para prevenir, detectar, corregir y sancionar cualquier tipo de conducta constitutiva de acoso. - La empresa prevendrá y evitará el acoso mediante la existencia de una canal de denuncias y un Protocolo para la Prevención de Situaciones de Acoso Laboral y Sexual: · La Empresa manifiesta su preocupación en prevenir, evitar, resolver y, en su caso, sancionar los supuestos de acoso laboral o sexual en la empresa. · Los responsables de las distintas secciones deberán velar por mantener un entorno laboral libre de todo tipo de acosos en sus respectivas áreas. Por tanto, deberán reaccionar y comunicar todo tipo de conductas que sean sospechosas de causar cualquier tipo de acoso. · La Empresa se compromete a investigar todas las denuncias sobre acoso que se tramiten de acuerdo al Protocolo, el cual garantizará el derecho a la intimidad y confidencialidad de los temas tratados y personas intervinientes. · Todos los trabajadores de la empresa tendrán derecho a utilizar el canal de denuncias con garantías de no ser objeto de intimidación, trato injusto o desfavorable, asegurándoles también una total confidencialidad en la investigación de la denuncia. · Las conductas constitutivas de acoso laboral o sexual serán consideradas como faltas laborales, que darán lugar a adoptar por parte de la empresa las medidas disciplinarias que correspondan en función de la gravedad de los hechos.
FORMACIÓN	Formación sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por la posible ingesta o inhalación de sustancias que puedan alterar la conducta						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se entregará información a los trabajadores a cerca de los riesgos relacionados con la ingesta o inhalación de sustancias que alteren los sentidos y la conducta - No se deberá tomar ninguna bebida alcohólica durante la jornada laboral y si ésta es partida tampoco en las horas intermedias de descanso. En ningún caso se deberá sobrepasar los límites permitidos según la reglamentación vigente. - No se ingerirán ni inhalarán sustancias ilegales que puedan alterar la conducta. - Cuando por motivos de salud se deban tomar medicamentos se deberá confirmar con el médico la posibilidad de que éstos alteren la capacidad de conducción.				
INFORMACIÓN		La prevención no debe centrarse únicamente en la capacidad o aptitudes del conductor para controlar técnicamente el vehículo, ya que la gran mayoría de conductores no suele presentar problemas en este aspecto, sino en cómo estas aptitudes se pueden ver afectadas por determinados factores que pueden llegar a influir en su ejecución (en muchas ocasiones sin que el propio conductor sea consciente de ello) y llevarle a cometer errores e infracciones que incrementen la probabilidad de sufrir o causar un accidente. Analicemos que factores pueden influir en su conducta. El ***alcohol*** también representa un problema en el ámbito laboral, ya que aproximadamente un 30% de los trabajadores consume alcohol, en mayor o menor medida, durante los días laborales, mientras que un 15% se encuentra dentro del grupo de alto riesgo alcohólico. Además, la mayoría de bebedores de alto riesgo se concentra en trabajos que podríamos denominar como «peligrosos», como son la construcción, la siderurgia o el transporte. De acuerdo con la legislación vigente (artículo 20 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre), la tasa máxima permitida es de 0,5 gramos de alcohol por litro de sangre, mientras que en el caso de conductores profesionales (vehículos destinados al transporte de mercancías con una masa máxima autorizada superior a 3.500 kilogramos, vehículos destinados al transporte de viajeros de más de nueve plazas, o de servicio público, al transporte escolar y de menores, al de mercancías peligrosas o de servicio de urgencia o transportes especiales) o noveles (menos de 2 años desde la obtención del permiso o licencia de conducción) se reduce a 0,3 gramos de alcohol por litro de sangre. Si la medición se hace a través de aire espirado las tasas máximas permitidas serán de 0,25 miligramos de alcohol por litro de aire en conductores «normales» y de 0,15 miligramos de alcohol por litro de aire para profesionales y noveles. Además, conducir con una tasa de alcohol en sangre superior a 1,2 gramos por litro o, lo que es lo mismo, con una tasa de alcohol en aire espirado superior a 0,60 miligramos por litro está considerado un delito en el Código Penal (Artículo 379) castigado con pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años. Todos los conductores están obligados a someterse a las pruebas que se establezcan para la detección de las posibles intoxicaciones por alcohol. Los agentes de la autoridad podrán someter a dichas pruebas (artículo 21 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre):				

- A cualquier usuario de la vía o conductor de vehículo implicado directamente como posible responsable en un accidente de circulación.
- A quienes conduzcan cualquier vehículo con síntomas evidentes, manifestaciones que denoten o hechos que permitan razonablemente presumir que lo hacen bajo la influencia de bebidas alcohólicas.
- A los conductores que sean denunciados por la comisión de alguna de las infracciones a las normas contenidas en este Reglamento.
- A los que, con ocasión de conducir un vehículo, sean requeridos al defecto por la autoridad o sus agentes dentro de los programas de controles preventivos de alcoholemia ordenados por dicha autoridad.

Aquellos conductores que se nieguen a someterse a las pruebas legalmente establecidas para la comprobación de las tasas de alcoholemia serán castigados con una pena de prisión de seis meses a un año y privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 383 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal).

Todas las ***drogas***, incluso en cantidades moderadas, provocan algún tipo de deterioro o alteración en las aptitudes necesarias para la conducción e incrementan el riesgo de sufrir o provocar un accidente de tráfico. Aproximadamente el 10% de los accidentes de tráfico de mayor gravedad están relacionados con el consumo de algún tipo de droga.

El Reglamento de Circulación (artículo 27) prohíbe circular habiendo ingerido o incorporado al organismo psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas. Además, conducir bajo la influencia de las drogas está considerado delito contra la seguridad vial y castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 379 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal). Al igual que en el caso del alcohol, toda persona
que se encuentre en una situación análoga a cualquiera de las enumeradas en el artículo 21 del Reglamento de Circulación está obligada a someterse a las pruebas para detectar la presencia de estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas (artículo 28 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre).
Lógicamente no todas las drogas tienen los mismos efectos sobre las capacidades psicofísicas de los conductores. Así, mientras que algunas pueden provocarle somnolencia otras, sin embargo, pueden impedir un adecuado descanso y aumentar su excitación. Siguiendo este criterio podemos establecer una clasificación de drogas según sus efectos:

- Las drogas estimulantes, como la cocaína o las anfetaminas, potencian la actividad nerviosa y aumentan el nivel de actividad.
- Las drogas depresoras o sedantes, como la heroína, disminuyen la actividad nerviosa y reducen la actividad corporal.
- Las drogas alucinógenas, como el LSD o el cannabis, distorsionan la percepción e incluso crean imágenes sensoriales en ausencia de estímulos externos.

A pesar de que los efectos positivos de los ***fármacos*** superan a los negativos cuando hablamos de seguridad vial, en determinadas ocasiones (comienzo del tratamiento, cambio de dosis, consumo de dos o más medicamentos de manera simultánea) estos alteran las capacidades necesarias para conducir convirtiéndose entonces en un factor de riesgo en la carretera. Se estima que entre un 5% y un 10% de los accidentes de tráfico

	ocurridos en la Unión Europea son debidos a los efectos de los medicamentos sobre los conductores. Muchos de estos efectos hacen desaconsejable la conducción, o realizar cualquier otro tipo de actividad peligrosa, mientras se está bajo tratamiento de algunos tipos de fármacos ya que alteran las capacidades necesarias para conducir un vehículo de manera segura. Sin embargo, la gran mayoría de los conductores desconocen que los riesgos de conducir estando en tratamiento puede conllevar el mismo riesgo que hacerlo bajo los efectos del alcohol u otras drogas. En el artículo 27 del Reglamento General de Circulación, que lleva por título estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas, se hace mención expresa a la prohibición de circular si se han ingerido medicamentos que alteren el estado físico o mental apropiado para circular sin peligro. La infracción de este precepto tendrá la consideración de falta muy grave. Además, el Real Decreto 818/2009, de 8 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento General de Conductores (Anexo IV) señala el consumo habitual de medicamentos que, individualmente o en conjunto, produzcan efectos adversos graves en la capacidad para conducir así como la dependencia de drogas o medicamentos como criterios de aptitud para obtener o prorrogar permiso o licencia de conducción ordinarios. Conducción: ver prospecto Entre los efectos negativos más frecuentes de los fármacos para la conducción podemos destacar: • Somnolencia y dificultad para permanecer alerta. • Alteraciones musculares e descoordinación motora. • Estados de confusión y aturdimiento. • Alteraciones en la percepción de distancias. • Aumento del tiempo de reacción. • Alteraciones en las funciones visuales y auditivas.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por posibles distracciones						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberán evaluar las condiciones psicosociales que puedan dar lugar a distracciones sobre todo por motivos internos al conductor. Se dará a los trabajadores para cubrir la encuesta de identificación inicial de riesgo psicosocial. - Se deberá entregar la información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
INFORMACIÓN		Según datos de la D.G.T. del año 2008, las distracciones aparecen como factor concurrente en un 37% de los accidentes de tráfico. La distracción está implicada en un 44% de los accidentes ocurridos en carretera y en un 31% de los siniestros localizados en zona urbana. El artículo 18 del Reglamento de Circulación obliga a los conductores a mantener su propia libertad de movimientos, el campo necesario de visión y la atención permanente a la conducción, que garanticen su propia seguridad, la del resto de los ocupantes del				

vehículo y la de los demás usuarios de la vía.

Existe un gran número de factores que pueden dar lugar a una atención inadecuada o a la aparición de distracciones. Algunos de estos factores se originan en el entorno que rodea al conductor (factores externos) mientras que otros tienen su origen en el propio estado del conductor (factores internos).

Factores externos al conductor

- Una concentración excesiva de señales o una señalización incorrecta o contradictoria impiden una distribución adecuada de la atención y favorece la aparición de la fatiga.
- El grado de luminosidad y sus variaciones, cambios de entorno o de luz, especialmente por la noche, que hacen necesaria una adaptación rápida como por ejemplo a la entrada y salida de un túnel.
- Carreteras monótonas o familiares pueden provocar un exceso de confianza en el conductor y una disminución de su nivel de alerta.
- Una temperatura elevada dentro del vehículo disminuye la capacidad de vigilancia de los conductores.
- La localización del estímulo con respecto al conductor tiene también mucha importancia.
- Las conductas interferentes, es decir, el desplazamiento de la atención hacia algún elemento ajeno a la conducción, como puede ser el caso de hablar por el móvil, fumar, usar el navegador o cambiar la radio.
- Otros factores externos podrían ser el color, tamaño o novedad de los estímulos que aparecen durante la conducción.

Factores internos al conductor

- El sueño y la fatiga son fuente de un gran número de distracciones.
- Algunos estados psicológicos como pueden ser la depresión, la ansiedad o el estrés hacen al conductor más propenso a bajar su nivel de atención y sufrir distracciones.
- Estar motivado a buscar información ajena a la conducción, como por ejemplo estaciones de servicio cuando nuestro depósito de combustible marca la reserva.
- Determinados problemas físicos como deterioro cerebral o alteraciones sensoriales.
- La edad avanzada, que provoca un menor control de la atención y una mayor sensibilidad a la fatiga y las distracciones.
- Estar bajo los efectos de sustancias como el alcohol o determinados fármacos que alteran el nivel de alerta del conductor y reducen el grado de activación necesario para conducir de manera segura.
- Problemas emocionales (familiares, económicos, laborales, etc.).

El ***sueño*** es una de las funciones más importantes que llevan a cabo los seres humanos. Durante el sueño el organismo aprovecha para recuperarse del desgaste diario, para regenerarse y para que descansen sus centros nerviosos y tejidos musculares. Cuando no se duerme nada o no se duerme lo suficiente, nuestro organismo reacciona con una serie de desajustes que, además de afectar negativamente a nuestro estado de salud, conllevan un gran peligro a la hora de conducir.

La somnolencia afecta de forma grave a las capacidades necesarias para desarrollar de forma segura la tarea de conducción, lo que unido a que muchos conductores la infravaloran y siguen conduciendo a pesar de sentir sus efectos hace que este estado sea el causante de un gran número de accidentes.

- El sueño reduce la **capacidad de reacción**

El sueño provoca que aumente el tiempo que tardamos en reaccionar ante cualquier estímulo imprevisto impidiendo, por ejemplo, que podamos frenar a tiempo para evitar un choque.

- El sueño reduce la **vigilancia**

La somnolencia provoca una reducción en el **nivel de alerta** de nuestro organismo. Esto no solo se traduce en que tardamos más en responder sino que también nos distraemos con mucha más facilidad al no ser capaces de mantener durante mucho tiempo la atención y la concentración, especialmente si conducimos de noche y/o por carreteras monótonas. Se estima que hasta un 80% de las distracciones están causadas por el sueño.

- El sueño provoca **alteraciones motrices**.

Cuando se está bajo los efectos de la somnolencia los músculos se relajan excesivamente, disminuyendo de forma importante la exactitud y la rapidez a la hora de llevar a cabo las maniobras.

- El sueño puede dar lugar a la aparición de los **microsueños**

Uno de los efectos más negativos de la somnolencia durante la conducción es el microsueño. Los microsueños son periodos de unos pocos segundos de duración durante los cuales el conductor se duerme permaneciendo completamente ajeno a todo lo que ocurre a su alrededor.

- El sueño altera las **funciones sensoriales**

La falta de sueño disminuye la capacidad de todos los órganos sensoriales de los conductores, haciendo más difícil captar los Estímulos relacionados con el tráfico. Es especialmente grave el caso de la vista, sentido que capta el 90% de la información mientras conducimos, ya que crea dificultades para enfocar la vista, produce visión borrosa y potencia una mayor fatiga ocular.

- El sueño altera **la percepción**

Cuando se tiene sueño mientras se conduce se identifican peor los objetos, luces, señales, se altera la percepción de velocidad, se pierde el sentido del tiempo e incluso se altera la capacidad de determinar la distancia a la que estamos respecto de los otros vehículos.

- El sueño altera nuestro **comportamiento**

Por lo general la somnolencia hace que las personas se vuelvan más tensas, nerviosas, irritables y agresivas, lo que unido generalmente a una mayor prisa por llegar al sitio donde se descansará, puede dar lugar a la aparición de conductas más arriesgadas como excesos de velocidad o adelantamientos indebidos.

La ***fatiga*** es un estado en que nuestras capacidades se ven reducidas a consecuencia de la realización de una tarea prolongada o monótona. Así pues, cuando nos encontramos conduciendo un vehículo, nuestro rendimiento irá disminuyendo de forma gradual según pasa el tiempo.

La fatiga causa al conductor importantes alteraciones psicofisiológicas que incrementan la probabilidad de sufrir un accidente. Entre las más importantes podemos destacar las siguientes:

• Cuando se conduce bajo los efectos de la fatiga los movimientos que llevamos a cabo son más lentos y menos precisos de lo habitual, lo que puede provocar distintas situaciones de riesgo.

• Conforme aumenta la fatiga el conductor va encontrando una mayor dificultad a la hora de mantener la atención y aumenta el tiempo de reacción.

• Con la fatiga es muy posible que aparezcan en el conductor estados negativos como la ansiedad, el estrés o una mayor aceptación del riesgo.

Son muchos los factores que pueden provocar la aparición de la fatiga en la conducción.

	Estos factores pueden estar asociados tanto al propio conductor como al entorno en el que se conduce: • Factores referidos al entorno: la monotonía de la carretera, el mal estado del firme, elevada densidad de tráfico o condiciones meteorológicas adversas favorecen el aumento de la fatiga durante la conducción. • Factores referidos al vehículo: un diseño poco ergonómico de los asientos, el ruido excesivo del motor, el exceso de calefacción o vibraciones en la cabina son algunos de los factores relacionados con el vehículo que pueden suponer la aparición o el agravamiento de la fatiga en la conducción. • Factores referidos al conductor: conducir durante periodos largos sin descansar es sin duda una de las conductas más peligrosas que pueden llevarse a cabo en la carretera. Otros factores como una mala postura de conducción, horarios ajustados, ingerir alcohol o tomar comidas copiosas también influyen en la aparición de la fatiga.
	A la hora de relacionar ***velocidad*** y conducción es importante distinguir los siguientes conceptos: • Velocidad máxima: límite superior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea por las normas generales de circulación o por la señalización vertical u horizontal. • Velocidad mínima: límite inferior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea basándose en las normas generales de circulación o en la señalización vertical u horizontal. • Velocidad inadecuada: es una velocidad no adaptada a las condiciones climatológicas o a las circunstancias de la vía, del tráfico, del vehículo o del propio conductor, incluso aunque esta velocidad se encuentre dentro de los límites permitidos. • Velocidad adecuada: sería aquella velocidad que nos permite estar en condiciones de dominar el vehículo ante cualquier obstáculo o imprevisto, adecuándose no solo a los límites de la vía por la que se circula, sino también a su estado, el del vehículo que se conduce y el del propio conductor. Por tanto, y según se recoge en el artículo 45 del Reglamento de Circulación, todo conductor está obligado a respetar los límites de velocidad establecidos y a tener en cuenta, además, sus propias condiciones físicas y psíquicas, las características y el estado de la vía, del vehículo y de su carga, las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación, y, en general, cuantas circunstancias concurran en cada momento, a fin de adecuar la velocidad de su vehículo a ellas, de manera que siempre pueda detenerlo dentro de los límites de su campo de visión y ante cualquier obstáculo que pueda presentarse.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

COD.	P12	PUESTO DE TRABAJO	RESPONSABLE PRODUCCIÓN

DESCRIPCIÓN

Los trabajadores que ocupan este puesto realizan las siguientes tareas:
-Planificación y seguimiento del "Plan Director de Producción", garantizando la eficiencia y la eficacia en el cumplimiento del mismo.
-Controlar diariamente stock producto no-conforme y procesos de recuperación.
-Liderar reunión semanal Planificación Producción.
-Asegurar el cumplimiento del objetivo de OEE.
-Asegurar el respeto a los estándares y objetivos de la función calidad, desplegando las herramientas presentes en el sistema de calidad (ISO 9001).
-Facilitar la comunicación, aguas arriba y aguas abajo, de toda información referente a calidad proceso.
-Gestionar reclamaciones de calidad a proveedores de carcasas (Biomasa Ecoforestal).
-Publicar KPIs proceso (productividad y calidad). Realización de seguimiento y despliegue de acciones para corregir las desviaciones detectadas.
-Garantizar el cumplimiento de los estándares Ecoforest referentes al Sistema de -Gestión Medioambiental (ISO 14001) y del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (ISO 45001).
-Participar, junto a los ingenieros kaizen, en la mejora continua.
-Cumplir objetivo de gasto en partidas presupuestarias asignadas ("gastos pañol", "gastos consumibles proceso", "gastos no calidad proveedores", "mantenimiento planta").
-Asegurar la formación y polivalencia del personal, garantizando que se cumplen los objetivos fijados por la dirección y evaluando los riesgos y oportunidades en materia de formación.
-Liderar equipo de personas a su cargo trabajando en equipo con el/la encargado/a de producción y garantizando una comunicación eficaz y transparente.

Nº DE TRABAJADORES EN EL PUESTO	VER REGISTRO
FECHA DE TOMA DE DATOS	JUNIO 2023

OBSERVACIONES

Equipos de trabajo: ordenadores, impresoras, teléfonos.
Productos químicos: ninguno

EPI	CATEGORÍA	NORMA (GRADO DE PROTECCIÓN)	TRABAJOS
Calzado de seguridad con suela antideslizante, anti perforaciones, puntera reforzada y asilante.	Cat. II	EN 345	Siempre
Guantes riesgo mecánico.	Cat. II	EN 420 EN 388 EN 407	Operaciones riesgo mecánico de abrasión, corte, rasgado, perforación Transporte de mercancía

				de forma manual
	Protección ocular	Cat II.	EN 166	En trabajos con riesgo de proyección de partículas o fragmentos(uso de aire comprimido)
	Protectores auditivos	Cat II.	EN 352 EN 397 EN 458	Nivel ruido ≥ 85 dB(A)

A éste puesto de trabajo le aplican todos los riesgos detectados en A01.

TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES	MENOR DE EDAD ☐ MATERNIDAD ☐ ESPECIALMENTE SENSIBLE ☐
ESTE PUESTO DE TRABAJO SE CONSIDERA EN RELACIÓN CON LA SITUACIÓN DE EMBARAZO/LACTANCIA	COMPATIBLE ☐ COMPATIBLE CON LIMITACIONES ☒ INCOMPATIBLE ☐

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Caídas al mismo nivel debido a la posible falta de orden y limpieza en las zonas de trabajo - Riesgo de caídas por la posible presencia de sustancias resbaladizas (agua,...), residuo en el suelo o desperfecto en instalaciones.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIA TÉCNICA		De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997: - 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. - 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 suelos de los locales de trabajo deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas. - Las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída deberán estar claramente señalizadas. - La iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de condiciones de visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgo para su seguridad y salud.				
INFORMACIÓN		- Informar a los trabajadores que se deberán realizar gamas de limpieza periódica para mantener los suelos libres de sustancias resbaladizas, especialmente si se produce un derrame se procederá inmediatamente a su limpieza con el fin de evitar riesgos innecesarios. No se realizarán acciones que puedan favorecer la presencia de suelos				

	mojados. - Se evitará transitar por zonas afectadas por este riesgo, se recomienda señalizar convenientemente aquellas zonas con riesgo de caída. - Así mismo deberán almacenarse en el lugar adecuado la mercancía, evitando que dificulten el paso o las actividades de los demás compañeros. - Planificar la distribución adecuada de enchufes eléctricos - Recordar a los trabajadores la necesidad de mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO					
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
- Posibles caídas durante el ascenso/descenso por las escaleras fijas.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	- Al considerarse un riesgo inherente, se deberá evitar su inadecuada utilización (subida y bajada de escaleras precipitadamente, salto de varios escalones...) - Se prestará especial atención en los días lluviosos, dado que puede favorecer los resbalones.				

RIESGO					
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo potencial de sufrir caídas durante los desplazamientos por descuidos, presencia de obras en la calle, etc.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Dado que se trata de un riesgo inherente, se recomienda concienciar al trabajador de la existencia del riesgo, así como de seguir unas pautas seguras: - Salir con tiempo necesario para los desplazamientos. - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - No precipitarse al subir y bajar escaleras, etc. - Respetar señalización existente, así como balizamientos…				

RIESGO					
COD.	04	Caída de objetos en manipulación			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de caída de objetos almacenados en estanterías en las operaciones de manipulación y movimiento de los mismos.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					

INFORMACIÓN	- Verificar que los elementos almacenados permanezcan dentro de los límites perimetrales y que no existan elementos susceptibles de caerse. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. - Se colocan en las estanterías siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores, objetos de menor uso en estantes superiores. - Todos los objetos situados en altura deberán ubicarse de manera que garanticen su estabilidad, y en caso de que se puedan caer se deberán instalar dispositivos anticaída.

RIESGO						
COD.	06	Pisadas sobre objetos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de objetos punzantes en el suelo (resto de embalajes, grapas,…)						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997 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.				
INFORMACIÓN		Informar a los trabajadores sobre la necesidad de recoger cuanto antes los embalajes vacíos que suelen llevar grapas, etc., que pueden dañar al personal, así como los útiles y el material al finalizar la jornada colocándolas en su lugar habitual de almacenamiento (bandejas, cajas, estanterías…) Eliminar los elementos de desecho tan pronto como se generen en los contenedores adecuados.				

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de cortes durante las operaciones de: embalar/desembalar material utilizando herramientas o útiles de corte tales como tijeras, cúter, grapadoras…						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar a los trabajadores acerca del riesgo, así como pautas seguras de trabajo: - Se recomienda utilizar el material de corte con cuidado y siempre útiles en buen estado. - El útil cortante deberá depositarse en un lugar habilitado para tal fin después de su uso (lapicero, cajón para útiles…), evitando guardarlo en el bolsillo o dejarlo encima del mobiliario, ya que pueden producir un corte accidental - Cuando se realicen operaciones de embalaje/desembalaje, se deberá tener cuidado de no tirar de los plásticos, cintas de embalar…con las manos desnudas. - Mantener orden y limpieza en el puesto de trabajo.				

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos (archivadores…) durante su manipulación						
MEDIDAS PREVENTIVAS						

DEFICIENCIAS TÉCNICAS	- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.
INFORMACIÓN	- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.
	Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*

RIESGO						
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Rodillos en movimiento accesibles en caso de acceder al interior de las impresoras.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		-No abrir las puertas del compartimiento donde se encuentran los rodillos mientras se esté imprimiendo algún documento. - Si se atasca un papel, antes de retirarlo desenchufe el equipo y espere unos minutos hasta que se enfríen las partes internas sujetas a altas temperaturas. - Leer el manual del operario para saber cómo actuar cuando se atasca un papel, y recurra al servicio técnico cuando le resulte complicado la extracción del mismo.				

RIESGO						
COD.	13	Sobreesfuerzos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Manipulación ocasional de cargas						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo e indicarle correctas pautas de manipulación manual de cargas: El peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg. En circunstancias especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta 40 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras. Cuando se sobrepasen estos valores de peso, se deberán tomar medidas preventivas de forma que el trabajador no manipule las cargas, o que consigan que el peso manipulado sea menor. Entre otras medidas, y dependiendo de la situación concreta, se podrían tomar alguna de las siguientes: - Uso de ayudas mecánicas. - Levantamiento de la carga entre dos personas. - Reducción de los pesos de las cargas manipuladas en posible combinación con la reducción de la frecuencia, etc. Para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos: Es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar. Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda. 1. Planificar el levantamiento - Seguir la indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc. - Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar la carga, prestando especial				

	atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real. - Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso. 2. Colocar los pies - Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento. 3. Adoptar la postura de levantamiento - Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas. - No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas 4. Agarre firme - Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. 5. Levantamiento suave - Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca. 6. Evitar giros - Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada. 7. Carga pegada al cuerpo - Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento. 8. Depositar la carga - Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. Se evitarán, en la medida de los posible, los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas en algún segmento corporal, o que requieran un mantenimiento prolongado de cualquier postura - Depositar la carga y después ajustarla si es necesario. - Realizar levantamientos espaciados. Se establecerán los descansos adecuados a las tareas *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
FORMACIÓN	Formar a los trabajadores en manipulación manual de cargas

RIESGO					
COD.	16	Contactos eléctricos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibles contacto eléctricos debido: - Empleo de equipos conectados a red con posibles deterioros o deficiencias - Al realizar inspecciones internas dentro de los equipos para intentar repararlos como ordenador, impresora o fax - Entrada de líquidos en equipos eléctricos durante las operaciones de limpieza					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar al trabajador del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas más sencillas indicadas por el fabricante las realizará personal autorizado siguiendo las indicaciones				

	del fabricante en el manual de instrucciones. - Las operaciones de limpieza, mantenimiento y/o reposición de piezas más complejas indicadas por el fabricante, las realizará personal autorizado y/o formado. - Lea atentamente el manual del fabricante para verificar como realizar de forma segura las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas. - Desconecte y cierre o corte la alimentación eléctrica que llega a las máquina/equipo antes de tratar de desmontar, limpiar o realizar tareas de reparación o mantenimiento. En caso de mal funcionamiento o avería del equipo/máquina, desconectar e indicar fuera de servicio hasta su reparación por personal autorizado y/o formado. - Recordar mantener en todo momento los resguardos y/o protecciones con los que cuenta el equipo y evitar manipulaciones innecesarias. No manipule en el interior de los equipos ni los desmonte. - No trabaje con equipos o máquinas que presenten defectos en cables o enchufes - No desenchufe los equipos o máquinas tirando de los cables - No manipule aparatos eléctricos con manos mojadas o húmedas. - Se utilizaran conexiones y enchufes en buen estado. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	21	Incendio				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de incendio por diversas causas que provocan puntos de inicio y propagación de un incendio: chispas en interruptores, fumar en la instalaciones, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al personal acerca de la existencia del riesgo y de pautas correctas de trabajo: -Está prohibido fumar en el lugar de trabajo. - Mantener en buen estado de orden y limpieza lugar de trabajo - No sobrecargar los enchufes y/o ladrones. - Desenchufar los equipos una vez finalizada la jornada laboral Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO						
COD.	22	Accidentes causados por seres vivos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Agresiones personales entre los trabajadores o debidas a robos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		* Agresiones Personales: - La figura del encargado tiene que liderar sus grupos de trabajo de manera que predisponga un buen clima laboral. - En caso de desavenencias entre trabajadores, el encargado tiene que hacer de mediador. - Prohibir el consumo de bebidas alcohólicas y la ingestión de sustancias estupefacientes. - Establecer criterios de equidad entre los trabajadores. - Fomentar la comunicación y la transparencia entre los trabajadores. - Crear un buen clima laboral.				

	* Agresiones por robo: - La dirección debe prestar formación al personal de cómo comportarse en caso de robo. - Avisar inmediatamente a los cuerpos de seguridad del estado más cercanos. - Cualquier situación que pueda suponer un riesgo de accidente para el trabajador o para un compañero/a, debe comunicarse a la persona encargada. - Ante un trabajador agredido: Se procederá a lavar las heridas con agua y jabón y acudir al centro sanitario más cercano.

RIESGO						
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.				
		Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
		Se utilizar vehículos adaptados a la normativa vigente, asegurándose de su correcto mantenimiento. Se dispondrá de los accesorios necesarios según normativa vigente (triángulos, chalecos reflectantes, lámparas…)				
		Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad vial: <u>Pautas de seguridad vial para el peatón</u>: - Nunca cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, Respetar señalización existente, así como balizamientos… - salir con tiempo necesario para los desplazamientos - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - En instalaciones ajena, entrar siempre por zonas habilitadas para transito de peatones. <u>Pautas de seguridad vial para el conductor</u>: - Cumplir el código de circulación. - Descansar adecuadamente y no conducir bajo los efectos de la fatiga. - No tomar comidas copiosas ni ingerir alcohol antes de conducir. - No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. - No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Durante los trayectos se realizarán pausas cada dos horas o cada doscientos kilómetros, que permitan cambiar de postura, desentumecer los músculos. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo				

RIESGO						
COD.	24	Accidentes de transito				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						

- Posibles accidentes de tráfico debidos a distintos factores: falta de planificación, prisas en los desplazamientos, despiste…
- Riesgo de accidente, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos
- Riesgo de accidente de tráfico durante los desplazamientos con vehículos en jornada, en misión o in itinere

MEDIDAS PREVENTIVAS

INFORMACIÓN

Se debe disponer de constancia documental de la realización de:
I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo
Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos
Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de neumáticos, frenos, luces, señales acústicas…

Un adecuado mantenimiento de los vehículos es una garantía tanto para evitar averías como para reducir el riesgo de sufrir accidentes de tráfico. Además del mantenimiento que puede llevar a cabo el propio conductor o propietario, el vehículo debe someterse a la Inspección Técnica de Vehículos (I.T.V.) en los siguientes plazos:

	Ciclomotores de dos ruedas: a. **Hasta 3 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 3 años de antigüedad** » Cada 2 años Motocicletas, vehículos de tres ruedas, cuadriciclos, quads, ciclomotores de tres ruedas y cuadriciclos ligeros: a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 4 años de antigüedad** » Cada 2 años
	Turismos particulares a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **De 4 a 10 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada año
	Vehículos ligeros (Furgonetas, furgones y camiones hasta 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 2 años de antigüedad** » Exento b. **De 2 a 6 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **De 6 a 10 años de antigüedad** » Cada año d. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses
	Vehículos pesados (Camiones y remolques de más de 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 10 años de antigüedad** » Cada año b. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses

Independientemente de que el vehículo cumpla con las inspecciones obligatorias exigidas por la administración de industria, que se ciñen a unos determinados aspectos técnicos y de seguridad, la empresa deberá evaluar el vehículo como un equipo de trabajo contemplando los usos concretos a los que este se destine, esto es un planteamiento distinto y más amplio que los parámetros que permiten superar las ITV, por los propietarios de los vehículos

Los vehículos serán utilizados por personal formado y cualificado para ello. Disponer del permiso de conducción pertinente

Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.

Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.

Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad como:
-Respetar y cumplir el código de circulación, normas de seguridad vial.
-Respetar distancias de seguridad
-Realice comidas ligeras, no ingiera alcohol, ni drogas y duerma las horas necesarias si

	es necesario conducir posteriormente. Deténgase si se advierten síntomas de somnolencia o falta de atención. -No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. -No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo. Es recomendable que siempre que el conductor realice operaciones fuera del vehículo en vías de circulación extreme las precauciones. Así mismo deberá hacerlo en caso de avería en carretera, indicando la posición del automóvil con las luces de emergencia cuando proceda y con los dispositivos de preseñalización reglamentarios

RIESGO						
COD.	25	Causas Naturales				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Cualquier accidente padecido en el centro de trabajo que no es consecuencia del propio trabajo, sino que se debe a causas naturales que también pueden ocurrir fuera del trabajo (por ejemplo, infarto de miocardio, angina de pecho).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Aunque no se puedan plantear medidas correctoras específicas sí es necesario que todos los trabajadores conozcan que son considerados accidentes de trabajo y que se deberá acudir a la mutua.				

RIESGO						
COD.	31	Riesgos de utilización de pantallas de visualización de datos				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Uso de PVD de forma repetida durante la jornada laboral - Riesgo de microtraumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La pantalla deberá disponer de una imagen estable, sin deslumbramientos ni reflejos que puedan molestar al usuario. Se 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, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla. - La mesa o superficie de trabajo deberán tener dimensiones suficientes y permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio. El espacio deberá ser suficiente para permitir a los trabajadores una posición cómoda. Tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario pueda apoyar los brazos y las manos. - El asiento de trabajo deberá ser estable, proporcionando al usuario libertad de movimiento y procurándole una postura confortable. La altura del mismo deberá ser regulable, el respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable. Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un reposapiés - El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de				

	tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos de trabajo. - En caso de disponer de ratón, el diseño del cuerpo del ratón debe adecuarse a la anatomía de la mano. La fuerza requerida para el accionamiento de los pulsadores no debe ser excesiva, para evitar la fatiga de los dedos, ni demasiado pequeña, a fin de impedir accionamientos involuntarios. - Se deberá garantizar unos niveles adecuados de iluminación (se recomienda 500 lux) en función de las necesidades visuales del usuario. - Los equipos instalados en el puesto de trabajo no deberán producir un calor adicional que pueda ocasionar molestias a los trabajadores. Se recomienda que la temperatura se mantenga dentro del siguiente rango: En época de verano…….23º a 26ºC En época de invierno…..20º a 24ºC - Deberá crearse y mantenerse una humedad aceptable. La sequedad de los ojos y mucosas se puede prevenir manteniendo la humedad relativa entre el 45% y el 65%, para cualquiera de las temperaturas comprendidas dentro de dicho rango
	Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda adoptar una postura sentada adecuada regulando altura, respaldo, profundidad del asiento. Se deberá situar la pantalla a una distancia superior a 400 mm respecto a los ojos del usuario y a una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60º bajo la horizontal. Los codos deberán situarse por encima del plano de trabajo y cercano al tronco. Colocar con holgura los elementos de trabajo y, el teclado de manera que exista un espacio suficiente delante del mismo para apoyar las manos y los antebrazos - Se recomienda el empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. - Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten. - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca
VIGILANCIA DE LA SALUD	Se recomienda reconocimiento específico para personal que manejan pantallas de visualización de datos.

RIESGO						
COD.	33	Riesgos de movimientos repetitivos				
PROBABILIDAD		Media	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de micro traumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio y elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)				
		Mantenimiento periódico del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento.				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda que el teclado se coloque de tal forma que deje espacio suficiente para apoyar los antebrazos mientras se escribe en el teclado.				

	- Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca. - Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten.

RIESGO						
COD.	34	Riesgo de posturas forzadas				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Adopción de posturas forzadas durante la realización de trabajos sentado						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio, elección de mobiliario (mesas, sillas…), elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)				

INFORMACIÓN

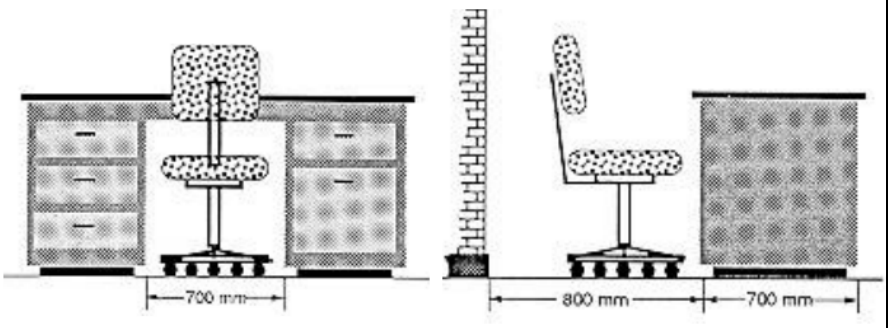
Según la *NTP 242: Ergonomía: análisis ergonómico de los espacios de trabajo en oficinas:*

Altura del plano de trabajo

Las alturas del plano de trabajo recomendadas para trabajos sentados son:

Espacio reservado para las piernas:

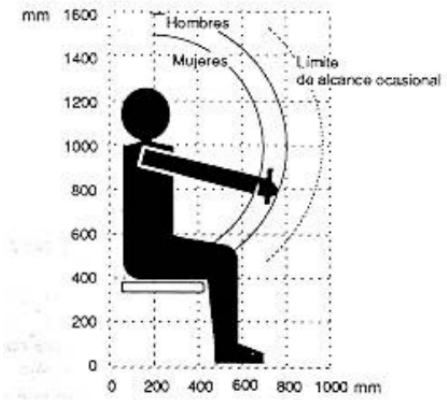
Las dimensiones mínimas de los espacios libres para piernas, serán las que se dan en la figura:

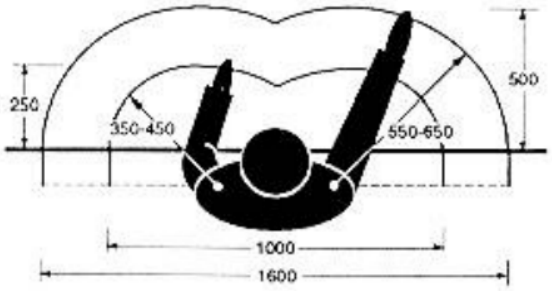


Zonas de alcance óptimas del área de trabajo:

Una buena disposición de los elementos a manipular en el área de trabajo no nos obligará a realizar movimientos forzados del tronco con los consiguientes problemas de dolores de espalda.

Tanto en el plano vertical como en el horizontal, debemos determinar cuáles son las distancias óptimas que consigan un confort postural adecuado, y que se dan en las figuras siguientes para el plano vertical y el horizontal, respectivamente.





Sillas de trabajo

La concepción ergonómica de una silla para trabajo de oficina ha de satisfacer una serie de datos y características de diseño:

El asiento responderá a las características siguientes:

- Regulable en altura (en posición sentado) margen ajuste entre 380 y 500 mm.
- Anchura entre 400 – 450 mm.
- Profundidad entre 380 y 420 mm.
- Acolchado de 20 mm. recubierto con tela flexible y transpirable.
- Borde anterior inclinado (gran radio de inclinación).

La elección del respaldo se hará en función de los existentes en el mercado, respaldos altos y/o respaldos bajos. Un respaldo bajo debe ser regulable en altura e inclinación y conseguir el correcto apoyo de las vértebras lumbares. Las dimensiones serán:

- Anchura 400 – 450 mm.
- Altura 250 – 300 mm.
- Ajuste en altura de 150 – 250 mm. El respaldo alto debe permitir el apoyo lumbar y ser regulable en inclinación, con las siguientes características:
- Regulación de la inclinación hacia atrás 15°.
- Anchura 300 – 350 mm.
- Altura 450 – 500 mm.
- Material igual al del asiento.

Los respaldos altos permiten un apoyo total de la espalda y por ello la posibilidad de relajar los músculos y reducir la fatiga. La base de apoyo de la silla debe garantizar una correcta estabilidad de la misma y por ello dispondrá de cinco brazos con ruedas que permitan la libertad de movimiento. La longitud de los brazos será por lo menos igual a la del asiento (380-450 mm.).

A continuación se muestran las características de diseño de las sillas de trabajo:

Apoyabrazos

La utilización de apoyabrazos está indicada en trabajos que exigen gran estabilidad de la mano y en trabajos que no requieren gran libertad de movimiento y no es posible apoyar el antebrazo en el plano de trabajo.

- Anchura 60 - 100 mm.
- Longitud - que permita apoyar el antebrazo y el canto de la mano. La forma de los apoyabrazos será plana con los rebordes redondeados.

Mesas de Trabajo

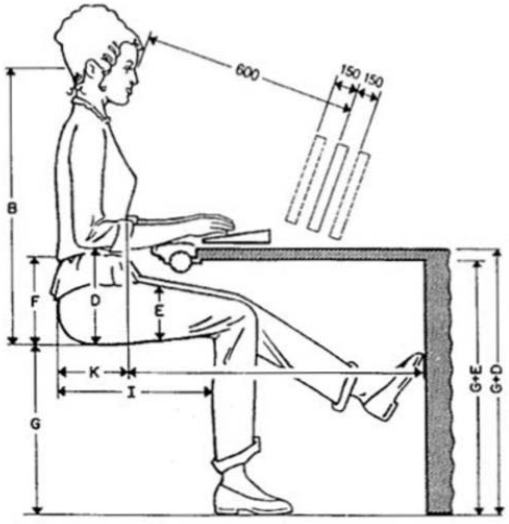
Una buena mesa de trabajo debe facilitar el desarrollo adecuado de la tarea; por ello, a la hora de elegir una mesa para trabajos de oficina, deberemos exigir que cumpla los siguientes requisitos:

- Si la altura es fija, ésta será de aproximadamente 700 mm.
- Si la altura es regulable, la amplitud de regulación estará entre 680 y 700 mm.
- La superficie mínima será de 1.200 mm de ancho y 800 mm de largo.
- El espesor no debe ser mayor de 30 mm.
- La superficie será de material mate y color claro suave, rechazándose las superficies brillantes y oscuras.
- Permitirá la colocación y los cambios de posición de las piernas.

Según el Manual de normas técnicas para el diseño ergonómico de puestos con pantallas de visualización elaborado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

3. Mesas-soporte para pantalla y teclado

Espacio libre bajo el tablero



Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar en el escritorio:

	Configuración del puesto: Uso del ordenador TRABAJADOR, TECLADO Y PANTALLA DEBEN CONFIGURAR UNA LINEA RECTA - Ajustar el mobiliario a su estatura y a sus preferencias personales. - Se recomienda la colocación adecuada del equipo de trabajo: ✓ Colocar el monitor a una distancia no inferior a 40 centímetros del borde de la mesa, la distancia de ojos-pantalla debe ser como mínimo de 55 cm y lo más frontal posible para evitar giros laterales, flexión o extensión del cuello; a una altura entre 10º y 60º por debajo de la horizontal de los ojos, para ello se puede usar elevadores, soportes… ✓ Colocar el teclado justo en frente del monitor para evitar giro de cabeza y con espacio suficiente para que facilitar el apoyo de los antebrazos mientras se escribe. Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten. ✓ Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca. ✓ Colocar el ordenador, útiles y el material que utilicemos más frecuentemente cerca para mantener una postura relajada, evitar colocar el monitor delante o detrás de una ventana para evitar reflejos. - Sentarse de manera correcta manteniendo la espalda recta y apoyada en el respaldo, mantener los pies apoyados en el suelo o en el reposapiés en caso de que sea necesario, mantener los codos cerca del cuerpo y a la altura del teclado y las muñecas rectas. - Se recomienda, en la medida que le sea posible, alternar posición sentado – de pie, realizar pausas periódicas de trabajo para prevenir así la fatiga física. - Almacenamiento No elevar nunca los brazos por encima de los hombros *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no permanecer de pie más de 3 horas seguidas ni realizar posturas forzadas a partir del cuarto mes de gestación. Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)*

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañino	RIESGO	Trivial
FACTOR DE RIESGO						
En caso de que la ubicación del puesto de trabajo derive en la aparición de reflejos en la pantalla o en el caso de que los niveles de iluminación sean insuficientes en relación a las exigencias visuales de la tarea.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Para evitar la fatiga visual, procurar un buen sistema de iluminación de los puestos de trabajo teniendo en cuenta las exigencias visuales de las tareas a realizar, la edad del trabajador y la disposición de las luminarias. Para una correcta iluminación del área de trabajo; -Las luminarias deberán equiparse con difusores para impedir la visión directa de la lámpara, se colocarán de forma que el ángulo de visión sea superior a 30º respecto a la visión horizontal -La situación de las luminarias debe realizarse de forma que la reflexión sobre la				

	superficie de trabajo no coincida con el ángulo de visión del operario. -Se evitarán las superficies de trabajo con materiales brillantes y colores oscuros. -Si se dispone de luz natural, se procurará que las ventanas dispongan de elementos de protección regulables que impidan tanto el deslumbramiento como el calor provocado por los rayos del sol. Otro punto a tener en cuenta en este apartado de iluminación es la elección del color de los elementos que componen el puesto de trabajo y del entorno. Si la tarea a realizar requiere una gran concentración elegiremos colores claros y neutros. Por regla general los colores intensos los reservaremos para zonas en que la estancia de los trabajadores sea corta, ya que a largo plazo pueden provocar fatiga visual, reservando para paredes y techos de salas de trabajo, colores claros y neutros. Para evitar reflexiones : -Las paredes y superficies deben estar pintadas en colores no brillantes. -La pantalla debe colocarse de forma perpendicular a las ventanas y es preferible que éstas queden a la izquierda del operador. -La línea de visión del operador a la pantalla debería ser paralela a las lámparas del techo. -Las lámparas del techo no deben estar colocadas encima del operador y deben estar provistas de difusores para conseguir una más uniforme distribución de la luz - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o de mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Nivel de atención ocular alto para la realización de la tarea (riesgo de fatiga ocular).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación y unas relaciones adecuadas de luminancias entre la pantalla y su entorno, en función de las necesidades visuales del usuario y del tipo de pantalla utilizado. Se recomienda una iluminación de 500 lux, en función de las necesidades visuales de usuario. - El acondicionamiento del lugar de trabajo y del puesto de trabajo, así como la situación y las características técnicas de las fuentes de luz artificial, deberán coordinarse de tal manera que se eviten los deslumbramientos y los reflejos molestos en la pantalla u otras partes del equipo. - Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y otras aberturas, los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla. Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo.				
		Informar al trabajador acerca del riesgo y de pautas seguras de trabajo: - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. Es recomendable realizar pausas cada dos horas de trabajo efectivo sentado, para realizar				

	tareas que le permitan estar de pie y/o caminar, para prevenir así la fatiga física. - Se recomienda que el puesto de trabajo se oriente adecuadamente respecto a las ventanas, con el fin de evitar los reflejos que se originarían si la pantalla se orientara hacia ellas, o el deslumbramiento que sufriría el usuario, si fuera éste quien se situara frente a las mismas. Estas medidas pueden ser complementadas mediante la utilización de cortinas o persianas que amortigüen la luz, o mediante mamparas en las salas que dispongan de ventanas en más de una pared. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posible exposición a ritmos elevados de trabajo en determinados periodos del año						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Dado que es un riesgo inherente debido a la actividad desarrollada, se recomienda únicamente establecer personalmente los períodos de pausa, de manera que cada trabajador evite la posible carga mental ocasionada por una ineficaz organización personal del trabajo.				

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo, relaciones laborales…				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Garantía de la libertad sexual en el ámbito laboral						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adopción de medidas que garanticen un ambiente de respeto entre los trabajadores y libre de situaciones de acoso: - Establecer un Código de Conducta para asegurar un ambiente de respeto entre los trabajadores y prevenir el acoso. - Prevenir y corregir cualquier comportamiento o acción que pudiera entrañar **indicios de acoso sexual, de acoso moral o acoso por razón de sexo**, mediante la adopción de un protocolo de actuación (Protocolo de Acoso). - Formación y sensibilización. Difundir el protocolo de acoso entre la plantilla, incluyendo a las nuevas incorporaciones. - Realizar cursos de formación a mandos, mandos intermedios y personal técnico y de gestión de equipos sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.				
INFORMACIÓN		Tal y como indica la **Ley Orgánica 10/2022**, de 6 de septiembre, de **garantía integral de la libertad sexual** en su *Artículo 12. Prevención y sensibilización en el ámbito laboral*: 1. Las empresas deberán promover condiciones de trabajo que eviten la comisión de delitos y otras conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo, incidiendo especialmente en el acoso sexual y el acoso por razón de sexo, en los términos previstos en el artículo 48 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, incluidos los cometidos en el ámbito digital. Asimismo, deberán arbitrar procedimientos específicos para su prevención y para dar cauce a las denuncias o reclamaciones que puedan formular quienes hayan sido víctimas de estas conductas, incluyendo específicamente las sufridas en el ámbito				

	digital. 2. Las empresas podrán establecer medidas que deberán negociarse con los representantes de las personas trabajadoras, tales como la elaboración y difusión de códigos de buenas prácticas, la realización de campañas informativas, protocolos de actuación o acciones de formación. De las medidas adoptadas, de acuerdo con lo dispuesto en el párrafo anterior, podrá beneficiarse la plantilla total de la empresa cualquiera que sea la forma de contratación laboral, incluidas las personas con contratos fijos discontinuos, con contratos de duración determinada y con contratos en prácticas. También podrán beneficiarse las becarias y el voluntariado. Asimismo, podrán beneficiarse de las anteriores medidas aquellas personas que presten sus servicios a través de contratos de puesta a disposición. Las empresas promoverán la sensibilización y ofrecerán formación para la protección integral contra las violencias sexuales a todo el personal a su servicio. Las empresas deberán incluir en la valoración de riesgos de los diferentes puestos de trabajo ocupados por trabajadoras, la violencia sexual entre los riesgos laborales concurrentes, debiendo formar e informar de ello a sus trabajadoras. 3. Las empresas que adecúen su estructura y normas de funcionamiento a lo establecido en esta ley orgánica serán reconocidas con el distintivo de «Empresas por una sociedad libre de violencia de género». Cabe valoración de la retirada de este distintivo cuando se den circunstancias que así lo justifiquen. 4. Por real decreto se determinará el procedimiento y las condiciones para la concesión, revisión periódica y retirada del distintivo al que se refiere el apartado anterior, las facultades derivadas de su obtención y las condiciones de difusión institucional de las empresas que lo obtengan. La empresa, conociendo la importancia de la realización del trabajo de una forma segura, correcta y cómoda, establece los siguientes compromisos: - Manifiesta su más profundo rechazo y su tolerancia cero ante cualquier comportamiento o acción que constituya alguna de las modalidades de acoso sexual, moral y por razón de sexo, comprometiéndose a colaborar de manera activa, eficaz y firme, para prevenir, detectar, corregir y sancionar cualquier tipo de conducta constitutiva de acoso. - La empresa prevendrá y evitará el acoso mediante la existencia de una canal de denuncias y un Protocolo para la Prevención de Situaciones de Acoso Laboral y Sexual: · La Empresa manifiesta su preocupación en prevenir, evitar, resolver y, en su caso, sancionar los supuestos de acoso laboral o sexual en la empresa. · Los responsables de las distintas secciones deberán velar por mantener un entorno laboral libre de todo tipo de acosos en sus respectivas áreas. Por tanto, deberán reaccionar y comunicar todo tipo de conductas que sean sospechosas de causar cualquier tipo de acoso. · La Empresa se compromete a investigar todas las denuncias sobre acoso que se tramiten de acuerdo al Protocolo, el cual garantizará el derecho a la intimidad y confidencialidad de los temas tratados y personas intervinientes. · Todos los trabajadores de la empresa tendrán derecho a utilizar el canal de denuncias con garantías de no ser objeto de intimidación, trato injusto o desfavorable, asegurándoles también una total confidencialidad en la investigación de la denuncia. · Las conductas constitutivas de acoso laboral o sexual serán consideradas como faltas laborales, que darán lugar a adoptar por parte de la empresa las medidas disciplinarias que correspondan en función de la gravedad de los hechos.
FORMACIÓN	Formación sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por la posible ingesta o inhalación de sustancias que puedan alterar la conducta						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se entregará información a los trabajadores a cerca de los riesgos relacionados con la ingesta o inhalación de sustancias que alteren los sentidos y la conducta - No se deberá tomar ninguna bebida alcohólica durante la jornada laboral y si ésta es partida tampoco en las horas intermedias de descanso. En ningún caso se deberá sobrepasar los límites permitidos según la reglamentación vigente. - No se ingerirán ni inhalarán sustancias ilegales que puedan alterar la conducta. - Cuando por motivos de salud se deban tomar medicamentos se deberá confirmar con el médico la posibilidad de que éstos alteren la capacidad de conducción.				
INFORMACIÓN		La prevención no debe centrarse únicamente en la capacidad o aptitudes del conductor para controlar técnicamente el vehículo, ya que la gran mayoría de conductores no suele presentar problemas en este aspecto, sino en cómo estas aptitudes se pueden ver afectadas por determinados factores que pueden llegar a influir en su ejecución (en muchas ocasiones sin que el propio conductor sea consciente de ello) y llevarle a cometer errores e infracciones que incrementen la probabilidad de sufrir o causar un accidente. Analicemos que factores pueden influir en su conducta. El ***alcohol*** también representa un problema en el ámbito laboral, ya que aproximadamente un 30% de los trabajadores consume alcohol, en mayor o menor medida, durante los días laborales, mientras que un 15% se encuentra dentro del grupo de alto riesgo alcohólico. Además, la mayoría de bebedores de alto riesgo se concentra en trabajos que podríamos denominar como «peligrosos», como son la construcción, la siderurgia o el transporte. De acuerdo con la legislación vigente (artículo 20 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre), la tasa máxima permitida es de 0,5 gramos de alcohol por litro de sangre, mientras que en el caso de conductores profesionales (vehículos destinados al transporte de mercancías con una masa máxima autorizada superior a 3.500 kilogramos, vehículos destinados al transporte de viajeros de más de nueve plazas, o de servicio público, al transporte escolar y de menores, al de mercancías peligrosas o de servicio de urgencia o transportes especiales) o noveles (menos de 2 años desde la obtención del permiso o licencia de conducción) se reduce a 0,3 gramos de alcohol por litro de sangre. Si la medición se hace a través de aire espirado las tasas máximas permitidas serán de 0,25 miligramos de alcohol por litro de aire en conductores «normales» y de 0,15 miligramos de alcohol por litro de aire para profesionales y noveles. Además, conducir con una tasa de alcohol en sangre superior a 1,2 gramos por litro o, lo que es lo mismo, con una tasa de alcohol en aire espirado superior a 0,60 miligramos por litro está considerado un delito en el Código Penal (Artículo 379) castigado con pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años. Todos los conductores están obligados a someterse a las pruebas que se establezcan para la detección de las posibles intoxicaciones por alcohol. Los agentes de la autoridad podrán someter a dichas pruebas (artículo 21 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre):				

- A cualquier usuario de la vía o conductor de vehículo implicado directamente como posible responsable en un accidente de circulación.
- A quienes conduzcan cualquier vehículo con síntomas evidentes, manifestaciones que denoten o hechos que permitan razonablemente presumir que lo hacen bajo la influencia de bebidas alcohólicas.
- A los conductores que sean denunciados por la comisión de alguna de las infracciones a las normas contenidas en este Reglamento.
- A los que, con ocasión de conducir un vehículo, sean requeridos al defecto por la autoridad o sus agentes dentro de los programas de controles preventivos de alcoholemia ordenados por dicha autoridad.

Aquellos conductores que se nieguen a someterse a las pruebas legalmente establecidas para la comprobación de las tasas de alcoholemia serán castigados con una pena de prisión de seis meses a un año y privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 383 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal).

Todas las ***drogas***, incluso en cantidades moderadas, provocan algún tipo de deterioro o alteración en las aptitudes necesarias para la conducción e incrementan el riesgo de sufrir o provocar un accidente de tráfico. Aproximadamente el 10% de los accidentes de tráfico de mayor gravedad están relacionados con el consumo de algún tipo de droga.

El Reglamento de Circulación (artículo 27) prohíbe circular habiendo ingerido o incorporado al organismo psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas. Además, conducir bajo la influencia de las drogas está considerado delito contra la seguridad vial y castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 379 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal). Al igual que en el caso del alcohol, toda persona
que se encuentre en una situación análoga a cualquiera de las enumeradas en el artículo 21 del Reglamento de Circulación está obligada a someterse a las pruebas para detectar la presencia de estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas (artículo 28 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre).
Lógicamente no todas las drogas tienen los mismos efectos sobre las capacidades psicofísicas de los conductores. Así, mientras que algunas pueden provocarle somnolencia otras, sin embargo, pueden impedir un adecuado descanso y aumentar su excitación. Siguiendo este criterio podemos establecer una clasificación de drogas según sus efectos:

- Las drogas estimulantes, como la cocaína o las anfetaminas, potencian la actividad nerviosa y aumentan el nivel de actividad.
- Las drogas depresoras o sedantes, como la heroína, disminuyen la actividad nerviosa y reducen la actividad corporal.
- Las drogas alucinógenas, como el LSD o el cannabis, distorsionan la percepción e incluso crean imágenes sensoriales en ausencia de estímulos externos.

A pesar de que los efectos positivos de los ***fármacos*** superan a los negativos cuando hablamos de seguridad vial, en determinadas ocasiones (comienzo del tratamiento, cambio de dosis, consumo de dos o más medicamentos de manera simultánea) estos alteran las capacidades necesarias para conducir convirtiéndose entonces en un factor de riesgo en la carretera. Se estima que entre un 5% y un 10% de los accidentes de tráfico

	ocurridos en la Unión Europea son debidos a los efectos de los medicamentos sobre los conductores. Muchos de estos efectos hacen desaconsejable la conducción, o realizar cualquier otro tipo de actividad peligrosa, mientras se está bajo tratamiento de algunos tipos de fármacos ya que alteran las capacidades necesarias para conducir un vehículo de manera segura. Sin embargo, la gran mayoría de los conductores desconocen que los riesgos de conducir estando en tratamiento puede conllevar el mismo riesgo que hacerlo bajo los efectos del alcohol u otras drogas. En el artículo 27 del Reglamento General de Circulación, que lleva por título estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas, se hace mención expresa a la prohibición de circular si se han ingerido medicamentos que alteren el estado físico o mental apropiado para circular sin peligro. La infracción de este precepto tendrá la consideración de falta muy grave. Además, el Real Decreto 818/2009, de 8 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento General de Conductores (Anexo IV) señala el consumo habitual de medicamentos que, individualmente o en conjunto, produzcan efectos adversos graves en la capacidad para conducir así como la dependencia de drogas o medicamentos como criterios de aptitud para obtener o prorrogar permiso o licencia de conducción ordinarios. Conducción: ver prospecto Entre los efectos negativos más frecuentes de los fármacos para la conducción podemos destacar: • Somnolencia y dificultad para permanecer alerta. • Alteraciones musculares e descoordinación motora. • Estados de confusión y aturdimiento. • Alteraciones en la percepción de distancias. • Aumento del tiempo de reacción. • Alteraciones en las funciones visuales y auditivas.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por posibles distracciones						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberán evaluar las condiciones psicosociales que puedan dar lugar a distracciones sobre todo por motivos internos al conductor. Se dará a los trabajadores para cubrir la encuesta de identificación inicial de riesgo psicosocial. - Se deberá entregar la información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
INFORMACIÓN		Según datos de la D.G.T. del año 2008, las distracciones aparecen como factor concurrente en un 37% de los accidentes de tráfico. La distracción está implicada en un 44% de los accidentes ocurridos en carretera y en un 31% de los siniestros localizados en zona urbana. El artículo 18 del Reglamento de Circulación obliga a los conductores a mantener su propia libertad de movimientos, el campo necesario de visión y la atención permanente a la conducción, que garanticen su propia seguridad, la del resto de los ocupantes del				

vehículo y la de los demás usuarios de la vía.

Existe un gran número de factores que pueden dar lugar a una atención inadecuada o a la aparición de distracciones. Algunos de estos factores se originan en el entorno que rodea al conductor (factores externos) mientras que otros tienen su origen en el propio estado del conductor (factores internos).

Factores externos al conductor

- Una concentración excesiva de señales o una señalización incorrecta o contradictoria impiden una distribución adecuada de la atención y favorece la aparición de la fatiga.
- El grado de luminosidad y sus variaciones, cambios de entorno o de luz, especialmente por la noche, que hacen necesaria una adaptación rápida como por ejemplo a la entrada y salida de un túnel.
- Carreteras monótonas o familiares pueden provocar un exceso de confianza en el conductor y una disminución de su nivel de alerta.
- Una temperatura elevada dentro del vehículo disminuye la capacidad de vigilancia de los conductores.
- La localización del estímulo con respecto al conductor tiene también mucha importancia.
- Las conductas interferentes, es decir, el desplazamiento de la atención hacia algún elemento ajeno a la conducción, como puede ser el caso de hablar por el móvil, fumar, usar el navegador o cambiar la radio.
- Otros factores externos podrían ser el color, tamaño o novedad de los estímulos que aparecen durante la conducción.

Factores internos al conductor

- El sueño y la fatiga son fuente de un gran número de distracciones.
- Algunos estados psicológicos como pueden ser la depresión, la ansiedad o el estrés hacen al conductor más propenso a bajar su nivel de atención y sufrir distracciones.
- Estar motivado a buscar información ajena a la conducción, como por ejemplo estaciones de servicio cuando nuestro depósito de combustible marca la reserva.
- Determinados problemas físicos como deterioro cerebral o alteraciones sensoriales.
- La edad avanzada, que provoca un menor control de la atención y una mayor sensibilidad a la fatiga y las distracciones.
- Estar bajo los efectos de sustancias como el alcohol o determinados fármacos que alteran el nivel de alerta del conductor y reducen el grado de activación necesario para conducir de manera segura.
- Problemas emocionales (familiares, económicos, laborales, etc.).

El ***sueño*** es una de las funciones más importantes que llevan a cabo los seres humanos. Durante el sueño el organismo aprovecha para recuperarse del desgaste diario, para regenerarse y para que descansen sus centros nerviosos y tejidos musculares. Cuando no se duerme nada o no se duerme lo suficiente, nuestro organismo reacciona con una serie de desajustes que, además de afectar negativamente a nuestro estado de salud, conllevan un gran peligro a la hora de conducir.

La somnolencia afecta de forma grave a las capacidades necesarias para desarrollar de forma segura la tarea de conducción, lo que unido a que muchos conductores la infravaloran y siguen conduciendo a pesar de sentir sus efectos hace que este estado sea el causante de un gran número de accidentes.

- El sueño reduce la **capacidad de reacción**

El sueño provoca que aumente el tiempo que tardamos en reaccionar ante cualquier estímulo imprevisto impidiendo, por ejemplo, que podamos frenar a tiempo para evitar un choque.

- El sueño reduce la **vigilancia**

La somnolencia provoca una reducción en el **nivel de alerta** de nuestro organismo. Esto no solo se traduce en que tardamos más en responder sino que también nos distraemos con mucha más facilidad al no ser capaces de mantener durante mucho tiempo la atención y la concentración, especialmente si conducimos de noche y/o por carreteras monótonas. Se estima que hasta un 80% de las distracciones están causadas por el sueño.

- El sueño provoca **alteraciones motrices**.

Cuando se está bajo los efectos de la somnolencia los músculos se relajan excesivamente, disminuyendo de forma importante la exactitud y la rapidez a la hora de llevar a cabo las maniobras.

- El sueño puede dar lugar a la aparición de los **microsueños**

Uno de los efectos más negativos de la somnolencia durante la conducción es el microsueño. Los microsueños son periodos de unos pocos segundos de duración durante los cuales el conductor se duerme permaneciendo completamente ajeno a todo lo que ocurre a su alrededor.

- El sueño altera las **funciones sensoriales**

La falta de sueño disminuye la capacidad de todos los órganos sensoriales de los conductores, haciendo más difícil captar los Estímulos relacionados con el tráfico. Es especialmente grave el caso de la vista, sentido que capta el 90% de la información mientras conducimos, ya que crea dificultades para enfocar la vista, produce visión borrosa y potencia una mayor fatiga ocular.

- El sueño altera **la percepción**

Cuando se tiene sueño mientras se conduce se identifican peor los objetos, luces, señales, se altera la percepción de velocidad, se pierde el sentido del tiempo e incluso se altera la capacidad de determinar la distancia a la que estamos respecto de los otros vehículos.

- El sueño altera nuestro **comportamiento**

Por lo general la somnolencia hace que las personas se vuelvan más tensas, nerviosas, irritables y agresivas, lo que unido generalmente a una mayor prisa por llegar al sitio donde se descansará, puede dar lugar a la aparición de conductas más arriesgadas como excesos de velocidad o adelantamientos indebidos.

La ***fatiga*** es un estado en que nuestras capacidades se ven reducidas a consecuencia de la realización de una tarea prolongada o monótona. Así pues, cuando nos encontramos conduciendo un vehículo, nuestro rendimiento irá disminuyendo de forma gradual según pasa el tiempo.

La fatiga causa al conductor importantes alteraciones psicofisiológicas que incrementan la probabilidad de sufrir un accidente. Entre las más importantes podemos destacar las siguientes:

• Cuando se conduce bajo los efectos de la fatiga los movimientos que llevamos a cabo son más lentos y menos precisos de lo habitual, lo que puede provocar distintas situaciones de riesgo.

• Conforme aumenta la fatiga el conductor va encontrando una mayor dificultad a la hora de mantener la atención y aumenta el tiempo de reacción.

• Con la fatiga es muy posible que aparezcan en el conductor estados negativos como la ansiedad, el estrés o una mayor aceptación del riesgo.

Son muchos los factores que pueden provocar la aparición de la fatiga en la conducción.

	Estos factores pueden estar asociados tanto al propio conductor como al entorno en el que se conduce: • Factores referidos al entorno: la monotonía de la carretera, el mal estado del firme, elevada densidad de tráfico o condiciones meteorológicas adversas favorecen el aumento de la fatiga durante la conducción. • Factores referidos al vehículo: un diseño poco ergonómico de los asientos, el ruido excesivo del motor, el exceso de calefacción o vibraciones en la cabina son algunos de los factores relacionados con el vehículo que pueden suponer la aparición o el agravamiento de la fatiga en la conducción. • Factores referidos al conductor: conducir durante periodos largos sin descansar es sin duda una de las conductas más peligrosas que pueden llevarse a cabo en la carretera. Otros factores como una mala postura de conducción, horarios ajustados, ingerir alcohol o tomar comidas copiosas también influyen en la aparición de la fatiga.
	A la hora de relacionar ***velocidad*** y conducción es importante distinguir los siguientes conceptos: • Velocidad máxima: límite superior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea por las normas generales de circulación o por la señalización vertical u horizontal. • Velocidad mínima: límite inferior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea basándose en las normas generales de circulación o en la señalización vertical u horizontal. • Velocidad inadecuada: es una velocidad no adaptada a las condiciones climatológicas o a las circunstancias de la vía, del tráfico, del vehículo o del propio conductor, incluso aunque esta velocidad se encuentre dentro de los límites permitidos. • Velocidad adecuada: sería aquella velocidad que nos permite estar en condiciones de dominar el vehículo ante cualquier obstáculo o imprevisto, adecuándose no solo a los límites de la vía por la que se circula, sino también a su estado, el del vehículo que se conduce y el del propio conductor. Por tanto, y según se recoge en el artículo 45 del Reglamento de Circulación, todo conductor está obligado a respetar los límites de velocidad establecidos y a tener en cuenta, además, sus propias condiciones físicas y psíquicas, las características y el estado de la vía, del vehículo y de su carga, las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación, y, en general, cuantas circunstancias concurran en cada momento, a fin de adecuar la velocidad de su vehículo a ellas, de manera que siempre pueda detenerlo dentro de los límites de su campo de visión y ante cualquier obstáculo que pueda presentarse.

COD.	P13	PUESTO DE TRABAJO	INGENIERO INDUSTRIALIZACION

DESCRIPCIÓN

Los trabajadores que ocupan este puesto realizan las siguientes tareas:
-Pilotar procesos de implantación de nuevos productos, junto con el Jefe de Proyecto, el Responsable de Compras y el Responsable de Producción.
-Pilotar los procesos de modificación de productos vida-serie, junto con el Jefe de Proyecto, el Responsable de Compras y el Responsable de Producción.
-Responsable del mantenimiento de escandallos en productos vida-serie (Ecoforest Geotermia).
-Pilotar el desarrollo y mantenimiento de Gamas de Montaje y estándares de Control en Proceso.
-Proponer mejoras que fortalezcan el muro de calidad.
-Pilotar procesos piezas NOK proveedor (Ecoforest Geotermia), perseguir aplicación acciones correctivas y alertar a la dirección de calidad ante derivaciones.
-Reportar fichas de calidad carcasas a proveedores (Ecoforest Geotermia).
-Responsable del sistema de gestión de mantenimiento de equipos especiales de proceso.
-Responsable del sistema de gestión para el control y verificación de equipos de medida utilizados en procesos de producción

Nº DE TRABAJADORES EN EL PUESTO	VER REGISTRO
FECHA DE TOMA DE DATOS	JUNIO 2023

OBSERVACIONES

Equipos de trabajo: ordenadores, impresoras, teléfonos.
Productos químicos: ninguno

EPI	CATEGORÍA	NORMA (GRADO DE PROTECCIÓN)	TRABAJOS
Calzado de seguridad con suela antideslizante, anti perforaciones, puntera reforzada y asilante.	Cat. II	EN 345	Siempre
Guantes riesgo mecánico.	Cat. II	EN 420 EN 388 EN 407	Operaciones riesgo mecánico de abrasión, corte, rasgado, perforación Transporte de mercancía de forma manual
Protección ocular	Cat II.	EN 166	En trabajos con riesgo de proyección de partículas o fragmentos(uso de aire comprimido)
Protectores auditivos	Cat II.	EN 352 EN 397 EN 458	Nivel ruido ≥ 85 dB(A)

A éste puesto de trabajo le aplican todos los riesgos detectados en A01.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES	MENOR DE EDAD ☐ MATERNIDAD ☐ ESPECIALMENTE SENSIBLE ☐
ESTE PUESTO DE TRABAJO SE CONSIDERA EN RELACIÓN CON LA SITUACIÓN DE EMBARAZO/LACTANCIA	COMPATIBLE ☐ COMPATIBLE CON LIMITACIONES ☒ INCOMPATIBLE ☐

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Caídas al mismo nivel debido a la posible falta de orden y limpieza en las zonas de trabajo - Riesgo de caídas por la posible presencia de sustancias resbaladizas (agua,...), residuo en el suelo o desperfecto en instalaciones.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIA TÉCNICA		De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997: - 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. - 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 suelos de los locales de trabajo deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas. - Las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída deberán estar claramente señalizadas. - La iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de condiciones de visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgo para su seguridad y salud.				
INFORMACIÓN		- Informar a los trabajadores que se deberán realizar gamas de limpieza periódica para mantener los suelos libres de sustancias resbaladizas, especialmente si se produce un derrame se procederá inmediatamente a su limpieza con el fin de evitar riesgos innecesarios. No se realizarán acciones que puedan favorecer la presencia de suelos mojados. - Se evitará transitar por zonas afectadas por este riesgo, se recomienda señalizar convenientemente aquellas zonas con riesgo de caída. - Así mismo deberán almacenarse en el lugar adecuado la mercancía, evitando que dificulten el paso o las actividades de los demás compañeros. - Planificar la distribución adecuada de enchufes eléctricos - Recordar a los trabajadores la necesidad de mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada				

	inmediatamente.

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibles caídas durante el ascenso/descenso por las escaleras fijas.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Al considerarse un riesgo inherente, se deberá evitar su inadecuada utilización (subida y bajada de escaleras precipitadamente, salto de varios escalones...) - Se prestará especial atención en los días lluviosos, dado que puede favorecer los resbalones.				

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de sufrir caídas durante los desplazamientos por descuidos, presencia de obras en la calle, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Dado que se trata de un riesgo inherente, se recomienda concienciar al trabajador de la existencia del riesgo, así como de seguir unas pautas seguras: - Salir con tiempo necesario para los desplazamientos. - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - No precipitarse al subir y bajar escaleras, etc. - Respetar señalización existente, así como balizamientos…				

RIESGO						
COD.	04	Caída de objetos en manipulación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos almacenados en estanterías en las operaciones de manipulación y movimiento de los mismos.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Verificar que los elementos almacenados permanezcan dentro de los límites perimetrales y que no existan elementos susceptibles de caerse. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. - Se colocan en las estanterías siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores, objetos de menor uso en estantes superiores. - Todos los objetos situados en altura deberán ubicarse de manera que garanticen su estabilidad, y en caso de que se puedan caer se deberán instalar dispositivos anticaída.				

RIESGO						
COD.	06	Pisadas sobre objetos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de objetos punzantes en el suelo (resto de embalajes, grapas,…)						

MEDIDAS PREVENTIVAS	
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997 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.
INFORMACIÓN	Informar a los trabajadores sobre la necesidad de recoger cuanto antes los embalajes vacíos que suelen llevar grapas, etc., que pueden dañar al personal, así como los útiles y el material al finalizar la jornada colocándolas en su lugar habitual de almacenamiento (bandejas, cajas, estanterías…) Eliminar los elementos de desecho tan pronto como se generen en los contenedores adecuados.

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de cortes durante las operaciones de: embalar/desembalar material utilizando herramientas o útiles de corte tales como tijeras, cúter, grapadoras…						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar a los trabajadores acerca del riesgo, así como pautas seguras de trabajo: - Se recomienda utilizar el material de corte con cuidado y siempre útiles en buen estado. - El útil cortante deberá depositarse en un lugar habilitado para tal fin después de su uso (lapicero, cajón para útiles…), evitando guardarlo en el bolsillo o dejarlo encima del mobiliario, ya que pueden producir un corte accidental - Cuando se realicen operaciones de embalaje/desembalaje, se deberá tener cuidado de no tirar de los plásticos, cintas de embalar…con las manos desnudas. - Mantener orden y limpieza en el puesto de trabajo.				

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos (archivadores…) durante su manipulación						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.				
INFORMACIÓN		- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes.				

	Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*

RIESGO					
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos.			
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Rodillos en movimiento accesibles en caso de acceder al interior de las impresoras.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN		-No abrir las puertas del compartimiento donde se encuentran los rodillos mientras se esté imprimiendo algún documento. - Si se atasca un papel, antes de retirarlo desenchufe el equipo y espere unos minutos hasta que se enfríen las partes internas sujetas a altas temperaturas. - Leer el manual del operario para saber cómo actuar cuando se atasca un papel, y recurra al servicio técnico cuando le resulte complicado la extracción del mismo.			

RIESGO					
COD.	13	Sobreesfuerzos			
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable

FACTOR DE RIESGO	
Manipulación ocasional de cargas	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
INFORMACIÓN	Informar al trabajador acerca del riesgo e indicarle correctas pautas de manipulación manual de cargas: El peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg. En circunstancias especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta 40 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras. Cuando se sobrepasen estos valores de peso, se deberán tomar medidas preventivas de forma que el trabajador no manipule las cargas, o que consigan que el peso manipulado sea menor. Entre otras medidas, y dependiendo de la situación concreta, se podrían tomar alguna de las siguientes: - Uso de ayudas mecánicas. - Levantamiento de la carga entre dos personas. - Reducción de los pesos de las cargas manipuladas en posible combinación con la reducción de la frecuencia, etc. Para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos: Es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar. Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda. 1. Planificar el levantamiento - Seguir la indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc. - Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real. - Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso. 2. Colocar los pies - Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento. 3. Adoptar la postura de levantamiento - Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas. - No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas 4. Agarre firme - Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. 5. Levantamiento suave

	- Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca. 6. Evitar giros - Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada. 7. Carga pegada al cuerpo - Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento. 8. Depositar la carga - Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. Se evitarán, en la medida de los posible, los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas en algún segmento corporal, o que requieran un mantenimiento prolongado de cualquier postura - Depositar la carga y después ajustarla si es necesario. - Realizar levantamientos espaciados. Se establecerán los descansos adecuados a las tareas *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
FORMACIÓN	Formar a los trabajadores en manipulación manual de cargas

RIESGO					
COD.	16	Contactos eléctricos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibles contacto eléctricos debido: - Empleo de equipos conectados a red con posibles deterioros o deficiencias - Al realizar inspecciones internas dentro de los equipos para intentar repararlos como ordenador, impresora o fax - Entrada de líquidos en equipos eléctricos durante las operaciones de limpieza					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar al trabajador del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas más sencillas indicadas por el fabricante las realizará personal autorizado siguiendo las indicaciones del fabricante en el manual de instrucciones. - Las operaciones de limpieza, mantenimiento y/o reposición de piezas más complejas indicadas por el fabricante, las realizará personal autorizado y/o formado. - Lea atentamente el manual del fabricante para verificar como realizar de forma segura las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas. - Desconecte y cierre o corte la alimentación eléctrica que llega a las máquina/equipo antes de tratar de desmontar, limpiar o realizar tareas de reparación o mantenimiento. En caso de mal funcionamiento o avería del equipo/máquina, desconectar e indicar fuera de servicio hasta su reparación por personal autorizado y/o formado. - Recordar mantener en todo momento los resguardos y/o protecciones con los que cuenta el equipo y evitar manipulaciones innecesarias. No manipule en el interior de los equipos ni los desmonte. - No trabaje con equipos o máquinas que presenten defectos en cables o enchufes - No desenchufe los equipos o máquinas tirando de los cables - No manipule aparatos eléctricos con manos mojadas o húmedas. - Se utilizaran conexiones y enchufes en buen estado.				

	Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO					
COD.	21	Incendio			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo potencial de incendio por diversas causas que provocan puntos de inicio y propagación de un incendio: chispas en interruptores, fumar en la instalaciones, etc.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar al personal acerca de la existencia del riesgo y de pautas correctas de trabajo: -Está prohibido fumar en el lugar de trabajo. - Mantener en buen estado de orden y limpieza lugar de trabajo - No sobrecargar los enchufes y/o ladrones. - Desenchufar los equipos una vez finalizada la jornada laboral Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO					
COD.	22	Accidentes causados por seres vivos			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Agresiones personales entre los trabajadores o debidas a robos					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	* Agresiones Personales: - La figura del encargado tiene que liderar sus grupos de trabajo de manera que predisponga un buen clima laboral. - En caso de desavenencias entre trabajadores, el encargado tiene que hacer de mediador. - Prohibir el consumo de bebidas alcohólicas y la ingestión de sustancias estupefacientes. - Establecer criterios de equidad entre los trabajadores. - Fomentar la comunicación y la transparencia entre los trabajadores. - Crear un buen clima laboral. * Agresiones por robo: - La dirección debe prestar formación al personal de cómo comportarse en caso de robo. - Avisar inmediatamente a los cuerpos de seguridad del estado más cercanos. - Cualquier situación que pueda suponer un riesgo de accidente para el trabajador o para un compañero/a, debe comunicarse a la persona encargada. - Ante un trabajador agredido: Se procederá a lavar las heridas con agua y jabón y acudir al centro sanitario más cercano.				

RIESGO					
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer				

	actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.
	Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.
	Se utilizar vehículos adaptados a la normativa vigente, asegurándose de su correcto mantenimiento. Se dispondrá de los accesorios necesarios según normativa vigente (triángulos, chalecos reflectantes, lámparas…)
	Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad vial: Pautas de seguridad vial para el peatón: - Nunca cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, Respetar señalización existente, así como balizamientos… - salir con tiempo necesario para los desplazamientos - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - En instalaciones ajena, entrar siempre por zonas habilitadas para transito de peatones. Pautas de seguridad vial para el conductor: - Cumplir el código de circulación. - Descansar adecuadamente y no conducir bajo los efectos de la fatiga. - No tomar comidas copiosas ni ingerir alcohol antes de conducir. - No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. - No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Durante los trayectos se realizarán pausas cada dos horas o cada doscientos kilómetros, que permitan cambiar de postura, desentumecer los músculos. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo

RIESGO						
COD.	24	Accidentes de transito				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
- Posibles accidentes de tráfico debidos a distintos factores: falta de planificación, prisas en los desplazamientos, despiste… - Riesgo de accidente, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos - Riesgo de accidente de tráfico durante los desplazamientos con vehículos en jornada, en misión o in itinere						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Se debe disponer de constancia documental de la realización de: I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de neumáticos, frenos, luces, señales acústicas…				
		Un adecuado mantenimiento de los vehículos es una garantía tanto para evitar averías como para reducir el riesgo de sufrir accidentes de tráfico. Además del mantenimiento que puede llevar a cabo el propio conductor o propietario, el vehículo debe someterse a la Inspección Técnica de Vehículos (I.T.V.) en los siguientes plazos:				

		Ciclomotores de dos ruedas: a. **Hasta 3 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 3 años de antigüedad** » Cada 2 años Motocicletas, vehículos de tres ruedas, cuadriciclos, quads, ciclomotores de tres ruedas y cuadriciclos ligeros: a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 4 años de antigüedad** » Cada 2 años
		Turismos particulares a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **De 4 a 10 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada año
		Vehículos ligeros (Furgonetas, furgones y camiones hasta 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 2 años de antigüedad** » Exento b. **De 2 a 6 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **De 6 a 10 años de antigüedad** » Cada año d. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses
		Vehículos pesados (Camiones y remolques de más de 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 10 años de antigüedad** » Cada año b. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses

Independientemente de que el vehículo cumpla con las inspecciones obligatorias exigidas por la administración de industria, que se ciñen a unos determinados aspectos técnicos y de seguridad, la empresa deberá evaluar el vehículo como un equipo de trabajo contemplando los usos concretos a los que este se destine, esto es un planteamiento distinto y más amplio que los parámetros que permiten superar las ITV, por los propietarios de los vehículos

Los vehículos serán utilizados por personal formado y cualificado para ello. Disponer del permiso de conducción pertinente

Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.

Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.

Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad como:
-Respetar y cumplir el código de circulación, normas de seguridad vial.
-Respetar distancias de seguridad
-Realice comidas ligeras, no ingiera alcohol, ni drogas y duerma las horas necesarias si es necesario conducir posteriormente. Deténgase si se advierten síntomas de somnolencia o falta de atención.
-No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión.
-No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción.
- Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo.
Es recomendable que siempre que el conductor realice operaciones fuera del vehículo en vías de circulación extreme las precauciones. Así mismo deberá hacerlo en caso de avería en carretera, indicando la posición del automóvil con las luces de emergencia cuando proceda y con los dispositivos de preseñalización reglamentarios

RIESGO

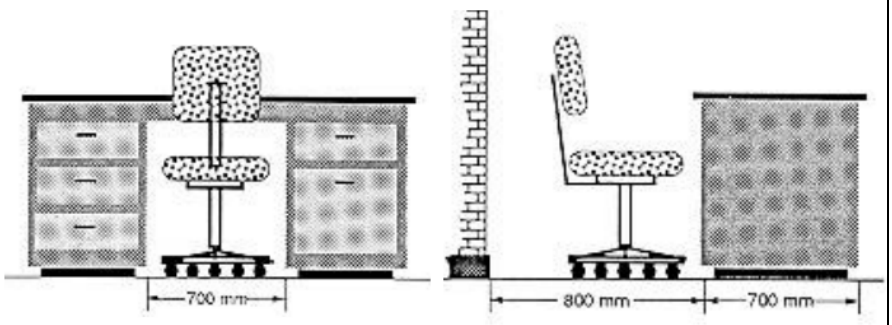
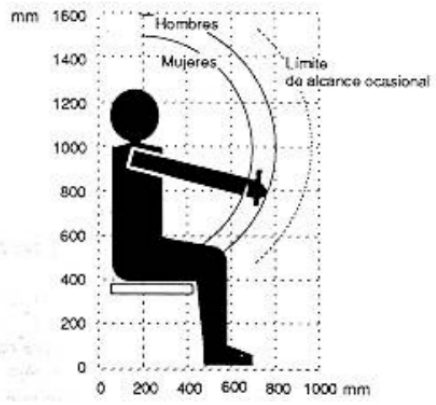
COD.	25	Causas Naturales				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Cualquier accidente padecido en el centro de trabajo que no es consecuencia del propio trabajo, sino que se debe a causas naturales que también pueden ocurrir fuera del trabajo (por ejemplo, infarto de miocardio, angina de pecho).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Aunque no se puedan plantear medidas correctoras específicas sí es necesario que todos los trabajadores conozcan que son considerados accidentes de trabajo y que se deberá acudir a la mutua.				

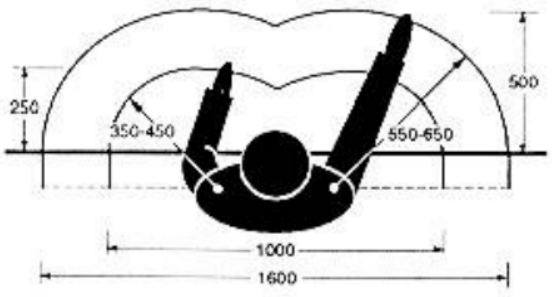
RIESGO						
COD.	31	Riesgos de utilización de pantallas de visualización de datos				
PROBABILIDAD		Media	**CONSECUENCIAS**	Ligeramente Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Uso de PVD de forma repetida durante la jornada laboral - Riesgo de microtraumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La pantalla deberá disponer de una imagen estable, sin deslumbramientos ni reflejos que puedan molestar al usuario. Se 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, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla. - La mesa o superficie de trabajo deberán tener dimensiones suficientes y permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio. El espacio deberá ser suficiente para permitir a los trabajadores una posición cómoda. Tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario pueda apoyar los brazos y las manos. - El asiento de trabajo deberá ser estable, proporcionando al usuario libertad de movimiento y procurándole una postura confortable. La altura del mismo deberá ser regulable, el respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable. Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un reposapiés - El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos de trabajo. - En caso de disponer de ratón, el diseño del cuerpo del ratón debe adecuarse a la anatomía de la mano. La fuerza requerida para el accionamiento de los pulsadores no debe ser excesiva, para evitar la fatiga de los dedos, ni demasiado pequeña, a fin de impedir accionamientos involuntarios. - Se deberá garantizar unos niveles adecuados de iluminación (se recomienda 500 lux) en función de las necesidades visuales del usuario. - Los equipos instalados en el puesto de trabajo no deberán producir un calor adicional que pueda ocasionar molestias a los trabajadores. Se recomienda que la temperatura se mantenga dentro del siguiente rango: En época de verano…….23° a 26°C En época de invierno…..20° a 24°C					

	- Deberá crearse y mantenerse una humedad aceptable. La sequedad de los ojos y mucosas se puede prevenir manteniendo la humedad relativa entre el 45% y el 65%, para cualquiera de las temperaturas comprendidas dentro de dicho rango
	Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda adoptar una postura sentada adecuada regulando altura, respaldo, profundidad del asiento. Se deberá situar la pantalla a una distancia superior a 400 mm respecto a los ojos del usuario y a una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60º bajo la horizontal. Los codos deberán situarse por encima del plano de trabajo y cercano al tronco. Colocar con holgura los elementos de trabajo y, el teclado de manera que exista un espacio suficiente delante del mismo para apoyar las manos y los antebrazos - Se recomienda el empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. - Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten. - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca
VIGILANCIA DE LA SALUD	Se recomienda reconocimiento específico para personal que manejan pantallas de visualización de datos.

RIESGO						
COD.	33	Riesgos de movimientos repetitivos				
PROBABILIDAD		Media	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de micro traumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio y elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)				
		Mantenimiento periódico del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento.				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda que el teclado se coloque de tal forma que deje espacio suficiente para apoyar los antebrazos mientras se escribe en el teclado. - Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca. - Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten.				

RIESGO						
COD.	34	Riesgo de posturas forzadas				
PROBABILIDAD		Media	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Adopción de posturas forzadas durante la realización de trabajos sentado						
MEDIDAS PREVENTIVAS						

DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio, elección de mobiliario (mesas, sillas…), elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)
INFORMACIÓN	Según la *NTP 242: Ergonomía: análisis ergonómico de los espacios de trabajo en oficinas:* **Altura del plano de trabajo** Las alturas del plano de trabajo recomendadas para trabajos sentados son: **Espacio reservado para las piernas**: Las dimensiones mínimas de los espacios libres para piernas, serán las que se dan en la figura:  **Zonas de alcance óptimas del área de trabajo:** Una buena disposición de los elementos a manipular en el área de trabajo no nos obligará a realizar movimientos forzados del tronco con los consiguientes problemas de dolores de espalda. Tanto en el plano vertical como en el horizontal, debemos determinar cuáles son las distancias óptimas que consigan un confort postural adecuado, y que se dan en las figuras siguientes para el plano vertical y el horizontal, respectivamente. 



Sillas de trabajo

La concepción ergonómica de una silla para trabajo de oficina ha de satisfacer una serie de datos y características de diseño:

El asiento responderá a las características siguientes:

- Regulable en altura (en posición sentado) margen ajuste entre 380 y 500 mm.
- Anchura entre 400 – 450 mm.
- Profundidad entre 380 y 420 mm.
- Acolchado de 20 mm. recubierto con tela flexible y transpirable.
- Borde anterior inclinado (gran radio de inclinación).

La elección del respaldo se hará en función de los existentes en el mercado, respaldos altos y/o respaldos bajos. Un respaldo bajo debe ser regulable en altura e inclinación y conseguir el correcto apoyo de las vértebras lumbares. Las dimensiones serán:

- Anchura 400 – 450 mm.
- Altura 250 – 300 mm.
- Ajuste en altura de 150 – 250 mm. El respaldo alto debe permitir el apoyo lumbar y ser regulable en inclinación, con las siguientes características:
- Regulación de la inclinación hacia atrás 15º.
- Anchura 300 – 350 mm.
- Altura 450 – 500 mm.
- Material igual al del asiento.

Los respaldos altos permiten un apoyo total de la espalda y por ello la posibilidad de relajar los músculos y reducir la fatiga. La base de apoyo de la silla debe garantizar una correcta estabilidad de la misma y por ello dispondrá de cinco brazos con ruedas que permitan la libertad de movimiento. La longitud de los brazos será por lo menos igual a la del asiento (380-450 mm.).

A continuación se muestran las características de diseño de las sillas de trabajo:

Apoyabrazos

La utilización de apoyabrazos está indicada en trabajos que exigen gran estabilidad de la mano y en trabajos que no requieren gran libertad de movimiento y no es posible apoyar el antebrazo en el plano de trabajo.

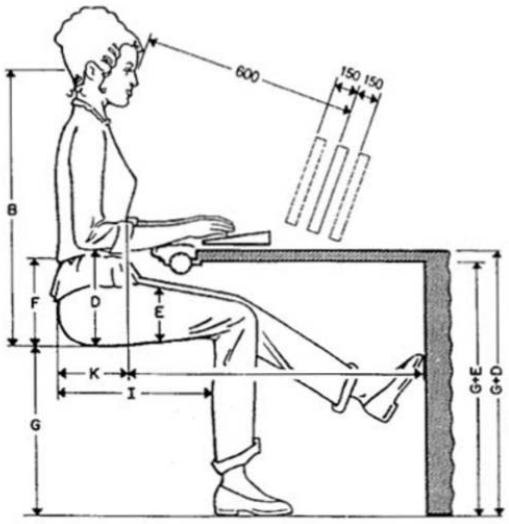
● Anchura 60 - 100 mm.
● Longitud - que permita apoyar el antebrazo y el canto de la mano. La forma de los apoyabrazos será plana con los rebordes redondeados.

Mesas de Trabajo

Una buena mesa de trabajo debe facilitar el desarrollo adecuado de la tarea; por ello, a la hora de elegir una mesa para trabajos de oficina, deberemos exigir que cumpla los siguientes requisitos:
● Si la altura es fija, ésta será de aproximadamente 700 mm.
● Si la altura es regulable, la amplitud de regulación estará entre 680 y 700 mm.
● La superficie mínima será de 1.200 mm de ancho y 800 mm de largo.
● El espesor no debe ser mayor de 30 mm.
●La superficie será de material mate y color claro suave, rechazándose las superficies brillantes y oscuras.
● Permitirá la colocación y los cambios de posición de las piernas.

Según el Manual de normas técnicas para el diseño ergonómico de puestos con pantallas de visualización elaborado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

3. Mesas-soporte para pantalla y teclado
Espacio libre bajo el tablero



Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar en el escritorio:
Configuración del puesto: Uso del ordenador TRABAJADOR, TECLADO Y PANTALLA DEBEN CONFIGURAR UNA LINEA RECTA
- Ajustar el mobiliario a su estatura y a sus preferencias personales.
- Se recomienda la colocación adecuada del equipo de trabajo:
  ✓ Colocar el monitor a una distancia no inferior a 40 centímetros del borde de la mesa, la distancia de ojos-pantalla debe ser como mínimo de 55 cm y lo más frontal posible para evitar giros laterales, flexión o extensión del cuello; a una altura entre 10º y 60º por debajo de la horizontal de los ojos, para ello se puede usar elevadores, soportes…
  ✓ Colocar el teclado justo en frente del monitor para evitar giro de cabeza y con espacio suficiente para que facilitar el apoyo de los antebrazos mientras se escribe. Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del

	ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten. ✓ Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca. ✓ Colocar el ordenador, útiles y el material que utilicemos más frecuentemente cerca para mantener una postura relajada, evitar colocar el monitor delante o detrás de una ventana para evitar reflejos. - Sentarse de manera correcta manteniendo la espalda recta y apoyada en el respaldo, mantener los pies apoyados en el suelo o en el reposapiés en caso de que sea necesario, mantener los codos cerca del cuerpo y a la altura del teclado y las muñecas rectas. - Se recomienda, en la medida que le sea posible, alternar posición sentado – de pie, realizar pausas periódicas de trabajo para prevenir así la fatiga física. - Almacenamiento No elevar nunca los brazos por encima de los hombros *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no permanecer de pie más de 3 horas seguidas ni realizar posturas forzadas a partir del cuarto mes de gestación. Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)*

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañino	RIESGO	Trivial
FACTOR DE RIESGO						
En caso de que la ubicación del puesto de trabajo derive en la aparición de reflejos en la pantalla o en el caso de que los niveles de iluminación sean insuficientes en relación a las exigencias visuales de la tarea.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Para evitar la fatiga visual, procurar un buen sistema de iluminación de los puestos de trabajo teniendo en cuenta las exigencias visuales de las tareas a realizar, la edad del trabajador y la disposición de las luminarias. Para una correcta iluminación del área de trabajo; -Las luminarias deberán equiparse con difusores para impedir la visión directa de la lámpara, se colocarán de forma que el ángulo de visión sea superior a 30º respecto a la visión horizontal -La situación de las luminarias debe realizarse de forma que la reflexión sobre la superficie de trabajo no coincida con el ángulo de visión del operario. -Se evitarán las superficies de trabajo con materiales brillantes y colores oscuros. -Si se dispone de luz natural, se procurará que las ventanas dispongan de elementos de protección regulables que impidan tanto el deslumbramiento como el calor provocado por los rayos del sol. Otro punto a tener en cuenta en este apartado de iluminación es la elección del color de los elementos que componen el puesto de trabajo y del entorno. Si la tarea a realizar requiere una gran concentración elegiremos colores claros y neutros. Por regla general los colores intensos los reservaremos para zonas en que la estancia de los trabajadores sea corta, ya que a largo plazo pueden provocar fatiga visual, reservando para paredes y techos de salas de trabajo, colores claros y neutros. Para evitar reflexiones :				

	-Las paredes y superficies deben estar pintadas en colores no brillantes. -La pantalla debe colocarse de forma perpendicular a las ventanas y es preferible que éstas queden a la izquierda del operador. -La línea de visión del operador a la pantalla debería ser paralela a las lámparas del techo. -Las lámparas del techo no deben estar colocadas encima del operador y deben estar provistas de difusores para conseguir una más uniforme distribución de la luz - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o de mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Nivel de atención ocular alto para la realización de la tarea (riesgo de fatiga ocular).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación y unas relaciones adecuadas de luminancias entre la pantalla y su entorno, en función de las necesidades visuales del usuario y del tipo de pantalla utilizado. Se recomienda una iluminación de 500 lux, en función de las necesidades visuales de usuario. - El acondicionamiento del lugar de trabajo y del puesto de trabajo, así como la situación y las características técnicas de las fuentes de luz artificial, deberán coordinarse de tal manera que se eviten los deslumbramientos y los reflejos molestos en la pantalla u otras partes del equipo. - Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y otras aberturas, los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla. Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo.				
		Informar al trabajador acerca del riesgo y de pautas seguras de trabajo: - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. Es recomendable realizar pausas cada dos horas de trabajo efectivo sentado, para realizar tareas que le permitan estar de pie y/o caminar, para prevenir así la fatiga física. - Se recomienda que el puesto de trabajo se oriente adecuadamente respecto a las ventanas, con el fin de evitar los reflejos que se originarían si la pantalla se orientara hacia ellas, o el deslumbramiento que sufriría el usuario, si fuera éste quien se situara frente a las mismas. Estas medidas pueden ser complementadas mediante la utilización de cortinas o persianas que amortigüen la luz, o mediante mamparas en las salas que dispongan de ventanas en más de una pared. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO		
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo

PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posible exposición a ritmos elevados de trabajo en determinados periodos del año					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Dado que es un riesgo inherente debido a la actividad desarrollada, se recomienda únicamente establecer personalmente los períodos de pausa, de manera que cada trabajador evite la posible carga mental ocasionada por una ineficaz organización personal del trabajo.				

RIESGO					
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo, relaciones laborales…			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Garantía de la libertad sexual en el ámbito laboral					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Adopción de medidas que garanticen un ambiente de respeto entre los trabajadores y libre de situaciones de acoso: - Establecer un Código de Conducta para asegurar un ambiente de respeto entre los trabajadores y prevenir el acoso. - Prevenir y corregir cualquier comportamiento o acción que pudiera entrañar **indicios de acoso sexual, de acoso moral o acoso por razón de sexo**, mediante la adopción de un protocolo de actuación (Protocolo de Acoso). - Formación y sensibilización. Difundir el protocolo de acoso entre la plantilla, incluyendo a las nuevas incorporaciones. - Realizar cursos de formación a mandos, mandos intermedios y personal técnico y de gestión de equipos sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.				
INFORMACIÓN	Tal y como indica la **Ley Orgánica 10/2022**, de 6 de septiembre, de **garantía integral de la libertad sexual** en su *Artículo 12. Prevención y sensibilización en el ámbito laboral*: 1. Las empresas deberán promover condiciones de trabajo que eviten la comisión de delitos y otras conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo, incidiendo especialmente en el acoso sexual y el acoso por razón de sexo, en los términos previstos en el artículo 48 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, incluidos los cometidos en el ámbito digital. Asimismo, deberán arbitrar procedimientos específicos para su prevención y para dar cauce a las denuncias o reclamaciones que puedan formular quienes hayan sido víctimas de estas conductas, incluyendo específicamente las sufridas en el ámbito digital. 2. Las empresas podrán establecer medidas que deberán negociarse con los representantes de las personas trabajadoras, tales como la elaboración y difusión de códigos de buenas prácticas, la realización de campañas informativas, protocolos de actuación o acciones de formación. De las medidas adoptadas, de acuerdo con lo dispuesto en el párrafo anterior, podrá beneficiarse la plantilla total de la empresa cualquiera que sea la forma de contratación laboral, incluidas las personas con contratos fijos discontinuos, con contratos de duración determinada y con contratos en prácticas. También podrán beneficiarse las becarias y el voluntariado. Asimismo, podrán beneficiarse de las anteriores medidas aquellas personas que presten sus servicios a través de contratos de puesta a disposición. Las empresas promoverán la sensibilización y ofrecerán formación para la protección				

	integral contra las violencias sexuales a todo el personal a su servicio. Las empresas deberán incluir en la valoración de riesgos de los diferentes puestos de trabajo ocupados por trabajadoras, la violencia sexual entre los riesgos laborales concurrentes, debiendo formar e informar de ello a sus trabajadoras. 3. Las empresas que adecúen su estructura y normas de funcionamiento a lo establecido en esta ley orgánica serán reconocidas con el distintivo de «Empresas por una sociedad libre de violencia de género». Cabe valoración de la retirada de este distintivo cuando se den circunstancias que así lo justifiquen. 4. Por real decreto se determinará el procedimiento y las condiciones para la concesión, revisión periódica y retirada del distintivo al que se refiere el apartado anterior, las facultades derivadas de su obtención y las condiciones de difusión institucional de las empresas que lo obtengan. La empresa, conociendo la importancia de la realización del trabajo de una forma segura, correcta y cómoda, establece los siguientes compromisos: - Manifiesta su más profundo rechazo y su tolerancia cero ante cualquier comportamiento o acción que constituya alguna de las modalidades de acoso sexual, moral y por razón de sexo, comprometiéndose a colaborar de manera activa, eficaz y firme, para prevenir, detectar, corregir y sancionar cualquier tipo de conducta constitutiva de acoso. - La empresa prevendrá y evitará el acoso mediante la existencia de una canal de denuncias y un Protocolo para la Prevención de Situaciones de Acoso Laboral y Sexual: · La Empresa manifiesta su preocupación en prevenir, evitar, resolver y, en su caso, sancionar los supuestos de acoso laboral o sexual en la empresa. · Los responsables de las distintas secciones deberán velar por mantener un entorno laboral libre de todo tipo de acosos en sus respectivas áreas. Por tanto, deberán reaccionar y comunicar todo tipo de conductas que sean sospechosas de causar cualquier tipo de acoso. · La Empresa se compromete a investigar todas las denuncias sobre acoso que se tramiten de acuerdo al Protocolo, el cual garantizará el derecho a la intimidad y confidencialidad de los temas tratados y personas intervinientes. · Todos los trabajadores de la empresa tendrán derecho a utilizar el canal de denuncias con garantías de no ser objeto de intimidación, trato injusto o desfavorable, asegurándoles también una total confidencialidad en la investigación de la denuncia. · Las conductas constitutivas de acoso laboral o sexual serán consideradas como faltas laborales, que darán lugar a adoptar por parte de la empresa las medidas disciplinarias que correspondan en función de la gravedad de los hechos.
FORMACIÓN	Formación sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.

RIESGO					
COD.	38	Otros			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañina	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo por la posible ingesta o inhalación de sustancias que puedan alterar la conducta					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	- Se entregará información a los trabajadores a cerca de los riesgos relacionados con la ingesta o inhalación de sustancias que alteren los sentidos y la conducta - No se deberá tomar ninguna bebida alcohólica durante la jornada laboral y si ésta es partida tampoco en las horas intermedias de descanso. En ningún caso se deberá sobrepasar los límites permitidos según la reglamentación vigente.				

	- No se ingerirán ni inhalarán sustancias ilegales que puedan alterar la conducta. - Cuando por motivos de salud se deban tomar medicamentos se deberá confirmar con el médico la posibilidad de que éstos alteren la capacidad de conducción.
INFORMACIÓN	La prevención no debe centrarse únicamente en la capacidad o aptitudes del conductor para controlar técnicamente el vehículo, ya que la gran mayoría de conductores no suele presentar problemas en este aspecto, sino en cómo estas aptitudes se pueden ver afectadas por determinados factores que pueden llegar a influir en su ejecución (en muchas ocasiones sin que el propio conductor sea consciente de ello) y llevarle a cometer errores e infracciones que incrementen la probabilidad de sufrir o causar un accidente. Analicemos que factores pueden influir en su conducta. El ***alcohol*** también representa un problema en el ámbito laboral, ya que aproximadamente un 30% de los trabajadores consume alcohol, en mayor o menor medida, durante los días laborales, mientras que un 15% se encuentra dentro del grupo de alto riesgo alcohólico. Además, la mayoría de bebedores de alto riesgo se concentra en trabajos que podríamos denominar como «peligrosos», como son la construcción, la siderurgia o el transporte. De acuerdo con la legislación vigente (artículo 20 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre), la tasa máxima permitida es de 0,5 gramos de alcohol por litro de sangre, mientras que en el caso de conductores profesionales (vehículos destinados al transporte de mercancías con una masa máxima autorizada superior a 3.500 kilogramos, vehículos destinados al transporte de viajeros de más de nueve plazas, o de servicio público, al transporte escolar y de menores, al de mercancías peligrosas o de servicio de urgencia o transportes especiales) o noveles (menos de 2 años desde la obtención del permiso o licencia de conducción) se reduce a 0,3 gramos de alcohol por litro de sangre. Si la medición se hace a través de aire espirado las tasas máximas permitidas serán de 0,25 miligramos de alcohol por litro de aire en conductores «normales» y de 0,15 miligramos de alcohol por litro de aire para profesionales y noveles. Además, conducir con una tasa de alcohol en sangre superior a 1,2 gramos por litro o, lo que es lo mismo, con una tasa de alcohol en aire espirado superior a 0,60 miligramos por litro está considerado un delito en el Código Penal (Artículo 379) castigado con pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años. Todos los conductores están obligados a someterse a las pruebas que se establezcan para la detección de las posibles intoxicaciones por alcohol. Los agentes de la autoridad podrán someter a dichas pruebas (artículo 21 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre): · A cualquier usuario de la vía o conductor de vehículo implicado directamente como posible responsable en un accidente de circulación. · A quienes conduzcan cualquier vehículo con síntomas evidentes, manifestaciones que denoten o hechos que permitan razonablemente presumir que lo hacen bajo la influencia de bebidas alcohólicas. · A los conductores que sean denunciados por la comisión de alguna de las infracciones a las normas contenidas en este Reglamento. · A los que, con ocasión de conducir un vehículo, sean requeridos al defecto por la autoridad o sus agentes dentro de los programas de controles preventivos de alcoholemia ordenados por dicha autoridad.

Aquellos conductores que se nieguen a someterse a las pruebas legalmente establecidas para la comprobación de las tasas de alcoholemia serán castigados con una pena de prisión de seis meses a un año y privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 383 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal).

Todas las ***drogas***, incluso en cantidades moderadas, provocan algún tipo de deterioro o alteración en las aptitudes necesarias para la conducción e incrementan el riesgo de sufrir o provocar un accidente de tráfico. Aproximadamente el 10% de los accidentes de tráfico de mayor gravedad están relacionados con el consumo de algún tipo de droga.

El Reglamento de Circulación (artículo 27) prohíbe circular habiendo ingerido o incorporado al organismo psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas. Además, conducir bajo la influencia de las drogas está considerado delito contra la seguridad vial y castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 379 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal). Al igual que en el caso del alcohol, toda persona
que se encuentre en una situación análoga a cualquiera de las enumeradas en el artículo 21 del Reglamento de Circulación está obligada a someterse a las pruebas para detectar la presencia de estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas (artículo 28 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre).
Lógicamente no todas las drogas tienen los mismos efectos sobre las capacidades psicofísicas de los conductores. Así, mientras que algunas pueden provocarle somnolencia otras, sin embargo, pueden impedir un adecuado descanso y aumentar su excitación. Siguiendo este criterio podemos establecer una clasificación de drogas según sus efectos:

- Las drogas estimulantes, como la cocaína o las anfetaminas, potencian la actividad nerviosa y aumentan el nivel de actividad.
- Las drogas depresoras o sedantes, como la heroína, disminuyen la actividad nerviosa y reducen la actividad corporal.
- Las drogas alucinógenas, como el LSD o el cannabis, distorsionan la percepción e incluso crean imágenes sensoriales en ausencia de estímulos externos.

A pesar de que los efectos positivos de los ***fármacos*** superan a los negativos cuando hablamos de seguridad vial, en determinadas ocasiones (comienzo del tratamiento, cambio de dosis, consumo de dos o más medicamentos de manera simultánea) estos alteran las capacidades necesarias para conducir convirtiéndose entonces en un factor de riesgo en la carretera. Se estima que entre un 5% y un 10% de los accidentes de tráfico ocurridos en la Unión Europea son debidos a los efectos de los medicamentos sobre los conductores. Muchos de estos efectos hacen desaconsejable la conducción, o realizar cualquier otro tipo de actividad peligrosa, mientras se está bajo tratamiento de algunos tipos de fármacos ya que alteran las capacidades necesarias para conducir un vehículo de manera segura. Sin embargo, la gran mayoría de los conductores desconocen que los riesgos de conducir estando en tratamiento puede conllevar el mismo riesgo que hacerlo bajo los efectos del alcohol u otras drogas.
En el artículo 27 del Reglamento General de Circulación, que lleva por título estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas, se hace mención expresa a la prohibición de circular si se han ingerido medicamentos que alteren el estado físico o mental apropiado para circular sin peligro. La infracción de este

	precepto tendrá la consideración de falta muy grave. Además, el Real Decreto 818/2009, de 8 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento General de Conductores (Anexo IV) señala el consumo habitual de medicamentos que, individualmente o en conjunto, produzcan efectos adversos graves en la capacidad para conducir así como la dependencia de drogas o medicamentos como criterios de aptitud para obtener o prorrogar permiso o licencia de conducción ordinarios. Entre los efectos negativos más frecuentes de los fármacos para la conducción podemos destacar: · Somnolencia y dificultad para permanecer alerta. · Alteraciones musculares e descoordinación motora. · Estados de confusión y aturdimiento. · Alteraciones en la percepción de distancias. · Aumento del tiempo de reacción. · Alteraciones en las funciones visuales y auditivas.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por posibles distracciones						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberán evaluar las condiciones psicosociales que puedan dar lugar a distracciones sobre todo por motivos internos al conductor. Se dará a los trabajadores para cubrir la encuesta de identificación inicial de riesgo psicosocial. - Se deberá entregar la información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
INFORMACIÓN		Según datos de la D.G.T. del año 2008, las distracciones aparecen como factor concurrente en un 37% de los accidentes de tráfico. La distracción está implicada en un 44% de los accidentes ocurridos en carretera y en un 31% de los siniestros localizados en zona urbana. El artículo 18 del Reglamento de Circulación obliga a los conductores a mantener su propia libertad de movimientos, el campo necesario de visión y la atención permanente a la conducción, que garanticen su propia seguridad, la del resto de los ocupantes del vehículo y la de los demás usuarios de la vía. Existe un gran número de factores que pueden dar lugar a una atención inadecuada o a la aparición de distracciones. Algunos de estos factores se originan en el entorno que rodea al conductor (factores externos) mientras que otros tienen su origen en el propio estado del conductor (factores internos). ***Factores externos al conductor*** · Una concentración excesiva de señales o una señalización incorrecta o contradictoria impiden una distribución adecuada de la atención y favorece la aparición de la fatiga.				

	• El grado de luminosidad y sus variaciones, cambios de entorno o de luz, especialmente por la noche, que hacen necesaria una adaptación rápida como por ejemplo a la entrada y salida de un túnel. • Carreteras monótonas o familiares pueden provocar un exceso de confianza en el conductor y una disminución de su nivel de alerta. • Una temperatura elevada dentro del vehículo disminuye la capacidad de vigilancia de los conductores. • La localización del estímulo con respecto al conductor tiene también mucha importancia. • Las conductas interferentes, es decir, el desplazamiento de la atención hacia algún elemento ajeno a la conducción, como puede ser el caso de hablar por el móvil, fumar, usar el navegador o cambiar la radio. • Otros factores externos podrían ser el color, tamaño o novedad de los estímulos que aparecen durante la conducción. *Factores internos al conductor* • El sueño y la fatiga son fuente de un gran número de distracciones. • Algunos estados psicológicos como pueden ser la depresión, la ansiedad o el estrés hacen al conductor más propenso a bajar su nivel de atención y sufrir distracciones. • Estar motivado a buscar información ajena a la conducción, como por ejemplo estaciones de servicio cuando nuestro depósito de combustible marca la reserva. • Determinados problemas físicos como deterioro cerebral o alteraciones sensoriales. • La edad avanzada, que provoca un menor control de la atención y una mayor sensibilidad a la fatiga y las distracciones. • Estar bajo los efectos de sustancias como el alcohol o determinados fármacos que alteran el nivel de alerta del conductor y reducen el grado de activación necesario para conducir de manera segura. • Problemas emocionales (familiares, económicos, laborales, etc.).
	El ***sueño*** es una de las funciones más importantes que llevan a cabo los seres humanos. Durante el sueño el organismo aprovecha para recuperarse del desgaste diario, para regenerarse y para que descansen sus centros nerviosos y tejidos musculares. Cuando no se duerme nada o no se duerme lo suficiente, nuestro organismo reacciona con una serie de desajustes que, además de afectar negativamente a nuestro estado de salud, conllevan un gran peligro a la hora de conducir. La somnolencia afecta de forma grave a las capacidades necesarias para desarrollar de forma segura la tarea de conducción, lo que unido a que muchos conductores la infravaloran y siguen conduciendo a pesar de sentir sus efectos hace que este estado sea el causante de un gran número de accidentes. - El sueño reduce la **capacidad de reacción** El sueño provoca que aumente el tiempo que tardamos en reaccionar ante cualquier estímulo imprevisto impidiendo, por ejemplo, que podamos frenar a tiempo para evitar un choque. - El sueño reduce la **vigilancia** La somnolencia provoca una reducción en el **nivel de alerta** de nuestro organismo. Esto no solo se traduce en que tardamos más en responder sino que también nos distraemos con mucha más facilidad al no ser capaces de mantener durante mucho tiempo la atención y la concentración, especialmente si conducimos de noche y/o por carreteras monótonas. Se estima que hasta un 80% de las distracciones están causadas por el sueño. - El sueño provoca **alteraciones motrices**.

Cuando se está bajo los efectos de la somnolencia los músculos se relajan excesivamente, disminuyendo de forma importante la exactitud y la rapidez a la hora de llevar a cabo las maniobras.

- El sueño puede dar lugar a la aparición de los **microsueños**

Uno de los efectos más negativos de la somnolencia durante la conducción es el microsueño. Los microsueños son periodos de unos pocos segundos de duración durante los cuales el conductor se duerme permaneciendo completamente ajeno a todo lo que ocurre a su alrededor.

- El sueño altera las **funciones sensoriales**

La falta de sueño disminuye la capacidad de todos los órganos sensoriales de los conductores, haciendo más difícil captar los Estímulos relacionados con el tráfico. Es especialmente grave el caso de la vista, sentido que capta el 90% de la información mientras conducimos, ya que crea dificultades para enfocar la vista, produce visión borrosa y potencia una mayor fatiga ocular.

- El sueño altera **la percepción**

Cuando se tiene sueño mientras se conduce se identifican peor los objetos, luces, señales, se altera la percepción de velocidad, se pierde el sentido del tiempo e incluso se altera la capacidad de determinar la distancia a la que estamos respecto de los otros vehículos.

- El sueño altera nuestro **comportamiento**

Por lo general la somnolencia hace que las personas se vuelvan más tensas, nerviosas, irritables y agresivas, lo que unido generalmente a una mayor prisa por llegar al sitio donde se descansará, puede dar lugar a la aparición de conductas más arriesgadas como excesos de velocidad o adelantamientos indebidos.

La ***fatiga*** es un estado en que nuestras capacidades se ven reducidas a consecuencia de la realización de una tarea prolongada o monótona. Así pues, cuando nos encontramos conduciendo un vehículo, nuestro rendimiento irá disminuyendo de forma gradual según pasa el tiempo.

La fatiga causa al conductor importantes alteraciones psicofisiológicas que incrementan la probabilidad de sufrir un accidente. Entre las más importantes podemos destacar las siguientes:

· Cuando se conduce bajo los efectos de la fatiga los movimientos que llevamos a cabo son más lentos y menos precisos de lo habitual, lo que puede provocar distintas situaciones de riesgo.

· Conforme aumenta la fatiga el conductor va encontrando una mayor dificultad a la hora de mantener la atención y aumenta el tiempo de reacción.

· Con la fatiga es muy posible que aparezcan en el conductor estados negativos como la ansiedad, el estrés o una mayor aceptación del riesgo.

Son muchos los factores que pueden provocar la aparición de la fatiga en la conducción. Estos factores pueden estar asociados tanto al propio conductor como al entorno en el que se conduce:

· Factores referidos al entorno: la monotonía de la carretera, el mal estado del firme, elevada densidad de tráfico o condiciones meteorológicas adversas favorecen el aumento de la fatiga durante la conducción.

· Factores referidos al vehículo: un diseño poco ergonómico de los asientos, el ruido excesivo del motor, el exceso de calefacción o vibraciones en la cabina son algunos de los factores relacionados con el vehículo que pueden suponer la aparición o el agravamiento de la fatiga en la conducción.

· Factores referidos al conductor: conducir durante periodos largos sin descansar es sin duda una de las conductas más peligrosas que pueden llevarse a cabo en la carretera.

	Otros factores como una mala postura de conducción, horarios ajustados, ingerir alcohol o tomar comidas copiosas también influyen en la aparición de la fatiga.
	A la hora de relacionar ***velocidad*** y conducción es importante distinguir los siguientes conceptos: • Velocidad máxima: límite superior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea por las normas generales de circulación o por la señalización vertical u horizontal. • Velocidad mínima: límite inferior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea basándose en las normas generales de circulación o en la señalización vertical u horizontal. • Velocidad inadecuada: es una velocidad no adaptada a las condiciones climatológicas o a las circunstancias de la vía, del tráfico, del vehículo o del propio conductor, incluso aunque esta velocidad se encuentre dentro de los límites permitidos. • Velocidad adecuada: sería aquella velocidad que nos permite estar en condiciones de dominar el vehículo ante cualquier obstáculo o imprevisto, adecuándose no solo a los límites de la vía por la que se circula, sino también a su estado, el del vehículo que se conduce y el del propio conductor. Por tanto, y según se recoge en el artículo 45 del Reglamento de Circulación, todo conductor está obligado a respetar los límites de velocidad establecidos y a tener en cuenta, además, sus propias condiciones físicas y psíquicas, las características y el estado de la vía, del vehículo y de su carga, las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación, y, en general, cuantas circunstancias concurran en cada momento, a fin de adecuar la velocidad de su vehículo a ellas, de manera que siempre pueda detenerlo dentro de los límites de su campo de visión y ante cualquier obstáculo que pueda presentarse.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

COD.	P14	PUESTO DE TRABAJO	OPERARIO APROVISIONAMIENTO/LOGÍSITCA
DESCRIPCIÓN		Los trabajadores que ocupan este puesto realizan las siguientes tareas: -Manipulación de mercancías (bultos, embalajes, componentes, etc.) -Manipulación de cargas manualmente -Mantenimientos básicos en carretillas y elementos de manutención (vagones tren logístico, cabezas tractoras, transpalet) -Alimentar datos en sistemas (ERP, DPP, otro.) -Manejo de carretilla, tren logístico y transpalet manuales y/o eléctricas -Respetar los estándares de montaje y calidad definidos por la empresa. -Respetar los estándares de Prevención y Seguridad definidos por la empresa. -Respetar los estándares de Gestión Medioambiental definidos por la empresa.	
Nº DE TRABAJADORES EN EL PUESTO		VER REGISTRO	
FECHA DE TOMA DE DATOS		JUNIO 2023	

OBSERVACIONES

A éste puesto de trabajo le aplican todos los riesgos detectados en A01.

Equipos de trabajo:

- Carretilla, traspalé, tablet con pistola lectora, escalera de mano, cúter, tijera, compactadora cartón (zona exterior instalaciones)... etc

Los equipos de trabajo que los trabajadores utilicen deberán disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R.D. 1215/97, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo.

Todo equipo de trabajo utilizado durante los trabajos, dispondrá de carcasas de protección y resguardos sobre las partes móviles, especialmente de las transmisiones, que impidan el acceso a zonas de atrapamiento.

Se deberán llevar los mantenimientos y/o revisiones indicadas en el manual del fabricante para garantizar un uso seguro de los equipos de trabajo, así como el correcto estado de los dispositivos y/o protecciones.

Productos químicos

- Ninguno

EPIS:

EPI	CATEGORÍA	NORMA (GRADO DE PROTECCIÓN)	TRABAJOS
Calzado de seguridad con suela antideslizante, anti perforaciones, puntera reforzada y asilante.	Cat. II	EN 345	Siempre
Guantes riesgo mecánico.	Cat. II	EN 420 EN 388 EN 407	Operaciones riesgo mecánico de abrasión, corte, rasgado, perforación Transporte de mercancía de forma manual

Protección ocular	Cat II.	EN 166	En trabajos con riesgo de proyección de partículas o fragmentos(uso de aire comprimido)
Protectores auditivos	Cat II.	EN 352 EN 397 EN 458	Nivel ruido ≥ 85 dB(A)

Todos los EPI´s deberán disponer de marcado CE e irán acompañados de sus manuales de instrucciones. Los trabajadores tendrá obligación de:

- √ Utilizar estos equipos durante la jornada de trabajo en las áreas cuya obligatoriedad de uso está indicada.
- √ Consultar cualquier duda sobre su correcta utilización, cuidando de su perfecto estado y conservación
- √ Solicitar un nuevo equipo en caso de pérdida o deterioro del mismo.

En caso necesario, por riesgos adicionales, se informará al trabajador de la necesidad de uso de otros EPI´s. En caso de duda deberá consultar con la persona responsable de los trabajos.

Los trabajadores deberán solicitar utilizar los EPI´s para los trabajos indicados y solicitar un nuevo equipo en caso de pérdida, deterioro o superada la fecha de caducidad del mismo.

El personal deberá cumplir con el código de circulación o normas de seguridad vial.

TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES	**MENOR DE EDAD** ☐ **MATERNIDAD** ☐ **ESPECIALMENTE SENSIBLE** ☐
ESTE PUESTO DE TRABAJO SE CONSIDERA EN RELACIÓN CON LA SITUACIÓN DE EMBARAZO/LACTANCIA	**COMPATIBLE** ☐ **COMPATIBLE CON LIMITACIONES** ☒ **INCOMPATIBLE** ☐

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Durante la jornada de trabajo la realización de las tareas que requieran uso de escaleras o similares. - Imprudencias, uso de escaleras improvisadas.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Las escaleras de mano se revisarán periódicamente y antes de su uso					
INFORMACIÓN	Como norma general los trabajadores deberán actuar: - Se prohíbe la utilización de elementos inestables o escaleras improvisadas para acceder a las zonas altas, se deberá utilizar una escalera manual asegurándose previamente que se encuentra en perfecto estado (que posea calzas…). - Está prohibido el uso de escaleras de mano pintadas. - Se revisará periódicamente el estado de la escalera. En el caso de detectar cualquier anomalía, la escalera de mano se pondrá fuera de servicio, colocando un cartel					

prohibitivo de uso hasta que sea reparada o sustituida, se pondrá en conocimiento de la gerencia de la empresa o superior. Deben estar limpias de grasa o cualquier otra sustancia deslizante.

- Antes de cada uso se revisaran las escaleras de mano para garantizar que se encuentran en perfecto estado de uso, verificando los elementos de apoyo y sujeción.
- Antes de acceder a la escalera asegurarse que tanto la suela de los zapatos, como los peldaños, están limpios de grasa, aceite o cualquier sustancia resbaladiza.
- Las escaleras de mano se colocarán de forma que su estabilidad durante su utilización esté asegurada. Los puntos de apoyo de las escaleras de mano deberán asentarse sólidamente, de forma que los travesaños queden en posición horizontal.
- Se impedirá el deslizamiento de los pies de las escaleras de mano durante su utilización ya sea mediante la fijación de la parte superior o inferior de los largueros, ya sea mediante cualquier dispositivo antideslizante o cualquier otra solución de eficacia equivalente.
- Las escaleras de mano para fines de acceso deberán tener la longitud necesaria para sobresalir al menos un metro del plano de trabajo al que se accede.
- Las escaleras compuestas de varios elementos adaptables o extensibles deberán utilizarse de forma que la inmovilización recíproca de los distintos elementos esté asegurada.
- Las escaleras se colocarán con el tensor (cadena) central totalmente extendido, en caso de tener elementos de seguridad como cierre en la parte superior de la misma se pondrán.
- Las escaleras de mano simples se colocarán, en la medida de lo posible, formando un ángulo aproximado de 75 grados con la horizontal.
- El ascenso, el descenso y los trabajos desde escaleras se efectuarán de frente a éstas. Está prohibido trabajar a horcajadas sobre la escalera o pasar de un lado a otro por la parte superior.
- Las escaleras de mano deberán utilizarse de forma que los trabajadores puedan tener en todo momento un punto de apoyo y de sujeción seguros.
- El transporte a mano de una carga por una escalera de mano se hará de modo que ello no impida una sujeción segura. Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del personal. (se recomiendas cajas inferiores a 25 kg de peso).
- Las escaleras de mano no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente.
- Las escaleras de mano se colocarán fuera de las zonas de paso o se limitarán o acotarán éstas. Se colocarán siempre apartadas de elementos móviles que puedan derribarlas. Si la escalera está frente a una puerta, ésta debe ser cerrada con llave o vigilada por alguien.
- Nunca se efectuarán trabajos sobre escaleras que obliguen a inclinar demasiado el cuerpo o al uso de las dos manos. Si se necesita alcanzar un lugar alejado de donde se encuentra, se deberá bajar y desplazar la escalera hasta ese lugar. No intentará estiramientos desde la misma. No debe saltar desde una escalera
- Deba haber otra persona sujetando la escalera si existe riesgo de vuelco o deslizamiento.
- Para su transporte, es peligroso hacerlo horizontalmente sobre los hombros, ya que si una persona desemboca por una esquina puede ser golpeada en la cara. Para evitarlo, la forma correcta de llevar las escaleras de mano es consiguiendo que el extremo delantero se encuentra como mínimo a 2 metros del suelo.

Después de la utilización de las escaleras se debe:

- Limpiar las sustancias que pudieran haber caído sobre ella.
- Revisar las escaleras y si encuentra algún defecto que afecte a la seguridad, repararla

	o sustituirla - Almacenar correctamente, libre de condiciones climatológicas adversas, nunca sobre el suelo sino colgada y/o apoyada sobre los largueros. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea.*

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Caída al ascender y descender de la carretilla						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Se deberá revisar periódicamente y mantener en buen estado de conservación tanto los sistemas de agarre (empuñaduras y estribos) como peldaños. Se recomienda que los peldaños de acceso tengan superficie antideslizante. Mantener limpios los sistemas de agarre (empuñaduras y estribos) y peldaños Asegurase que las suelas del calzado está libres de sustancias resbaladizas antes de subir o hacer funcionar la carretilla - Mantener limpios los sistemas de agarre (empuñaduras y estribos) y peldaños, evitando la presencia de grasas, aceites u otras sustancias resbaladizas que puedan provocar resbalones. - Para ascender y descender se deberán utilizar los peldaños, sistemas de agarre o escalerillas habilitadas para tal fin, se realizará de cara a la carretilla y haciendo uso siempre de tres puntos de apoyo (un pie y dos manos o dos pies y una mano). Verificar que los cinturones de seguridad se quedan perfectamente enrollados después de su uso para evitar tropiezos. - No subir ni bajar en movimiento. No saltar directamente desde la cabina al suelo. No acceder al vehículo encaramándose a través de las ruedas, paragolpes o laterales de los mismos. - Está prohibido transportar a personas subidas a las escalerillas, peldaños… - Utilizar calzado de seguridad con suela antideslizante. Asegurase que las suelas de los zapatos están libres de grasa antes de subir o hacer funcionar la carretilla.				

RIESGO						
COD.	02	Caídas de personas al mismo nivel.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de sufrir caídas durante los desplazamientos por descuidos, presencia de obras en la calle, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Dado que se trata de un riesgo inherente, se recomienda concienciar al trabajador de la existencia del riesgo, así como de seguir unas pautas seguras: - Salir con tiempo necesario para los desplazamientos. - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos. - No precipitarse al subir y bajar escaleras, etc.				

RIESGO						
COD.	02	Caídas de personas al mismo nivel.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Riesgo de caídas por la posible presencia de sustancias resbaladizas en el suelo (agua, aceites...). - Caída de personas al mismo nivel debido a una posible falta de Orden y Limpieza						

MEDIDAS PREVENTIVAS	
INFORMACIÓN	- Informar a los trabajadores que se deberán realizar gamas de limpieza periódica para mantener los suelos libres de sustancias resbaladizas, especialmente que si se produce un derrame se procederá inmediatamente a su limpieza con el fin de evitar riesgos innecesarios. No se realizarán acciones que puedan favorecer la presencia de suelos mojados. - Se evitará transitar por zonas afectadas por este riesgo, se recomienda señalizar convenientemente que el suelo está mojado y existe riesgo de resbalar. - Así mismo deberán almacenarse en el lugar adecuado la mercancía, evitando que dificulten el paso o las actividades de los demás compañeros. - Planificar la distribución adecuada de enchufes eléctricos en caso de que sean necesarios. - Recordar a los trabajadores la necesidad de mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo. - Se recomienda no usar calzado abierto ya que favorece las torceduras, en su lugar se recomienda la utilización de calzado que sujete firmemente el pie. - Se recomienda el uso de calzado con suela antideslizante para evitar o disminuir los resbalones.

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibles caídas durante el ascenso/descenso por las escaleras fijas de las instalaciones						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Al considerarse un riesgo inherente, informar al trabajador sobre el riesgo y la necesidad de evitar su inadecuada utilización (subida y bajada de escaleras precipitadamente, salto de varios escalones...) Se prestará especial atención en los días lluviosos, dado que puede favorecer los resbalones.				

RIESGO						
COD.	04	Caída de objetos en manipulación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos almacenados en estanterías en las operaciones de manipulación y movimiento de los mismos.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberá organizar la carga de forma que se respete el "plan de carga" y reservar las partes bajas para las cargas más pesadas.				
		- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.				
INFORMACIÓN		- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.				
		Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo.				

	- Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En la manipulación de cargas: - En la medida de lo posible, se hará uso de medios auxiliares - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Examinar la carga antes de manipularla tratando de localizar zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de su agarre (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.). - Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla de manera que esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera. - Planificar el levantamiento eligiendo los puntos de agarre más adecuados y el lugar de destino de la carga. Apartar del trayecto los posibles obstáculos que puedan entorpecer el transporte. - Cuando las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejen, deberá recurrirse al fraccionamiento o rediseño de la misma. - Manejar una carga entre dos personas cuando las medidas o el peso del objeto impidan que una sola persona pueda trasladarlo de forma estable. En estos casos se deberá programar una manipulación coordinada, asegurando un agarre correcto de la carga. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten

	dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuados para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica.
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad, guantes de protección mecánica

RIESGO					
COD.	04	Caída de objetos en manipulación			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO					
Durante la manipulación de mercancías mediante carretilla elevadora					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Se recomienda señalizar la zona informando de la presencia de maquinaria (carretilla elevadora)				
	Prohibir el paso a personal ajeno a los trabajos en la zona				
	Se recomienda delimitar zona de tránsito de la maquinaria de la zona de tránsito de peatones y zona de trabajo en máquinas				
	Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad que permitan un uso seguro.				
	- Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad.				
INFORMACIÓN	Solo personal formado y autorizado podrá manipular la carretilla elevadora				
	Procedimiento de trabajo seguro al manipular cargas con equipos de elevación de cargas: - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Seguir las indicaciones del fabricante para su correcta manipulación, respetando la capacidad máxima y velocidad indicada por el fabricante. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Asegurara la máxima visibilidad de la carretilla mediante la limpieza de los retrovisores y espejos - Antes de iniciar los trabajos se inspeccionará la zona de trabajo, verificando que no haya tránsito de personas por debajo o en las proximidades y planificación de los trabajos y del recorrido antes de su inicio. No se transportarán cargas por encima de personas. Respetar distancia de seguridad respecto de otros trabajadores, instalaciones, equipos… - Permanecer atento a la circulación de vehículos y maquinaria móvil durante sus desplazamientos. - Respete los pasos peatonales y ceda siempre el paso a los peatones. No circule nunca marcha atrás sobre un paso peatonal. -Conducción de la carretilla sin brusquedades, realizando los movimientos a una				

	velocidad adecuada a la carga transportada y al lugar de trabajo, prestando especial atención a los giros. - Si alguna de las maniobras y operaciones quedase fuera del alcance visual del operario, éste recibirá el apoyo de un señalista desde una posición de seguridad que lo guie. Así como en las operaciones comporten maniobras complejas o peligrosas. - No subir ni bajar de la carretilla en movimiento. No saltar directamente desde la cabina al suelo. No acceder a la carretilla encaramándose a través de las ruedas, paragolpes o laterales de los mismos. Está prohibido transportar a personas subidas a las escalerillas, peldaños, … - Está prohibido el uso del teléfono móvil mientras conduce la carretilla. - Al finalizar los trabajos, la carretilla se estacionará con el motor parado, sacar las llaves del contacto.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuado: calzado de seguridad
FORMACIÓN	Formación en manipulación de carretilla elevadora
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad con puntera reforzada

RIESGO						
COD.	04	Caída de objetos en manipulación				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos durante la manipulación de cargas con traspalé						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Se recomienda inspeccionar el traspalé de forma periódica.				
		- Seguir las instrucciones del fabricante indicadas en el manual. - La capacidad máxima de las traspaleas o carretillas manuales indicada por el fabricante debe ser respetada, pero hay que tener en cuenta que a partir de una cierta carga los esfuerzos requeridos para arrastrar la carga son netamente superiores a las posibilidades humanas -Introducir las horquillas hasta el fondo y por debajo de las cargas, asegurándose que las dos horquillas están bien centradas bajo la carga. - Antes de elevar la carga se comprobará: ✓ la carga está perfectamente equilibrada, calzada o atada a sus soportes. ✓ la traspalea o carretilla es la adecuada para la carga que debe soportar, es decir no supera la carga nominal de esta, y que está en buen estado -Adaptar la velocidad a las condiciones de la instalación y de la carga transportada. Evita las paradas bruscas, los cambios de dirección rápidos… - En caso de que deba descenderse una pendiente, el operario se situará por detrás de la carga. La pendiente máxima a salvar aconsejable será del 5% - Mantener en buen estado de limpieza las zonas y lugares de trabajo con traspaleas. - Al finalizar los trabajos se dejará en el lugar previsto de almacenamiento. - Aunque los fabricantes no obligan a verificaciones periódicas, es recomendable que el operario verifique el buen estado del traspale, principalmente del sistema de rodamiento y el freno.				
		Cuando se realicen tareas de izado de material se debe: - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. - Se asegurará correctamente la carga antes de proceder a su izado o elevación - Se verificará que no haya tránsito de personas por debajo o en las proximidades del material mientras se realicen las tareas. No se transportarán cargas por encima de				

	personas. Se prohibirá el paso a todo el personal no autorizado a la zona de trabajo y siempre que sea posible se delimitará la zona. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.
EPI´S	La empresa facilite a los trabajadores lo equipos de protección individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad y guantes contra riesgo mecánico

RIESGO						
COD.	06	Pisadas sobre objetos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de objetos punzantes en el suelo						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997 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.				
INFORMACIÓN		Informar a los trabajadores sobre la necesidad de recoger cuanto antes los embalajes vacíos que suelen llevar grapas, etc., que pueden dañar al personal, así como los útiles y el material al finalizar la jornada colocándolas en su lugar habitual de almacenamiento (bandejas, cajas, estanterías…) Eliminar los elementos de desecho tan pronto como se generen en los contenedores adecuados.				
EPI´S		La empresa facilite a los trabajadores lo equipos de protección individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad				

RIESGO						
COD.	07	Golpes contra objetos inmóviles				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Durante el desarrollo normal del trabajo, posibles golpes con objetos inmóviles constituyentes del mobiliario fijo de las instalaciones como mostrador, mesas…						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar a los trabajadores sobre el riesgo para que no se realice ningún tipo de acción que lo propicie o favorezca, extremar la precaución y evitar el desarrollo de la actividad de forma precipitada. Recordar a los trabajadores la necesidad de evitar el desorden y realizar gamas de limpieza periódicas para mantener el orden y la limpieza en toda el área. Extremar la precaución, especialmente cuando se acceda a los armarios de baja altura.				

RIESGO						
COD.	08	Golpes contra objetos móviles				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Durante la manipulación de mercancías mediante carretilla elevadora						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Se recomienda señalizar la zona informando de la presencia de maquinaria (carretilla elevadora)				
		Prohibir el paso a personal ajeno a los trabajos en la zona				

	Se recomienda delimitar zona de tránsito de la maquinaria de la zona de tránsito de peatones y zona de trabajo en máquinas
	Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad que permitan un uso seguro.
	- Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad.
INFORMACIÓN	Solo personal formado y autorizado podrá manipular la carretilla elevadora
	Procedimiento de trabajo seguro al manipular cargas con equipos de elevación de cargas: - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Seguir las indicaciones del fabricante para su correcta manipulación, respetando la capacidad máxima y velocidad indicada por el fabricante. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Asegurara la máxima visibilidad de la carretilla mediante la limpieza de los retrovisores y espejos - Antes de iniciar los trabajos se inspeccionará la zona de trabajo, verificando que no haya tránsito de personas por debajo o en las proximidades y planificación de los trabajos y del recorrido antes de su inicio. No se transportarán cargas por encima de personas. Respetar distancia de seguridad respecto de otros trabajadores, instalaciones, equipos… - Permanecer atento a la circulación de vehículos y maquinaria móvil durante sus desplazamientos. - Respete los pasos peatonales y ceda siempre el paso a los peatones. No circule nunca marcha atrás sobre un paso peatonal. -Conducción de la carretilla sin brusquedades, realizando los movimientos a una velocidad adecuada a la carga transportada y al lugar de trabajo, prestando especial atención a los giros. - Si alguna de las maniobras y operaciones quedase fuera del alcance visual del operario, éste recibirá el apoyo de un señalista desde una posición de seguridad que lo guie. Así como en las operaciones comporten maniobras complejas o peligrosas. - No subir ni bajar de la carretilla en movimiento. No saltar directamente desde la cabina al suelo. No acceder a la carretilla encaramándose a través de las ruedas, paragolpes o laterales de los mismos. Está prohibido transportar a personas subidas a las escalerillas, peldaños, … - Está prohibido el uso del teléfono móvil mientras conduce la carretilla. - Al finalizar los trabajos, la carretilla se estacionará con el motor parado, sacar las llaves del contacto.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuado: calzado de seguridad
FORMACIÓN	Formación en manipulación de carretilla elevadora
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad con puntera reforzada

RIESGO					
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable

FACTOR DE RIESGO	
Riesgo de caída de objetos durante su manipulación	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	- Se deberá organizar la carga de forma que se respete el "plan de carga" y reservar las partes bajas para las cargas más pesadas.
	- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.
INFORMACIÓN	- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.
	Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En la manipulación de cargas: - En la medida de lo posible, se hará uso de medios auxiliares - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Examinar la carga antes de manipularla tratando de localizar zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de su agarre (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.). - Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla de manera que esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera. - Planificar el levantamiento eligiendo los puntos de agarre más adecuados y el lugar de destino de la carga. Apartar del trayecto los posibles obstáculos que puedan entorpecer el transporte.

	- Cuando las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejen, deberá recurrirse al fraccionamiento o rediseño de la misma. - Manejar una carga entre dos personas cuando las medidas o el peso del objeto impidan que una sola persona pueda trasladarlo de forma estable. En estos casos se deberá programar una manipulación coordinada, asegurando un agarre correcto de la carga. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuados para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica.
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad, guantes de protección mecánica

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de cortes durante las operaciones de: embalar/desembalar material utilizando herramientas o útiles de corte tales como tijeras, cúter…						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar a los trabajadores acerca del riesgo, así como pautas seguras de trabajo: - Se recomienda utilizar el material de corte con cuidado y siempre útiles en buen estado. - El útil cortante deberá depositarse en un lugar habilitado para tal fin después de su uso (lapicero, cajón para útiles…), evitando guardarlo en el bolsillo o dejarlo encima del mobiliario, ya que pueden producir un corte accidental - Cuando se realicen operaciones de embalaje/desembalaje, se deberá tener cuidado de no tirar de los plásticos, cintas de embalar…con las manos desnudas. - Mantener orden y limpieza en el puesto de trabajo.				

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de golpes o choques contra la mercancía almacenada.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Será responsabilidad de los trabajadores mantener el orden en los lugares de trabajo, colocando la mercancía de forma adecuada.				

RIESGO						
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos durante su manipulación						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberá organizar la carga de forma que se respete el "plan de carga" y reservar las partes bajas para las cargas más pesadas.				
		- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.				
INFORMACIÓN EPI´S		- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*				
		En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*				
		En la manipulación de cargas: - En la medida de lo posible, se hará uso de medios auxiliares - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Examinar la carga antes de manipularla tratando de localizar zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de su agarre (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.). - Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla de				

	manera que esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera. - Planificar el levantamiento eligiendo los puntos de agarre más adecuados y el lugar de destino de la carga. Apartar del trayecto los posibles obstáculos que puedan entorpecer el transporte. - Cuando las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejen, deberá recurrirse al fraccionamiento o rediseño de la misma. - Manejar una carga entre dos personas cuando las medidas o el peso del objeto impidan que una sola persona pueda trasladarlo de forma estable. En estos casos se deberá programar una manipulación coordinada, asegurando un agarre correcto de la carga. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuados para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica.
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad, guantes de protección mecánica

RIESGO						
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos.				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Durante la manipulación de mercancías mediante carretilla elevadora						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Se recomienda señalizar la zona informando de la presencia de maquinaria (carretilla elevadora)				
		Prohibir el paso a personal ajeno a los trabajos en la zona				
		Se recomienda delimitar zona de tránsito de la maquinaria de la zona de tránsito de peatones y zona de trabajo en máquinas				
		Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad que permitan un uso seguro.				
		- Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad.				

INFORMACIÓN	Solo personal formado y autorizado podrá manipular la carretilla elevadora
	Procedimiento de trabajo seguro al manipular cargas con equipos de elevación de cargas: - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Seguir las indicaciones del fabricante para su correcta manipulación, respetando la capacidad máxima y velocidad indicada por el fabricante. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Asegurara la máxima visibilidad de la carretilla mediante la limpieza de los retrovisores y espejos - Antes de iniciar los trabajos se inspeccionará la zona de trabajo, verificando que no haya tránsito de personas por debajo o en las proximidades y planificación de los trabajos y del recorrido antes de su inicio. No se transportarán cargas por encima de personas. Respetar distancia de seguridad respecto de otros trabajadores, instalaciones, equipos… - Permanecer atento a la circulación de vehículos y maquinaria móvil durante sus desplazamientos. - Respete los pasos peatonales y ceda siempre el paso a los peatones. No circule nunca marcha atrás sobre un paso peatonal. -Conducción de la carretilla sin brusquedades, realizando los movimientos a una velocidad adecuada a la carga transportada y al lugar de trabajo, prestando especial atención a los giros. - Si alguna de las maniobras y operaciones quedase fuera del alcance visual del operario, éste recibirá el apoyo de un señalista desde una posición de seguridad que lo guie. Así como en las operaciones comporten maniobras complejas o peligrosas. - No subir ni bajar de la carretilla en movimiento. No saltar directamente desde la cabina al suelo. No acceder a la carretilla encaramándose a través de las ruedas, paragolpes o laterales de los mismos. Está prohibido transportar a personas subidas a las escalerillas, peldaños, … - Está prohibido el uso del teléfono móvil mientras conduce la carretilla. - Al finalizar los trabajos, la carretilla se estacionará con el motor parado, sacar las llaves del contacto.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuado: calzado de seguridad
FORMACIÓN	Formación en manipulación de carretilla elevadora
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad con puntera reforzada

RIESGO					
COD.	11	Atrapamiento por o entre objetos			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de caída de objetos durante la manipulación de cargas con traspalé					
MEDIDAS PREVENTIVAS					

INFORMACIÓN	Se recomienda inspeccionar el traspalé de forma periódica.
	Informar a los trabajadores acerca del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Seguir las instrucciones del fabricante indicadas en el manual. - La capacidad máxima de las traspaleas o carretillas manuales indicada por el fabricante debe ser respetada, pero hay que tener en cuenta que a partir de una cierta carga los esfuerzos requeridos para arrastrar la carga son netamente superiores a las posibilidades humanas -Introducir las horquillas hasta el fondo y por debajo de las cargas, asegurándose que las

	dos horquillas están bien centradas bajo la carga. - Antes de elevar la carga se comprobará: ✓ la carga está perfectamente equilibrada, calzada o atada a sus soportes. ✓ la traspalea o carretilla es la adecuada para la carga que debe soportar, es decir no supera la carga nominal de esta, y que está en buen estado -Adaptar la velocidad a las condiciones de la instalación y de la carga transportada. Evita las paradas bruscas, los cambios de dirección rápidos… - En caso de que deba descenderse una pendiente, el operario se situará por detrás de la carga. La pendiente máxima a salvar aconsejable será del 5% - Mantener en buen estado de limpieza las zonas y lugares de trabajo con traspaleas. - Al finalizar los trabajos se dejará en el lugar previsto de almacenamiento. - Aunque los fabricantes no obligan a verificaciones periódicas, es recomendable que el operario verifique el buen estado del traspale, principalmente del sistema de rodamiento y el freno.
	Cuando se realicen tareas de izado de material se debe: - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. - Se asegurará correctamente la carga antes de proceder a su izado o elevación - Se verificará que no haya tránsito de personas por debajo o en las proximidades del material mientras se realicen las tareas. No se transportarán cargas por encima de personas. Se prohibirá el paso a todo el personal no autorizado a la zona de trabajo y siempre que sea posible se delimitará la zona. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.
EPI´S	La empresa facilite a los trabajadores lo equipos de protección individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad y guantes contra riesgo mecánico

RIESGO					
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos.			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO					
- Utilización de equipos de trabajo - Accionamiento de maquinaria sin autorización - Posibilidad de uso de maquinaria sin la protección de los órganos móviles - Durante las tareas de mantenimiento y/o limpieza - Durante la utilización de la compactadora de cartón					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad.				
	Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad (resguardos fijos para partes que no deban quedar accesibles y resguardos móviles para la alimentación del equipo).				
INFORMACIÓN	Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo.				

	- La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad (resguardos fijos para partes que no deban quedar accesibles y resguardos móviles para la alimentación del equipo).
	Las máquinas deberán de disponer de: - Resguardos fijos para partes que no deban quedar accesibles. - Resguardos móviles para la alimentación de la máquina. - Dotar a la máquina de dispositivos de parada de emergencia, bien por pulsadores (setas rojas sobre fondo amarillo), o por cable o barra horizontal. Si se opta por el pulsador de seta, se tendrá en cuenta que debe disponerse de dos pulsadores, uno a cada lado de la máquina. - Sería conveniente que ambos sistemas de accionamiento vayan combinados con un sistema de frenado que reduzca al mínimo la inercia de los cilindros.
	- Las operaciones de mantenimiento estarán realizadas por personal especializado para tal fin, según las indicaciones del fabricante
	Informar a los trabajadores acerca del riesgo y de pautas de trabajo seguras durante la manipulación de máquinas: - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. (Ver manual de uso del fabricante) - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo Nunca se retirarán las protecciones o resguardos de los elementos móviles de los equipos de trabajo. - Elegir los elementos auxiliares y/o accesorios adecuados. Los accesorios se inspeccionarán antes de cada trabajo, desechando y sustituyendo aquellos que se encuentren en mal estado o deteriorados. Al finalizar las tareas, se recogerán los accesorios y se guardarán para su protección y buena conservación. - Está prohibido el uso de joyas y ropa holgada durante los trabajos con equipos de trabajo con riesgo de atrapamiento. - La zona de trabajo deberá mantener unos niveles de iluminación adecuados a las tareas para garantizar un trabajo seguro. - Antes de iniciar los trabajos se deberá verificar que las protecciones se encuentran instaladas y los dispositivos funcionan correctamente. - Siempre que se active un sistema de seguridad y se produzca la parada del equipo, se verificarán antes de rearmar la máquina. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. - Utilización por parte de los trabajadores, de guantes de protección mecánica cuando se realicen tareas con riesgo de abrasión, corte o atrapamiento, siempre y cuando no suponga un riesgo adicional para los trabajadores. - Está prohibido empujar el cartón en la compactadora de forma manual, o introducirse en la zona de alimentación del cartón, evitando el riesgo de atrapamiento de extremidades o del trabajador.
	Informar a los trabajadores acerca del riesgo y de pautas de trabajo seguras durante las tareas de mantenimiento de máquinas: - Solo se realizarán aquellas operaciones de mantenimiento indicadas por el fabricante para las cuales se esté formado, las cuales se realizarán según las indicaciones del fabricante en el manual del usuario. - Previamente a la realización de cualquier operación de reparación o mantenimiento se

	consultará el libro de instrucciones. Lea y respete los protocolos de trabajo del fabricante, así como señales y advertencias. Estas operaciones se harán después de haber desconectado y tomado las medidas necesarias para evitar su puesta en marcha o conexión accidental mientras se esté efectuando la operación. - No bloquear los sistemas de seguridad de las máquinas. - Está prohibido el uso en caso de detectar cualquier deficiencia o anomalía en las condiciones de seguridad. - Durante las operaciones de mantenimiento del equipo, éste deberá mantenerse desconectado de la red eléctrica. En ningún caso se realizarán reparaciones ni operaciones de mantenimiento en los equipos en funcionamiento - Tras finalizar los trabajos de mantenimiento, colocar de nuevo todas las cubiertas protectoras. Antes de poner en funcionamiento la máquina asegúrese de que ninguna persona u objetos se encuentran en la zona de peligro de la máquina. - Está prohibido el uso de joyas y ropa holgada durante los trabajos de mantenimiento de equipos de trabajo con riesgo de atrapamiento. - Utilización por parte de los trabajadores, de guantes de protección mecánica cuando se realicen tareas con riesgo de abrasión, corte o atrapamiento, siempre y cuando no suponga un riesgo adicional para los trabajadores. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: guantes de protección mecánica, siempre que estos no entrañen un riesgo adicional de atrapamiento.

RIESGO						
COD.	12	Atrapamiento por vuelco de maquinaria				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
- Circular con exceso de cargas, exceso de velocidad, centro de gravedad de la carga excesivamente alto, circulación por vías con pendientes, maquinas o vehículos no homologados, poca visibilidad, deficiente señalización, carga mal estibada.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Se recomienda señalizar la zona informando de la presencia de maquinaria (carretilla elevadora)				
		Prohibir el paso a personal ajeno a los trabajos en la zona				
		Se recomienda delimitar zona de tránsito de la maquinaria de la zona de tránsito de peatones y zona de trabajo en máquinas				
		Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad que permitan un uso seguro.				
		- Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad.				
INFORMACIÓN		Solo personal formado y autorizado podrá manipular la carretilla elevadora				
		Procedimiento de trabajo seguro al manipular cargas con equipos de elevación de cargas: - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Seguir las indicaciones del fabricante para su correcta manipulación, respetando la				

	capacidad máxima y velocidad indicada por el fabricante. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Asegurara la máxima visibilidad de la carretilla mediante la limpieza de los retrovisores y espejos - Antes de iniciar los trabajos se inspeccionará la zona de trabajo, verificando que no haya tránsito de personas por debajo o en las proximidades y planificación de los trabajos y del recorrido antes de su inicio. No se transportarán cargas por encima de personas. Respetar distancia de seguridad respecto de otros trabajadores, instalaciones, equipos… - Permanecer atento a la circulación de vehículos y maquinaria móvil durante sus desplazamientos. - Respete los pasos peatonales y ceda siempre el paso a los peatones. No circule nunca marcha atrás sobre un paso peatonal. -Conducción de la carretilla sin brusquedades, realizando los movimientos a una velocidad adecuada a la carga transportada y al lugar de trabajo, prestando especial atención a los giros. - Si alguna de las maniobras y operaciones quedase fuera del alcance visual del operario, éste recibirá el apoyo de un señalista desde una posición de seguridad que lo guie. Así como en las operaciones comporten maniobras complejas o peligrosas. - No subir ni bajar de la carretilla en movimiento. No saltar directamente desde la cabina al suelo. No acceder a la carretilla encaramándose a través de las ruedas, paragolpes o laterales de los mismos. Está prohibido transportar a personas subidas a las escalerillas, peldaños, … - Está prohibido el uso del teléfono móvil mientras conduce la carretilla. - Al finalizar los trabajos, la carretilla se estacionará con el motor parado, sacar las llaves del contacto.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuado: calzado de seguridad
FORMACIÓN	Formación en manipulación de carretilla elevadora
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad con puntera reforzada

RIESGO						
COD.	13	Sobreesfuerzos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Manipulación manual de cargas						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		En la medida de lo posible, se hará uso de medios auxiliares				
		Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: Se evitarán, en la medida de lo posible, los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal, o que requieren un mantenimiento prolongado de cualquier postura, especialmente si se están moviendo o sosteniendo cargas o realizando fuerzas elevadas. - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Cuando tenga que manipular cargas en altura, utilice escaleras adecuadas y en buen estado para situarse a la altura de trabajo, de tal forma que la mano del personal quede por debajo del codo. - Si debe manipular cajas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. - Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda				

	recta y hacer el esfuerzo con las piernas. *Las mujeres embarazadas y las madres lactantes deberán poder descansar tumbadas en condiciones adecuadas. Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)*
	Informar al trabajador acerca del riesgo e indicarle correctas pautas de manipulación manual de cargas: El peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg. En circunstancias especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta 40 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras. Cuando se sobrepasen estos valores de peso, se deberán tomar medidas preventivas de forma que el trabajador no manipule las cargas, o que consigan que el peso manipulado sea menor. Entre otras medidas, y dependiendo de la situación concreta, se podrían tomar alguna de las siguientes: - Uso de ayudas mecánicas. - Levantamiento de la carga entre dos personas. - Reducción de los pesos de las cargas manipuladas en posible combinación con la reducción de la frecuencia, etc. Para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos: Es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar. Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda. 1. Planificar el levantamiento - Seguir la indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc. - Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real. - Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso. 2. Colocar los pies - Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento. 3. Adoptar la postura de levantamiento - Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas. - No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas 4. Agarre firme - Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. 5. Levantamiento suave

	- Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca. 6. Evitar giros - Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada. 7. Carga pegada al cuerpo - Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento. 8. Depositar la carga - Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. - Depositar la carga y después ajustarla si es necesario. - Realizar levantamientos espaciados. - Realizar levantamientos espaciados. Se establecerán los descansos adecuados a las tareas *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
FORMACIÓN	Formar a los trabajadores en manipulación manual de cargas

RIESGO						
COD.	13	Sobreesfuerzos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Manipulación manual de cargas mediante uso de traspale - Sobreesfuerzos debidos a la elevación y transporte de cargas mediante el uso de traspale						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Se recomienda inspeccionar el traspalé de forma periódica.				
		Informar a los trabajadores acerca del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Seguir las instrucciones del fabricante indicadas en el manual. - La capacidad máxima de las traspaleas o carretillas manuales indicada por el fabricante debe ser respetada, pero hay que tener en cuenta que a partir de una cierta carga los esfuerzos requeridos para arrastrar la carga son netamente superiores a las posibilidades humanas -Introducir las horquillas hasta el fondo y por debajo de las cargas, asegurándose que las dos horquillas están bien centradas bajo la carga. - Antes de elevar la carga se comprobará: ✓ la carga está perfectamente equilibrada, calzada o atada a sus soportes. ✓ la traspalea o carretilla es la adecuada para la carga que debe soportar, es decir no supera la carga nominal de esta, y que está en buen estado -Adaptar la velocidad a las condiciones de la instalación y de la carga transportada. Evita las paradas bruscas, los cambios de dirección rápidos… - En caso de que deba descenderse una pendiente, el operario se situará por detrás de la carga. La pendiente máxima a salvar aconsejable será del 5% - Mantener en buen estado de limpieza las zonas y lugares de trabajo con traspaleas. - Al finalizar los trabajos se dejará en el lugar previsto de almacenamiento. - Aunque los fabricantes no obligan a verificaciones periódicas, es recomendable que el operario verifique el buen estado del traspale, principalmente del sistema de rodamiento y el freno.				
		Cuando se realicen tareas de izado de material se debe: - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin				

	de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. - Se asegurará correctamente la carga antes de proceder a su izado o elevación - Se verificará que no haya tránsito de personas por debajo o en las proximidades del material mientras se realicen las tareas. No se transportarán cargas por encima de personas. Se prohibirá el paso a todo el personal no autorizado a la zona de trabajo y siempre que sea posible se delimitará la zona. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.
EPI´S	La empresa facilite a los trabajadores lo equipos de protección individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad y guantes contra riesgo mecánico

RIESGO					
COD.	13	Sobreesfuerzos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Sobreesfuerzos en posturas forzadas (agachado, brazos en alto, cuerpo inclinado, etc.) durante los trabajos					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: En la medida de los posible, se recomienda: - Disponer el plano de trabajo a la altura de la cintura. - Evitar los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal, o que requieren un mantenimiento prolongado de cualquier postura. - Mantener una postura de trabajo correcta respetando la forma natural de la columna vertebral, con los hombros ligeramente hacia atrás, cabeza levantada con cuello derecho, cuando se deba permanecer largos periodos en posición de pie, alternar el apoyo del peso sobre uno y otro pie, favoreciendo la circulación sanguínea. - Realizar pequeños descanso a lo largo de la jornada para realizar unos ejercicios de estiramiento de cuello, espalda, relajación muscular, o bien sentarse. - Se recomienda la utilización de calzado ergonómico, que se amolde a la curvatura del pie, con suela antideslizante. - Los trabajadores deberán disponer de la ropa y/o EPI´s adecuados al tipo de trabajo que realizan. *Las mujeres embarazadas y las madres lactantes deberán poder descansar tumbadas en condiciones adecuadas. No es aconsejable permanecer constantemente de pie (más de 3 horas continuas) o en posición sentada y se deben alternar ambas posturas.* *Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)* *Si esto no es posible, deberían proponerse pausas.*				

RIESGO					
COD.	16	Contactos eléctricos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibles contacto eléctricos debido: - Empleo de equipos conectados a red con posibles deterioros o deficiencias - Derivaciones eléctricas fortuitas por manipulación indebida de elementos internos en acciones de reparación					

ocasional.	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
INFORMACIÓN	- Las operaciones de limpieza, mantenimiento y/o reposición de piezas más complejas indicadas por el fabricante, las realizará personal autorizado y/o formado.
	- Las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas más sencillas indicadas por el fabricante las realizará personal autorizado siguiendo las indicaciones del fabricante en el manual de instrucciones. - Lea atentamente el manual del fabricante para verificar como realizar de forma segura las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas. - No trabaje con equipos que presenten defectos en cables o enchufes - Desconecte y cierre o corte la alimentación eléctrica que llega a las máquina/equipo antes de tratar de desmontar, limpiar o realizar tareas de reparación o mantenimiento. En caso de mal funcionamiento o avería del equipo/máquina, desconectar e indicar fuera de servicio hasta su reparación por personal autorizado y/o formado. - Recordar mantener en todo momento los resguardos y/o protecciones con los que cuenta el equipo y evitar manipulaciones innecesarias. No manipule en el interior de los equipos ni los desmonte. - No desenchufe los equipos tirando de los cables - No manipule aparatos eléctricos con manos mojadas o húmedas. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO					
COD.	21	Incendio			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo potencial de incendio por diversas causas que provocan puntos de inicio y propagación de un incendio: chispas en interruptores, fumar en la instalaciones, etc.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar al personal acerca de la existencia del riesgo y de pautas correctas de trabajo: -Está prohibido fumar en el lugar de trabajo. - Mantener en buen estado de orden y limpieza lugar de trabajo - No sobrecargar los enchufes y/o ladrones. - Desenchufar los equipos una vez finalizada la jornada laboral Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO					
COD.	22	Accidentes causados por seres vivos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Agresiones personales entre los trabajadores o debidas a robos					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	* Agresiones Personales: - La figura del encargado tiene que liderar sus grupos de trabajo de manera que predisponga un buen clima laboral. - En caso de desavenencias entre trabajadores, el encargado tiene que hacer de mediador. - Prohibir el consumo de bebidas alcohólicas y la ingestión de sustancias estupefacientes. - Establecer criterios de equidad entre los trabajadores.				

	- Fomentar la comunicación y la transparencia entre los trabajadores. - Crear un buen clima laboral. * Agresiones por robo: - La dirección debe prestar formación al personal de cómo comportarse en caso de robo. - Avisar inmediatamente a los cuerpos de seguridad del estado más cercanos. - Cualquier situación que pueda suponer un riesgo de accidente para el trabajador o para un compañero/a, debe comunicarse a la persona encargada. - Ante un trabajador agredido: Se procederá a lavar las heridas con agua y jabón y acudir al centro sanitario más cercano.

RIESGO					
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de accidente de tráfico, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Se debe disponer de constancia documental de la realización de: I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de neumáticos, frenos, luces, señales acústicas…				
INFORMACIÓN	Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.				
	Se utilizar vehículos adaptados a la normativa vigente, asegurándose de su correcto mantenimiento. Se dispondrá de los accesorios necesarios según normativa vigente (triángulos, chalecos reflectantes, lámparas…)				
	Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad vial: <u>Pautas de seguridad vial para el peatón</u>: - Nunca cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, Respetar señalización existente, así como balizamientos… - salir con tiempo necesario para los desplazamientos - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - En instalaciones ajena, entrar siempre por zonas habilitadas para transito de peatones. <u>Pautas de seguridad vial para el conductor</u>: - Cumplir el código de circulación. - Descansar adecuadamente y no conducir bajo los efectos de la fatiga. - No tomar comidas copiosas ni ingerir alcohol antes de conducir. - No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. - No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Durante los trayectos se realizarán pausas cada dos horas o cada doscientos kilómetros, que permitan cambiar de postura, desentumecer los músculos. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo				

RIESGO

COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Lesiones cervicales ante un posible frenazo brusco o colisión						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca de pautas de trabajo seguras: - Verificar que la parte superior del reposacabezas se encuentra a la altura de los ojos del conductor y que la distancia entre el reposacabezas y la cabeza no supera los 10 cm. - Use el cinturón de seguridad. - Respeta las normas de circulación.				

RIESGO						
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Debido a mala visibilidad, circular a elevada velocidad, iluminación deficiente, insuficiente señalización, sobrecarga, circulación de manera imprudente, movimiento involuntario de la carretilla en las operaciones de carga/descarga…						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Se recomienda señalizar la zona informando de la presencia de maquinaria (carretilla elevadora)				
		Prohibir el paso a personal ajeno a los trabajos en la zona				
		Se recomienda delimitar zona de tránsito de la maquinaria de la zona de tránsito de peatones y zona de trabajo en máquinas				
		Mantenimiento en cuanto a limpieza y reposición de luminarias para garantizar un nivel de iluminación constante y aceptable para los trabajos a realizar.				
		Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad que permitan un uso seguro. (Cinturón de seguridad, luces, medios de señalización acústica…)				
		- Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad (cinturón, frenos, rotativa, luces…)				
INFORMACIÓN		Solo personal formado y autorizado podrá manipular la carretilla elevadora				
		Procedimiento de trabajo seguro al manipular cargas con equipos de elevación de cargas: - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Seguir las indicaciones del fabricante para su correcta manipulación, respetando la capacidad máxima y velocidad indicada por el fabricante. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Asegurara la máxima visibilidad de la carretilla mediante la limpieza de los retrovisores y espejos - Antes de iniciar los trabajos se inspeccionará la zona de trabajo, verificando que no haya tránsito de personas por debajo o en las proximidades y planificación de los trabajos y del recorrido antes de su inicio. No se transportarán cargas por encima de personas. Respetar distancia de seguridad respecto de otros trabajadores, instalaciones, equipos…				

	- Permanecer atento a la circulación de vehículos y maquinaria móvil durante sus desplazamientos. - Respete los pasos peatonales y ceda siempre el paso a los peatones. No circule nunca marcha atrás sobre un paso peatonal. -Conducción de la carretilla sin brusquedades, realizando los movimientos a una velocidad adecuada a la carga transportada y al lugar de trabajo, prestando especial atención a los giros. - Si alguna de las maniobras y operaciones quedase fuera del alcance visual del operario, éste recibirá el apoyo de un señalista desde una posición de seguridad que lo guie. Así como en las operaciones comporten maniobras complejas o peligrosas. - No subir ni bajar de la carretilla en movimiento. No saltar directamente desde la cabina al suelo. No acceder a la carretilla encaramándose a través de las ruedas, paragolpes o laterales de los mismos. Está prohibido transportar a personas subidas a las escalerillas, peldaños, ... - Está prohibido el uso del teléfono móvil mientras conduce la carretilla. - Al finalizar los trabajos, la carretilla se estacionará con el motor parado, sacar las llaves del contacto.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuado: calzado de seguridad
FORMACIÓN	Formación en manipulación de carretilla elevadora
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad con puntera reforzada

RIESGO					
COD.	24	Accidentes de transito			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañina	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO					
- Posibles accidentes de tráfico debidos a distintos factores: falta de planificación, prisas en los desplazamientos, despiste,... - Riesgo de accidente, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos - Riesgo de accidente de tráfico durante los desplazamientos con vehículos en jornada, en misión o in itinere					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Se debe disponer de constancia documental de la realización de: I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de neumáticos, frenos, luces, señales acústicas...				
INFORMACIÓN	Un adecuado mantenimiento de los vehículos es una garantía tanto para evitar averías como para reducir el riesgo de sufrir accidentes de tráfico. Además del mantenimiento que puede llevar a cabo el propio conductor o propietario, el vehículo debe someterse a la Inspección Técnica de Vehículos (I.T.V.) en los siguientes plazos:				

	Ciclomotores de dos ruedas: a. **Hasta 3 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 3 años de antigüedad** » Cada 2 años Motocicletas, vehículos de tres ruedas, cuadriciclos, quads, ciclomotores de tres ruedas y cuadriciclos ligeros: a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 4 años de antigüedad** » Cada 2 años Turismos particulares a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **De 4 a 10 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada año Vehículos ligeros (Furgonetas, furgones y camiones hasta 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 2 años de antigüedad** » Exento b. **De 2 a 6 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **De 6 a 10 años de antigüedad** » Cada año d. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses Vehículos pesados (Camiones y remolques de más de 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 10 años de antigüedad** » Cada año b. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses Independientemente de que el vehículo cumpla con las inspecciones obligatorias exigidas por la administración de industria, que se ciñen a unos determinados aspectos técnicos y de seguridad, la empresa deberá evaluar el vehículo como un equipo de trabajo contemplando los usos concretos a los que este se destine, esto es un planteamiento distinto y más amplio que los parámetros que permiten superar las ITV, por los propietarios de los vehículos
	Los vehículos serán utilizados por personal formado y cualificado para ello. Disponer del permiso de conducción pertinente
	Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.
	Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad como: -Respetar y cumplir el código de circulación, normas de seguridad vial. -Respetar distancias de seguridad -Realice comidas ligeras, no ingiera alcohol, ni drogas y duerma las horas necesarias si es necesario conducir posteriormente. Deténgase si se advierten síntomas de somnolencia o falta de atención. -No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. -No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo. Es recomendable que siempre que el conductor realice operaciones fuera del vehículo en vías de circulación extreme las precauciones. Así mismo deberá hacerlo en caso de avería en carretera, indicando la posición del automóvil con las luces de emergencia cuando proceda y con los dispositivos de preseñalización reglamentarios
	Se hará uso de chaleco de alta visibilidad o ropa con elementos reflectantes al descender del vehículo en zonas señalizadas o con movimiento continuo de vehículos o maquinaria móvil.
FORMACIÓN	Se recomienda dar formación a los trabajadores sobre los riesgos en su puesto de trabajo haciendo especial hincapié en los riesgos específicos de Seguridad Vial

RIESGO						
COD.	25	Causas Naturales				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Cualquier accidente padecido en el centro de trabajo que no es consecuencia del propio trabajo, sino que se debe a causas naturales que también pueden ocurrir fuera del trabajo (por ejemplo, infarto de miocardio, angina de pecho).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Aunque no se puedan plantear medidas correctoras específicas sí es necesario que todos los trabajadores conozcan que son considerados accidentes de trabajo y que se deberá acudir a la mutua.				

RIESGO						
COD.	26	Otros				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de que el botiquín no se encuentre completo en algún momento						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Se deberá poner a disposición del personal botiquín de primeros auxilios				
		Deberá revisarse periódicamente el contenido del botiquín de primeros auxilios. Para que en todo momento contenga desinfectantes y antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón hidrófilo, venda, esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables, Según se establece en el artículo 10 del R.D. 486/1997 por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.				

RIESGO						
COD.	28	Enfermedades causadas por agentes físicos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de vibraciones generadas por la carretilla y transmitidas al operador por la estructura de la carretilla o alguno de sus componentes.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TECNICAS		- Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de la carretilla, de acuerdo al manual de instrucciones del usuario. Así como comprobar el buen estado de los elementos de seguridad (asiento, amortiguador, suspensión…)				
INFORMACIÓN		Se recomienda que la carretilla disponga de de elementos de seguridad como asiento anti vibraciones.				
		- En la medida de lo posible se recomienda planificación de los trabajos así como turnos para reducir la exposición del trabajador.				

RIESGO						
COD.	33	Riesgos de movimientos repetitivos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Lesiones ocasionadas por movimientos repetitivos durante los trabajos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: - Disponer el plano de trabajo a la altura del codo, algo más elevado si se está realizando un trabajo de precisión y ligeramente inferior si estamos haciendo algún tipo de esfuerzo.				

	- Selección del equipo de trabajo adecuado a cada tarea. - En la medida de lo posible, alternar tareas que exijan movimientos y posturas distintas. En caso necesario, se recomienda uso de muñequeras. - Realizar pequeños descanso a lo largo de la jornada para realizar unos ejercicios de estiramiento.

RIESGO						
COD.	34	Riesgo de posturas forzadas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Adopción de posturas forzadas durante gran parte de la jornada laboral, tales como inclinación de la columna, rodillas flexionadas o brazos por encima de los hombros, bipedestación mantenida.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: En la medida de los posible, se recomienda: - Disponer el plano de trabajo a la altura de la cintura. - Evitar los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal, o que requieren un mantenimiento prolongado de cualquier postura. - Mantener una postura de trabajo correcta respetando la forma natural de la columna vertebral, con los hombros ligeramente hacia atrás, cabeza levantada con cuello derecho, cuando se deba permanecer largos periodos en posición de pie, alternar el apoyo del peso sobre uno y otro pie, favoreciendo la circulación sanguínea. - Realizar pequeños descanso a lo largo de la jornada para realizar unos ejercicios de estiramiento de cuello, espalda, relajación muscular, o bien sentarse. - Se recomienda la utilización de calzado ergonómico, que se amolde a la curvatura del pie, con suela antideslizante. - Los trabajadores deberán disponer de la ropa y/o EPI´s adecuados al tipo de trabajo que realizan. *Las mujeres embarazadas y las madres lactantes No deberán permanecer más de 3 horas continuas en posición de pie. No es aconsejable permanecer constantemente de pie o en posición sentada y se deben alternar ambas posturas. Si esto no es posible, deberían proponerse pausas.* *Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)*				

RIESGO						
COD.	34	Riesgo de posturas forzadas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Adopción de posturas forzadas durante la realización de trabajos sentado durante la conducción de la carretilla						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo y de los correctos hábitos de conducción: - La posición de conducción debe permitir una buena visibilidad del cuadro de controles, frontal de la carretilla y la vía. - En vehículos de cuatro ruedas: ✓ Se recomienda mantener una posición de conducción en la cual la espalda se encuentre apoyada, el tronco en posición vertical, cadera bien encajada en el				

	asiento y zona lumbar apoyada, corvas sin presionar el asiento y sin rozar el volante con las piernas. ✓ Sentados, al estirar los brazos, la muñeca debe quedar a la altura de la parte superior del volante y el codo ligeramente flexionado, no notando el borde del asiento en corvas. ✓ Manos sobre el volante en posición diez menos diez o nueve y cuarto. ✓ Pierna izquierda ligeramente flexionada al pisar el embrague y pie siempre apoyado. ✓ Colocar los espejos evitando ángulos muertos.

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañino	RIESGO	Trivial
FACTOR DE RIESGO						
En caso de que la ubicación del puesto de trabajo derive en la aparición de reflejos en la pantalla o en el caso de que los niveles de iluminación sean insuficientes en relación a las exigencias visuales de la tarea.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Para evitar la fatiga visual, procurar un buen sistema de iluminación de los puestos de trabajo teniendo en cuenta las exigencias visuales de las tareas a realizar, la edad del trabajador y la disposición de las luminarias. Para una correcta iluminación del área de trabajo; -Las luminarias deberán equiparse con difusores para impedir la visión directa de la lámpara, se colocarán de forma que el ángulo de visión sea superior a 30º respecto a la visión horizontal -La situación de las luminarias debe realizarse de forma que la reflexión sobre la superficie de trabajo no coincida con el ángulo de visión del operario. -Se evitarán las superficies de trabajo con materiales brillantes y colores oscuros. -Si se dispone de luz natural, se procurará que las ventanas dispongan de elementos de protección regulables que impidan tanto el deslumbramiento como el calor provocado por los rayos del sol. Otro punto a tener en cuenta en este apartado de iluminación es la elección del color de los elementos que componen el puesto de trabajo y del entorno. Si la tarea a realizar requiere una gran concentración elegiremos colores claros y neutros. Por regla general los colores intensos los reservaremos para zonas en que la estancia de los trabajadores sea corta, ya que a largo plazo pueden provocar fatiga visual, reservando para paredes y techos de salas de trabajo, colores claros y neutros. Para evitar reflexiones : -Las paredes y superficies deben estar pintadas en colores no brillantes. -La pantalla debe colocarse de forma perpendicular a las ventanas y es preferible que éstas queden a la izquierda del operador. -La línea de visión del operador a la pantalla debería ser paralela a las lámparas del techo. -Las lámparas del techo no deben estar colocadas encima del operador y deben estar provistas de difusores para conseguir una más uniforme distribución de la luz - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o de mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable

FACTOR DE RIESGO	
Nivel de atención ocular alto para la realización de la tarea (riesgo de fatiga ocular).	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
INFORMACIÓN	Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación y unas relaciones adecuadas de luminancias entre la pantalla y su entorno, en función de las necesidades visuales del usuario y del tipo de pantalla utilizado. Se recomienda una iluminación de 500 lux, en función de las necesidades visuales de usuario. - El acondicionamiento del lugar de trabajo y del puesto de trabajo, así como la situación y las características técnicas de las fuentes de luz artificial, deberán coordinarse de tal manera que se eviten los deslumbramientos y los reflejos molestos en la pantalla u otras partes del equipo. - Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y otras aberturas, los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla. Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo.
	Informar al trabajador acerca del riesgo y de pautas seguras de trabajo: - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. Es recomendable realizar pausas cada dos horas de trabajo efectivo sentado, para realizar tareas que le permitan estar de pie y/o caminar, para prevenir así la fatiga física. - Se recomienda que el puesto de trabajo se oriente adecuadamente respecto a las ventanas, con el fin de evitar los reflejos que se originarían si la pantalla se orientara hacia ellas, o el deslumbramiento que sufriría el usuario, si fuera éste quien se situara frente a las mismas. Estas medidas pueden ser complementadas mediante la utilización de cortinas o persianas que amortigüen la luz, o mediante mamparas en las salas que dispongan de ventanas en más de una pared. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO					
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posible exposición a ritmos elevados de trabajo en determinados periodos del año					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Dado que es un riesgo inherente debido a la actividad desarrollada, se recomienda únicamente establecer personalmente los períodos de pausa, de manera que cada trabajador evite la posible carga mental ocasionada por una ineficaz organización personal del trabajo.				

RIESGO					
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo, relaciones laborales…			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					

Garantía de la libertad sexual en el ámbito laboral	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Adopción de medidas que garanticen un ambiente de respeto entre los trabajadores y libre de situaciones de acoso: - Establecer un Código de Conducta para asegurar un ambiente de respeto entre los trabajadores y prevenir el acoso. - Prevenir y corregir cualquier comportamiento o acción que pudiera entrañar **indicios de acoso sexual, de acoso moral o acoso por razón de sexo**, mediante la adopción de un protocolo de actuación (Protocolo de Acoso). - Formación y sensibilización. Difundir el protocolo de acoso entre la plantilla, incluyendo a las nuevas incorporaciones. - Realizar cursos de formación a mandos, mandos intermedios y personal técnico y de gestión de equipos sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.
INFORMACIÓN	Tal y como indica la **Ley Orgánica 10/2022**, de 6 de septiembre, de **garantía integral de la libertad sexual** en su *Artículo 12. Prevención y sensibilización en el ámbito laboral*: 1. Las empresas deberán promover condiciones de trabajo que eviten la comisión de delitos y otras conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo, incidiendo especialmente en el acoso sexual y el acoso por razón de sexo, en los términos previstos en el artículo 48 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, incluidos los cometidos en el ámbito digital. Asimismo, deberán arbitrar procedimientos específicos para su prevención y para dar cauce a las denuncias o reclamaciones que puedan formular quienes hayan sido víctimas de estas conductas, incluyendo específicamente las sufridas en el ámbito digital. 2. Las empresas podrán establecer medidas que deberán negociarse con los representantes de las personas trabajadoras, tales como la elaboración y difusión de códigos de buenas prácticas, la realización de campañas informativas, protocolos de actuación o acciones de formación. De las medidas adoptadas, de acuerdo con lo dispuesto en el párrafo anterior, podrá beneficiarse la plantilla total de la empresa cualquiera que sea la forma de contratación laboral, incluidas las personas con contratos fijos discontinuos, con contratos de duración determinada y con contratos en prácticas. También podrán beneficiarse las becarias y el voluntariado. Asimismo, podrán beneficiarse de las anteriores medidas aquellas personas que presten sus servicios a través de contratos de puesta a disposición. Las empresas promoverán la sensibilización y ofrecerán formación para la protección integral contra las violencias sexuales a todo el personal a su servicio. Las empresas deberán incluir en la valoración de riesgos de los diferentes puestos de trabajo ocupados por trabajadoras, la violencia sexual entre los riesgos laborales concurrentes, debiendo formar e informar de ello a sus trabajadoras. 3. Las empresas que adecúen su estructura y normas de funcionamiento a lo establecido en esta ley orgánica serán reconocidas con el distintivo de «Empresas por una sociedad libre de violencia de género». Cabe valoración de la retirada de este distintivo cuando se den circunstancias que así lo justifiquen. 4. Por real decreto se determinará el procedimiento y las condiciones para la concesión, revisión periódica y retirada del distintivo al que se refiere el apartado anterior, las facultades derivadas de su obtención y las condiciones de difusión institucional de las empresas que lo obtengan. La empresa, conociendo la importancia de la realización del trabajo de una forma segura, correcta y cómoda, establece los siguientes compromisos:

	- Manifiesta su más profundo rechazo y su tolerancia cero ante cualquier comportamiento o acción que constituya alguna de las modalidades de acoso sexual, moral y por razón de sexo, comprometiéndose a colaborar de manera activa, eficaz y firme, para prevenir, detectar, corregir y sancionar cualquier tipo de conducta constitutiva de acoso. - La empresa prevendrá y evitará el acoso mediante la existencia de una canal de denuncias y un Protocolo para la Prevención de Situaciones de Acoso Laboral y Sexual: · La Empresa manifiesta su preocupación en prevenir, evitar, resolver y, en su caso, sancionar los supuestos de acoso laboral o sexual en la empresa. · Los responsables de las distintas secciones deberán velar por mantener un entorno laboral libre de todo tipo de acosos en sus respectivas áreas. Por tanto, deberán reaccionar y comunicar todo tipo de conductas que sean sospechosas de causar cualquier tipo de acoso. · La Empresa se compromete a investigar todas las denuncias sobre acoso que se tramiten de acuerdo al Protocolo, el cual garantizará el derecho a la intimidad y confidencialidad de los temas tratados y personas intervinientes. · Todos los trabajadores de la empresa tendrán derecho a utilizar el canal de denuncias con garantías de no ser objeto de intimidación, trato injusto o desfavorable, asegurándoles también una total confidencialidad en la investigación de la denuncia. · Las conductas constitutivas de acoso laboral o sexual serán consideradas como faltas laborales, que darán lugar a adoptar por parte de la empresa las medidas disciplinarias que correspondan en función de la gravedad de los hechos.
FORMACIÓN	Formación sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Trabajo de pie prolongado						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: En la medida de los posible, se recomienda: - Evitar los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal, o que requieren un mantenimiento prolongado de cualquier postura. - Mantener una postura de trabajo correcta respetando la forma natural de la columna vertebral, con los hombros ligeramente hacia atrás, cabeza levantada con cuello derecho, cuando se deba permanecer largos periodos en posición de pie, alternar el apoyo del peso sobre uno y otro pie, favoreciendo la circulación sanguínea. - Realizar pequeños descanso a lo largo de la jornada para realizar unos ejercicios de estiramiento de cuello, espalda, relajación muscular, o bien sentarse. - Se recomienda la utilización de calzado ergonómico, que se amolde a la curvatura del pie, con suela antideslizante. *Las mujeres embarazadas y las madres lactantes deberán poder descansar tumbadas en condiciones adecuadas. No es aconsejable permanecer constantemente de pie (más de 3 horas continuas) o en posición sentada y se deben alternar ambas posturas.* *Si esto no es posible, deberían proponerse pausas.*				

RIESGO

COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por la posible ingesta o inhalación de sustancias que puedan alterar la conducta						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se entregará información a los trabajadores a cerca de los riesgos relacionados con la ingesta o inhalación de sustancias que alteren los sentidos y la conducta - No se deberá tomar ninguna bebida alcohólica durante la jornada laboral y si ésta es partida tampoco en las horas intermedias de descanso. En ningún caso se deberá sobrepasar los límites permitidos según la reglamentación vigente. - No se ingerirán ni inhalarán sustancias ilegales que puedan alterar la conducta. - Cuando por motivos de salud se deban tomar medicamentos se deberá confirmar con el médico la posibilidad de que éstos alteren la capacidad de conducción.				
INFORMACIÓN		La prevención no debe centrarse únicamente en la capacidad o aptitudes del conductor para controlar técnicamente el vehículo, ya que la gran mayoría de conductores no suele presentar problemas en este aspecto, sino en cómo estas aptitudes se pueden ver afectadas por determinados factores que pueden llegar a influir en su ejecución (en muchas ocasiones sin que el propio conductor sea consciente de ello) y llevarle a cometer errores e infracciones que incrementen la probabilidad de sufrir o causar un accidente. Analicemos que factores pueden influir en su conducta. El ***alcohol*** también representa un problema en el ámbito laboral, ya que aproximadamente un 30% de los trabajadores consume alcohol, en mayor o menor medida, durante los días laborales, mientras que un 15% se encuentra dentro del grupo de alto riesgo alcohólico. Además, la mayoría de bebedores de alto riesgo se concentra en trabajos que podríamos denominar como «peligrosos», como son la construcción, la siderurgia o el transporte. De acuerdo con la legislación vigente (artículo 20 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre), la tasa máxima permitida es de 0,5 gramos de alcohol por litro de sangre, mientras que en el caso de conductores profesionales (vehículos destinados al transporte de mercancías con una masa máxima autorizada superior a 3.500 kilogramos, vehículos destinados al transporte de viajeros de más de nueve plazas, o de servicio público, al transporte escolar y de menores, al de mercancías peligrosas o de servicio de urgencia o transportes especiales) o noveles (menos de 2 años desde la obtención del permiso o licencia de conducción) se reduce a 0,3 gramos de alcohol por litro de sangre. Si la medición se hace a través de aire espirado las tasas máximas permitidas serán de 0,25 miligramos de alcohol por litro de aire en conductores «normales» y de 0,15 miligramos de alcohol por litro de aire para profesionales y noveles. Además, conducir con una tasa de alcohol en sangre superior a 1,2 gramos por litro o, lo que es lo mismo, con una tasa de alcohol en aire espirado superior a 0,60 miligramos por litro está considerado un delito en el Código Penal (Artículo 379) castigado con pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años. Todos los conductores están obligados a someterse a las pruebas que se establezcan para la detección de las posibles intoxicaciones por alcohol. Los agentes de la autoridad podrán someter a dichas pruebas (artículo 21 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre): • A cualquier usuario de la vía o conductor de vehículo implicado directamente como				

posible responsable en un accidente de circulación.

- A quienes conduzcan cualquier vehículo con síntomas evidentes, manifestaciones que denoten o hechos que permitan razonablemente presumir que lo hacen bajo la influencia de bebidas alcohólicas.
- A los conductores que sean denunciados por la comisión de alguna de las infracciones a las normas contenidas en este Reglamento.
- A los que, con ocasión de conducir un vehículo, sean requeridos al defecto por la autoridad o sus agentes dentro de los programas de controles preventivos de alcoholemia ordenados por dicha autoridad.

Aquellos conductores que se nieguen a someterse a las pruebas legalmente establecidas para la comprobación de las tasas de alcoholemia serán castigados con una pena de prisión de seis meses a un año y privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 383 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal).

Todas las ***drogas***, incluso en cantidades moderadas, provocan algún tipo de deterioro o alteración en las aptitudes necesarias para la conducción e incrementan el riesgo de sufrir o provocar un accidente de tráfico. Aproximadamente el 10% de los accidentes de tráfico de mayor gravedad están relacionados con el consumo de algún tipo de droga.

El Reglamento de Circulación (artículo 27) prohíbe circular habiendo ingerido o incorporado al organismo psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas. Además, conducir bajo la influencia de las drogas está considerado delito contra la seguridad vial y castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 379 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal). Al igual que en el caso del alcohol, toda persona
que se encuentre en una situación análoga a cualquiera de las enumeradas en el artículo 21 del Reglamento de Circulación está obligada a someterse a las pruebas para detectar la presencia de estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas (artículo 28 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre).
Lógicamente no todas las drogas tienen los mismos efectos sobre las capacidades psicofísicas de los conductores. Así, mientras que algunas pueden provocarle somnolencia otras, sin embargo, pueden impedir un adecuado descanso y aumentar su excitación. Siguiendo este criterio podemos establecer una clasificación de drogas según sus efectos:

- Las drogas estimulantes, como la cocaína o las anfetaminas, potencian la actividad nerviosa y aumentan el nivel de actividad.
- Las drogas depresoras o sedantes, como la heroína, disminuyen la actividad nerviosa y reducen la actividad corporal.
- Las drogas alucinógenas, como el LSD o el cannabis, distorsionan la percepción e incluso crean imágenes sensoriales en ausencia de estímulos externos.

A pesar de que los efectos positivos de los ***fármacos*** superan a los negativos cuando hablamos de seguridad vial, en determinadas ocasiones (comienzo del tratamiento, cambio de dosis, consumo de dos o más medicamentos de manera simultánea) estos alteran las capacidades necesarias para conducir convirtiéndose entonces en un factor de riesgo en la carretera. Se estima que entre un 5% y un 10% de los accidentes de tráfico ocurridos en la Unión Europea son debidos a los efectos de los medicamentos sobre los

	conductores. Muchos de estos efectos hacen desaconsejable la conducción, o realizar cualquier otro tipo de actividad peligrosa, mientras se está bajo tratamiento de algunos tipos de fármacos ya que alteran las capacidades necesarias para conducir un vehículo de manera segura. Sin embargo, la gran mayoría de los conductores desconocen que los riesgos de conducir estando en tratamiento puede conllevar el mismo riesgo que hacerlo bajo los efectos del alcohol u otras drogas. En el artículo 27 del Reglamento General de Circulación, que lleva por título estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas, se hace mención expresa a la prohibición de circular si se han ingerido medicamentos que alteren el estado físico o mental apropiado para circular sin peligro. La infracción de este precepto tendrá la consideración de falta muy grave. Además, el Real Decreto 818/2009, de 8 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento General de Conductores (Anexo IV) señala el consumo habitual de medicamentos que, individualmente o en conjunto, produzcan efectos adversos graves en la capacidad para conducir así como la dependencia de drogas o medicamentos como criterios de aptitud para obtener o prorrogar permiso o licencia de conducción ordinarios. Conducción: ver prospecto Entre los efectos negativos más frecuentes de los fármacos para la conducción podemos destacar: · Somnolencia y dificultad para permanecer alerta. · Alteraciones musculares e descoordinación motora. · Estados de confusión y aturdimiento. · Alteraciones en la percepción de distancias. · Aumento del tiempo de reacción. · Alteraciones en las funciones visuales y auditivas.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por posibles distracciones						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberán evaluar las condiciones psicosociales que puedan dar lugar a distracciones sobre todo por motivos internos al conductor. Se dará a los trabajadores para cubrir la encuesta de identificación inicial de riesgo psicosocial. - Se deberá entregar la información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
INFORMACIÓN		Según datos de la D.G.T. del año 2008, las distracciones aparecen como factor concurrente en un 37% de los accidentes de tráfico. La distracción está implicada en un 44% de los accidentes ocurridos en carretera y en un 31% de los siniestros localizados en zona urbana. El artículo 18 del Reglamento de Circulación obliga a los conductores a mantener su propia libertad de movimientos, el campo necesario de visión y la atención permanente a la conducción, que garanticen su propia seguridad, la del resto de los ocupantes del vehículo y la de los demás usuarios de la vía.				

Existe un gran número de factores que pueden dar lugar a una atención inadecuada o a la aparición de distracciones. Algunos de estos factores se originan en el entorno que rodea al conductor (factores externos) mientras que otros tienen su origen en el propio estado del conductor (factores internos).

Factores externos al conductor

- Una concentración excesiva de señales o una señalización incorrecta o contradictoria impiden una distribución adecuada de la atención y favorece la aparición de la fatiga.
- El grado de luminosidad y sus variaciones, cambios de entorno o de luz, especialmente por la noche, que hacen necesaria una adaptación rápida como por ejemplo a la entrada y salida de un túnel.
- Carreteras monótonas o familiares pueden provocar un exceso de confianza en el conductor y una disminución de su nivel de alerta.
- Una temperatura elevada dentro del vehículo disminuye la capacidad de vigilancia de los conductores.
- La localización del estímulo con respecto al conductor tiene también mucha importancia.
- Las conductas interferentes, es decir, el desplazamiento de la atención hacia algún elemento ajeno a la conducción, como puede ser el caso de hablar por el móvil, fumar, usar el navegador o cambiar la radio.
- Otros factores externos podrían ser el color, tamaño o novedad de los estímulos que aparecen durante la conducción.

Factores internos al conductor

- El sueño y la fatiga son fuente de un gran número de distracciones.
- Algunos estados psicológicos como pueden ser la depresión, la ansiedad o el estrés hacen al conductor más propenso a bajar su nivel de atención y sufrir distracciones.
- Estar motivado a buscar información ajena a la conducción, como por ejemplo estaciones de servicio cuando nuestro depósito de combustible marca la reserva.
- Determinados problemas físicos como deterioro cerebral o alteraciones sensoriales.
- La edad avanzada, que provoca un menor control de la atención y una mayor sensibilidad a la fatiga y las distracciones.
- Estar bajo los efectos de sustancias como el alcohol o determinados fármacos que alteran el nivel de alerta del conductor y reducen el grado de activación necesario para conducir de manera segura.
- Problemas emocionales (familiares, económicos, laborales, etc.).

El ***sueño*** es una de las funciones más importantes que llevan a cabo los seres humanos. Durante el sueño el organismo aprovecha para recuperarse del desgaste diario, para regenerarse y para que descansen sus centros nerviosos y tejidos musculares. Cuando no se duerme nada o no se duerme lo suficiente, nuestro organismo reacciona con una serie de desajustes que, además de afectar negativamente a nuestro estado de salud, conllevan un gran peligro a la hora de conducir.

La somnolencia afecta de forma grave a las capacidades necesarias para desarrollar de forma segura la tarea de conducción, lo que unido a que muchos conductores la infravaloran y siguen conduciendo a pesar de sentir sus efectos hace que este estado sea el causante de un gran número de accidentes.

- El sueño reduce la **capacidad de reacción**

El sueño provoca que aumente el tiempo que tardamos en reaccionar ante cualquier

estímulo imprevisto impidiendo, por ejemplo, que podamos frenar a tiempo para evitar un choque.

- El sueño reduce la **vigilancia**

La somnolencia provoca una reducción en el **nivel de alerta** de nuestro organismo. Esto no solo se traduce en que tardamos más en responder sino que también nos distraemos con mucha más facilidad al no ser capaces de mantener durante mucho tiempo la atención y la concentración, especialmente si conducimos de noche y/o por carreteras monótonas. Se estima que hasta un 80% de las distracciones están causadas por el sueño.

- El sueño provoca **alteraciones motrices**.

Cuando se está bajo los efectos de la somnolencia los músculos se relajan excesivamente, disminuyendo de forma importante la exactitud y la rapidez a la hora de llevar a cabo las maniobras.

- El sueño puede dar lugar a la aparición de los **microsueños**

Uno de los efectos más negativos de la somnolencia durante la conducción es el microsueño. Los microsueños son periodos de unos pocos segundos de duración durante los cuales el conductor se duerme permaneciendo completamente ajeno a todo lo que ocurre a su alrededor.

- El sueño altera las **funciones sensoriales**

La falta de sueño disminuye la capacidad de todos los órganos sensoriales de los conductores, haciendo más difícil captar los Estímulos relacionados con el tráfico. Es especialmente grave el caso de la vista, sentido que capta el 90% de la información mientras conducimos, ya que crea dificultades para enfocar la vista, produce visión borrosa y potencia una mayor fatiga ocular.

- El sueño altera **la percepción**

Cuando se tiene sueño mientras se conduce se identifican peor los objetos, luces, señales, se altera la percepción de velocidad, se pierde el sentido del tiempo e incluso se altera la capacidad de determinar la distancia a la que estamos respecto de los otros vehículos.

- El sueño altera nuestro **comportamiento**

Por lo general la somnolencia hace que las personas se vuelvan más tensas, nerviosas, irritables y agresivas, lo que unido generalmente a una mayor prisa por llegar al sitio donde se descansará, puede dar lugar a la aparición de conductas más arriesgadas como excesos de velocidad o adelantamientos indebidos.

La ***fatiga*** es un estado en que nuestras capacidades se ven reducidas a consecuencia de la realización de una tarea prolongada o monótona. Así pues, cuando nos encontramos conduciendo un vehículo, nuestro rendimiento irá disminuyendo de forma gradual según pasa el tiempo.

La fatiga causa al conductor importantes alteraciones psicofisiológicas que incrementan la probabilidad de sufrir un accidente. Entre las más importantes podemos destacar las siguientes:

· Cuando se conduce bajo los efectos de la fatiga los movimientos que llevamos a cabo son más lentos y menos precisos de lo habitual, lo que puede provocar distintas situaciones de riesgo.

· Conforme aumenta la fatiga el conductor va encontrando una mayor dificultad a la hora de mantener la atención y aumenta el tiempo de reacción.

· Con la fatiga es muy posible que aparezcan en el conductor estados negativos como la ansiedad, el estrés o una mayor aceptación del riesgo.

Son muchos los factores que pueden provocar la aparición de la fatiga en la conducción. Estos factores pueden estar asociados tanto al propio conductor como al entorno en el

	que se conduce: • Factores referidos al entorno: la monotonía de la carretera, el mal estado del firme, elevada densidad de tráfico o condiciones meteorológicas adversas favorecen el aumento de la fatiga durante la conducción. • Factores referidos al vehículo: un diseño poco ergonómico de los asientos, el ruido excesivo del motor, el exceso de calefacción o vibraciones en la cabina son algunos de los factores relacionados con el vehículo que pueden suponer la aparición o el agravamiento de la fatiga en la conducción. • Factores referidos al conductor: conducir durante periodos largos sin descansar es sin duda una de las conductas más peligrosas que pueden llevarse a cabo en la carretera. Otros factores como una mala postura de conducción, horarios ajustados, ingerir alcohol o tomar comidas copiosas también influyen en la aparición de la fatiga.
	A la hora de relacionar ***velocidad*** y conducción es importante distinguir los siguientes conceptos: • Velocidad máxima: límite superior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea por las normas generales de circulación o por la señalización vertical u horizontal. • Velocidad mínima: límite inferior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea basándose en las normas generales de circulación o en la señalización vertical u horizontal. • Velocidad inadecuada: es una velocidad no adaptada a las condiciones climatológicas o a las circunstancias de la vía, del tráfico, del vehículo o del propio conductor, incluso aunque esta velocidad se encuentre dentro de los límites permitidos. • Velocidad adecuada: sería aquella velocidad que nos permite estar en condiciones de dominar el vehículo ante cualquier obstáculo o imprevisto, adecuándose no solo a los límites de la vía por la que se circula, sino también a su estado, el del vehículo que se conduce y el del propio conductor. Por tanto, y según se recoge en el artículo 45 del Reglamento de Circulación, todo conductor está obligado a respetar los límites de velocidad establecidos y a tener en cuenta, además, sus propias condiciones físicas y psíquicas, las características y el estado de la vía, del vehículo y de su carga, las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación, y, en general, cuantas circunstancias concurran en cada momento, a fin de adecuar la velocidad de su vehículo a ellas, de manera que siempre pueda detenerlo dentro de los límites de su campo de visión y ante cualquier obstáculo que pueda presentarse.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

COD.	P15	PUESTO DE TRABAJO	ENCARGADO PRODUCCION GEOTERMIA

DESCRIPCIÓN

Los trabajadores que ocupan este puesto realizan las siguientes tareas:
-Asistencia en línea de montaje a los problemas de calidad y productividad.
-Asegurar cumplimiento de los niveles de OEE fijados para cada línea de producción e Isla de Fabricación.
-Asegurar cumplimiento de los estándares de montaje definidos.
-Participar de forma activa en la recuperación de producto y asegurar el cumplimiento de los objetivos de recuperación.
-Comunicar y coordinar Planes de Recuperación de Producto.
-Participar en QRQC Proceso y QRQC Cliente.
-Desplegar auditorías de Control de Proceso.
-Asegurar el respeto a los estándares y objetivos de la función calidad, desplegando las herramientas presentes en el sistema de calidad (ISO 9001).
-Asistencia a reunión diaria con el Responsable de Producción.
-Facilitar la comunicación aguas abajo, como parte de la cadena de mando.
-Gestión compartida del Pañol de Planta.
-Actuar como enlace con otras áreas de la Planta (Apros y Expediciones).
-Asegurar el cumplimiento de los objetivos y estándares de mantenimiento y 5S.
-Promover la mejora continua.
-Garantizar el cumplimiento de los estándares Ecoforest referentes al Sistema de Gestión Medioambiental (ISO 14001) y del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo (ISO 45001).
-Alerta ante posibles problemas de seguridad y garantiza el respeto a las normas de trabajo de la empresa.

Nº DE TRABAJADORES EN EL PUESTO	VER REGISTRO
FECHA DE TOMA DE DATOS	JUNIO 2023

OBSERVACIONES

Equipos de trabajo: ordenadores, impresoras, teléfonos.
Productos químicos: ninguno
A éste puesto de trabajo le aplican todos los riesgos detectados en A01.

EPI	CATEGORÍA	NORMA (GRADO DE PROTECCIÓN)	TRABAJOS
Calzado de seguridad con suela antideslizante, anti perforaciones, puntera reforzada	Cat. II	EN 345	Siempre

	y asilante.			
	Guantes riesgo mecánico.	Cat. II	EN 420 EN 388 EN 407	Operaciones riesgo mecánico de abrasión, corte, rasgado, perforación Transporte de mercancía de forma manual
	Protección ocular	Cat II.	EN 166	En trabajos con riesgo de proyección de partículas o fragmentos(uso de aire comprimido)
	Protectores auditivos	Cat II.	EN 352 EN 397 EN 458	Nivel ruido ≥ 85 dB(A)
TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES			MENOR DE EDAD ☐ MATERNIDAD ☐ ESPECIALMENTE SENSIBLE ☐	
ESTE PUESTO DE TRABAJO SE CONSIDERA EN RELACIÓN CON LA SITUACIÓN DE EMBARAZO/LACTANCIA			COMPATIBLE ☐ COMPATIBLE CON LIMITACIONES ☒ INCOMPATIBLE ☐	

RIESGO						
COD.	01	Caída de personas a distinto nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Durante la jornada de trabajo la realización de las tareas que requieran uso de escaleras o similares. - Imprudencias, uso de escaleras improvisadas.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Las escaleras de mano se revisarán periódicamente y antes de su uso					
INFORMACIÓN	Se informará a los trabajadores del uso correcto de las escaleras o elementos de elevación. Como norma general los trabajadores deberán actuar: - Se prohíbe la utilización de elementos inestables o escaleras improvisadas para acceder a las zonas altas, se deberá utilizar una escalera manual asegurándose previamente que se encuentra en perfecto estado (que posea calzas…). - Está prohibido el uso de escaleras de mano pintadas. - Se revisará periódicamente el estado de la escalera. En el caso de detectar cualquier anomalía, la escalera de mano se pondrá fuera de servicio, colocando un cartel prohibitivo de uso hasta que sea reparada o sustituida, se pondrá en conocimiento de la gerencia de la empresa o superior. Deben estar limpias de grasa o cualquier otra sustancia deslizante. - Antes de cada uso se revisaran las escaleras de mano para garantizar que se encuentran en perfecto estado de uso, verificando los elementos de apoyo y sujeción. - Antes de acceder a la escalera asegurarse que tanto la suela de los zapatos, como los					

	peldaños, están limpios de grasa, aceite o cualquier sustancia resbaladiza. - Las escaleras de mano se colocarán de forma que su estabilidad durante su utilización esté asegurada. Los puntos de apoyo de las escaleras de mano deberán asentarse sólidamente, de forma que los travesaños queden en posición horizontal. - Se impedirá el deslizamiento de los pies de las escaleras de mano durante su utilización ya sea mediante la fijación de la parte superior o inferior de los largueros, ya sea mediante cualquier dispositivo antideslizante o cualquier otra solución de eficacia equivalente. - Las escaleras de mano para fines de acceso deberán tener la longitud necesaria para sobresalir al menos un metro del plano de trabajo al que se accede. - Las escaleras compuestas de varios elementos adaptables o extensibles deberán utilizarse de forma que la inmovilización recíproca de los distintos elementos esté asegurada. - Las escaleras se colocarán con el tensor (cadena) central totalmente extendido, en caso de tener elementos de seguridad como cierre en la parte superior de la misma se pondrán. - Las escaleras de mano simples se colocarán, en la medida de lo posible, formando un ángulo aproximado de 75 grados con la horizontal. - El ascenso, el descenso y los trabajos desde escaleras se efectuarán de frente a éstas. Está prohibido trabajar a horcajadas sobre la escalera o pasar de un lado a otro por la parte superior. - Las escaleras de mano deberán utilizarse de forma que los trabajadores puedan tener en todo momento un punto de apoyo y de sujeción seguros. - El transporte a mano de una carga por una escalera de mano se hará de modo que ello no impida una sujeción segura. Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del personal. (se recomiendas cajas inferiores a 25 kg de peso). - Las escaleras de mano no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente. - Las escaleras de mano se colocarán fuera de las zonas de paso o se limitarán o acotarán éstas. Se colocarán siempre apartadas de elementos móviles que puedan derribarlas. Si la escalera está frente a una puerta, ésta debe ser cerrada con llave o vigilada por alguien. - Nunca se efectuarán trabajos sobre escaleras que obliguen a inclinar demasiado el cuerpo o al uso de las dos manos. Si se necesita alcanzar un lugar alejado de donde se encuentra, se deberá bajar y desplazar la escalera hasta ese lugar. No intentará estiramientos desde la misma. No debe saltar desde una escalera - Deba haber otra persona sujetando la escalera si existe riesgo de vuelco o deslizamiento. - Para su transporte, es peligroso hacerlo horizontalmente sobre los hombros, ya que si una persona desemboca por una esquina puede ser golpeada en la cara. Para evitarlo, la forma correcta de llevar las escaleras de mano es consiguiendo que el extremo delantero se encuentra como mínimo a 2 metros del suelo. Después de la utilización de las escaleras se debe: - Limpiar las sustancias que pudieran haber caído sobre ella. - Revisar las escaleras y si encuentra algún defecto que afecte a la seguridad, repararla o sustituirla - Almacenar correctamente, libre de condiciones climatológicas adversas, nunca sobre el suelo sino colgada y/o apoyada sobre los largueros. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea.*

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de sufrir caídas durante los desplazamientos por descuidos, presencia de obras en la calle, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Dado que se trata de un riesgo inherente, se recomienda concienciar al trabajador de la existencia del riesgo, así como de seguir unas pautas seguras: - Salir con tiempo necesario para los desplazamientos. - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - No precipitarse al subir y bajar escaleras, etc. - Respetar señalización existente, así como balizamientos…				

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibles caídas durante el ascenso/descenso por las escaleras fijas.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Al considerarse un riesgo inherente, se deberá evitar su inadecuada utilización (subida y bajada de escaleras precipitadamente, salto de varios escalones...) - Se prestará especial atención en los días lluviosos, dado que puede favorecer los resbalones.				

RIESGO						
COD.	02	Caídas de personas al mismo nivel.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Riesgo de caídas por la posible presencia de sustancias resbaladizas en el suelo (agua, aceites...). - Caída de personas al mismo nivel debido a una posible falta de Orden y Limpieza						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Informar a los trabajadores que se deberán realizar gamas de limpieza periódica para mantener los suelos libres de sustancias resbaladizas, especialmente que si se produce un derrame se procederá inmediatamente a su limpieza con el fin de evitar riesgos innecesarios. No se realizarán acciones que puedan favorecer la presencia de suelos mojados. - Se evitará transitar por zonas afectadas por este riesgo, se recomienda señalizar convenientemente que el suelo está mojado y existe riesgo de resbalar. - Así mismo deberán almacenarse en el lugar adecuado la mercancía, evitando que dificulten el paso o las actividades de los demás compañeros. - Planificar la distribución adecuada de enchufes eléctricos en caso de que sean necesarios. - Recordar a los trabajadores la necesidad de mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo. - Se recomienda no usar calzado abierto ya que favorece las torceduras, en su lugar se recomienda la utilización de calzado que sujete firmemente el pie. - Se recomienda el uso de calzado con suela antideslizante para evitar o disminuir los resbalones.				

RIESGO						
COD.	03	Caída de objetos por desplome.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos por desplome o derrumbe al transitar por instalaciones durante la realización de los trabajos.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Información a los trabajadores acerca del riesgo y pautas de trabajo seguras durante el trabajo: - Se recomienda señalizar y balizar la zona, siempre que sea necesario. - Iluminación adecuada en la zona - Se deberá ubicar las zonas de acopio en zonas seguras, sin invadir las vías de transito, y siempre de forma estable o al menos limitando su altura, evitándose siempre que sea posible el apilamiento de ellos con el fin de evitar caídas de objetos sobre los trabajadores por desplome o derrumbamiento.. - Extremar la precaución cuando se circule por estas zonas. - Permanecer fuera del radio de acción de los vehículos, maquinaria móvil y/o aparatos de elevación y de manipulación mecánica de cargas, situándose a una distancia de seguridad. - No realizar movimientos bruscos en las operaciones de carga y descarga del camión - En las operaciones de carga/descarga se debe bascular siempre con el vehículo parado, frenado, horizontal y con la cabeza y remolque alineados. - Prohibir trabajar cuando las condiciones meteorológicas pongan en peligro las condiciones de seguridad. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				
		-Los equipos de trabajo que se utilicen deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad.				
EPI´S		La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad				

RIESGO						
COD.	04	Caída de objetos en manipulación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos almacenados en estanterías en las operaciones de manipulación y movimiento de los mismos.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS		- Se deberá organizar la carga de forma que se respete el “plan de carga” y reservar las				

TÉCNICAS	partes bajas para las cargas más pesadas.
	- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.
INFORMACIÓN	- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.
	Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En la manipulación de cargas: - En la medida de lo posible, se hará uso de medios auxiliares - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Examinar la carga antes de manipularla tratando de localizar zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de su agarre (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.). - Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla de manera que esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera. - Planificar el levantamiento eligiendo los puntos de agarre más adecuados y el lugar de destino de la carga. Apartar del trayecto los posibles obstáculos que puedan entorpecer el transporte. - Cuando las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejen, deberá recurrirse al fraccionamiento o rediseño de la misma. - Manejar una carga entre dos personas cuando las medidas o el peso del objeto impidan que una sola persona pueda trasladarlo de forma estable. En estos casos se deberá

	programar una manipulación coordinada, asegurando un agarre correcto de la carga. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuados para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica.
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad, guantes de protección mecánica

RIESGO					
COD.	06	Pisadas sobre objetos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Pisar sobre materiales, herramientas, piezas u objetos cortantes o punzantes que se encuentren en el suelo y no estar dotado del calzado de seguridad					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
EPI´S	Dotar a los trabajadores de botas de seguridad con suela anti-perforaciones y antideslizante. Comunicar a los trabajadores la obligatoriedad de hacer uso de los equipos de protección individual manejados.				
INFORMACIÓN	Realizar la limpieza y la organización del área como mínimo al final de la jornada, así como seguir con un plan de limpieza que contemple tanto las limpiezas diarias y periódicas como las ocasionales debidas a la acumulación puntual de objetos y materiales.				

RIESGO					
COD.	07	Golpes contra objetos inmóviles			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Durante el desarrollo normal del trabajo, posibles golpes con objetos inmóviles constituyentes del mobiliario fijo de las instalaciones como mostrador, mesas…					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar a los trabajadores sobre el riesgo para que no se realice ningún tipo de acción que lo propicie o favorezca, extremar la precaución y evitar el desarrollo de la actividad de forma precipitada. Recordar a los trabajadores la necesidad de evitar el desorden y realizar gamas de limpieza periódicas para mantener el orden y la limpieza en toda el área. Extremar la precaución, especialmente cuando se acceda a los armarios de baja altura.				

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos durante su manipulación						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberá organizar la carga de forma que se respete el "plan de carga" y reservar las partes bajas para las cargas más pesadas.				
		- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.				
INFORMACIÓN		- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*				
		En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*				
		En la manipulación de cargas: - En la medida de lo posible, se hará uso de medios auxiliares - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Examinar la carga antes de manipularla tratando de localizar zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de su agarre (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.). - Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla de				

	manera que esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera. - Planificar el levantamiento eligiendo los puntos de agarre más adecuados y el lugar de destino de la carga. Apartar del trayecto los posibles obstáculos que puedan entorpecer el transporte. - Cuando las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejen, deberá recurrirse al fraccionamiento o rediseño de la misma. - Manejar una carga entre dos personas cuando las medidas o el peso del objeto impidan que una sola persona pueda trasladarlo de forma estable. En estos casos se deberá programar una manipulación coordinada, asegurando un agarre correcto de la carga. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuados para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica.
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad, guantes de protección mecánica

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de cortes debido al uso de útiles de corte durante las operaciones de embalar/desembalar, el uso útiles de corte en mal estado, deteriorados, uso inadecuado, desorganizados o distribuidos por las superficies de trabajo						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Mantenimiento de los útiles en buen estado (bien afilados, sin materiales resbaladizos…)				
INFORMACIÓN		Se recomienda, siempre que sea posible, el uso de útiles de corte con dispositivo de seguridad, como por ejemplo cúter con cuchilla retráctil.				
		Informar a los trabajadores acerca del riesgo, así como pautas seguras de trabajo: - Se deberá utilizar el útil cortante adecuado a cada tarea. - Se recomienda utilizar el material de corte con cuidado y siempre útiles en buen estado (bien afiladas, sin materiales resbaladizos…) - El útil cortante deberá depositarse en un lugar habilitado para tal fin después de su uso, evitando guardarlo en el bolsillo o dejarlo encima del mobiliario, ya que pueden producir un corte accidental. - Cuando se realicen operaciones de embalaje/desembalaje, se deberá tener cuidado de no tirar de los plásticos, cintas de embalar…con las manos desnudas.				

	- Realizar la operación en dirección opuesta a la nuestra. - Mantener orden y limpieza en el puesto de trabajo.
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: guantes de protección mecánica

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de golpes o choques contra la mercancía almacenada.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Será responsabilidad de los trabajadores mantener el orden en los lugares de trabajo, colocando la mercancía de forma adecuada.				

RIESGO						
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos.				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos durante su manipulación						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberá organizar la carga de forma que se respete el "plan de carga" y reservar las partes bajas para las cargas más pesadas.				
		- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.				
INFORMACIÓN EPI´S		- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.				
		Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*				
		En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin				

	de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En la manipulación de cargas: - En la medida de lo posible, se hará uso de medios auxiliares - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Examinar la carga antes de manipularla tratando de localizar zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de su agarre (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.). - Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla de manera que esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera. - Planificar el levantamiento eligiendo los puntos de agarre más adecuados y el lugar de destino de la carga. Apartar del trayecto los posibles obstáculos que puedan entorpecer el transporte. - Cuando las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejen, deberá recurrirse al fraccionamiento o rediseño de la misma. - Manejar una carga entre dos personas cuando las medidas o el peso del objeto impidan que una sola persona pueda trasladarlo de forma estable. En estos casos se deberá programar una manipulación coordinada, asegurando un agarre correcto de la carga. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuados para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica.
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad, guantes de protección mecánica

RIESGO						
COD.	13	Sobreesfuerzos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Manipulación manual de cargas						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		En la medida de lo posible, se hará uso de medios auxiliares				
		Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables:				

	Se evitarán, en la medida de lo posible, los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal, o que requieren un mantenimiento prolongado de cualquier postura, especialmente si se están moviendo o sosteniendo cargas o realizando fuerzas elevadas. - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Cuando tenga que manipular cargas en altura, utilice escaleras adecuadas y en buen estado para situarse a la altura de trabajo, de tal forma que la mano del personal quede por debajo del codo. - Si debe manipular cajas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. - Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. *Las mujeres embarazadas y las madres lactantes deberán poder descansar tumbadas en condiciones adecuadas. Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)*
	Informar al trabajador acerca del riesgo e indicarle correctas pautas de manipulación manual de cargas: El peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg. En circunstancias especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta 40 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras. Cuando se sobrepasen estos valores de peso, se deberán tomar medidas preventivas de forma que el trabajador no manipule las cargas, o que consigan que el peso manipulado sea menor. Entre otras medidas, y dependiendo de la situación concreta, se podrían tomar alguna de las siguientes: - Uso de ayudas mecánicas. - Levantamiento de la carga entre dos personas. - Reducción de los pesos de las cargas manipuladas en posible combinación con la reducción de la frecuencia, etc. Para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos: Es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar. Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda. 1. Planificar el levantamiento - Seguir la indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc. - Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real. - Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso.

	2. Colocar los pies - Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento. 3. Adoptar la postura de levantamiento - Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas. - No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas 4. Agarre firme - Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. 5. Levantamiento suave - Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca. 6. Evitar giros - Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada. 7. Carga pegada al cuerpo - Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento. 8. Depositar la carga - Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. - Depositar la carga y después ajustarla si es necesario. - Realizar levantamientos espaciados. - Realizar levantamientos espaciados. Se establecerán los descansos adecuados a las tareas *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
FORMACIÓN	Formar a los trabajadores en manipulación manual de cargas

RIESGO						
COD.	13	Sobreesfuerzos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Sobreesfuerzos en posturas forzadas (agachado, brazos en alto, cuerpo inclinado, etc.) durante los trabajos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Periódicamente se deben inspeccionar el estado de los equipos de trabajos (herramientas, maquinaria). Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán.				
INFORMACIÓN		Se recomienda en la medida de lo posible que: - Las herramientas y útiles de trabajo ergonómicos, con mangos flexibles, redondeados y adaptables. - Elegir la herramienta y/o útil de trabajo adecuado a los trabajos a realizar.				
		Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: En la medida de los posible, se recomienda: - Disponer el plano de trabajo a la altura de la cintura. - Evitar los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal, o que requieren un mantenimiento prolongado de cualquier postura. - Mantener una postura de trabajo correcta respetando la forma natural de la columna				

	vertebral, con los hombros ligeramente hacia atrás, cabeza levantada con cuello derecho, cuando se deba permanecer largos periodos en posición de pie, alternar el apoyo del peso sobre uno y otro pie, favoreciendo la circulación sanguínea. - Realizar pequeños descanso a lo largo de la jornada para realizar unos ejercicios de estiramiento de cuello, espalda, relajación muscular, o bien sentarse. - Se recomienda la utilización de calzado ergonómico, que se amolde a la curvatura del pie, con suela antideslizante. - Los trabajadores deberán disponer de la ropa y/o EPI´s adecuados al tipo de trabajo que realizan. *Las mujeres embarazadas y las madres lactantes deberán poder descansar tumbadas en condiciones adecuadas. No es aconsejable permanecer constantemente de pie (más de 3 horas continuas) o en posición sentada y se deben alternar ambas posturas.* *Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)* *Si esto no es posible, deberían proponerse pausas.*

RIESGO						
COD.	16	Contactos eléctricos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibles contacto eléctricos debido: - Empleo de equipos conectados a red con posibles deterioros o deficiencias - Derivaciones eléctricas fortuitas por manipulación indebida de elementos internos en acciones de reparación ocasional. - Entrada de líquidos en equipos eléctricos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Las operaciones de limpieza, mantenimiento y/o reposición de piezas más complejas indicadas por el fabricante, las realizará personal autorizado y/o formado. Informar al trabajador del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas más sencillas indicadas por el fabricante las realizará personal autorizado siguiendo las indicaciones del fabricante en el manual de instrucciones. - Lea atentamente el manual del fabricante para verificar como realizar de forma segura las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas. - No trabaje con equipos que presenten defectos en cables o enchufes - Desconecte y cierre o corte la alimentación eléctrica que llega a las máquina/equipo antes de tratar de desmontar, limpiar o realizar tareas de reparación o mantenimiento. En caso de mal funcionamiento o avería del equipo/máquina, desconectar e indicar fuera de servicio hasta su reparación por personal autorizado y/o formado. - Recordar mantener en todo momento los resguardos y/o protecciones con los que cuenta el equipo y evitar manipulaciones innecesarias. No manipule en el interior de los equipos ni los desmonte. - No desenchufe los equipos tirando de los cables - No manipule aparatos eléctricos con manos mojadas o húmedas. - No trabaje con equipos o máquinas que presenten defectos en cables o enchufes - Se utilizaran conexiones y enchufes en buen estado. - Las máquinas eléctricas tendrán toma de tierra, clavijas adecuadas y cable de				

	alimentación en buen estado. - Si se usan cables de extensión las conexiones se harán comenzando por la máquina y siguiendo hacia la toma de corriente. Se utilizarán cables con aislamiento anti humedad. - No tirar del cable para desenchufar las máquinas o herramientas. - Antes de realizar cualquier conexión de un aparato eléctrico , en las instalaciones, se verificará que tanto la toma de corriente, como el aparato, se encuentran en condiciones adecuadas, (ausencia de partes activas desnudas, ausencia de humedad, etc.) de apreciarse alguna deficiencia en la toma de corriente, no se realizará la conexión , y se dará aviso al personal de las instalaciones - Antes de llevar a cabo la conexión o desconexión de un equipo de trabajo a la red eléctrica, realice una inspección visual de los elementos de conexión del equipo y de la instalación, y solicite la sustitución inmediata de los mismos, si presentan alguna deficiencia - No realice nunca la conexión o desconexión directa, sin clavijas adecuadas, de los aparatos eléctricos. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	21	Incendio				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de incendio por diversas causas que provocan puntos de inicio y propagación de un incendio: chispas en interruptores, fumar en la instalaciones, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al personal acerca de la existencia del riesgo y de pautas correctas de trabajo: - Almacenar los productos inflamables según indicaciones del fabricante y teniendo en cuenta tabla de incompatibilidades. - Mantener buena ventilación en zona de almacenamiento o manipulación de productos inflamables. - Se manipularán los productos inflamables según las indicaciones del fabricante. Respetar prohibición de fumar en zona de almacenamiento o manipulación de productos inflamables. - No utilizar herramientas que puedan generar chispas o fuentes de calor en la zona de almacenamiento o manipulación de productos inflamables - No sobrecargar los enchufes y/o ladrones. - Desenchufar los equipos una vez finalizada la jornada laboral - Mantener en buen estado de orden y limpieza lugar de trabajo Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO						
COD.	22	Accidentes causados por seres vivos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Agresiones personales debidas a robos o agresiones						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
FORMACIÓN		La empresa debe prestar formación al personal de cómo comportarse en caso de robo o agresiones				
MEDIDAS DE EMERGENCIA		- Avisar inmediatamente a los cuerpos de seguridad del estado más cercanos. - Cualquier situación que pueda suponer un riesgo de accidente para el trabajador o para				

	un compañero/ra, debe comunicarse a la persona encargada. - Ante un trabajador agredido: Se procederá a lavar las heridas con agua y jabón, desinfectar la herida con gasa estéril y antiséptico. En caso de heridas graves, acudir al centro sanitario más cercano.

RIESGO						
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Debido a mala visibilidad, circular a elevada velocidad, iluminación deficiente, insuficiente señalización, sobrecarga, circulación de manera imprudente, movimiento involuntario de la carretilla en las operaciones de carga/descarga…						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Se recomienda señalizar la zona informando de la presencia de maquinaria (carretilla elevadora)				
		Prohibir el paso a personal ajeno a los trabajos en la zona				
		Se recomienda delimitar zona de tránsito de la maquinaria de la zona de tránsito de peatones y zona de trabajo en máquinas				
		Mantenimiento en cuanto a limpieza y reposición de luminarias para garantizar un nivel de iluminación constante y aceptable para los trabajos a realizar.				
		Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad que permitan un uso seguro. (Cinturón de seguridad, luces, medios de señalización acústica…)				
		Se deberán adecuar los equipos de trabajo que no dispongan de Marcado CE.				
		- Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad (cinturón, frenos, rotativa, luces…)				
INFORMACIÓN		Solo personal formado y autorizado podrá manipular la carretilla elevadora				
		Procedimiento de trabajo seguro al manipular cargas con equipos de elevación de cargas: - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Seguir las indicaciones del fabricante para su correcta manipulación, respetando la capacidad máxima y velocidad indicada por el fabricante. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Asegurara la máxima visibilidad de la carretilla mediante la limpieza de los retrovisores y espejos - Antes de iniciar los trabajos se inspeccionará la zona de trabajo, verificando que no haya tránsito de personas por debajo o en las proximidades y planificación de los trabajos y del recorrido antes de su inicio. No se transportarán cargas por encima de personas. Respetar distancia de seguridad respecto de otros trabajadores, instalaciones, equipos… - Permanecer atento a la circulación de vehículos y maquinaria móvil durante sus desplazamientos. - Respete los pasos peatonales y ceda siempre el paso a los peatones. No circule nunca marcha atrás sobre un paso peatonal. -Conducción de la carretilla sin brusquedades, realizando los movimientos a una				

	velocidad adecuada a la carga transportada y al lugar de trabajo, prestando especial atención a los giros. - Si alguna de las maniobras y operaciones quedase fuera del alcance visual del operario, éste recibirá el apoyo de un señalista desde una posición de seguridad que lo guie. Así como en las operaciones comporten maniobras complejas o peligrosas. - No subir ni bajar de la carretilla en movimiento. No saltar directamente desde la cabina al suelo. No acceder a la carretilla encaramándose a través de las ruedas, paragolpes o laterales de los mismos. Está prohibido transportar a personas subidas a las escalerillas, peldaños, … - Está prohibido el uso del teléfono móvil mientras conduce la carretilla. - Al finalizar los trabajos, la carretilla se estacionará con el motor parado, sacar las llaves del contacto.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuado: calzado de seguridad
FORMACIÓN	Formación en manipulación de carretilla elevadora
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad con puntera reforzada

RIESGO					
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de accidente de tráfico, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Se debe disponer de constancia documental de la realización de: I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de neumáticos, frenos, luces, señales acústicas…				
INFORMACIÓN	Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.				
	Se utilizar vehículos adaptados a la normativa vigente, asegurándose de su correcto mantenimiento. Se dispondrá de los accesorios necesarios según normativa vigente (triángulos, chalecos reflectantes, lámparas…)				
	Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad vial: Pautas de seguridad vial para el peatón: - Nunca cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, Respetar señalización existente, así como balizamientos… - salir con tiempo necesario para los desplazamientos - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - En instalaciones ajena, entrar siempre por zonas habilitadas para transito de peatones. Pautas de seguridad vial para el conductor: - Cumplir el código de circulación. - Descansar adecuadamente y no conducir bajo los efectos de la fatiga. - No tomar comidas copiosas ni ingerir alcohol antes de conducir. - No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. - No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que				

	pueda generar distracción. - Durante los trayectos se realizarán pausas cada dos horas o cada doscientos kilómetros, que permitan cambiar de postura, desentumecer los músculos. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo

RIESGO						
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Lesiones cervicales ante un posible frenazo brusco o colisión						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca de pautas de trabajo seguras: - Verificar que la parte superior del reposacabezas se encuentra a la altura de los ojos del conductor y que la distancia entre el reposacabezas y la cabeza no supera los 10 cm. - Use el cinturón de seguridad. - Respeta las normas de circulación.				

RIESGO						
COD.	24	Accidentes de transito				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
- Posibles accidentes de tráfico debidos a distintos factores: falta de planificación, prisas en los desplazamientos, despiste,... - Riesgo de accidente, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos - Riesgo de accidente de tráfico durante los desplazamientos con vehículos en jornada, en misión o in itinere						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Se debe disponer de constancia documental de la realización de: I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de neumáticos, frenos, luces, señales acústicas...				
INFORMACIÓN		Un adecuado mantenimiento de los vehículos es una garantía tanto para evitar averías como para reducir el riesgo de sufrir accidentes de tráfico. Además del mantenimiento que puede llevar a cabo el propio conductor o propietario, el vehículo debe someterse a la Inspección Técnica de Vehículos (I.T.V.) en los siguientes plazos:				

	Ciclomotores de dos ruedas: a. **Hasta 3 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 3 años de antigüedad** » Cada 2 años Motocicletas, vehículos de tres ruedas, cuadriciclos, quads, ciclomotores de tres ruedas y cuadriciclos ligeros: a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 4 años de antigüedad** » Cada 2 años
	Turismos particulares a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **De 4 a 10 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada año
	Vehículos ligeros (Furgonetas, furgones y camiones hasta 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 2 años de antigüedad** » Exento b. **De 2 a 6 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **De 6 a 10 años de antigüedad** » Cada año d. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses
	Vehículos pesados (Camiones y remolques de más de 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 10 años de antigüedad** » Cada año b. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses
	Independientemente de que el vehículo cumpla con las inspecciones obligatorias exigidas por la administración de industria, que se ciñen a unos determinados aspectos técnicos y de seguridad, la empresa deberá evaluar el vehículo como un equipo de trabajo contemplando los usos concretos a los que este se destine, esto es un planteamiento distinto y más amplio que los parámetros que permiten superar las ITV, por los propietarios de los vehículos
	Los vehículos serán utilizados por personal formado y cualificado para ello. Disponer del permiso de conducción pertinente
	Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.
	Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad como: -Respetar y cumplir el código de circulación, normas de seguridad vial. -Respetar distancias de seguridad -Realice comidas ligeras, no ingiera alcohol, ni drogas y duerma las horas necesarias si es necesario conducir posteriormente. Deténgase si se advierten síntomas de somnolencia o falta de atención. -No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. -No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo. Es recomendable que siempre que el conductor realice operaciones fuera del vehículo en vías de circulación extreme las precauciones. Así mismo deberá hacerlo en caso de avería en carretera, indicando la posición del automóvil con las luces de emergencia cuando proceda y con los dispositivos de preseñalización reglamentarios
	Se hará uso de chaleco de alta visibilidad o ropa con elementos reflectantes al descender del vehículo en zonas señalizadas o con movimiento continuo de vehículos o maquinaria móvil.
FORMACIÓN	Se recomienda dar formación a los trabajadores sobre los riesgos en su puesto de trabajo haciendo especial hincapié en los riesgos específicos de Seguridad Vial

RIESGO						
COD.	25	Causas Naturales				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Cualquier accidentes padecidos en el centro de trabajo que no son consecuencia del propio trabajo, sino que se deben a causas naturales que también pueden ocurrir fuera del trabajo (por ejemplo, infarto de miocardio, angina de pecho).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Aunque no se puedan plantear medidas correctoras específicas sí es necesario que todos los trabajadores conozcan que son considerados accidentes de trabajo y que se deberá acudir a la mutua.				

RIESGO						
COD.	28	Enfermedades causadas por agentes físicos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de vibraciones generadas por la carretilla y transmitidas al operador por la estructura de la carretilla o alguno de sus componentes.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TECNICAS		- Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de la carretilla, de acuerdo al manual de instrucciones del usuario. Así como comprobar el buen estado de los elementos de seguridad (asiento, amortiguador, suspensión…)				
INFORMACIÓN		Se recomienda que la carretilla disponga de de elementos de seguridad como asiento anti vibraciones.				
		- En la medida de lo posible se recomienda planificación de los trabajos así como turnos para reducir la exposición del trabajador.				

RIESGO						
COD.	31	Riesgos de utilización de pantallas de visualización de datos				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Uso de PVD de forma repetida durante la jornada laboral						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La pantalla deberá disponer de una imagen estable, sin deslumbramientos ni reflejos que puedan molestar al usuario. Se 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, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla. - La mesa o superficie de trabajo deberán tener dimensiones suficientes y permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio. El espacio deberá ser suficiente para permitir a los trabajadores una posición cómoda. Tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario pueda apoyar los brazos y las manos. - El asiento de trabajo deberá ser estable, proporcionando al usuario libertad de movimiento y procurándole una postura confortable. La altura del mismo deberá ser regulable, el respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable. Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo.				

	- Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un reposapiés - El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos de trabajo. - En caso de disponer de ratón, el diseño del cuerpo del ratón debe adecuarse a la anatomía de la mano. La fuerza requerida para el accionamiento de los pulsadores no debe ser excesiva, para evitar la fatiga de los dedos, ni demasiado pequeña, a fin de impedir accionamientos involuntarios. - Se deberá garantizar unos niveles adecuados de iluminación (se recomienda 500 lux) en función de las necesidades visuales del usuario. - Los equipos instalados en el puesto de trabajo no deberán producir un calor adicional que pueda ocasionar molestias a los trabajadores. Se recomienda que la temperatura se mantenga dentro del siguiente rango: En época de verano…….23º a 26ºC En época de invierno…..20º a 24ºC - Deberá crearse y mantenerse una humedad aceptable. La sequedad de los ojos y mucosas se puede prevenir manteniendo la humedad relativa entre el 45% y el 65%, para cualquiera de las temperaturas comprendidas dentro de dicho rango
	Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda adoptar una postura sentada adecuada regulando altura, respaldo, profundidad del asiento. Se deberá situar la pantalla a una distancia superior a 400 mm respecto a los ojos del usuario y a una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60º bajo la horizontal. Los codos deberán situarse por encima del plano de trabajo y cercano al tronco. Colocar con holgura los elementos de trabajo y, el teclado de manera que exista un espacio suficiente delante del mismo para apoyar las manos y los antebrazos - Se recomienda el empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. - Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten. - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca

RIESGO						
COD.	33	Riesgos de movimientos repetitivos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Lesiones ocasionadas por movimientos repetitivos durante los trabajos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Periódicamente se deben inspeccionar el estado de los equipos de trabajos (herramientas, maquinaria). Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán.				
INFORMACIÓN		Se recomienda en la medida de lo posible que: - Las herramientas y útiles de trabajo ergonómicos, con mangos flexibles, redondeados y adaptables.				

	- Elegir la herramienta y/o útil de trabajo adecuado a los trabajos a realizar.
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: - Disponer el plano de trabajo a la altura del codo, algo más elevado si se está realizando un trabajo de precisión y ligeramente inferior si estamos haciendo algún tipo de esfuerzo. - Selección del equipo de trabajo adecuado a cada tarea. - En la medida de lo posible, alternar tareas que exijan movimientos y posturas distintas. En caso necesario, se recomienda uso de muñequeras. - Realizar pequeños descanso a lo largo de la jornada para realizar unos ejercicios de estiramiento.

RIESGO					
COD.	34	Riesgo de posturas forzadas			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Adopción de posturas forzadas durante gran parte de la jornada laboral, tales como inclinación de la columna, rodillas flexionadas o brazos por encima de los hombros, bipedestación mantenida.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Se recomienda en la medida de lo posible que: - Las herramientas y útiles de trabajo ergonómicos, con mangos flexibles, redondeados y adaptables. - Elegir la herramienta y/o útil de trabajo adecuado a los trabajos				
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: En la medida de los posible, se recomienda: - Disponer el plano de trabajo a la altura de la cintura. - Evitar los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal, o que requieren un mantenimiento prolongado de cualquier postura. - Mantener una postura de trabajo correcta respetando la forma natural de la columna vertebral, con los hombros ligeramente hacia atrás, cabeza levantada con cuello derecho, cuando se deba permanecer largos periodos en posición de pie, alternar el apoyo del peso sobre uno y otro pie, favoreciendo la circulación sanguínea. - Realizar pequeños descanso a lo largo de la jornada para realizar unos ejercicios de estiramiento de cuello, espalda, relajación muscular, o bien sentarse. - Se recomienda la utilización de calzado ergonómico, que se amolde a la curvatura del pie, con suela antideslizante. *Las mujeres embarazadas y las madres lactantes No deberán permanecer más de 3 horas continuas en posición de pie. No es aconsejable permanecer constantemente de pie o en posición sentada y se deben alternar ambas posturas. Si esto no es posible, deberían proponerse pausas.* *Deberán evitar la flexión de más de 20°, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60° de manera repetida (más de 10 veces hora)*				

RIESGO					
COD.	35	Riesgos de reflejos o de mala iluminación			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañino	RIESGO	Trivial
FACTOR DE RIESGO					
Posibilidad de niveles de iluminación inadecuados o insuficientes					

MEDIDAS PREVENTIVAS	
INFORMACIÓN	Mantener niveles de iluminación adecuados a las tareas a realizar, así como a las características personales del trabajador. Si es necesario se utilizará iluminación suplementaria mediante focos localizados

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posible exposición a ritmos elevados de trabajo en determinados periodos del año						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Dado que es un riesgo inherente debido a la actividad desarrollada, se recomienda únicamente establecer personalmente los períodos de pausa, de manera que cada trabajador evite la posible carga mental ocasionada por una ineficaz organización personal del trabajo. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: se deberá adaptar los horarios a la situación de la trabajadora, aumentando frecuencia y periodicidad de las pausa de descanso. Nunca realizar trabajos en horario nocturno.*				

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo, relaciones laborales…				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Garantía de la libertad sexual en el ámbito laboral						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adopción de medidas que garanticen un ambiente de respeto entre los trabajadores y libre de situaciones de acoso: - Establecer un Código de Conducta para asegurar un ambiente de respeto entre los trabajadores y prevenir el acoso. - Prevenir y corregir cualquier comportamiento o acción que pudiera entrañar **indicios de acoso sexual, de acoso moral o acoso por razón de sexo**, mediante la adopción de un protocolo de actuación (Protocolo de Acoso). - Formación y sensibilización. Difundir el protocolo de acoso entre la plantilla, incluyendo a las nuevas incorporaciones. - Realizar cursos de formación a mandos, mandos intermedios y personal técnico y de gestión de equipos sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.				
INFORMACIÓN		Tal y como indica la **Ley Orgánica 10/2022**, de 6 de septiembre, de **garantía integral de la libertad sexual** en su *Artículo 12. Prevención y sensibilización en el ámbito laboral*: 1. Las empresas deberán promover condiciones de trabajo que eviten la comisión de delitos y otras conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo, incidiendo especialmente en el acoso sexual y el acoso por razón de sexo, en los términos previstos en el artículo 48 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, incluidos los cometidos en el ámbito digital. Asimismo, deberán arbitrar procedimientos específicos para su prevención y para dar cauce a las denuncias o reclamaciones que puedan formular quienes hayan sido víctimas de estas conductas, incluyendo específicamente las sufridas en el ámbito digital. 2. Las empresas podrán establecer medidas que deberán negociarse con los representantes de las personas trabajadoras, tales como la elaboración y difusión de				

	códigos de buenas prácticas, la realización de campañas informativas, protocolos de actuación o acciones de formación. De las medidas adoptadas, de acuerdo con lo dispuesto en el párrafo anterior, podrá beneficiarse la plantilla total de la empresa cualquiera que sea la forma de contratación laboral, incluidas las personas con contratos fijos discontinuos, con contratos de duración determinada y con contratos en prácticas. También podrán beneficiarse las becarias y el voluntariado. Asimismo, podrán beneficiarse de las anteriores medidas aquellas personas que presten sus servicios a través de contratos de puesta a disposición. Las empresas promoverán la sensibilización y ofrecerán formación para la protección integral contra las violencias sexuales a todo el personal a su servicio. Las empresas deberán incluir en la valoración de riesgos de los diferentes puestos de trabajo ocupados por trabajadoras, la violencia sexual entre los riesgos laborales concurrentes, debiendo formar e informar de ello a sus trabajadoras. 3. Las empresas que adecúen su estructura y normas de funcionamiento a lo establecido en esta ley orgánica serán reconocidas con el distintivo de «Empresas por una sociedad libre de violencia de género». Cabe valoración de la retirada de este distintivo cuando se den circunstancias que así lo justifiquen. 4. Por real decreto se determinará el procedimiento y las condiciones para la concesión, revisión periódica y retirada del distintivo al que se refiere el apartado anterior, las facultades derivadas de su obtención y las condiciones de difusión institucional de las empresas que lo obtengan. La empresa, conociendo la importancia de la realización del trabajo de una forma segura, correcta y cómoda, establece los siguientes compromisos: - Manifiesta su más profundo rechazo y su tolerancia cero ante cualquier comportamiento o acción que constituya alguna de las modalidades de acoso sexual, moral y por razón de sexo, comprometiéndose a colaborar de manera activa, eficaz y firme, para prevenir, detectar, corregir y sancionar cualquier tipo de conducta constitutiva de acoso. - La empresa prevendrá y evitará el acoso mediante la existencia de una canal de denuncias y un Protocolo para la Prevención de Situaciones de Acoso Laboral y Sexual: · La Empresa manifiesta su preocupación en prevenir, evitar, resolver y, en su caso, sancionar los supuestos de acoso laboral o sexual en la empresa. · Los responsables de las distintas secciones deberán velar por mantener un entorno laboral libre de todo tipo de acosos en sus respectivas áreas. Por tanto, deberán reaccionar y comunicar todo tipo de conductas que sean sospechosas de causar cualquier tipo de acoso. · La Empresa se compromete a investigar todas las denuncias sobre acoso que se tramiten de acuerdo al Protocolo, el cual garantizará el derecho a la intimidad y confidencialidad de los temas tratados y personas intervinientes. · Todos los trabajadores de la empresa tendrán derecho a utilizar el canal de denuncias con garantías de no ser objeto de intimidación, trato injusto o desfavorable, asegurándoles también una total confidencialidad en la investigación de la denuncia. · Las conductas constitutivas de acoso laboral o sexual serán consideradas como faltas laborales, que darán lugar a adoptar por parte de la empresa las medidas disciplinarias que correspondan en función de la gravedad de los hechos.
FORMACIÓN	Formación sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.

RIESGO		
COD.	38	Otros

PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Trabajo de pie prolongado					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: En la medida de los posible, se recomienda: - Evitar los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal, o que requieren un mantenimiento prolongado de cualquier postura. - Mantener una postura de trabajo correcta respetando la forma natural de la columna vertebral, con los hombros ligeramente hacia atrás, cabeza levantada con cuello derecho, cuando se deba permanecer largos periodos en posición de pie, alternar el apoyo del peso sobre uno y otro pie, favoreciendo la circulación sanguínea. - Realizar pequeños descanso a lo largo de la jornada para realizar unos ejercicios de estiramiento de cuello, espalda, relajación muscular, o bien sentarse. - Se recomienda la utilización de calzado ergonómico, que se amolde a la curvatura del pie, con suela antideslizante. *Las mujeres embarazadas y las madres lactantes deberán poder descansar tumbadas en condiciones adecuadas. No es aconsejable permanecer constantemente de pie (más de 3 horas continuas) o en posición sentada y se deben alternar ambas posturas.* *Si esto no es posible, deberían proponerse pausas.*				

RIESGO					
COD.	38	Otros			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo por la posible ingesta o inhalación de sustancias que puedan alterar la conducta					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	- Se entregará información a los trabajadores a cerca de los riesgos relacionados con la ingesta o inhalación de sustancias que alteren los sentidos y la conducta - No se deberá tomar ninguna bebida alcohólica durante la jornada laboral y si ésta es partida tampoco en las horas intermedias de descanso. En ningún caso se deberá sobrepasar los límites permitidos según la reglamentación vigente. - No se ingerirán ni inhalarán sustancias ilegales que puedan alterar la conducta. - Cuando por motivos de salud se deban tomar medicamentos se deberá confirmar con el médico la posibilidad de que éstos alteren la capacidad de conducción.				
INFORMACIÓN	La prevención no debe centrarse únicamente en la capacidad o aptitudes del conductor para controlar técnicamente el vehículo, ya que la gran mayoría de conductores no suele presentar problemas en este aspecto, sino en cómo estas aptitudes se pueden ver afectadas por determinados factores que pueden llegar a influir en su ejecución (en muchas ocasiones sin que el propio conductor sea consciente de ello) y llevarle a cometer errores e infracciones que incrementen la probabilidad de sufrir o causar un accidente. Analicemos que factores pueden influir en su conducta. El ***alcohol*** también representa un problema en el ámbito laboral, ya que aproximadamente un 30% de los trabajadores consume alcohol, en mayor o menor medida, durante los días laborales, mientras que un 15% se encuentra dentro del grupo de alto riesgo alcohólico. Además, la mayoría de bebedores de alto riesgo se concentra en trabajos que podríamos denominar como «peligrosos», como son la construcción, la siderurgia o el transporte.				

De acuerdo con la legislación vigente (artículo 20 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre), la tasa máxima permitida es de 0,5 gramos de alcohol por litro de sangre, mientras que en el caso de conductores profesionales (vehículos destinados al transporte de mercancías con una masa máxima autorizada superior a 3.500 kilogramos, vehículos destinados al transporte de viajeros de más de nueve plazas, o de servicio público, al transporte escolar y de menores, al de mercancías peligrosas o de servicio de urgencia o transportes especiales) o noveles (menos de 2 años desde la obtención del permiso o licencia de conducción) se reduce a 0,3 gramos de alcohol por litro de sangre. Si la medición se hace a través de aire espirado las tasas máximas permitidas serán de 0,25 miligramos de alcohol por litro de aire en conductores «normales» y de 0,15 miligramos de alcohol por litro de aire para profesionales y noveles.

Además, conducir con una tasa de alcohol en sangre superior a 1,2 gramos por litro o, lo que es lo mismo, con una tasa de alcohol en aire espirado superior a 0,60 miligramos por litro está considerado un delito en el Código Penal (Artículo 379) castigado con pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años.
Todos los conductores están obligados a someterse a las pruebas que se establezcan para la detección de las posibles intoxicaciones por alcohol. Los agentes de la autoridad podrán someter a dichas pruebas (artículo 21 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre):

- A cualquier usuario de la vía o conductor de vehículo implicado directamente como posible responsable en un accidente de circulación.
- A quienes conduzcan cualquier vehículo con síntomas evidentes, manifestaciones que denoten o hechos que permitan razonablemente presumir que lo hacen bajo la influencia de bebidas alcohólicas.
- A los conductores que sean denunciados por la comisión de alguna de las infracciones a las normas contenidas en este Reglamento.
- A los que, con ocasión de conducir un vehículo, sean requeridos al defecto por la autoridad o sus agentes dentro de los programas de controles preventivos de alcoholemia ordenados por dicha autoridad.

Aquellos conductores que se nieguen a someterse a las pruebas legalmente establecidas para la comprobación de las tasas de alcoholemia serán castigados con una pena de prisión de seis meses a un año y privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 383 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal).

Todas las ***drogas***, incluso en cantidades moderadas, provocan algún tipo de deterioro o alteración en las aptitudes necesarias para la conducción e incrementan el riesgo de sufrir o provocar un accidente de tráfico. Aproximadamente el 10% de los accidentes de tráfico de mayor gravedad están relacionados con el consumo de algún tipo de droga.

El Reglamento de Circulación (artículo 27) prohíbe circular habiendo ingerido o incorporado al organismo psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas. Además, conducir bajo la influencia de las drogas está considerado delito contra la seguridad vial y castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 379 de la Ley

Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal). Al igual que en el caso del alcohol, toda persona
que se encuentre en una situación análoga a cualquiera de las enumeradas en el artículo 21 del Reglamento de Circulación está obligada a someterse a las pruebas para detectar la presencia de estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas (artículo 28 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre).
Lógicamente no todas las drogas tienen los mismos efectos sobre las capacidades psicofísicas de los conductores. Así, mientras que algunas pueden provocarle somnolencia otras, sin embargo, pueden impedir un adecuado descanso y aumentar su excitación. Siguiendo este criterio podemos establecer una clasificación de drogas según sus efectos:

- Las drogas estimulantes, como la cocaína o las anfetaminas, potencian la actividad nerviosa y aumentan el nivel de actividad.
- Las drogas depresoras o sedantes, como la heroína, disminuyen la actividad nerviosa y reducen la actividad corporal.
- Las drogas alucinógenas, como el LSD o el cannabis, distorsionan la percepción e incluso crean imágenes sensoriales en ausencia de estímulos externos.

A pesar de que los efectos positivos de los ***fármacos*** superan a los negativos cuando hablamos de seguridad vial, en determinadas ocasiones (comienzo del tratamiento, cambio de dosis, consumo de dos o más medicamentos de manera simultánea) estos alteran las capacidades necesarias para conducir convirtiéndose entonces en un factor de riesgo en la carretera. Se estima que entre un 5% y un 10% de los accidentes de tráfico ocurridos en la Unión Europea son debidos a los efectos de los medicamentos sobre los conductores. Muchos de estos efectos hacen desaconsejable la conducción, o realizar cualquier otro tipo de actividad peligrosa, mientras se está bajo tratamiento de algunos tipos de fármacos ya que alteran las capacidades necesarias para conducir un vehículo de manera segura. Sin embargo, la gran mayoría de los conductores desconocen que los riesgos de conducir estando en tratamiento puede conllevar el mismo riesgo que hacerlo bajo los efectos del alcohol u otras drogas.
En el artículo 27 del Reglamento General de Circulación, que lleva por título estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas, se hace mención expresa a la prohibición de circular si se han ingerido medicamentos que alteren el estado físico o mental apropiado para circular sin peligro. La infracción de este precepto tendrá la consideración de falta muy grave. Además, el Real Decreto 818/2009, de 8 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento General de Conductores (Anexo IV) señala el consumo habitual de medicamentos que, individualmente o en conjunto, produzcan efectos adversos graves en la capacidad para conducir así como la dependencia de drogas o medicamentos como criterios de aptitud para obtener o prorrogar permiso o licencia de conducción ordinarios.

Conducción: ver prospecto

Entre los efectos negativos más frecuentes de los fármacos para la conducción podemos destacar:

- Somnolencia y dificultad para permanecer alerta.
- Alteraciones musculares e descoordinación motora.
- Estados de confusión y aturdimiento.
- Alteraciones en la percepción de distancias.

	• Aumento del tiempo de reacción. • Alteraciones en las funciones visuales y auditivas.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por posibles distracciones						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberán evaluar las condiciones psicosociales que puedan dar lugar a distracciones sobre todo por motivos internos al conductor. Se dará a los trabajadores para cubrir la encuesta de identificación inicial de riesgo psicosocial. - Se deberá entregar la información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
INFORMACIÓN		Según datos de la D.G.T. del año 2008, las distracciones aparecen como factor concurrente en un 37% de los accidentes de tráfico. La distracción está implicada en un 44% de los accidentes ocurridos en carretera y en un 31% de los siniestros localizados en zona urbana. El artículo 18 del Reglamento de Circulación obliga a los conductores a mantener su propia libertad de movimientos, el campo necesario de visión y la atención permanente a la conducción, que garanticen su propia seguridad, la del resto de los ocupantes del vehículo y la de los demás usuarios de la vía. Existe un gran número de factores que pueden dar lugar a una atención inadecuada o a la aparición de distracciones. Algunos de estos factores se originan en el entorno que rodea al conductor (factores externos) mientras que otros tienen su origen en el propio estado del conductor (factores internos). ***Factores externos al conductor*** • Una concentración excesiva de señales o una señalización incorrecta o contradictoria impiden una distribución adecuada de la atención y favorece la aparición de la fatiga. • El grado de luminosidad y sus variaciones, cambios de entorno o de luz, especialmente por la noche, que hacen necesaria una adaptación rápida como por ejemplo a la entrada y salida de un túnel. • Carreteras monótonas o familiares pueden provocar un exceso de confianza en el conductor y una disminución de su nivel de alerta. • Una temperatura elevada dentro del vehículo disminuye la capacidad de vigilancia de los conductores. • La localización del estímulo con respecto al conductor tiene también mucha importancia. • Las conductas interferentes, es decir, el desplazamiento de la atención hacia algún elemento ajeno a la conducción, como puede ser el caso de hablar por el móvil, fumar, usar el navegador o cambiar la radio. • Otros factores externos podrían ser el color, tamaño o novedad de los estímulos que aparecen durante la conducción. ***Factores internos al conductor***				

	• El sueño y la fatiga son fuente de un gran número de distracciones. • Algunos estados psicológicos como pueden ser la depresión, la ansiedad o el estrés hacen al conductor más propenso a bajar su nivel de atención y sufrir distracciones. • Estar motivado a buscar información ajena a la conducción, como por ejemplo estaciones de servicio cuando nuestro depósito de combustible marca la reserva. • Determinados problemas físicos como deterioro cerebral o alteraciones sensoriales. • La edad avanzada, que provoca un menor control de la atención y una mayor sensibilidad a la fatiga y las distracciones. • Estar bajo los efectos de sustancias como el alcohol o determinados fármacos que alteran el nivel de alerta del conductor y reducen el grado de activación necesario para conducir de manera segura. • Problemas emocionales (familiares, económicos, laborales, etc.).
	El ***sueño*** es una de las funciones más importantes que llevan a cabo los seres humanos. Durante el sueño el organismo aprovecha para recuperarse del desgaste diario, para regenerarse y para que descansen sus centros nerviosos y tejidos musculares. Cuando no se duerme nada o no se duerme lo suficiente, nuestro organismo reacciona con una serie de desajustes que, además de afectar negativamente a nuestro estado de salud, conllevan un gran peligro a la hora de conducir. La somnolencia afecta de forma grave a las capacidades necesarias para desarrollar de forma segura la tarea de conducción, lo que unido a que muchos conductores la infravaloran y siguen conduciendo a pesar de sentir sus efectos hace que este estado sea el causante de un gran número de accidentes. - El sueño reduce la **capacidad de reacción** El sueño provoca que aumente el tiempo que tardamos en reaccionar ante cualquier estímulo imprevisto impidiendo, por ejemplo, que podamos frenar a tiempo para evitar un choque. - El sueño reduce la **vigilancia** La somnolencia provoca una reducción en el **nivel de alerta** de nuestro organismo. Esto no solo se traduce en que tardamos más en responder sino que también nos distraemos con mucha más facilidad al no ser capaces de mantener durante mucho tiempo la atención y la concentración, especialmente si conducimos de noche y/o por carreteras monótonas. Se estima que hasta un 80% de las distracciones están causadas por el sueño. - El sueño provoca **alteraciones motrices**. Cuando se está bajo los efectos de la somnolencia los músculos se relajan excesivamente, disminuyendo de forma importante la exactitud y la rapidez a la hora de llevar a cabo las maniobras. - El sueño puede dar lugar a la aparición de los **microsueños** Uno de los efectos más negativos de la somnolencia durante la conducción es el microsueño. Los microsueños son periodos de unos pocos segundos de duración durante los cuales el conductor se duerme permaneciendo completamente ajeno a todo lo que ocurre a su alrededor. - El sueño altera las **funciones sensoriales** La falta de sueño disminuye la capacidad de todos los órganos sensoriales de los conductores, haciendo más difícil captar los Estímulos relacionados con el tráfico. Es especialmente grave el caso de la vista, sentido que capta el 90% de la información mientras conducimos, ya que crea dificultades para enfocar la vista, produce visión borrosa y potencia una mayor fatiga ocular. - El sueño altera **la percepción** Cuando se tiene sueño mientras se conduce se identifican peor los objetos, luces,

	señales, se altera la percepción de velocidad, se pierde el sentido del tiempo e incluso se altera la capacidad de determinar la distancia a la que estamos respecto de los otros vehículos. - El sueño altera nuestro **comportamiento** Por lo general la somnolencia hace que las personas se vuelvan más tensas, nerviosas, irritables y agresivas, lo que unido generalmente a una mayor prisa por llegar al sitio donde se descansará, puede dar lugar a la aparición de conductas más arriesgadas como excesos de velocidad o adelantamientos indebidos.
	La ***fatiga*** es un estado en que nuestras capacidades se ven reducidas a consecuencia de la realización de una tarea prolongada o monótona. Así pues, cuando nos encontramos conduciendo un vehículo, nuestro rendimiento irá disminuyendo de forma gradual según pasa el tiempo. La fatiga causa al conductor importantes alteraciones psicofisiológicas que incrementan la probabilidad de sufrir un accidente. Entre las más importantes podemos destacar las siguientes: · Cuando se conduce bajo los efectos de la fatiga los movimientos que llevamos a cabo son más lentos y menos precisos de lo habitual, lo que puede provocar distintas situaciones de riesgo. · Conforme aumenta la fatiga el conductor va encontrando una mayor dificultad a la hora de mantener la atención y aumenta el tiempo de reacción. · Con la fatiga es muy posible que aparezcan en el conductor estados negativos como la ansiedad, el estrés o una mayor aceptación del riesgo. Son muchos los factores que pueden provocar la aparición de la fatiga en la conducción. Estos factores pueden estar asociados tanto al propio conductor como al entorno en el que se conduce: · Factores referidos al entorno: la monotonía de la carretera, el mal estado del firme, elevada densidad de tráfico o condiciones meteorológicas adversas favorecen el aumento de la fatiga durante la conducción. · Factores referidos al vehículo: un diseño poco ergonómico de los asientos, el ruido excesivo del motor, el exceso de calefacción o vibraciones en la cabina son algunos de los factores relacionados con el vehículo que pueden suponer la aparición o el agravamiento de la fatiga en la conducción. · Factores referidos al conductor: conducir durante periodos largos sin descansar es sin duda una de las conductas más peligrosas que pueden llevarse a cabo en la carretera. Otros factores como una mala postura de conducción, horarios ajustados, ingerir alcohol o tomar comidas copiosas también influyen en la aparición de la fatiga.
	A la hora de relacionar ***velocidad*** y conducción es importante distinguir los siguientes conceptos: · Velocidad máxima: límite superior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea por las normas generales de circulación o por la señalización vertical u horizontal. · Velocidad mínima: límite inferior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea basándose en las normas generales de circulación o en la señalización vertical u horizontal. · Velocidad inadecuada: es una velocidad no adaptada a las condiciones climatológicas o a las circunstancias de la vía, del tráfico, del vehículo o del propio conductor, incluso aunque esta velocidad se encuentre dentro de los límites permitidos. · Velocidad adecuada: sería aquella velocidad que nos permite estar en condiciones de dominar el vehículo ante cualquier obstáculo o imprevisto, adecuándose no solo a los límites de la vía por la que se circula, sino también a su estado, el del vehículo que se

	conduce y el del propio conductor. Por tanto, y según se recoge en el artículo 45 del Reglamento de Circulación, todo conductor está obligado a respetar los límites de velocidad establecidos y a tener en cuenta, además, sus propias condiciones físicas y psíquicas, las características y el estado de la vía, del vehículo y de su carga, las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación, y, en general, cuantas circunstancias concurran en cada momento, a fin de adecuar la velocidad de su vehículo a ellas, de manera que siempre pueda detenerlo dentro de los límites de su campo de visión y ante cualquier obstáculo que pueda presentarse.

COD.	P16	PUESTO DE TRABAJO	OPERARIO PRODUCCIÓN GEOTERMIA: ENSAMBLADOR – MANIPULADOR GASES

DESCRIPCIÓN

Los trabajadores que ocupan este puesto realizan las siguientes tareas:
-Montaje de piezas metálicas, de cobre-latón, plástico y derivados, cableados (sin tensión eléctrica).
-Conexión de equipos a la red eléctrica (diferentes tipos de consumo eléctrico).
-Manejo de sistema semi-automatizado para manipulación de cajas.
-Calorifugado de tuberías utilizando aislamiento en forma de espuma elastomérica flexible.
-Pruebas de presión en circuito cerrado utilizando como fluido de test, aire comprimido a 2.5bar.
-Ejecución de pruebas de presión en circuito cerrado utilizando como fluido de test, gas inerte N2 a 40 bar
-Ejecución de proceso de vacío y carga de refrigerante
-Respetar los estándares de montaje y calidad definidos por la empresa.
-Respetar los estándares de Prevención y Seguridad definidos por la empresa.
-Respetar los estándares de Gestión Medioambiental definidos por la empresa.

Nº DE TRABAJADORES EN EL PUESTO	VER REGISTRO
FECHA DE TOMA DE DATOS	JUNIO 2023

OBSERVACIONES

Equipos de trabajo: herramienta manual, y herramienta eléctrica, equipo aire comprimido.
Productos químicos: ninguno
EPIS

EPI	CATEGORÍA	NORMA (GRADO DE PROTECCIÓN)	TRABAJOS
Calzado de seguridad con suela antideslizante, anti perforaciones y aislante y puntera reforzada Antiestático	Cat. II	EN 20345 EN 20346 EN 20344	Siempre.
Guantes riesgo mecánico	Cat. II	EN 420 EN 388 EN 407	Operaciones riesgo mecánico de abrasión, corte, rasgado, perforación Transporte de mercancía de forma manual
Guantes de protección	Cat. II	EN 1149	Manipulación gases
Protección ocular	Cat. II	EN 166	En trabajos con riesgo de proyección de partículas o fragmentos
Guantes riesgo químico	Cat II	EN 420 EN 374	Trabajos con productos químicos cuyas fichas de seguridad así lo

			especifique
Protectores auditivos	Cat. II	EN 352 EN 397 EN 458	Nivel ruido ≥ 85 dB(A)
Protección respiratoria	Cat. III	EN 140 EN 149	Trabajos donde esté expuesto a polvo y partículas (FFP3)
	Cat. III	EN 405 (FP2)	Trabajos donde esté expuesto a gases orgánicos y partículas. Trabajos de pintura con productos con base orgánica principalmente (Ver FDS)
Ropa protección antiestática	Cat. III	EN 1149-5:2008	Siempre

Se deberá adjuntar a la presente evaluación un listado de máquinas que debe mantenerse actualizado. Todos los equipos de trabajos deberán disponer de marcado CE o estar adecuados al R. D. 1215/1997.
Todos los equipos deben disponer de manuales de instrucciones en castellano a disposición de los trabajadores.
Los trabajadores de este puesto utilizan las máquinas de fábrica (ver listado adjunto actualizado), herramientas eléctricas portátiles, herramientas manuales.
Todas las máquinas utilizadas por los trabajadores deberán disponer de marcado CE o adecuación al RD 1215/1997.
Se deberá disponer de los manuales de instrucciones de todos los equipos de trabajo y herramientas y medios auxiliares utilizadas.
Todo equipo de trabajo utilizado durante los trabajos, dispondrá de carcasas de protección y resguardos sobre las partes móviles, especialmente de las transmisiones, que impidan el acceso a zonas de atrapamiento.
Se deberán llevar al día los mantenimientos y/o revisiones indicadas en el manual del fabricante para garantizar un uso seguro de los equipos de trabajo, así como el correcto estado de los dispositivos y/o protecciones. Asimismo, los equipos de trabajo, así como sus protecciones o medidas de protección, se deberán verificar antes de su uso o después de alguna modificación o accidente/incidente.
Los trabajadores deberán cumplir la normativa de seguridad, así como la normativa de la empresa o de aquellas instalaciones a las que acceda con motivo u ocasión de su actividad. Así mismo, deberán cumplir con el código de circulación o normas de seguridad vial.
Todos los EPI´s deberán disponer de marcado CE e irán acompañados de sus manuales de instrucciones. Los trabajadores tendrán obligación de:
Utilizar estos equipos durante la jornada de trabajo en las áreas cuya obligatoriedad de uso está indicada.
Consultar cualquier duda sobre su correcta utilización, cuidando de su perfecto estado y conservación
Solicitar un nuevo equipo en caso de pérdida o deterioro del mismo.
En caso necesario, por riesgos adicionales, se informará al trabajador de la necesidad de uso de otros EPI´s adicionales. En caso de duda deberá consultar con la persona responsable de los trabajos.

	Los trabajadores deberán disponer de formación El empresario deberá garantizar que cada trabajador reciba una formación teórica y práctica, adecuada y suficiente en materia preventiva. A éste puesto de trabajo le aplican todos los riesgos detectados en A01.
TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES	MENOR DE EDAD ☐ MATERNIDAD ☐ ESPECIALMENTE SENSIBLE ☐
ESTE PUESTO DE TRABAJO SE CONSIDERA EN RELACIÓN CON LA SITUACIÓN DE EMBARAZO/LACTANCIA	COMPATIBLE ☐ COMPATIBLE CON LIMITACIONES ☐ INCOMPATIBLE ☒

RIESGO						
COD.	01	Caída de personas al diferente nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Durante los trabajos en la mesa elevadora						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		-Se recomienda el uso de calzado con suela antideslizante para evitar o disminuir resbalones. -Recordar a los trabajadores la necesidad de mantener el orden y la limpieza del lugar de trabajo.				
EPIS		Calzado de seguridad (categoría II)				

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de sufrir caídas durante los desplazamientos por descuidos, presencia de obras en la calle, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Dado que se trata de un riesgo inherente, se recomienda concienciar al trabajador de la existencia del riesgo, así como de seguir unas pautas seguras: - Salir con tiempo necesario para los desplazamientos. - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - No precipitarse al subir y bajar escaleras, etc. - Respetar señalización existente, así como balizamientos…				

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibles caídas durante el ascenso/descenso por las escaleras fijas.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						

INFORMACIÓN	- Al considerarse un riesgo inherente, se deberá evitar su inadecuada utilización (subida y bajada de escaleras precipitadamente, salto de varios escalones...) - Se prestará especial atención en los días lluviosos, dado que puede favorecer los resbalones.

RIESGO						
COD.	02	Caídas de personas al mismo nivel.				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Riesgo de caídas por la posible presencia de sustancias resbaladizas en el suelo (agua, aceites...). - Caída de personas al mismo nivel debido a una posible falta de Orden y Limpieza						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Informar a los trabajadores que se deberán realizar gamas de limpieza periódica para mantener los suelos libres de sustancias resbaladizas, especialmente que si se produce un derrame se procederá inmediatamente a su limpieza con el fin de evitar riesgos innecesarios. No se realizarán acciones que puedan favorecer la presencia de suelos mojados. - Se evitará transitar por zonas afectadas por este riesgo, se recomienda señalizar convenientemente que el suelo está mojado y existe riesgo de resbalar. - Así mismo deberán almacenarse en el lugar adecuado la mercancía, evitando que dificulten el paso o las actividades de los demás compañeros. - Planificar la distribución adecuada de enchufes eléctricos en caso de que sean necesarios. - Recordar a los trabajadores la necesidad de mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo. - Se recomienda no usar calzado abierto ya que favorece las torceduras, en su lugar se recomienda la utilización de calzado que sujete firmemente el pie. - Se recomienda el uso de calzado con suela antideslizante para evitar o disminuir los resbalones.				

RIESGO						
COD.	03	Caída de objetos por desplome.				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos por desplome o derrumbe al transitar por instalaciones durante la realización de los trabajos.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						

INFORMACIÓN	Información a los trabajadores acerca del riesgo y pautas de trabajo seguras durante el trabajo: - Se recomienda señalizar y balizar la zona, siempre que sea necesario. - Iluminación adecuada en la zona - Se deberá ubicar las zonas de acopio en zonas seguras, sin invadir las vías de transito, y siempre de forma estable o al menos limitando su altura, evitándose siempre que sea posible el apilamiento de ellos con el fin de evitar caídas de objetos sobre los trabajadores por desplome o derrumbamiento.. - Extremar la precaución cuando se circule por estas zonas. - Permanecer fuera del radio de acción de los vehículos, maquinaria móvil y/o aparatos de elevación y de manipulación mecánica de cargas, situándose a una distancia de seguridad. - No realizar movimientos bruscos en las operaciones de carga y descarga del camión - En las operaciones de carga/descarga se debe bascular siempre con el vehículo parado, frenado, horizontal y con la cabeza y remolque alineados. - Prohibir trabajar cuando las condiciones meteorológicas pongan en peligro las condiciones de seguridad. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.
	-Los equipos de trabajo que se utilicen deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad.
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad CAT II

RIESGO						
COD.	04	Caída de objetos en manipulación				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos en las operaciones de manipulación y movimiento de los mismos.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberá organizar la carga de forma que se respete el “plan de carga” y reservar las partes bajas para las cargas más pesadas.				
		- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.				
INFORMACIÓN		- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.				
		Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen				

	su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En la manipulación de cargas: - En la medida de lo posible, se hará uso de medios auxiliares - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Examinar la carga antes de manipularla tratando de localizar zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de su agarre (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.). - Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla de manera que esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera. - Planificar el levantamiento eligiendo los puntos de agarre más adecuados y el lugar de destino de la carga. Apartar del trayecto los posibles obstáculos que puedan entorpecer el transporte. - Cuando las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejen, deberá recurrirse al fraccionamiento o rediseño de la misma. - Manejar una carga entre dos personas cuando las medidas o el peso del objeto impidan que una sola persona pueda trasladarlo de forma estable. En estos casos se deberá programar una manipulación coordinada, asegurando un agarre correcto de la carga. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza.

	Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuados para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica.
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad, guantes de protección mecánica

RIESGO						
COD.	04	Caída de objetos en manipulación				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Durante el manejo de herramientas que se pueden encontrar grasientas, defectuosas…						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Periódicamente se deben inspeccionar el estado de las herramientas. Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo y de las medidas preventivas. - Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. <u>Para manipulación de herramientas:</u> - Limpie de grasa y suciedad los objetos y herramientas que utilice. - Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo, desechando aquello que sea inútil o que se encuentre en mal estado. - Hay que sujetar las herramientas de forma estable por el mango correspondiente. Éste no ha de presentar bordes cortantes, ha de ser antideslizante y, en algunos casos, aislante. - Hay que escoger la herramienta más adecuada, con respecto a la tipología y tamaño, para cada actividad. - Hay que utilizar las herramientas con las posturas más ergonómicas posibles. - Las herramientas tienen que ser lo suficientemente resistentes, y la unión de sus diferentes componentes tiene que ser firme, con el fin de que soporten grandes esfuerzos. <u>Para el transporte de las herramienta</u>s se deben tomar las siguientes medidas: - El transporte de herramientas se debe realizar en cajas, bolsas o cinturones especialmente diseñados para ello. - Las herramientas no se deben llevar en los bolsillos sean punzantes o cortantes o no. - Cuando se deban subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, las herramientas se llevarán de forma que las manos queden libres				

	- Debe evitarse ir sobrecargado de herramientas. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. - Utilización de los equipos de protección individual adecuado para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad

RIESGO						
COD.	05	Caída de objetos desprendidos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Durante el manejo de herramientas que se pueden encontrar grasientas o con deficiencias						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Periódicamente se deben inspeccionar el estado de las herramientas. Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo y de las medidas preventivas. - Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Para manipulación de herramientas: - Limpie de grasa y suciedad los objetos y herramientas que utilice. - Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo, desechando aquello que sea inútil o que se encuentre en mal estado. - Hay que sujetar las herramientas de forma estable por el mango correspondiente. Éste no ha de presentar bordes cortantes, ha de ser antideslizante y, en algunos casos, aislante. - Hay que escoger la herramienta más adecuada, con respecto a la tipología y tamaño, para cada actividad. - Hay que utilizar las herramientas con las posturas más ergonómicas posibles. - Las herramientas tienen que ser lo suficientemente resistentes, y la unión de sus diferentes componentes tiene que ser firme, con el fin de que soporten grandes esfuerzos. Para el transporte de las herramientas se deben tomar las siguientes medidas: - El transporte de herramientas se debe realizar en cajas, bolsas o cinturones especialmente diseñados para ello. - Las herramientas no se deben llevar en los bolsillos sean punzantes o cortantes o no. - Cuando se deban subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, las herramientas se llevarán de forma que las manos queden libres - Debe evitarse ir sobrecargado de herramientas. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. - Utilización de los equipos de protección individual adecuado para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica				
EPI´S		La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad				

RIESGO						
COD.	06	Pisadas sobre objetos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Pisar sobre materiales, herramientas, piezas u objetos cortantes o punzantes que se encuentren en el suelo y no estar dotado del calzado de seguridad						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
EPI´S		Dotar a los trabajadores de botas de seguridad con suela anti-perforaciones y antideslizante. Comunicar a los trabajadores la obligatoriedad de hacer uso de los equipos de protección individual manejados.				
INFORMACIÓN		Realizar la limpieza y la organización del área como mínimo al final de la jornada, así como seguir con un plan de limpieza que contemple tanto las limpiezas diarias y periódicas como las ocasionales debidas a la acumulación puntual de objetos y materiales.				

RIESGO						
COD.	07	Golpes contra objetos inmóviles				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Distribución mobiliario, maquinaria, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Mantener las zonas de paso, salidas y vías de circulación libres de obstáculos (cajas, muebles, etc.), de manera que no dificulten el acceso a los lugares de trabajo, y en especial, las vías previstas para la evacuación en caso de emergencia.				
EPI´S		Calzado de seguridad (categoría II).				

RIESGO						
COD.	08	Golpes y contactos con elementos móviles				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Posibles golpes y contactos con elementos móviles de la maquinaria						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Según el RD 1215/1997, por el que se disponen de las condiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo, establece los siguiente: - Solo se podrán comercializar y poner en servicio las máquinas que cumplan con los requisitos de seguridad y salud esenciales. Las máquinas que estén provistas del marcado CE se considerarán conformes a estas normas. - Cada máquina llevará, de forma legible e indeleble, como mínimo las indicaciones siguientes: nombre y dirección del fabricante, del marcado CE (no inferior a 5 mm), designación de la serie o modelo y número de serie, si existiera. Igualmente, irá acompañada de un manual de instrucciones en el que se indiquen: las condiciones previstas para su utilización, en el puesto de trabajo que debe ocupar las persona que la use y las instrucciones para que puedan efectuarse sin riesgo la puesta en servicio, utilización, manutención, instalación y montaje de la máquina. - Se deberá comprobar periódicamente el buen funcionamiento de las máquinas y realizar las pruebas adicionales en los casos de transformaciones de la máquina,				

	accidentes o falta prolongada de uso. - Los mandos de puesta en marcha de la máquina deben situarse fuera de las zonas peligrosas y sólo se podrán accionar de forma intencionada. También, las máquinas deberán estar provistas de un dispositivo que permita su parada total en condiciones de seguridad, la orden de parada tendrá prioridad sobre las órdenes de puesta en marcha. - Toda parte de una máquina que presente peligro de atrapamiento, corte o abrasión o proyección deberá ir equipada con resguardos o dispositivos de protección. Existen distintas clases de resguardos (fijos, envolventes, distanciadores, móviles, etc) y de dispositivos (mandos sensitivos, barretas fotoeléctricas, pantallas móviles asociadas a un dispositivo de enclavamiento, con o sin bloqueo, etc) aplicables en función del tipo de trabajo. - Nunca se deberá anular o "puentear" cualquier dispositivo de seguridad de que disponga una máquina, ni tampoco retirar las protecciones o resguardos. - Toda operación de ajuste, limpieza, engrase y reparación deberá realizarse, siempre que sea posible, con la máquina parada y desconectada de la fuente de alimentación de energía. Deben existir dispositivos de consignación (los más comunes son los candados) que impidan la puesta en marcha de las máquinas durante estas operaciones. - No se llevarán ropas holgadas, el pelo suelto, bufandas, cadenas ni ningún otro elemento que pueda resultar atrapado por la máquina. Cada máquina debe ir equipada con dispositivos de parada de emergencia que permitan detenerla en condiciones de seguridad. Deben ser visibles, de fácil acceso, de color rojo sobre fondo amarillo y, si son pulsadores, de cabeza de seta. - Toda persona que tenga que utilizar una máquina debe recibir la formación e información adecuadas sobre los riesgos que implica su trabajo. La información debe ser comprensible y especificar, como mínimo, las condiciones de utilización de la maquina en situaciones peligrosas que puedan presentarse. - Las zonas peligrosas de las máquinas deben estar marcadas con advertencias y señalizaciones. - Si la iluminación del recinto de trabajo no es suficiente, debe haber iluminación localizada en las zonas peligrosas de las máquinas.

RIESGO					
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de caída de objetos durante su manipulación					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	- Se deberá organizar la carga de forma que se respete el "plan de carga" y reservar las partes bajas para las cargas más pesadas.				
	- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.				
INFORMACIÓN	- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.				
	Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso.				

	Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En la manipulación de cargas: - En la medida de lo posible, se hará uso de medios auxiliares - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Examinar la carga antes de manipularla tratando de localizar zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de su agarre (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.). - Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla de manera que esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera. - Planificar el levantamiento eligiendo los puntos de agarre más adecuados y el lugar de destino de la carga. Apartar del trayecto los posibles obstáculos que puedan entorpecer el transporte. - Cuando las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejen, deberá recurrirse al fraccionamiento o rediseño de la misma. - Manejar una carga entre dos personas cuando las medidas o el peso del objeto impidan que una sola persona pueda trasladarlo de forma estable. En estos casos se deberá programar una manipulación coordinada, asegurando un agarre correcto de la carga. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas.

	- Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuados para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica.
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad, guantes de protección mecánica

RIESGO					
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibilidad de cortes debido al uso de útiles de corte durante las operaciones de embalar/desembalar, el uso útiles de corte en mal estado, deteriorados, uso inadecuado, desorganizados o distribuidos por las superficies de trabajo					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Mantenimiento de los útiles en buen estado (bien afilados, sin materiales resbaladizos…)				
INFORMACIÓN	Se recomienda, siempre que sea posible, el uso de útiles de corte con dispositivo de seguridad, como por ejemplo cúter con cuchilla retráctil. Informar a los trabajadores acerca del riesgo, así como pautas seguras de trabajo: - Se deberá utilizar el útil cortante adecuado a cada tarea. - Se recomienda utilizar el material de corte con cuidado y siempre útiles en buen estado (bien afiladas, sin materiales resbaladizos…) - El útil cortante deberá depositarse en un lugar habilitado para tal fin después de su uso, evitando guardarlo en el bolsillo o dejarlo encima del mobiliario, ya que pueden producir un corte accidental. - Cuando se realicen operaciones de embalaje/desembalaje, se deberá tener cuidado de no tirar de los plásticos, cintas de embalar…con las manos desnudas. - Realizar la operación en dirección opuesta a la nuestra. - Mantener orden y limpieza en el puesto de trabajo.				
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: guantes de protección mecánica				

RIESGO					
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Uso de herramientas que presenten desperfectos o que se pueden encontrar grasientas					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Según lo especificado en NTP 391 - Periódicamente se deben inspeccionar el estado de las herramientas. Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán				
INFORMACIÓN	Informar al trabajador acerca del riesgo y de las medidas preventivas. - Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo.				

	- Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. - Limpie de grasa y suciedad los objetos y herramientas que utilice. - Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo, desechando aquello que sea inútil o que se encuentre en mal estado. - Aquellas herramientas que necesiten ser afiladas, deberán revisarse periódicamente y mantenerse en buen estado de uso - Las herramientas no se deben llevar en los bolsillos sean punzantes o cortantes o no. - Reemplazar las herramientas que presenten desperfectos - Cuando se deban subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, las herramientas se llevarán de forma que las manos queden libres - Uso de guantes de protección mecánica cuando se realicen operaciones con riesgo de abrasión, corte, rasgado y/o perforación siempre que no suponga un riesgo adicional para el trabajador. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.
EPI´S	Dotar a los trabajadores de guantes de protección mecánica

RIESGO					
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas			
PROBABILIDAD	Media	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO					
Al manipular cristales o usar herramientas manuales					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Uso obligatorio de guantes de protección contra riesgos mecánicos durante el manejo de elementos agresivos, cortantes, punzantes, etc. Las operaciones de cambio de útiles en las herramientas eléctricas (sierras, etc.) se realizarán con la máquina desconectada de la red eléctrica y utilizando guantes de seguridad. Las herramientas deberán ser usadas correctamente, cada una para lo que está pensada, sin necesidad de esfuerzos violentos y eligiendo el tamaño y la herramienta adecuada para cada tarea. Las herramientas manuales estarán construidas con materiales resistentes, la unión entre sus elementos será firme, serán las más apropiadas por sus características y tamaño a la operación a realizar y no tendrán deterioros que dificulten su correcta utilización. Las herramientas manuales poseerán mangos o empuñaduras sin bordes agudos ni superficies resbaladizas, y serán aislantes en caso necesario. Las partes cortantes y punzantes se mantendrán debidamente afiladas. Cada herramienta dispondrá de un lugar adecuado donde guardarse (portaherramientas o estantes). Las herramientas cortantes o con puntas agudas se guardan provistas de protectores de cuero o metálicos. No debe haber herramientas sueltas en el suelo o sobre los equipos de trabajo. Debe evitarse, en la medida de lo posible, la presencia de herramientas manuales en lugares donde puedan caerse o acarrear la posibilidad de tropiezos. Para el correcto mantenimiento de las herramientas manuales, se deberá realizar una revisión periódica de las mismas. A partir de esa revisión, se les someterá al tratamiento térmico, afilado y reparación que precisen.				

EPI´S	Calzado de seguridad (categoría II) y guantes de seguridad (categoría II).

RIESGO						
COD.	10	Proyección de fragmentos o partículas				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Proyección de fragmentos o partículas durante la utilización de equipos de trabajo. Proyección durante la utilización de herramientas portátiles eléctricas.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Se deben realizar las revisiones periódicas de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Se deberá comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad como las pantallas de protección.				
INFORMACIÓN		Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad (resguardos fijos para partes que no deban quedar accesibles y resguardos móviles para la alimentación del equipo).				
		Informar a los trabajadores acerca del riesgo y de prácticas de trabajo seguras: - Elegir la herramienta adecuada a cada tarea, así como de los útiles adecuados y al trabajo a realizar. Dicha herramienta y/o útil deberá estar en buen estado, reemplazando de forma inmediata los que no se encuentren en condiciones perfecto estado de uso. - No retirar las protecciones o carcasas de los equipos. - Eliminar cualquier resto de partícula que puede entorpecer las tareas con la herramienta. - Mantener una distancia prudencial. Recordar a los trabajadores la necesidad de utilizar equipos de protección cuando estén expuestos a proyección de partículas. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				
EPIS		La empresa deberá facilitar a los trabajadores protecciones oculares (gafas anti proyecciones) que deberán utilizarse siempre que haya riesgos de proyección de partículas tanto en el uso de máquinas y equipos como en la manipulación de productos químicos cuando así lo indique su ficha de seguridad.				

RIESGO						
COD.	10	Proyección de fragmentos o partículas				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Utilización de aire comprimido						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Respetar las normas de seguridad al usar aire comprimido: - Evitar la utilización de aire comprimido para limpiar; el chorro de aire puede hacer saltar partículas a los ojos y generar gran cantidad de polvo nocivo. - Si fuera imprescindible usar aire comprimido se hará a baja presión, con la protección necesaria (paneles, pantallas...) para evitar la proyección de partículas y utilizando				

	protección de la cara y ojos (gafas, pantallas faciales). - No usar el aire comprimido para limpiarse la ropa. - No apuntar nunca el chorro de aire hacia personas; puede producir graves lesiones.

RIESGO						
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos durante su manipulación						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberá organizar la carga de forma que se respete el "plan de carga" y reservar las partes bajas para las cargas más pesadas.				
		- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.				
INFORMACIÓN EPI´S		- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.				
		Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*				
		En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*				
		En la manipulación de cargas: - En la medida de lo posible, se hará uso de medios auxiliares - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.				

	- Examinar la carga antes de manipularla tratando de localizar zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de su agarre (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.). - Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla de manera que esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera. - Planificar el levantamiento eligiendo los puntos de agarre más adecuados y el lugar de destino de la carga. Apartar del trayecto los posibles obstáculos que puedan entorpecer el transporte. - Cuando las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejen, deberá recurrirse al fraccionamiento o rediseño de la misma. - Manejar una carga entre dos personas cuando las medidas o el peso del objeto impidan que una sola persona pueda trasladarlo de forma estable. En estos casos se deberá programar una manipulación coordinada, asegurando un agarre correcto de la carga. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuados para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica.
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad, guantes de protección mecánica

RIESGO						
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Sufrir atrapamientos con los órganos móviles de las máquinas.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Todos los equipos de trabajado deberán disponer de marcado CE o adecuación al RD 1215/1997. Las máquinas deberá de disponer de acuerdo a esta normativa de: - Resguardos fijos para partes que no deban quedar accesibles. - Resguardos móviles para la alimentación de la máquina. - Dotar a la máquina de dispositivos de parada de emergencia, bien por pulsadores (setas rojas sobre fondo amarillo), o por cable o barra horizontal. Si se opta por el pulsador de seta, se tendrá en cuenta que debe disponerse de dos pulsadores, uno a cada lado de la máquina.				
INFORMACIÓN		Los trabajadores para evitar este riesgo deberán actuar de la siguiente forma: - La puesta en marcha de los equipos de trabajo sólo podrá realizarse por un				

	accionamiento voluntario sobre el órgano previsto al efecto. - Antes de iniciar los trabajos los trabajadores deberán verificar que todas las protecciones están instaladas. - Las piezas a trabajar no tendrán dimensiones y peso inadecuados para las características de la máquina. - Nunca se retirarán las protecciones o resguardos de los elementos móviles de los equipos de trabajo. - Los trabajadores evitarán la utilización de ropa de trabajo suelta o floja así como elementos que puedan provocar atrapamientos: pañuelos, anillos, cadenas, bufandas... - Las operaciones de limpieza y mantenimiento de los equipos de trabajo, se hará con éstos desconectados. - Si el equipo posee bloqueo de seguridad siempre se verificará que está activado cuando se realicen las labores de mantenimiento o esté apagado para conseguir una consignación adecuada del equipo. - Siempre que se active un sistema de seguridad y se produzca la parada del equipo, verificarlos antes de rearmarlo.

RIESGO						
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
- Utilización de equipos de trabajo - Accionamiento de maquinaria sin autorización - Posibilidad de uso de maquinaria sin la protección de los órganos móviles - Durante las tareas de mantenimiento y/o limpieza						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad.				
		Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad (resguardos fijos para partes que no deban quedar accesibles y resguardos móviles para la alimentación del equipo).				
INFORMACIÓN		Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad (resguardos fijos para partes que no deban quedar accesibles y resguardos móviles para la alimentación del equipo).				
		Las máquinas deberá de disponer de: - Resguardos fijos para partes que no deban quedar accesibles. - Resguardos móviles para la alimentación de la máquina. - Dotar a la máquina de dispositivos de parada de emergencia, bien por pulsadores (setas rojas sobre fondo amarillo), o por cable o barra horizontal. Si se opta por el pulsador de seta, se tendrá en cuenta que debe disponerse de dos pulsadores, uno a				

	cada lado de la máquina. - Sería conveniente que ambos sistemas de accionamiento vayan combinados con un sistema de frenado que reduzca al mínimo la inercia de los cilindros.
	Las operaciones de mantenimiento estarán realizadas por personal especializado para tal fin, según las indicaciones del fabricante
	Informar a los trabajadores acerca del riesgo y de pautas de trabajo seguras durante la manipulación de máquinas: - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. (Ver manual de uso del fabricante) - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo Nunca se retirarán las protecciones o resguardos de los elementos móviles de los equipos de trabajo. - Elegir los elementos auxiliares y/o accesorios adecuados. Los accesorios se inspeccionarán antes de cada trabajo, desechando y sustituyendo aquellos que se encuentren en mal estado o deteriorados. Al finalizar las tareas, se recogerán los accesorios y se guardarán para su protección y buena conservación. - Está prohibido el uso de joyas y ropa holgada durante los trabajos con equipos de trabajo con riesgo de atrapamiento. - La zona de trabajo deberá mantener unos niveles de iluminación adecuados a las tareas para garantizar un trabajo seguro. - Antes de iniciar los trabajos se deberá verificar que las protecciones se encuentra instaladas y los dispositivos funcionan correctamente. - Siempre que se active un sistema de seguridad y se produzca la parada del equipo, se verificarán antes de rearmar la máquina. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. - Utilización por parte de los trabajadores, de guantes de protección mecánica cuando se realicen tareas con riesgo de abrasión, corte o atrapamiento, siempre y cuando no suponga un riesgo adicional para los trabajadores
	Informar a los trabajadores acerca del riesgo y de pautas de trabajo seguras durante las tareas de mantenimiento de maquinas: - Solo se realizarán aquellas operaciones de mantenimiento indicadas por el fabricante para las cuales se esté formado, las cuales se realizarán según las indicaciones del fabricante en el manual del usuario. - Previamente a la realización de cualquier operación de reparación o mantenimiento se consultará el libro de instrucciones. Lea y respete los protocolos de trabajo del fabricante así como señales y advertencias. Estas operaciones se harán después de haber desconectado y tomado las medidas necesarias para evitar su puesta en marcha o conexión accidental mientras se esté efectuando la operación. - No bloquear los sistemas de seguridad de las máquinas. - Está prohibido el uso en caso de detectar cualquier deficiencia o anomalía en las condiciones de seguridad. - Durante las operaciones de mantenimiento del equipo, éste deberá mantenerse desconectado de la red eléctrica. En ningún caso se realizarán reparaciones ni operaciones de mantenimiento en los equipos en funcionamiento - Tras finalizar los trabajos de mantenimiento, colocar de nuevo todas las cubiertas protectoras. Antes de poner en funcionamiento la máquina asegúrese de que ninguna persona u objetos se encuentran en la zona de peligro de la máquina. - Está prohibido el uso de joyas y ropa holgada durante los trabajos de mantenimiento

	de equipos de trabajo con riesgo de atrapamiento. - Utilización por parte de los trabajadores, de guantes de protección mecánica cuando se realicen tareas con riesgo de abrasión, corte o atrapamiento, siempre y cuando no suponga un riesgo adicional para los trabajadores. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente
EPIS	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: guantes de protección mecánica, siempre que estos no entrañen un riesgo adicional de atrapamiento.

RIESGO						
COD.	13	Sobreesfuerzos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Manipulación manual de cargas						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		En la medida de lo posible, se hará uso de medios auxiliares				
		Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: Se evitarán, en la medida de lo posible, los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal, o que requieren un mantenimiento prolongado de cualquier postura, especialmente si se están moviendo o sosteniendo cargas o realizando fuerzas elevadas. - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Cuando tenga que manipular cargas en altura, utilice escaleras adecuadas y en buen estado para situarse a la altura de trabajo, de tal forma que la mano del personal quede por debajo del codo. - Si debe manipular cajas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. - Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. *Las mujeres embarazadas y las madres lactantes deberán poder descansar tumbadas en condiciones adecuadas. Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)*				
		Informar al trabajador acerca del riesgo e indicarle correctas pautas de manipulación manual de cargas: El peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg. En circunstancias especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta 40 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras. Cuando se sobrepasen estos valores de peso, se deberán tomar medidas preventivas de forma que el trabajador no manipule las cargas, o que consigan que el peso manipulado sea menor. Entre otras medidas, y dependiendo de la situación concreta, se podrían tomar alguna de las siguientes: - Uso de ayudas mecánicas. - Levantamiento de la carga entre dos personas. - Reducción de los pesos de las cargas manipuladas en posible combinación con la				

	reducción de la frecuencia, etc. Para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos: Es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar. Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda. 1. Planificar el levantamiento - Seguir la indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc. - Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real. - Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso. 2. Colocar los pies - Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento. 3. Adoptar la postura de levantamiento - Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas. - No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas 4. Agarre firme - Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. 5. Levantamiento suave - Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca. 6. Evitar giros - Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada. 7. Carga pegada al cuerpo - Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento. 8. Depositar la carga - Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. - Depositar la carga y después ajustarla si es necesario. - Realizar levantamientos espaciados. - Realizar levantamientos espaciados. Se establecerán los descansos adecuados a las tareas *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
FORMACIÓN	Formar a los trabajadores en manipulación manual de cargas

RIESGO					
COD.	13	Sobreesfuerzos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable

FACTOR DE RIESGO	
Sobreesfuerzos en posturas forzadas (agachado, brazos en alto, cuerpo inclinado, etc.) durante los trabajos	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Periódicamente se deben inspeccionar el estado de los equipos de trabajos (herramientas, maquinaria). Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán.
INFORMACIÓN	Se recomienda en la medida de lo posible que: - Las herramientas y útiles de trabajo ergonómicos, con mangos flexibles, redondeados y adaptables. - Elegir la herramienta y/o útil de trabajo adecuado a los trabajos a realizar.
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: En la medida de los posible, se recomienda: - Disponer el plano de trabajo a la altura de la cintura. - Evitar los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal, o que requieren un mantenimiento prolongado de cualquier postura. - Mantener una postura de trabajo correcta respetando la forma natural de la columna vertebral, con los hombros ligeramente hacia atrás, cabeza levantada con cuello derecho, cuando se deba permanecer largos periodos en posición de pie, alternar el apoyo del peso sobre uno y otro pie, favoreciendo la circulación sanguínea. - Realizar pequeños descanso a lo largo de la jornada para realizar unos ejercicios de estiramiento de cuello, espalda, relajación muscular, o bien sentarse. - Se recomienda la utilización de calzado ergonómico, que se amolde a la curvatura del pie, con suela antideslizante. - Los trabajadores deberán disponer de la ropa y/o EPI´s adecuados al tipo de trabajo que realizan. *Las mujeres embarazadas y las madres lactantes deberán poder descansar tumbadas en condiciones adecuadas. No es aconsejable permanecer constantemente de pie (más de 3 horas continuas) o en posición sentada y se deben alternar ambas posturas.* *Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)* *Si esto no es posible, deberían proponerse pausas.*

RIESGO					
COD.	15	Contactos eléctricos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Contactos accidentales con piezas, brocas, discos de corte o partes internas de maquinaria a elevadas temperaturas. Por tocar las partes activas (disco, broca) de las máquinas de corte o de taladrar inmediatamente después de haberlas utilizado					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	- Efectuar las tareas de reparación de la maquinaria con el motor parado. - Antes de manipular determinadas partes de la maquinaria, verificar su temperatura. - Cuando sea necesario, delimitar y señalizar la zona de la reparación para evitar el acceso de cualquier persona ajena a la actividad. - Se evitará tocar, carcasas o elementos de protección que debido al normal				

	funcionamiento de los equipos son susceptibles de calentamiento, sin los equipos de protección adecuados. - Esperar el tiempo de enfriamiento necesario de los equipos que operen a alta temperatura antes de intervenir en los elementos susceptibles de provocar quemaduras por contacto térmico. - Emplear útiles adecuados para el manejo de piezas calientes. - Se evitará tocar piezas recién cortadas. - Por tocar las partes activas (disco, broca) de las máquinas de corte o de taladrar inmediatamente después de haberlas utilizado.
	En caso de quemaduras: - Sumerja la mano en agua fría durante al menos 10 minutos - Envuélvala en una venda limpia y seca - No aplique cremas, aceites ni lociones que no estén indicadas para quemaduras

RIESGO						
COD.	16	Contactos eléctricos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibles contacto eléctricos debido: - Empleo de equipos conectados a red con posibles deterioros o deficiencias, uso de herramienta eléctrica portátil - Derivaciones eléctricas fortuitas por manipulación indebida de elementos internos en acciones de reparación ocasional. - Entrada de líquidos en equipos eléctricos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Las operaciones de limpieza, mantenimiento y/o reposición de piezas más complejas indicadas por el fabricante, las realizará personal autorizado y/o formado.				
		Informar al trabajador del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas más sencillas indicadas por el fabricante las realizará personal autorizado siguiendo las indicaciones del fabricante en el manual de instrucciones. - Lea atentamente el manual del fabricante para verificar como realizar de forma segura las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas. - No trabaje con equipos que presenten defectos en cables o enchufes - Desconecte y cierre o corte la alimentación eléctrica que llega a las máquina/equipo antes de tratar de desmontar, limpiar o realizar tareas de reparación o mantenimiento. En caso de mal funcionamiento o avería del equipo/máquina, desconectar e indicar fuera de servicio hasta su reparación por personal autorizado y/o formado. - Recordar mantener en todo momento los resguardos y/o protecciones con los que cuenta el equipo y evitar manipulaciones innecesarias. No manipule en el interior de los equipos ni los desmonte. - No desenchufe los equipos tirando de los cables - No manipule aparatos eléctricos con manos mojadas o húmedas. - No trabaje con equipos o máquinas que presenten defectos en cables o enchufes - Se utilizaran conexiones y enchufes en buen estado. - Las máquinas eléctricas tendrán toma de tierra, clavijas adecuadas y cable de alimentación en buen estado. - Si se usan cables de extensión las conexiones se harán comenzando por la máquina y siguiendo hacia la toma de corriente. Se utilizarán cables con aislamiento anti humedad. - No tirar del cable para desenchufar las máquinas o herramientas. - Antes de realizar cualquier conexión de un aparato eléctrico , en las instalaciones, se				

	verificará que tanto la toma de corriente, como el aparato, se encuentran en condiciones adecuadas, (ausencia de partes activas desnudas, ausencia de humedad, etc.) de apreciarse alguna deficiencia en la toma de corriente, no se realizará la conexión , y se dará aviso al personal de las instalaciones - Antes de llevar a cabo la conexión o desconexión de un equipo de trabajo a la red eléctrica, realice una inspección visual de los elementos de conexión del equipo y de la instalación, y solicite la sustitución inmediata de los mismos, si presentan alguna deficiencia - No realice nunca la conexión o desconexión directa, sin clavijas adecuadas, de los aparatos eléctricos. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	17	Inhalación de sustancias nocivas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de generación de polvo durante el empleo de determinados equipos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Se informará a los trabajadores acerca del riesgo, así como de pautas de trabajo seguras al acceder a las zonas: - Extremar la precaución - Permanecer fuera de la zona de trabajo, situándose a una distancia de seguridad.				
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Informar al trabajador acerca del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Se recomienda delimitar la zona de trabajo - Durante los trabajos se deberá verificar ausencia de personal ajeno a los trabajos. - Mantener buena ventilación en la zona de trabajo - Se deberán llevar a cabo pautas de trabajos higiénicas: está prohibido fumar, ingerir alimentos y/o bebidas en las áreas de trabajo. Fume, coma o beba únicamente en las áreas habilitadas para ello y siempre tras haberse lavado cara y manos; cambiarse de ropa antes de salir del trabajo y mantener la ropa de trabajo separada de las demás prendas. Para la limpieza de las manos no deben utilizarse disolventes, sino productos limpiadores que sean inocuos. En caso de embarazo/lactancia: extremar las medidas preventivas para reducir la exposición a ambiente pulvígeno. En caso de que no sea posible aislar de la zona de trabajo.				
EPIS		La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: protección respiratoria.				

RIESGO						
COD.	18	Contacto con sustancias químicas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgos derivados de la utilización de productos químicos Utilización de productos químicos en otros recipientes distintos del original.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Poner a disposición de los trabajadores las fichas de seguridad de los productos Químicos que utilizan.				
INFORMACIÓN		Al manipular productos químicos se deberán seguir prácticas de trabajo seguras: - siga las instrucciones de la etiqueta y las instrucciones de uso. - Se deberá verificar en la etiqueta del producto la dosificación, normas para su				

	utilización y posibles reacciones adversas al mezclar con otros compuestos. - Al manipular los productos químicos se deberán usar guantes de protección química. - Los productos se mantendrán en el recipiente de origen para su utilización. En caso de que se realice un trasvase de un producto a otro, se debe colocar la etiqueta del recipiente original. Asegurarse de que en el nuevo envase no hay restos de ningún otro producto. - Se prohibirá fumar, comer o beber durante la utilización de los productos químicos para evitar una ingestión accidental. - una vez utilizados los distintos productos químicos se quitarán los guantes y se lavarán las manos con agua y jabón neutro. - Utilizar los productos en zonas bien ventiladas. En caso de accidente verificar las pautas a seguir en primero auxilios en la etiqueta del envase.
EPIS	Suministro por parte del empresario de guantes de protección química al menos de categoría II con marcado CE, para la manipulación de aquellos productos cuya ficha de seguridad así lo indique.

RIESGO						
COD.	20	Explosiones				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de formación de atmósferas explosivas.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIA TÉCNICA		El empresario tiene la obligación de elaborar un documento de protección contra explosiones que tendrá que ser revisado y modificado cuando se efectúen modificaciones, ampliaciones o transformaciones importantes en el lugar de trabajo, en los equipos de trabajo o en la organización del trabajo según art. 8 del R.D. 681/2003, de 12 de junio, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores expuestos a los riesgos derivados de atmósferas explosivas en el lugar de trabajo. - Se deberán señalizar las zonas donde exista riesgo de formación de atmósfera explosiva - Se deberá señalizar la prohibición de fumar en las zonas donde exista riesgo de formación de atmósfera explosiva.				
FORMACIÓN		- Según establece el Anexo II del R.D. 681/2003, de 12 de junio, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores expuestos a los riesgos derivados de atmósferas explosivas en el lugar de trabajo, en su punto 1.1 Formación e información de los trabajadores, el empresario deberá proporcionar a quienes trabajan en áreas donde pueden formarse atmósferas explosivas una formación e información adecuadas y suficientes sobre protección en caso de explosiones. Todo trabajador que acceda a un área clasificada por riesgo de explosión debe ser informado acerca de los riesgos presentes en dicha área y recibir la formación adecuada. En concreto, todos los trabajadores que puedan acceder a un área clasificada deberían recibir formación e información sobre: - El resultado de la evaluación de riesgos y medidas adoptadas sobre el riesgo de explosión. - Manipulación correcta de las sustancias implicadas. - Equipos y sistemas de protección a utilizar y manejo adecuado de los mismos. - Actuaciones prohibidas en la zona (por ejemplo: trabajos en caliente, fumar…). - Ropa de trabajo, equipos de protección individual, medios de protección colectivos, herramientas y equipos de trabajo permitidos y prohibidos en la zona.				

	- Rutas a seguir y señales de evacuación. - Conocimiento suficiente del plan de emergencia para el caso de incendio o explosión. Además, recibirán formación e información específica sobre las actividades que deban realizar en dichas zonas, así como sobre los procedimientos de trabajo que se hayan decidido en la evaluación de riesgos y sobre permisos de trabajo específicos impuestos en dichas áreas. También habrá que proporcionar la información necesaria al personal presente, aunque no sean empleados cuando ésta sea necesaria para garantizar su seguridad.
INFORMACIÓN	- Evitar la electricidad electrostática. -Totalmente prohibido la generación de chispas (uso de radial, soldadura…) - Se deberán mantener unas buenas condiciones de ventilación de la zona de trabajo no favoreciendo en ningún caso la aparición de atmósferas explosivas. - Limpiezas periódicas de la zona de trabajo Orden y Limpieza: 1. Es esencial implantar un programa de orden y limpieza diaria. 2. Limpiar el polvo de pienso con frecuencia. a. Limpiar diariamente alrededor de las superficies calientes frotando con un paño. b. Cuando sea posible, utilizar un aspirador o aventador para limpiar a fondo todas las zonas, incluidas las cerchas, al menos dos veces al año. c. Cuando las concentraciones sean altas, hacer una zona pequeña cada vez. d. Cuando hay poca humedad, aumenta el potencial de riesgo, lo que deberá tenerse en cuenta durante las limpiezas. 3. Programar las limpiezas para cuando los equipos estén parados.
EPI´S	Se deberá proveer a los trabajadores de calzado antiestático y ropa de trabajo adecuada hecha de materiales que no den lugar a descargas electroestáticas que puedan causar la ignición de atmósferas explosivas.

RIESGO						
COD.	21	Incendio				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de incendio por diversas causas que provocan puntos de inicio y propagación de un incendio: chispas en interruptores, fumar en la instalaciones, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al personal acerca de la existencia del riesgo y de pautas correctas de trabajo: - Almacenar los productos inflamables según indicaciones del fabricante y teniendo en cuenta tabla de incompatibilidades. - Mantener buena ventilación en zona de almacenamiento o manipulación de productos inflamables. - Se manipularán los productos inflamables según las indicaciones del fabricante. Respetar prohibición de fumar en zona de almacenamiento o manipulación de productos inflamables. - No utilizar herramientas que puedan generar chispas o fuentes de calor en la zona de almacenamiento o manipulación de productos inflamables - No sobrecargar los enchufes y/o ladrones. - Desenchufar los equipos una vez finalizada la jornada laboral - Mantener en buen estado de orden y limpieza lugar de trabajo Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO						
COD.	22	Accidentes causados por seres vivos				
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable	
FACTOR DE RIESGO						
Agresiones personales debidas a robos o agresiones						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
FORMACIÓN	La empresa debe prestar formación al personal de cómo comportarse en caso de robo o agresiones					
MEDIDAS DE EMERGENCIA	- Avisar inmediatamente a los cuerpos de seguridad del estado más cercanos. - Cualquier situación que pueda suponer un riesgo de accidente para el trabajador o para un compañero/ra, debe comunicarse a la persona encargada. - Ante un trabajador agredido: Se procederá a lavar las heridas con agua y jabón, desinfectar la herida con gasa estéril y antiséptico. En caso de heridas graves, acudir al centro sanitario más cercano.					

RIESGO					
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de accidente de tráfico, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Se debe disponer de constancia documental de la realización de: I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de neumáticos, frenos, luces, señales acústicas…				
INFORMACIÓN	Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.				
	Se utilizar vehículos adaptados a la normativa vigente, asegurándose de su correcto mantenimiento. Se dispondrá de los accesorios necesarios según normativa vigente (triángulos, chalecos reflectantes, lámparas…)				
	Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad vial: <u>Pautas de seguridad vial para el peatón</u>: - Nunca cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, Respetar señalización existente, así como balizamientos… - salir con tiempo necesario para los desplazamientos - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - En instalaciones ajena, entrar siempre por zonas habilitadas para transito de peatones. <u>Pautas de seguridad vial para el conductor</u>: - Cumplir el código de circulación. - Descansar adecuadamente y no conducir bajo los efectos de la fatiga. - No tomar comidas copiosas ni ingerir alcohol antes de conducir. - No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. - No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Durante los trayectos se realizarán pausas cada dos horas o cada doscientos				

	kilómetros, que permitan cambiar de postura, desentumecer los músculos. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo

RIESGO					
COD.	24	Accidentes de transito			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado

FACTOR DE RIESGO

- Posibles accidentes de tráfico debidos a distintos factores: falta de planificación, prisas en los desplazamientos, despiste,...
- Riesgo de accidente, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos
- Riesgo de accidente de tráfico durante los desplazamientos con vehículos en jornada, en misión o in itinere

MEDIDAS PREVENTIVAS

DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Se debe disponer de constancia documental de la realización de: I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de neumáticos, frenos, luces, señales acústicas...
INFORMACIÓN	Un adecuado mantenimiento de los vehículos es una garantía tanto para evitar averías como para reducir el riesgo de sufrir accidentes de tráfico. Además del mantenimiento que puede llevar a cabo el propio conductor o propietario, el vehículo debe someterse a la Inspección Técnica de Vehículos (I.T.V.) en los siguientes plazos:

	Ciclomotores de dos ruedas: a. **Hasta 3 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 3 años de antigüedad** » Cada 2 años Motocicletas, vehículos de tres ruedas, cuadriciclos, quads, ciclomotores de tres ruedas y cuadriciclos ligeros: a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 4 años de antigüedad** » Cada 2 años
	Turismos particulares a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **De 4 a 10 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada año
	Vehículos ligeros (Furgonetas, furgones y camiones hasta 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 2 años de antigüedad** » Exento b. **De 2 a 6 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **De 6 a 10 años de antigüedad** » Cada año d. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses
	Vehículos pesados (Camiones y remolques de más de 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 10 años de antigüedad** » Cada año b. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses

Independientemente de que el vehículo cumpla con las inspecciones obligatorias exigidas por la administración de industria, que se ciñen a unos determinados aspectos técnicos y de seguridad, la empresa deberá evaluar el vehículo como un equipo de trabajo contemplando los usos concretos a los que este se destine, esto es un planteamiento distinto y más amplio que los parámetros que permiten superar las ITV, por los propietarios de los vehículos

Los vehículos serán utilizados por personal formado y cualificado para ello. Disponer del permiso de conducción pertinente

Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo

	necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.
	Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad como: -Respetar y cumplir el código de circulación, normas de seguridad vial. -Respetar distancias de seguridad -Realice comidas ligeras, no ingiera alcohol, ni drogas y duerma las horas necesarias si es necesario conducir posteriormente. Deténgase si se advierten síntomas de somnolencia o falta de atención. -No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. -No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo. Es recomendable que siempre que el conductor realice operaciones fuera del vehículo en vías de circulación extreme las precauciones. Así mismo deberá hacerlo en caso de avería en carretera, indicando la posición del automóvil con las luces de emergencia cuando proceda y con los dispositivos de preseñalización reglamentarios
	Se hará uso de chaleco de alta visibilidad o ropa con elementos reflectantes al descender del vehículo en zonas señalizadas o con movimiento continuo de vehículos o maquinaria móvil.
FORMACIÓN	Se recomienda dar formación a los trabajadores sobre los riesgos en su puesto de trabajo haciendo especial hincapié en los riesgos específicos de Seguridad Vial

RIESGO					
COD.	25	Causas Naturales			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Cualquier accidentes padecidos en el centro de trabajo que no son consecuencia del propio trabajo, sino que se deben a causas naturales que también pueden ocurrir fuera del trabajo (por ejemplo, infarto de miocardio, angina de pecho).					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Aunque no se puedan plantear medidas correctoras específicas sí es necesario que todos los trabajadores conozcan que son considerados accidentes de trabajo y que se deberá acudir a la mutua.				

RIESGO					
COD.	26	Otros			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO					
Manejo del manipulador semiautomático: - Posibles deficiencias en los sistemas de mando - Perdida de estabilidad - Posible rotura en servicio - Caída y proyección de objetos - Riesgos debidos a superficies, aristas o ángulos - Riesgos relacionados con elementos móviles - Riesgos debidos a movimientos no intencionados - Posibles deficiencias de resguardos y dispositivos de protección - Riesgo eléctrico					

- Posibilidad de un mantenimiento inadecuado - Posibles deficiencias en los órganos de accionamiento - Fallo del circuito de mando - Caída de objetos - Posible ausencia de señalización - Riesgos mecánicos - Posibles deficiencias en cadenas, cables, cinchas, accesorios de elevación…	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	1. <u>REQUISITOS ESENCIALES DE SEGURIDAD Y SALUD:</u> <u>Generalidades</u>: - El manual de instrucciones debe prever no sólo el uso razonablemente de la máquina, sino también cualquier mal uso razonablemente previsible. En este sentido: • El uso habitual del manipulador es elevar cargas a diferentes alturas. • El manipulador no está diseñado para la elevación de personas. - La máquina debe disponer de todos los equipos y accesorios especiales imprescindibles para que se pueda regular, mantener y utilizar de manera segura. - Los cables de elevación, gancho con pestillo de seguridad y finales de carrera deben estar en perfecto estado sin deshilachamientos ni fisuras. <u>Sistemas de mando</u>: - Los elementos de la botonera deben estar en buen estado y se deben identificar claramente con pictograma de subida, bajada o emergencia. - Sólo debe poder ponerse en movimiento (subida o bajada) de forma voluntaria mediante la presión del botón identificado a tal efecto en la botonera. - La botonera debe disponer de un dispositivo de parada de emergencia, claramente identificable, que pare el elevador en situaciones peligrosas. Si los órganos de accionamiento son claramente identificables, muy visibles y rápidamente accesibles, no es necesaria dicha parada de emergencia. - Un fallo de la alimentación no debe afectar al manipulador, quedándose él mismo frenado impidiendo la caída de la carga. <u>Medidas de protección contra peligros mecánicos</u>: - La máquina debe ser lo suficientemente estable en su funcionamiento y no ha de poder producirse ningún movimiento incontrolado en cualquier acción relacionada con la misma. - Los anclajes del manipulador deben resistir las solicitaciones. - Todas las piezas deben estar en buen estado (cables, finales de carrera, frenos, uniones, etc). - Se debe disponer, de forma visible, de un indicador del peso máximo a cargar. - El limitador de cargas, cuando el manipulador disponga de éste, debe funcionar correctamente. - El gancho del manipulador debe ser el adecuado a la carga solicitada. - Se deben tomar las precauciones necesarias para evitar caídas de objetos, tales como, por ejemplo, que el pestillo de seguridad del gancho impida la caída de la carga. - Las partes accesibles de la máquina no deben presentar, en la medida que permita su función, ni aristas, ni ángulos pronunciados, ni superficies rugosas que puedan producir lesiones. - El manipulador debe disponer de resguardos o dispositivos de protección contra los elementos móviles del mecanismo. - Todas las partes móviles del manipulador se deben encontrar debidamente protegidas mediante sus resguardos fijos, móviles o dispositivos de protección según indique el manual de instrucciones. Deben ser sólidos, resistentes y se deben poder anular fácilmente.

- Una vez parado el manipulador en el nivel deseado, no puede haber derivas a partir del punto de parada que entrañen peligro alguno.

Resguardos y dispositivos de protección

- Los resguardos de las partes móviles del motor deben ser accesibles sólo mediante una acción voluntaria, bien mediante llave o bien mediante maneta.

Energía eléctrica

- Se ha de llevar a cabo un mantenimiento adecuado del sistema eléctrico del manipulador, con el objeto de evitar cualquier posible riesgo de origen eléctrico
- Las conexiones de alimentación eléctrica con sus mangueras y conectores deben estar en buen estado.
- Las mangueras deben estar con sus fases correctamente identificadas para su conexión a la caja de alimentación.

Mantenimiento

- Los posibles puntos de reglaje y mantenimiento deben ser accesibles fuera de cualquier zona peligrosa.
- Las operaciones de mantenimiento, reparación limpieza y las intervenciones sobre la máquina deben poder efectuarse cuando esté parada.
- Las zonas de mantenimiento han de estar protegidas mediante tapas.
- El manipulador debe disponer del correspondiente documento en el que se indique el momento (horas de utilización, etc.) en el que ha de llamarse al técnico especialista para realizar el mantenimiento.

Información

Las informaciones y advertencias sobre la máquina (tales como, por ejemplo, zonas calientes, zonas de atrapamiento, mandos, etc.) se tienen que identificar, preferentemente, en forma de pictogramas o símbolos fácilmente comprensibles.

- La placa identificativa de la máquina debe llevar marcadas, de forma visible, legible e indeleble, las indicaciones siguientes:
  - La razón social y dirección completa del fabricante y, en su caso, de su representante autorizado.
  - La designación de la máquina
  - El marcado CE
  - La serie o modelo
  - El año de fabricación
- La máquina debe disponer de un manual de instrucciones, al menos en castellano, junto con la declaración de conformidad CE.

2. REQUISITOS ESENCIALES DE SEGURIDAD Y SALUD PARA NEUTRALIZAR LOS PELIGROS DEBIDOS A LA MOVILIDAD DE LAS MÁQUINAS

Sistemas de mando

- Todos los órganos de accionamiento han de ser fácilmente accesibles.
- Los mandos deben volver a su posición neutra cuando el operador los suelta.
- En el caso de que exista un fallo en la alimentación, éste no debe permitir la caída de la carga.

Medidas de protección contra peligros mecánicos

- El manipulador debe disponer de sistemas de anclaje que garanticen que se evita la caída accidental de la carga.

Información e indicaciones

- El manipulador tiene que disponer de rótulos claramente visibles con las instrucciones relativas a su utilización, reglaje y mantenimiento.
- La máquina debe llevar, de forma visible, legible e indeleble las siguientes indicaciones:
  - La potencia nominal expresada en kw
  - La carga máxima a elevar

	3. REQUISITOS ESENCIALES COMPLEMENTARIOS DE SEGURIDAD Y SALUD PARA NEUTRALIZAR LOS PELIGROS DERIVADOS DE LAS OPERACIONES DE ELEVACIÓN Generalidades - El manipulador debe ser lo suficientemente estable en su funcionamiento y no ha de poder producirse ningún movimiento incontrolado en cualquier acción relacionada con el mismo. - El manipulador, en su totalidad, debe resistir los esfuerzos y fatigas a los que se someta en las condiciones de trabajo definidas en el manual de instrucciones con los límites de carga indicados (se deben hacer pruebas de carga estática y dinámica). - Las cargas no deben poder deslizarse de forma peligrosa o caerse. Este punto debe funcionar incluso con fallo de alimentación. - El cuadro de mandos debe estar situado en un punto con visión clara de la estructura. Requisitos para las máquinas movidas por una energía distinta a la fuerza humana - Los finales de carrera deben funcionar como paradas automáticas si el operador mantiene el órgano de accionamiento de forma mantenida. - El manipulador debe disponer de un avisador de sobrecarga cuando sobrepasamos la carga máxima admitida. Información y marcados - Las cadenas, cables y cinchas del manipulador deben disponer de marca, placa o anilla con certificación que incluya: fabricante, material de uso, ensayo y carga máxima. - Los accesorios de elevación tiene que contar con un marcado CE, identificación del material de uso, ensayo y carga máxima. - Los accesorios de elevación que tienen que contar con: marcado CE, identificación del material y la carga máxima admisible. - La carga máxima debe venir marcada de forma legible. - Debe ir provisto de una placa de cargas. Manual de instrucciones - Cada accesorio de elevación lleva un documento con los siguientes parámetros: uso previsto, instrucciones de montaje, utilización y mantenimiento, y los coeficientes de prueba estática utilizados. - En el libro de instrucciones se deben incluir los siguientes puntos: • Historial de la máquina (se puede suministrar a parte. • Consejos de utilización • Pruebas estáticas y dinámicas realizadas.
INFORMACIÓN	Los trabajadores deben estar informados de los riesgos existentes en la utilización de los manipuladores así como de las medidas preventivas que se deben adoptar durante su manejo.
FORMACIÓN	Se recomienda disponer de formación en el manejo del manipulador
EPIs	Los trabajadores deberán utilizar guantes de protección mecánica y botas de seguridad durante la manipulación de cargas con el manipulador

RIESGO						
COD.	33	Riesgos de movimientos repetitivos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Lesiones ocasionadas por movimientos repetitivos durante los trabajos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Periódicamente se deben inspeccionar el estado de los equipos de trabajos (herramientas, maquinaria). Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento				

	especificado según el fabricante o bien se desecharán.
INFORMACIÓN	Se recomienda en la medida de lo posible que: - Las herramientas y útiles de trabajo ergonómicos, con mangos flexibles, redondeados y adaptables. - Elegir la herramienta y/o útil de trabajo adecuado a los trabajos a realizar.
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: - Disponer el plano de trabajo a la altura del codo, algo más elevado si se está realizando un trabajo de precisión y ligeramente inferior si estamos haciendo algún tipo de esfuerzo. - Selección del equipo de trabajo adecuado a cada tarea. - En la medida de lo posible, alternar tareas que exijan movimientos y posturas distintas. En caso necesario, se recomienda uso de muñequeras. - Realizar pequeños descanso a lo largo de la jornada para realizar unos ejercicios de estiramiento.

RIESGO						
COD.	34	Riesgo de posturas forzadas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Adopción de posturas forzadas durante gran parte de la jornada laboral, tales como inclinación de la columna, rodillas flexionadas o brazos por encima de los hombros, bipedestación mantenida.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN	Se recomienda en la medida de lo posible que: - Las herramientas y útiles de trabajo ergonómicos, con mangos flexibles, redondeados y adaptables. - Elegir la herramienta y/o útil de trabajo adecuado a los trabajos					
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: En la medida de los posible, se recomienda: - Disponer el plano de trabajo a la altura de la cintura. - Evitar los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal, o que requieren un mantenimiento prolongado de cualquier postura. - Mantener una postura de trabajo correcta respetando la forma natural de la columna vertebral, con los hombros ligeramente hacia atrás, cabeza levantada con cuello derecho, cuando se deba permanecer largos periodos en posición de pie, alternar el apoyo del peso sobre uno y otro pie, favoreciendo la circulación sanguínea. - Realizar pequeños descanso a lo largo de la jornada para realizar unos ejercicios de estiramiento de cuello, espalda, relajación muscular, o bien sentarse. - Se recomienda la utilización de calzado ergonómico, que se amolde a la curvatura del pie, con suela antideslizante. *Las mujeres embarazadas y las madres lactantes No deberán permanecer más de 3 horas continuas en posición de pie. No es aconsejable permanecer constantemente de pie o en posición sentada y se deben alternar ambas posturas. Si esto no es posible, deberían proponerse pausas.* *Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)*					

RIESGO		
COD.	35	Riesgos de reflejos o de mala iluminación

PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañino	RIESGO	Trivial
FACTOR DE RIESGO					
Posibilidad de niveles de iluminación inadecuados o insuficientes					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Mantener niveles de iluminación adecuados a las tareas a realizar, así como a las características personales del trabajador. Si es necesario se utilizará iluminación suplementaria mediante focos localizados				

RIESGO					
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posible exposición a ritmos elevados de trabajo en determinados periodos del año					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Dado que es un riesgo inherente debido a la actividad desarrollada, se recomienda únicamente establecer personalmente los períodos de pausa, de manera que cada trabajador evite la posible carga mental ocasionada por una ineficaz organización personal del trabajo. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: se deberá adaptar los horarios a la situación de la trabajadora, aumentando frecuencia y periodicidad de las pausa de descanso. Nunca realizar trabajos en horario nocturno.*				

RIESGO					
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo, relaciones laborales…			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Garantía de la libertad sexual en el ámbito laboral					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Adopción de medidas que garanticen un ambiente de respeto entre los trabajadores y libre de situaciones de acoso: - Establecer un Código de Conducta para asegurar un ambiente de respeto entre los trabajadores y prevenir el acoso. - Prevenir y corregir cualquier comportamiento o acción que pudiera entrañar **indicios de acoso sexual, de acoso moral o acoso por razón de sexo**, mediante la adopción de un protocolo de actuación (Protocolo de Acoso). - Formación y sensibilización. Difundir el protocolo de acoso entre la plantilla, incluyendo a las nuevas incorporaciones. - Realizar cursos de formación a mandos, mandos intermedios y personal técnico y de gestión de equipos sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.				
INFORMACIÓN	Tal y como indica la **Ley Orgánica 10/2022**, de 6 de septiembre, de **garantía integral de la libertad sexual** en su *Artículo 12. Prevención y sensibilización en el ámbito laboral*: 1. Las empresas deberán promover condiciones de trabajo que eviten la comisión de delitos y otras conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo, incidiendo especialmente en el acoso sexual y el acoso por razón de sexo, en los términos previstos en el artículo 48 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, incluidos los cometidos en el ámbito digital. Asimismo, deberán arbitrar procedimientos específicos para su prevención y para dar cauce a las denuncias o reclamaciones que puedan formular quienes hayan sido víctimas de estas conductas, incluyendo específicamente las sufridas en el ámbito				

	digital. 2. Las empresas podrán establecer medidas que deberán negociarse con los representantes de las personas trabajadoras, tales como la elaboración y difusión de códigos de buenas prácticas, la realización de campañas informativas, protocolos de actuación o acciones de formación. De las medidas adoptadas, de acuerdo con lo dispuesto en el párrafo anterior, podrá beneficiarse la plantilla total de la empresa cualquiera que sea la forma de contratación laboral, incluidas las personas con contratos fijos discontinuos, con contratos de duración determinada y con contratos en prácticas. También podrán beneficiarse las becarias y el voluntariado. Asimismo, podrán beneficiarse de las anteriores medidas aquellas personas que presten sus servicios a través de contratos de puesta a disposición. Las empresas promoverán la sensibilización y ofrecerán formación para la protección integral contra las violencias sexuales a todo el personal a su servicio. Las empresas deberán incluir en la valoración de riesgos de los diferentes puestos de trabajo ocupados por trabajadoras, la violencia sexual entre los riesgos laborales concurrentes, debiendo formar e informar de ello a sus trabajadoras. 3. Las empresas que adecúen su estructura y normas de funcionamiento a lo establecido en esta ley orgánica serán reconocidas con el distintivo de «Empresas por una sociedad libre de violencia de género». Cabe valoración de la retirada de este distintivo cuando se den circunstancias que así lo justifiquen. 4. Por real decreto se determinará el procedimiento y las condiciones para la concesión, revisión periódica y retirada del distintivo al que se refiere el apartado anterior, las facultades derivadas de su obtención y las condiciones de difusión institucional de las empresas que lo obtengan. La empresa, conociendo la importancia de la realización del trabajo de una forma segura, correcta y cómoda, establece los siguientes compromisos: - Manifiesta su más profundo rechazo y su tolerancia cero ante cualquier comportamiento o acción que constituya alguna de las modalidades de acoso sexual, moral y por razón de sexo, comprometiéndose a colaborar de manera activa, eficaz y firme, para prevenir, detectar, corregir y sancionar cualquier tipo de conducta constitutiva de acoso. - La empresa prevendrá y evitará el acoso mediante la existencia de una canal de denuncias y un Protocolo para la Prevención de Situaciones de Acoso Laboral y Sexual: · La Empresa manifiesta su preocupación en prevenir, evitar, resolver y, en su caso, sancionar los supuestos de acoso laboral o sexual en la empresa. · Los responsables de las distintas secciones deberán velar por mantener un entorno laboral libre de todo tipo de acosos en sus respectivas áreas. Por tanto, deberán reaccionar y comunicar todo tipo de conductas que sean sospechosas de causar cualquier tipo de acoso. · La Empresa se compromete a investigar todas las denuncias sobre acoso que se tramiten de acuerdo al Protocolo, el cual garantizará el derecho a la intimidad y confidencialidad de los temas tratados y personas intervinientes. · Todos los trabajadores de la empresa tendrán derecho a utilizar el canal de denuncias con garantías de no ser objeto de intimidación, trato injusto o desfavorable, asegurándoles también una total confidencialidad en la investigación de la denuncia. · Las conductas constitutivas de acoso laboral o sexual serán consideradas como faltas laborales, que darán lugar a adoptar por parte de la empresa las medidas disciplinarias que correspondan en función de la gravedad de los hechos.
FORMACIÓN	Formación sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Trabajo de pie prolongado						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: En la medida de los posible, se recomienda: - Evitar los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal, o que requieren un mantenimiento prolongado de cualquier postura. - Mantener una postura de trabajo correcta respetando la forma natural de la columna vertebral, con los hombros ligeramente hacia atrás, cabeza levantada con cuello derecho, cuando se deba permanecer largos periodos en posición de pie, alternar el apoyo del peso sobre uno y otro pie, favoreciendo la circulación sanguínea. - Realizar pequeños descanso a lo largo de la jornada para realizar unos ejercicios de estiramiento de cuello, espalda, relajación muscular, o bien sentarse. - Se recomienda la utilización de calzado ergonómico, que se amolde a la curvatura del pie, con suela antideslizante. *Las mujeres embarazadas y las madres lactantes deberán poder descansar tumbadas en condiciones adecuadas. No es aconsejable permanecer constantemente de pie (más de 3 horas continuas) o en posición sentada y se deben alternar ambas posturas.* *Si esto no es posible, deberían proponerse pausas.*					

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por la posible ingesta o inhalación de sustancias que puedan alterar la conducta						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	- Se entregará información a los trabajadores a cerca de los riesgos relacionados con la ingesta o inhalación de sustancias que alteren los sentidos y la conducta - No se deberá tomar ninguna bebida alcohólica durante la jornada laboral y si ésta es partida tampoco en las horas intermedias de descanso. En ningún caso se deberá sobrepasar los límites permitidos según la reglamentación vigente. - No se ingerirán ni inhalarán sustancias ilegales que puedan alterar la conducta. - Cuando por motivos de salud se deban tomar medicamentos se deberá confirmar con el médico la posibilidad de que éstos alteren la capacidad de conducción.					
INFORMACIÓN	La prevención no debe centrarse únicamente en la capacidad o aptitudes del conductor para controlar técnicamente el vehículo, ya que la gran mayoría de conductores no suele presentar problemas en este aspecto, sino en cómo estas aptitudes se pueden ver afectadas por determinados factores que pueden llegar a influir en su ejecución (en muchas ocasiones sin que el propio conductor sea consciente de ello) y llevarle a cometer errores e infracciones que incrementen la probabilidad de sufrir o causar un accidente. Analicemos que factores pueden influir en su conducta. El ***alcohol*** también representa un problema en el ámbito laboral, ya que aproximadamente un 30% de los trabajadores consume alcohol, en mayor o menor medida, durante los días laborales, mientras que un 15% se encuentra dentro del grupo de alto riesgo alcohólico. Además, la mayoría de bebedores de alto riesgo se concentra					

en trabajos que podríamos denominar como «peligrosos», como son la construcción, la siderurgia o el transporte.
De acuerdo con la legislación vigente (artículo 20 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre), la tasa máxima permitida es de 0,5 gramos de alcohol por litro de sangre, mientras que en el caso de conductores profesionales (vehículos destinados al transporte de mercancías con una masa máxima autorizada superior a 3.500 kilogramos, vehículos destinados al transporte de viajeros de más de nueve plazas, o de servicio público, al transporte escolar y de menores, al de mercancías peligrosas o de servicio de urgencia o transportes especiales) o noveles (menos de 2 años desde la obtención del permiso o licencia de conducción) se reduce a 0,3 gramos de alcohol por litro de sangre. Si la medición se hace a través de aire espirado las tasas máximas permitidas serán de 0,25 miligramos de alcohol por litro de aire en conductores «normales» y de 0,15 miligramos de alcohol por litro de aire para profesionales y noveles.

Además, conducir con una tasa de alcohol en sangre superior a 1,2 gramos por litro o, lo que es lo mismo, con una tasa de alcohol en aire espirado superior a 0,60 miligramos por litro está considerado un delito en el Código Penal (Artículo 379) castigado con pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años.
Todos los conductores están obligados a someterse a las pruebas que se establezcan para la detección de las posibles intoxicaciones por alcohol. Los agentes de la autoridad podrán someter a dichas pruebas (artículo 21 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre):

- A cualquier usuario de la vía o conductor de vehículo implicado directamente como posible responsable en un accidente de circulación.
- A quienes conduzcan cualquier vehículo con síntomas evidentes, manifestaciones que denoten o hechos que permitan razonablemente presumir que lo hacen bajo la influencia de bebidas alcohólicas.
- A los conductores que sean denunciados por la comisión de alguna de las infracciones a las normas contenidas en este Reglamento.
- A los que, con ocasión de conducir un vehículo, sean requeridos al defecto por la autoridad o sus agentes dentro de los programas de controles preventivos de alcoholemia ordenados por dicha autoridad.

Aquellos conductores que se nieguen a someterse a las pruebas legalmente establecidas para la comprobación de las tasas de alcoholemia serán castigados con una pena de prisión de seis meses a un año y privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 383 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal).

Todas las ***drogas***, incluso en cantidades moderadas, provocan algún tipo de deterioro o alteración en las aptitudes necesarias para la conducción e incrementan el riesgo de sufrir o provocar un accidente de tráfico. Aproximadamente el 10% de los accidentes de tráfico de mayor gravedad están relacionados con el consumo de algún tipo de droga.

El Reglamento de Circulación (artículo 27) prohíbe circular habiendo ingerido o incorporado al organismo psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas. Además, conducir bajo la influencia de las drogas está considerado delito contra la seguridad vial y castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa

días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 379 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal). Al igual que en el caso del alcohol, toda persona
que se encuentre en una situación análoga a cualquiera de las enumeradas en el artículo 21 del Reglamento de Circulación está obligada a someterse a las pruebas para detectar la presencia de estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas (artículo 28 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre).
Lógicamente no todas las drogas tienen los mismos efectos sobre las capacidades psicofísicas de los conductores. Así, mientras que algunas pueden provocarle somnolencia otras, sin embargo, pueden impedir un adecuado descanso y aumentar su excitación. Siguiendo este criterio podemos establecer una clasificación de drogas según sus efectos:

- Las drogas estimulantes, como la cocaína o las anfetaminas, potencian la actividad nerviosa y aumentan el nivel de actividad.
- Las drogas depresoras o sedantes, como la heroína, disminuyen la actividad nerviosa y reducen la actividad corporal.
- Las drogas alucinógenas, como el LSD o el cannabis, distorsionan la percepción e incluso crean imágenes sensoriales en ausencia de estímulos externos.

A pesar de que los efectos positivos de los ***fármacos*** superan a los negativos cuando hablamos de seguridad vial, en determinadas ocasiones (comienzo del tratamiento, cambio de dosis, consumo de dos o más medicamentos de manera simultánea) estos alteran las capacidades necesarias para conducir convirtiéndose entonces en un factor de riesgo en la carretera. Se estima que entre un 5% y un 10% de los accidentes de tráfico ocurridos en la Unión Europea son debidos a los efectos de los medicamentos sobre los conductores. Muchos de estos efectos hacen desaconsejable la conducción, o realizar cualquier otro tipo de actividad peligrosa, mientras se está bajo tratamiento de algunos tipos de fármacos ya que alteran las capacidades necesarias para conducir un vehículo de manera segura. Sin embargo, la gran mayoría de los conductores desconocen que los riesgos de conducir estando en tratamiento puede conllevar el mismo riesgo que hacerlo bajo los efectos del alcohol u otras drogas.
En el artículo 27 del Reglamento General de Circulación, que lleva por título estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas, se hace mención expresa a la prohibición de circular si se han ingerido medicamentos que alteren el estado físico o mental apropiado para circular sin peligro. La infracción de este precepto tendrá la consideración de falta muy grave. Además, el Real Decreto 818/2009, de 8 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento General de Conductores (Anexo IV) señala el consumo habitual de medicamentos que, individualmente o en conjunto, produzcan efectos adversos graves en la capacidad para conducir así como la dependencia de drogas o medicamentos como criterios de aptitud para obtener o prorrogar permiso o licencia de conducción ordinarios.

Entre los efectos negativos más frecuentes de los fármacos para la conducción podemos destacar:

- Somnolencia y dificultad para permanecer alerta.
- Alteraciones musculares e descoordinación motora.

	· Estados de confusión y aturdimiento. · Alteraciones en la percepción de distancias. · Aumento del tiempo de reacción. · Alteraciones en las funciones visuales y auditivas.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por posibles distracciones						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberán evaluar las condiciones psicosociales que puedan dar lugar a distracciones sobre todo por motivos internos al conductor. Se dará a los trabajadores para cubrir la encuesta de identificación inicial de riesgo psicosocial. - Se deberá entregar la información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
INFORMACIÓN		Según datos de la D.G.T. del año 2008, las distracciones aparecen como factor concurrente en un 37% de los accidentes de tráfico. La distracción está implicada en un 44% de los accidentes ocurridos en carretera y en un 31% de los siniestros localizados en zona urbana. El artículo 18 del Reglamento de Circulación obliga a los conductores a mantener su propia libertad de movimientos, el campo necesario de visión y la atención permanente a la conducción, que garanticen su propia seguridad, la del resto de los ocupantes del vehículo y la de los demás usuarios de la vía. Existe un gran número de factores que pueden dar lugar a una atención inadecuada o a la aparición de distracciones. Algunos de estos factores se originan en el entorno que rodea al conductor (factores externos) mientras que otros tienen su origen en el propio estado del conductor (factores internos). ***Factores externos al conductor*** · Una concentración excesiva de señales o una señalización incorrecta o contradictoria impiden una distribución adecuada de la atención y favorece la aparición de la fatiga. · El grado de luminosidad y sus variaciones, cambios de entorno o de luz, especialmente por la noche, que hacen necesaria una adaptación rápida como por ejemplo a la entrada y salida de un túnel. · Carreteras monótonas o familiares pueden provocar un exceso de confianza en el conductor y una disminución de su nivel de alerta. · Una temperatura elevada dentro del vehículo disminuye la capacidad de vigilancia de los conductores. · La localización del estímulo con respecto al conductor tiene también mucha importancia. · Las conductas interferentes, es decir, el desplazamiento de la atención hacia algún elemento ajeno a la conducción, como puede ser el caso de hablar por el móvil, fumar, usar el navegador o cambiar la radio. · Otros factores externos podrían ser el color, tamaño o novedad de los estímulos que aparecen durante la conducción.				

Factores internos al conductor

- El sueño y la fatiga son fuente de un gran número de distracciones.
- Algunos estados psicológicos como pueden ser la depresión, la ansiedad o el estrés hacen al conductor más propenso a bajar su nivel de atención y sufrir distracciones.
- Estar motivado a buscar información ajena a la conducción, como por ejemplo estaciones de servicio cuando nuestro depósito de combustible marca la reserva.
- Determinados problemas físicos como deterioro cerebral o alteraciones sensoriales.
- La edad avanzada, que provoca un menor control de la atención y una mayor sensibilidad a la fatiga y las distracciones.
- Estar bajo los efectos de sustancias como el alcohol o determinados fármacos que alteran el nivel de alerta del conductor y reducen el grado de activación necesario para conducir de manera segura.
- Problemas emocionales (familiares, económicos, laborales, etc.).

El ***sueño*** es una de las funciones más importantes que llevan a cabo los seres humanos. Durante el sueño el organismo aprovecha para recuperarse del desgaste diario, para regenerarse y para que descansen sus centros nerviosos y tejidos musculares. Cuando no se duerme nada o no se duerme lo suficiente, nuestro organismo reacciona con una serie de desajustes que, además de afectar negativamente a nuestro estado de salud, conllevan un gran peligro a la hora de conducir.

La somnolencia afecta de forma grave a las capacidades necesarias para desarrollar de forma segura la tarea de conducción, lo que unido a que muchos conductores la infravaloran y siguen conduciendo a pesar de sentir sus efectos hace que este estado sea el causante de un gran número de accidentes.

- El sueño reduce la **capacidad de reacción**

  El sueño provoca que aumente el tiempo que tardamos en reaccionar ante cualquier estímulo imprevisto impidiendo, por ejemplo, que podamos frenar a tiempo para evitar un choque.

- El sueño reduce la **vigilancia**

  La somnolencia provoca una reducción en el **nivel de alerta** de nuestro organismo. Esto no solo se traduce en que tardamos más en responder sino que también nos distraemos con mucha más facilidad al no ser capaces de mantener durante mucho tiempo la atención y la concentración, especialmente si conducimos de noche y/o por carreteras monótonas. Se estima que hasta un 80% de las distracciones están causadas por el sueño.

- El sueño provoca **alteraciones motrices**.

  Cuando se está bajo los efectos de la somnolencia los músculos se relajan excesivamente, disminuyendo de forma importante la exactitud y la rapidez a la hora de llevar a cabo las maniobras.

- El sueño puede dar lugar a la aparición de los **microsueños**

  Uno de los efectos más negativos de la somnolencia durante la conducción es el microsueño. Los microsueños son periodos de unos pocos segundos de duración durante los cuales el conductor se duerme permaneciendo completamente ajeno a todo lo que ocurre a su alrededor.

- El sueño altera las **funciones sensoriales**

  La falta de sueño disminuye la capacidad de todos los órganos sensoriales de los conductores, haciendo más difícil captar los Estímulos relacionados con el tráfico. Es especialmente grave el caso de la vista, sentido que capta el 90% de la información mientras conducimos, ya que crea dificultades para enfocar la vista, produce visión borrosa y potencia una mayor fatiga ocular.

	- El sueño altera **la percepción** Cuando se tiene sueño mientras se conduce se identifican peor los objetos, luces, señales, se altera la percepción de velocidad, se pierde el sentido del tiempo e incluso se altera la capacidad de determinar la distancia a la que estamos respecto de los otros vehículos. - El sueño altera nuestro **comportamiento** Por lo general la somnolencia hace que las personas se vuelvan más tensas, nerviosas, irritables y agresivas, lo que unido generalmente a una mayor prisa por llegar al sitio donde se descansará, puede dar lugar a la aparición de conductas más arriesgadas como excesos de velocidad o adelantamientos indebidos.
	La ***fatiga*** es un estado en que nuestras capacidades se ven reducidas a consecuencia de la realización de una tarea prolongada o monótona. Así pues, cuando nos encontramos conduciendo un vehículo, nuestro rendimiento irá disminuyendo de forma gradual según pasa el tiempo. La fatiga causa al conductor importantes alteraciones psicofisiológicas que incrementan la probabilidad de sufrir un accidente. Entre las más importantes podemos destacar las siguientes: · Cuando se conduce bajo los efectos de la fatiga los movimientos que llevamos a cabo son más lentos y menos precisos de lo habitual, lo que puede provocar distintas situaciones de riesgo. · Conforme aumenta la fatiga el conductor va encontrando una mayor dificultad a la hora de mantener la atención y aumenta el tiempo de reacción. · Con la fatiga es muy posible que aparezcan en el conductor estados negativos como la ansiedad, el estrés o una mayor aceptación del riesgo. Son muchos los factores que pueden provocar la aparición de la fatiga en la conducción. Estos factores pueden estar asociados tanto al propio conductor como al entorno en el que se conduce: · Factores referidos al entorno: la monotonía de la carretera, el mal estado del firme, elevada densidad de tráfico o condiciones meteorológicas adversas favorecen el aumento de la fatiga durante la conducción. · Factores referidos al vehículo: un diseño poco ergonómico de los asientos, el ruido excesivo del motor, el exceso de calefacción o vibraciones en la cabina son algunos de los factores relacionados con el vehículo que pueden suponer la aparición o el agravamiento de la fatiga en la conducción. · Factores referidos al conductor: conducir durante periodos largos sin descansar es sin duda una de las conductas más peligrosas que pueden llevarse a cabo en la carretera. Otros factores como una mala postura de conducción, horarios ajustados, ingerir alcohol o tomar comidas copiosas también influyen en la aparición de la fatiga.
	A la hora de relacionar ***velocidad*** y conducción es importante distinguir los siguientes conceptos: · Velocidad máxima: límite superior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea por las normas generales de circulación o por la señalización vertical u horizontal. · Velocidad mínima: límite inferior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea basándose en las normas generales de circulación o en la señalización vertical u horizontal. · Velocidad inadecuada: es una velocidad no adaptada a las condiciones climatológicas o a las circunstancias de la vía, del tráfico, del vehículo o del propio conductor, incluso aunque esta velocidad se encuentre dentro de los límites permitidos. · Velocidad adecuada: sería aquella velocidad que nos permite estar en condiciones de

	dominar el vehículo ante cualquier obstáculo o imprevisto, adecuándose no solo a los límites de la vía por la que se circula, sino también a su estado, el del vehículo que se conduce y el del propio conductor. Por tanto, y según se recoge en el artículo 45 del Reglamento de Circulación, todo conductor está obligado a respetar los límites de velocidad establecidos y a tener en cuenta, además, sus propias condiciones físicas y psíquicas, las características y el estado de la vía, del vehículo y de su carga, las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación, y, en general, cuantas circunstancias concurran en cada momento, a fin de adecuar la velocidad de su vehículo a ellas, de manera que siempre pueda detenerlo dentro de los límites de su campo de visión y ante cualquier obstáculo que pueda presentarse.

COD.	P17	PUESTO DE TRABAJO	OPERARIO PRODUCCIÓN GEOTERMIA: ENSAMBLADOR – SOLDADOR

DESCRIPCIÓN

Los trabajadores que ocupan este puesto realizan las siguientes tareas:
-Montaje de piezas metálicas, de cobre-latón, plástico y derivados, cableados (sin tensión eléctrica).
-Conexión de equipos a la red eléctrica (diferentes tipos de consumo eléctrico).
-Manejo de sistema semi-automatizado para manipulación de cajas.
-Calorifugado de tuberías utilizando aislamiento en forma de espuma elastomérica flexible.
-Pruebas de presión en circuito cerrado utilizando como fluido de test, aire comprimido a 2.5 bar.
-Ejecución de soldadura fuerte y pruebas de presión en circuito cerrado utilizando como fluido de test, gas inerte N2 a 40 bar
-Respetar los estándares de montaje y calidad definidos por la empresa.
-Respetar los estándares de Prevención y Seguridad definidos por la empresa.
-Respetar los estándares de Gestión Medioambiental definidos por la empresa.

Nº DE TRABAJADORES EN EL PUESTO	VER REGISTRO
FECHA DE TOMA DE DATOS	JUNIO 2023

OBSERVACIONES

Equipos de trabajo: herramienta manual, y herramienta eléctrica, equipos soldadura.
Productos químicos: nitrógeno, oxigeno, butano
EPIS

EPI	CATEGORÍA	NORMA (GRADO DE PROTECCIÓN)	TRABAJOS
Calzado de seguridad con suela antideslizante, anti perforaciones y aislante y puntera reforzada	Cat. II	EN 345	Siempre.
Guantes riesgo mecánico	Cat. II	EN 420 EN 388 EN 407	Operaciones riesgo mecánico de abrasión, corte, rasgado, perforación Transporte de mercancía de forma manual
Protección ocular	Cat. II	EN 166	En trabajos con riesgo de proyección de partículas o fragmentos
Guantes riesgo químico	Cat II	EN 420 EN 374	Trabajos con productos químicos cuyas fichas de seguridad así lo especifique
Protectores auditivos	Cat. II	EN 352 EN 397 EN 458	Nivel ruido ≥ 85 dB(A)

Protección respiratoria	Cat. III	EN 140 EN 149	Trabajos donde esté expuesto a polvo y partículas Trabajos de soldadura (FFP3)
	Cat. III	EN 405 (FP2)	Trabajos donde esté expuesto a gases orgánicos y partículas. Trabajos de pintura con productos con base orgánica principalmente (Ver FDS)
Pantalla para soldadura	Cat. II	EN 175	Trabajos de soldadura
Guantes para soldadores	Cat. II	EN 12477	Trabajos de soldadura
Ropa de protección para soldadura	Cat. II	EN 470-1	Trabajos de soldadura

Se deberá adjuntar a la presente evaluación un listado de máquinas que debe mantenerse actualizado. Todos los equipos de trabajos deberán disponer de marcado CE o estar adecuados al R. D. 1215/1997.
Todos los equipos deben disponer de manuales de instrucciones en castellano a disposición de los trabajadores.
Los trabajadores de este puesto utilizan las máquinas de fábrica (ver listado adjunto actualizado), herramientas eléctricas portátiles, herramientas manuales.
Todas las máquinas utilizadas por los trabajadores deberán disponer de marcado CE o adecuación al RD 1215/1997.
Se deberá disponer de los manuales de instrucciones de todos los equipos de trabajo y herramientas y medios auxiliares utilizadas.
Todo equipo de trabajo utilizado durante los trabajos, dispondrá de carcasas de protección y resguardos sobre las partes móviles, especialmente de las transmisiones, que impidan el acceso a zonas de atrapamiento.
Se deberán llevar al día los mantenimientos y/o revisiones indicadas en el manual del fabricante para garantizar un uso seguro de los equipos de trabajo, así como el correcto estado de los dispositivos y/o protecciones. Asimismo, los equipos de trabajo, así como sus protecciones o medidas de protección, se deberán verificar antes de su uso o después de alguna modificación o accidente/incidente.
Los trabajadores deberán cumplir la normativa de seguridad, así como la normativa de la empresa o de aquellas instalaciones a las que acceda con motivo u ocasión de su actividad. Así mismo, deberán cumplir con el código de circulación o normas de seguridad vial.
Todos los EPI´s deberán disponer de marcado CE e irán acompañados de sus manuales de instrucciones. Los trabajadores tendrán obligación de:
Utilizar estos equipos durante la jornada de trabajo en las áreas cuya obligatoriedad de uso está indicada.
Consultar cualquier duda sobre su correcta utilización, cuidando de su perfecto estado y conservación
Solicitar un nuevo equipo en caso de pérdida o deterioro del mismo.
En caso necesario, por riesgos adicionales, se informará al trabajador de la necesidad

	de uso de otros EPI´s adicionales. En caso de duda deberá consultar con la persona responsable de los trabajos. Los trabajadores deberán disponer de formación El empresario deberá garantizar que cada trabajador reciba una formación teórica y práctica, adecuada y suficiente en materia preventiva. A éste puesto de trabajo le aplican todos los riesgos detectados en A01.
TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES	MENOR DE EDAD ☐ MATERNIDAD ☐ ESPECIALMENTE SENSIBLE ☐
ESTE PUESTO DE TRABAJO SE CONSIDERA EN RELACIÓN CON LA SITUACIÓN DE EMBARAZO/LACTANCIA	COMPATIBLE ☐ COMPATIBLE CON LIMITACIONES ☐ INCOMPATIBLE ☒

RIESGO						
COD.	01	Caída de personas al diferente nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Durante los trabajos en la mesa elevadora						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		-Se recomienda el uso de calzado con suela antideslizante para evitar o disminuir resbalones. -Recordar a los trabajadores la necesidad de mantener el orden y la limpieza del lugar de trabajo.				
EPIS		Calzado de seguridad (categoría II)				

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de sufrir caídas durante los desplazamientos por descuidos, presencia de obras en la calle, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Dado que se trata de un riesgo inherente, se recomienda concienciar al trabajador de la existencia del riesgo, así como de seguir unas pautas seguras: - Salir con tiempo necesario para los desplazamientos. - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - No precipitarse al subir y bajar escaleras, etc. - Respetar señalización existente, así como balizamientos…				

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable

FACTOR DE RIESGO	
Posibles caídas durante el ascenso/descenso por las escaleras fijas.	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
INFORMACIÓN	- Al considerarse un riesgo inherente, se deberá evitar su inadecuada utilización (subida y bajada de escaleras precipitadamente, salto de varios escalones...) - Se prestará especial atención en los días lluviosos, dado que puede favorecer los resbalones.

RIESGO					
COD.	02	Caídas de personas al mismo nivel.			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
- Riesgo de caídas por la posible presencia de sustancias resbaladizas en el suelo (agua, aceites...). - Caída de personas al mismo nivel debido a una posible falta de Orden y Limpieza					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	- Informar a los trabajadores que se deberán realizar gamas de limpieza periódica para mantener los suelos libres de sustancias resbaladizas, especialmente que si se produce un derrame se procederá inmediatamente a su limpieza con el fin de evitar riesgos innecesarios. No se realizarán acciones que puedan favorecer la presencia de suelos mojados. - Se evitará transitar por zonas afectadas por este riesgo, se recomienda señalizar convenientemente que el suelo está mojado y existe riesgo de resbalar. - Así mismo deberán almacenarse en el lugar adecuado la mercancía, evitando que dificulten el paso o las actividades de los demás compañeros. - Planificar la distribución adecuada de enchufes eléctricos en caso de que sean necesarios. - Recordar a los trabajadores la necesidad de mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo. - Se recomienda no usar calzado abierto ya que favorece las torceduras, en su lugar se recomienda la utilización de calzado que sujete firmemente el pie. - Se recomienda el uso de calzado con suela antideslizante para evitar o disminuir los resbalones.				

RIESGO					
COD.	03	Caída de objetos por desplome.			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de caída de objetos por desplome o derrumbe al transitar por instalaciones durante la realización de los trabajos.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					

INFORMACIÓN	Información a los trabajadores acerca del riesgo y pautas de trabajo seguras durante el trabajo: - Se recomienda señalizar y balizar la zona, siempre que sea necesario. - Iluminación adecuada en la zona - Se deberá ubicar las zonas de acopio en zonas seguras, sin invadir las vías de transito, y siempre de forma estable o al menos limitando su altura, evitándose siempre que sea posible el apilamiento de ellos con el fin de evitar caídas de objetos sobre los trabajadores por desplome o derrumbamiento.. - Extremar la precaución cuando se circule por estas zonas. - Permanecer fuera del radio de acción de los vehículos, maquinaria móvil y/o aparatos de elevación y de manipulación mecánica de cargas, situándose a una distancia de seguridad. - No realizar movimientos bruscos en las operaciones de carga y descarga del camión - En las operaciones de carga/descarga se debe bascular siempre con el vehículo parado, frenado, horizontal y con la cabeza y remolque alineados. - Prohibir trabajar cuando las condiciones meteorológicas pongan en peligro las condiciones de seguridad. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.
	-Los equipos de trabajo que se utilicen deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad.
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad

RIESGO						
COD.	04	Caída de objetos en manipulación				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos en las operaciones de manipulación y movimiento de los mismos.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberá organizar la carga de forma que se respete el “plan de carga” y reservar las partes bajas para las cargas más pesadas.				
		- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.				
INFORMACIÓN		- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.				
		Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen				

	su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En la manipulación de cargas: - En la medida de lo posible, se hará uso de medios auxiliares - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Examinar la carga antes de manipularla tratando de localizar zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de su agarre (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.). - Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla de manera que esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera. - Planificar el levantamiento eligiendo los puntos de agarre más adecuados y el lugar de destino de la carga. Apartar del trayecto los posibles obstáculos que puedan entorpecer el transporte. - Cuando las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejen, deberá recurrirse al fraccionamiento o rediseño de la misma. - Manejar una carga entre dos personas cuando las medidas o el peso del objeto impidan que una sola persona pueda trasladarlo de forma estable. En estos casos se deberá programar una manipulación coordinada, asegurando un agarre correcto de la carga. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza.

	Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuados para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica.
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad, guantes de protección mecánica

RIESGO						
COD.	04	Caída de objetos en manipulación				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Durante el manejo de herramientas que se pueden encontrar grasientas, defectuosas…						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Periódicamente se deben inspeccionar el estado de las herramientas. Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo y de las medidas preventivas. - Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Para manipulación de herramientas: - Limpie de grasa y suciedad los objetos y herramientas que utilice. - Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo, desechando aquello que sea inútil o que se encuentre en mal estado. - Hay que sujetar las herramientas de forma estable por el mango correspondiente. Éste no ha de presentar bordes cortantes, ha de ser antideslizante y, en algunos casos, aislante. - Hay que escoger la herramienta más adecuada, con respecto a la tipología y tamaño, para cada actividad. - Hay que utilizar las herramientas con las posturas más ergonómicas posibles. - Las herramientas tienen que ser lo suficientemente resistentes, y la unión de sus diferentes componentes tiene que ser firme, con el fin de que soporten grandes esfuerzos. Para el transporte de las herramientas se deben tomar las siguientes medidas: - El transporte de herramientas se debe realizar en cajas, bolsas o cinturones especialmente diseñados para ello. - Las herramientas no se deben llevar en los bolsillos sean punzantes o cortantes o no. - Cuando se deban subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, las herramientas se llevarán de forma que las manos queden libres				

	- Debe evitarse ir sobrecargado de herramientas. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. - Utilización de los equipos de protección individual adecuado para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad

RIESGO						
COD.	05	Caída de objetos desprendidos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Durante el manejo de herramientas que se pueden encontrar grasientas o con deficiencias						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Periódicamente se deben inspeccionar el estado de las herramientas. Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo y de las medidas preventivas. - Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. <u>Para manipulación de herramientas:</u> - Limpie de grasa y suciedad los objetos y herramientas que utilice. - Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo, desechando aquello que sea inútil o que se encuentre en mal estado. - Hay que sujetar las herramientas de forma estable por el mango correspondiente. Éste no ha de presentar bordes cortantes, ha de ser antideslizante y, en algunos casos, aislante. - Hay que escoger la herramienta más adecuada, con respecto a la tipología y tamaño, para cada actividad. - Hay que utilizar las herramientas con las posturas más ergonómicas posibles. - Las herramientas tienen que ser lo suficientemente resistentes, y la unión de sus diferentes componentes tiene que ser firme, con el fin de que soporten grandes esfuerzos. <u>Para el transporte de las herramienta</u>s se deben tomar las siguientes medidas: - El transporte de herramientas se debe realizar en cajas, bolsas o cinturones especialmente diseñados para ello. - Las herramientas no se deben llevar en los bolsillos sean punzantes o cortantes o no. - Cuando se deban subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, las herramientas se llevarán de forma que las manos queden libres - Debe evitarse ir sobrecargado de herramientas. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. - Utilización de los equipos de protección individual adecuado para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica				
EPI´S		La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad				

RIESGO						
COD.	06	Pisadas sobre objetos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Pisar sobre materiales, herramientas, piezas u objetos cortantes o punzantes que se encuentren en el suelo y no estar dotado del calzado de seguridad						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
EPI´S		Dotar a los trabajadores de botas de seguridad con suela anti-perforaciones y antideslizante. Comunicar a los trabajadores la obligatoriedad de hacer uso de los equipos de protección individual manejados.				
INFORMACIÓN		Realizar la limpieza y la organización del área como mínimo al final de la jornada, así como seguir con un plan de limpieza que contemple tanto las limpiezas diarias y periódicas como las ocasionales debidas a la acumulación puntual de objetos y materiales.				

RIESGO						
COD.	07	GOLPES CONTRA OBJETOS INMÓVILES				
PROBABILIDAD		MEDIA	CONSECUENCIAS	LD	RIESGO	TOLERABLE
FACTOR DE RIESGO						
Distribución mobiliario, maquinaria, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Mantener las zonas de paso, salidas y vías de circulación libres de obstáculos (cajas, muebles, etc.), de manera que no dificulten el acceso a los lugares de trabajo, y en especial, las vías previstas para la evacuación en caso de emergencia.				
EPI´S		Calzado de seguridad (categoría II).				

RIESGO						
COD.	08	Golpes y contactos con elementos móviles				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Posibles golpes y contactos con elementos móviles de la maquinaria						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Según el RD 1215/1997, por el que se disponen de las condiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo, establece los siguiente: - Solo se podrán comercializar y poner en servicio las máquinas que cumplan con los requisitos de seguridad y salud esenciales. Las máquinas que estén provistas del marcado CE se considerarán conformes a estas normas. - Cada máquina llevará, de forma legible e indeleble, como mínimo las indicaciones siguientes: nombre y dirección del fabricante, del marcado CE (no inferior a 5 mm), designación de la serie o modelo y número de serie, si existiera. Igualmente, irá acompañada de un manual de instrucciones en el que se indiquen: las condiciones previstas para su utilización, en el puesto de trabajo que debe ocupar las persona que la use y las instrucciones para que puedan efectuarse sin riesgo la puesta en servicio, utilización, manutención, instalación y montaje de la máquina. - Se deberá comprobar periódicamente el buen funcionamiento de las máquinas y realizar las pruebas adicionales en los casos de transformaciones de la máquina, accidentes o falta prolongada de uso.				

	- Los mandos de puesta en marcha de la máquina deben situarse fuera de las zonas peligrosas y sólo se podrán accionar de forma intencionada. También, las máquinas deberán estar provistas de un dispositivo que permita su parada total en condiciones de seguridad, la orden de parada tendrá prioridad sobre las órdenes de puesta en marcha. - Toda parte de una máquina que presente peligro de atrapamiento, corte o abrasión o proyección deberá ir equipada con resguardos o dispositivos de protección. Existen distintas clases de resguardos (fijos, envolventes, distanciadores, móviles, etc) y de dispositivos (mandos sensitivos, barretas fotoeléctricas, pantallas móviles asociadas a un dispositivo de enclavamiento, con o sin bloqueo, etc) aplicables en función del tipo de trabajo. - Nunca se deberá anular o "puentear" cualquier dispositivo de seguridad de que disponga una máquina, ni tampoco retirar las protecciones o resguardos. - Toda operación de ajuste, limpieza, engrase y reparación deberá realizarse, siempre que sea posible, con la máquina parada y desconectada de la fuente de alimentación de energía. Deben existir dispositivos de consignación (los más comunes son los candados) que impidan la puesta en marcha de las máquinas durante estas operaciones. - No se llevarán ropas holgadas, el pelo suelto, bufandas, cadenas ni ningún otro elemento que pueda resultar atrapado por la máquina. Cada máquina debe ir equipada con dispositivos de parada de emergencia que permitan detenerla en condiciones de seguridad. Deben ser visibles, de fácil acceso, de color rojo sobre fondo amarillo y, si son pulsadores, de cabeza de seta. - Toda persona que tenga que utilizar una máquina debe recibir la formación e información adecuadas sobre los riesgos que implica su trabajo. La información debe ser comprensible y especificar, como mínimo, las condiciones de utilización de la maquina en situaciones peligrosas que puedan presentarse. - Las zonas peligrosas de las máquinas deben estar marcadas con advertencias y señalizaciones. - Si la iluminación del recinto de trabajo no es suficiente, debe haber iluminación localizada en las zonas peligrosas de las máquinas.

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos durante su manipulación						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberá organizar la carga de forma que se respete el "plan de carga" y reservar las partes bajas para las cargas más pesadas.				
		- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.				
INFORMACIÓN		- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.				
		Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo.				

	- Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En la manipulación de cargas: - En la medida de lo posible, se hará uso de medios auxiliares - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Examinar la carga antes de manipularla tratando de localizar zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de su agarre (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.). - Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla de manera que esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera. - Planificar el levantamiento eligiendo los puntos de agarre más adecuados y el lugar de destino de la carga. Apartar del trayecto los posibles obstáculos que puedan entorpecer el transporte. - Cuando las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejen, deberá recurrirse al fraccionamiento o rediseño de la misma. - Manejar una carga entre dos personas cuando las medidas o el peso del objeto impidan que una sola persona pueda trasladarlo de forma estable. En estos casos se deberá programar una manipulación coordinada, asegurando un agarre correcto de la carga. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten

	dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuados para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica.
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad, guantes de protección mecánica

RIESGO					
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibilidad de cortes debido al uso de útiles de corte durante las operaciones de embalar/desembalar, el uso útiles de corte en mal estado, deteriorados, uso inadecuado, desorganizados o distribuidos por las superficies de trabajo					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Mantenimiento de los útiles en buen estado (bien afilados, sin materiales resbaladizos…)				
INFORMACIÓN	Se recomienda, siempre que sea posible, el uso de útiles de corte con dispositivo de seguridad, como por ejemplo cúter con cuchilla retráctil. Informar a los trabajadores acerca del riesgo, así como pautas seguras de trabajo: - Se deberá utilizar el útil cortante adecuado a cada tarea. - Se recomienda utilizar el material de corte con cuidado y siempre útiles en buen estado (bien afiladas, sin materiales resbaladizos…) - El útil cortante deberá depositarse en un lugar habilitado para tal fin después de su uso, evitando guardarlo en el bolsillo o dejarlo encima del mobiliario, ya que pueden producir un corte accidental. - Cuando se realicen operaciones de embalaje/desembalaje, se deberá tener cuidado de no tirar de los plásticos, cintas de embalar…con las manos desnudas. - Realizar la operación en dirección opuesta a la nuestra. - Mantener orden y limpieza en el puesto de trabajo.				
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: guantes de protección mecánica				

RIESGO					
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Uso de herramientas que presenten desperfectos o que se pueden encontrar grasientas					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Según lo especificado en NTP 391 - Periódicamente se deben inspeccionar el estado de las herramientas. Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán				
INFORMACIÓN	Informar al trabajador acerca del riesgo y de las medidas preventivas. - Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que				

	ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. - Limpie de grasa y suciedad los objetos y herramientas que utilice. - Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo, desechando aquello que sea inútil o que se encuentre en mal estado. - Aquellas herramientas que necesiten ser afiladas, deberán revisarse periódicamente y mantenerse en buen estado de uso - Las herramientas no se deben llevar en los bolsillos sean punzantes o cortantes o no. - Reemplazar las herramientas que presenten desperfectos - Cuando se deban subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, las herramientas se llevarán de forma que las manos queden libres - Uso de guantes de protección mecánica cuando se realicen operaciones con riesgo de abrasión, corte, rasgado y/o perforación siempre que no suponga un riesgo adicional para el trabajador. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.
EPI´S	Dotar a los trabajadores de guantes de protección mecánica

RIESGO						
COD.	09	GOLPES Y CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS				
PROBABILIDAD		MEDIA	**CONSECUENCIAS**	D	**RIESGO**	MODERADO
FACTOR DE RIESGO						
Al manipular cristales o usar herramientas manuales						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Uso obligatorio de guantes de protección contra riesgos mecánicos durante el manejo de elementos agresivos, cortantes, punzantes, etc. Las operaciones de cambio de útiles en las herramientas eléctricas (sierras, etc.) se realizarán con la máquina desconectada de la red eléctrica y utilizando guantes de seguridad. Las herramientas deberán ser usadas correctamente, cada una para lo que está pensada, sin necesidad de esfuerzos violentos y eligiendo el tamaño y la herramienta adecuada para cada tarea. Las herramientas manuales estarán construidas con materiales resistentes, la unión entre sus elementos será firme, serán las más apropiadas por sus características y tamaño a la operación a realizar y no tendrán deterioros que dificulten su correcta utilización. Las herramientas manuales poseerán mangos o empuñaduras sin bordes agudos ni superficies resbaladizas, y serán aislantes en caso necesario. Las partes cortantes y punzantes se mantendrán debidamente afiladas. Cada herramienta dispondrá de un lugar adecuado donde guardarse (portaherramientas o estantes). Las herramientas cortantes o con puntas agudas se guardan provistas de protectores de cuero o metálicos. No debe haber herramientas sueltas en el suelo o sobre los equipos de trabajo. Debe evitarse, en la medida de lo posible, la presencia de herramientas manuales en lugares donde puedan caerse o acarrear la posibilidad de tropiezos. Para el correcto mantenimiento de las herramientas manuales, se deberá realizar una revisión periódica de las mismas. A partir de esa revisión, se les someterá al tratamiento térmico, afilado y reparación que precisen.				
EPI´S		Calzado de seguridad (categoría II) y guantes de seguridad (categoría II).				

RIESGO						
COD.	10	Proyección de fragmentos o partículas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Proyección de fragmentos o partículas durante la utilización de equipos de trabajo. Proyección durante la utilización de herramientas portátiles eléctricas.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Se deben realizar las revisiones periódicas de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Se deberá comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad como las pantallas de protección.				
INFORMACIÓN		Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad (resguardos fijos para partes que no deban quedar accesibles y resguardos móviles para la alimentación del equipo).				
		Informar a los trabajadores acerca del riesgo y de prácticas de trabajo seguras: - Elegir la herramienta adecuada a cada tarea, así como de los útiles adecuados y al trabajo a realizar. Dicha herramienta y/o útil deberá estar en buen estado, reemplazando de forma inmediata los que no se encuentren en condiciones perfecto estado de uso. - No retirar las protecciones o carcasas de los equipos. - Eliminar cualquier resto de partícula que puede entorpecer las tareas con la herramienta. - Mantener una distancia prudencial. Recordar a los trabajadores la necesidad de utilizar equipos de protección cuando estén expuestos a proyección de partículas. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				
EPIS		La empresa deberá facilitar a los trabajadores protecciones oculares (gafas anti proyecciones) que deberán utilizarse siempre que haya riesgos de proyección de partículas tanto en el uso de máquinas y equipos como en la manipulación de productos químicos cuando así lo indique su ficha de seguridad.				

RIESGO						
COD.	10	Proyección de fragmentos o partículas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Utilización de aire comprimido						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Respetar las normas de seguridad al usar aire comprimido: - Evitar la utilización de aire comprimido para limpiar; el chorro de aire puede hacer saltar partículas a los ojos y generar gran cantidad de polvo nocivo. - Si fuera imprescindible usar aire comprimido se hará a baja presión, con la protección necesaria (paneles, pantallas...) para evitar la proyección de partículas y utilizando protección de la cara y ojos (gafas, pantallas faciales). - No usar el aire comprimido para limpiarse la ropa.				

	- No apuntar nunca el chorro de aire hacia personas; puede producir graves lesiones.

RIESGO						
COD.	10	Proyección de fragmentos o partículas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Proyecciones de partículas incandescentes en los trabajos de soldadura						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
EPIS	Será obligatorio el uso de los equipos de protección adecuados durante la realización de los trabajos de soldadura: - Careta de soldadura - Polainas de cuero - Calzado de seguridad - Mandil de cuero - Manguitos de cuero - Pantalla de protección - Guantes de soldadura Suministrar ropa no sintética no inflamable, la empresa suministrará equipación de trabajo de algodón u otro material no inflamable. Disponer de extintor polivalente en las cercanías del lugar de trabajo Para picar la escoria o cepillar la soldadura se protegerán los ojos con gafas de protección.					

RIESGO						
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos durante su manipulación						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	- Se deberá organizar la carga de forma que se respete el "plan de carga" y reservar las partes bajas para las cargas más pesadas.					
	- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.					
INFORMACIÓN EPI´S	- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.					
	Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea*					

	cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro
	En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En la manipulación de cargas: - En la medida de lo posible, se hará uso de medios auxiliares - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Examinar la carga antes de manipularla tratando de localizar zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de su agarre (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.). - Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla de manera que esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera. - Planificar el levantamiento eligiendo los puntos de agarre más adecuados y el lugar de destino de la carga. Apartar del trayecto los posibles obstáculos que puedan entorpecer el transporte. - Cuando las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejen, deberá recurrirse al fraccionamiento o rediseño de la misma. - Manejar una carga entre dos personas cuando las medidas o el peso del objeto impidan que una sola persona pueda trasladarlo de forma estable. En estos casos se deberá programar una manipulación coordinada, asegurando un agarre correcto de la carga. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuados para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica.
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad, guantes de protección

	mecánica

RIESGO						
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Sufrir atrapamientos con los órganos móviles de las máquinas.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Todos los equipos de trabajado deberán disponer de marcado CE o adecuación al RD 1215/1997. Las máquinas deberá de disponer de acuerdo a esta normativa de: - Resguardos fijos para partes que no deban quedar accesibles. - Resguardos móviles para la alimentación de la máquina. - Dotar a la máquina de dispositivos de parada de emergencia, bien por pulsadores (setas rojas sobre fondo amarillo), o por cable o barra horizontal. Si se opta por el pulsador de seta, se tendrá en cuenta que debe disponerse de dos pulsadores, uno a cada lado de la máquina.				
INFORMACIÓN		Los trabajadores para evitar este riesgo deberán actuar de la siguiente forma: - La puesta en marcha de los equipos de trabajo sólo podrá realizarse por un accionamiento voluntario sobre el órgano previsto al efecto. - Antes de iniciar los trabajos los trabajadores deberán verificar que todas las protecciones están instaladas. - Las piezas a trabajar no tendrán dimensiones y peso inadecuados para las características de la máquina. - Nunca se retirarán las protecciones o resguardos de los elementos móviles de los equipos de trabajo. - Los trabajadores evitarán la utilización de ropa de trabajo suelta o floja así como elementos que puedan provocar atrapamientos: pañuelos, anillos, cadenas, bufandas... - Las operaciones de limpieza y mantenimiento de los equipos de trabajo, se hará con éstos desconectados. - Si el equipo posee bloqueo de seguridad siempre se verificará que está activado cuando se realicen las labores de mantenimiento o esté apagado para conseguir una consignación adecuada del equipo. - Siempre que se active un sistema de seguridad y se produzca la parada del equipo, verificarlos antes de rearmarlo.				

RIESGO						
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
- Utilización de equipos de trabajo - Accionamiento de maquinaria sin autorización - Posibilidad de uso de maquinaria sin la protección de los órganos móviles - Durante las tareas de mantenimiento y/o limpieza						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad.				

	Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad (resguardos fijos para partes que no deban quedar accesibles y resguardos móviles para la alimentación del equipo).
INFORMACIÓN	Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad (resguardos fijos para partes que no deban quedar accesibles y resguardos móviles para la alimentación del equipo).
	Las máquinas deberá de disponer de: - Resguardos fijos para partes que no deban quedar accesibles. - Resguardos móviles para la alimentación de la máquina. - Dotar a la máquina de dispositivos de parada de emergencia, bien por pulsadores (setas rojas sobre fondo amarillo), o por cable o barra horizontal. Si se opta por el pulsador de seta, se tendrá en cuenta que debe disponerse de dos pulsadores, uno a cada lado de la máquina. - Sería conveniente que ambos sistemas de accionamiento vayan combinados con un sistema de frenado que reduzca al mínimo la inercia de los cilindros.
	Las operaciones de mantenimiento estarán realizadas por personal especializado para tal fin, según las indicaciones del fabricante
	Informar a los trabajadores acerca del riesgo y de pautas de trabajo seguras durante la manipulación de máquinas: - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. (Ver manual de uso del fabricante) - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo Nunca se retirarán las protecciones o resguardos de los elementos móviles de los equipos de trabajo. - Elegir los elementos auxiliares y/o accesorios adecuados. Los accesorios se inspeccionarán antes de cada trabajo, desechando y sustituyendo aquellos que se encuentren en mal estado o deteriorados. Al finalizar las tareas, se recogerán los accesorios y se guardarán para su protección y buena conservación. - Está prohibido el uso de joyas y ropa holgada durante los trabajos con equipos de trabajo con riesgo de atrapamiento. - La zona de trabajo deberá mantener unos niveles de iluminación adecuados a las tareas para garantizar un trabajo seguro. - Antes de iniciar los trabajos se deberá verificar que las protecciones se encuentra instaladas y los dispositivos funcionan correctamente. - Siempre que se active un sistema de seguridad y se produzca la parada del equipo, se verificarán antes de rearmar la máquina. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. - Utilización por parte de los trabajadores, de guantes de protección mecánica cuando se realicen tareas con riesgo de abrasión, corte o atrapamiento, siempre y cuando no suponga un riesgo adicional para los trabajadores

	Informar a los trabajadores acerca del riesgo y de pautas de trabajo seguras durante las tareas de mantenimiento de máquinas: - Solo se realizarán aquellas operaciones de mantenimiento indicadas por el fabricante para las cuales se esté formado, las cuales se realizarán según las indicaciones del fabricante en el manual del usuario. - Previamente a la realización de cualquier operación de reparación o mantenimiento se consultará el libro de instrucciones. Lea y respete los protocolos de trabajo del fabricante así como señales y advertencias. Estas operaciones se harán después de haber desconectado y tomado las medidas necesarias para evitar su puesta en marcha o conexión accidental mientras se esté efectuando la operación. - No bloquear los sistemas de seguridad de las máquinas. - Está prohibido el uso en caso de detectar cualquier deficiencia o anomalía en las condiciones de seguridad. - Durante las operaciones de mantenimiento del equipo, éste deberá mantenerse desconectado de la red eléctrica. En ningún caso se realizarán reparaciones ni operaciones de mantenimiento en los equipos en funcionamiento - Tras finalizar los trabajos de mantenimiento, colocar de nuevo todas las cubiertas protectoras. Antes de poner en funcionamiento la máquina asegúrese de que ninguna persona u objetos se encuentran en la zona de peligro de la máquina. - Está prohibido el uso de joyas y ropa holgada durante los trabajos de mantenimiento de equipos de trabajo con riesgo de atrapamiento. - Utilización por parte de los trabajadores, de guantes de protección mecánica cuando se realicen tareas con riesgo de abrasión, corte o atrapamiento, siempre y cuando no suponga un riesgo adicional para los trabajadores. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente
EPIS	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: guantes de protección mecánica, siempre que estos no entrañen un riesgo adicional de atrapamiento.

RIESGO						
COD.	13	Sobreesfuerzos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Manipulación manual de cargas						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		En la medida de lo posible, se hará uso de medios auxiliares Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: Se evitarán, en la medida de lo posible, los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal, o que requieren un mantenimiento prolongado de cualquier postura, especialmente si se están moviendo o sosteniendo cargas o realizando fuerzas elevadas. - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Cuando tenga que manipular cargas en altura, utilice escaleras adecuadas y en buen estado para situarse a la altura de trabajo, de tal forma que la mano del personal quede por debajo del codo. - Si debe manipular cajas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. - Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. *Las mujeres embarazadas y las madres lactantes deberán poder descansar tumbadas en*				

	condiciones adecuadas. Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)
	Informar al trabajador acerca del riesgo e indicarle correctas pautas de manipulación manual de cargas: El peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg. En circunstancias especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta 40 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras. Cuando se sobrepasen estos valores de peso, se deberán tomar medidas preventivas de forma que el trabajador no manipule las cargas, o que consigan que el peso manipulado sea menor. Entre otras medidas, y dependiendo de la situación concreta, se podrían tomar alguna de las siguientes: - Uso de ayudas mecánicas. - Levantamiento de la carga entre dos personas. - Reducción de los pesos de las cargas manipuladas en posible combinación con la reducción de la frecuencia, etc. Para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos: Es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar. Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda. 1. Planificar el levantamiento - Seguir la indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc. - Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real. - Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso. 2. Colocar los pies - Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento. 3. Adoptar la postura de levantamiento - Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas. - No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas 4. Agarre firme - Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. 5. Levantamiento suave - Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca. 6. Evitar giros

	- Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada. 7. Carga pegada al cuerpo - Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento. 8. Depositar la carga - Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. - Depositar la carga y después ajustarla si es necesario. - Realizar levantamientos espaciados. - Realizar levantamientos espaciados. Se establecerán los descansos adecuados a las tareas *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
FORMACIÓN	Formar a los trabajadores en manipulación manual de cargas

RIESGO						
COD.	13	Sobreesfuerzos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Sobreesfuerzos en posturas forzadas (agachado, brazos en alto, cuerpo inclinado, etc.) durante los trabajos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Periódicamente se deben inspeccionar el estado de los equipos de trabajos (herramientas, maquinaria). Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán.				
INFORMACIÓN		Se recomienda en la medida de lo posible que: - Las herramientas y útiles de trabajo ergonómicos, con mangos flexibles, redondeados y adaptables. - Elegir la herramienta y/o útil de trabajo adecuado a los trabajos a realizar.				
		Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: En la medida de los posible, se recomienda: - Disponer el plano de trabajo a la altura de la cintura. - Evitar los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal, o que requieren un mantenimiento prolongado de cualquier postura. - Mantener una postura de trabajo correcta respetando la forma natural de la columna vertebral, con los hombros ligeramente hacia atrás, cabeza levantada con cuello derecho, cuando se deba permanecer largos periodos en posición de pie, alternar el apoyo del peso sobre uno y otro pie, favoreciendo la circulación sanguínea. - Realizar pequeños descanso a lo largo de la jornada para realizar unos ejercicios de estiramiento de cuello, espalda, relajación muscular, o bien sentarse. - Se recomienda la utilización de calzado ergonómico, que se amolde a la curvatura del pie, con suela antideslizante. - Los trabajadores deberán disponer de la ropa y/o EPI´s adecuados al tipo de trabajo que realizan. *Las mujeres embarazadas y las madres lactantes deberán poder descansar tumbadas en condiciones adecuadas. No es aconsejable permanecer constantemente de pie (más de 3 horas continuas) o en posición sentada y se deben alternar ambas posturas.* *Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado*				

	del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora) *Si esto no es posible, deberían proponerse pausas.*

RIESGO						
COD.	15	Contactos térmicos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Contactos accidentales con piezas, brocas, discos de corte o partes internas de maquinaria a elevadas temperaturas. Por tocar las partes activas (disco, broca) de las máquinas de corte o de taladrar inmediatamente después de haberlas utilizado						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Efectuar las tareas de reparación de la maquinaria con el motor parado. - Antes de manipular determinadas partes de la maquinaria, verificar su temperatura. - Cuando sea necesario, delimitar y señalizar la zona de la reparación para evitar el acceso de cualquier persona ajena a la actividad. - Se evitará tocar, carcasas o elementos de protección que debido al normal funcionamiento de los equipos son susceptibles de calentamiento, sin los equipos de protección adecuados. - Esperar el tiempo de enfriamiento necesario de los equipos que operen a alta temperatura antes de intervenir en los elementos susceptibles de provocar quemaduras por contacto térmico. - Emplear útiles adecuados para el manejo de piezas calientes. - Se evitará tocar piezas recién cortadas. - Por tocar las partes activas (disco, broca) de las máquinas de corte o de taladrar inmediatamente después de haberlas utilizado.				
		En caso de quemaduras: - Sumerja la mano en agua fría durante al menos 10 minutos - Envuélvala en una venda limpia y seca - No aplique cremas, aceites ni lociones que no estén indicadas para quemaduras				

RIESGO						
COD.	15	Contactos térmicos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posible contacto térmico accidental durante las labores de soldadura						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		En los trabajos de SOLDADURA se establecen las siguientes medidas preventivas: Utilizar herramientas eléctricas que tengan doble aislamiento. Colocar un aislante intermedio cuando la pieza a soldar se encuentre colgada Los cables de alimentación deben ser de la sección adecuada para no dar lugar a sobrecalentamientos. Su aislamiento será suficiente para una tensión nominal > 1000 V. Los bornes de conexión de la máquina y la clavija de enchufe deben estar aislados.				
EPIS		-Durante los trabajos de soldadura se deberá hacer uso de; -Mandil para evitar contactos fortuitos. -Calzado de seguridad (hasta 200J) EN 345 -Guantes contra las agresiones de origen térmico. EN 407				

	-Manguitos y mangas para alta temperatura. EN 388 EN 407 -Pantallas para soldadura EN 166 EN 169 y automática EN 379 o fija EN 175

RIESGO						
COD.	16	Contactos eléctricos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibles contacto eléctricos debido: - Empleo de equipos conectados a red con posibles deterioros o deficiencias, uso de herramienta eléctrica portátil - Derivaciones eléctricas fortuitas por manipulación indebida de elementos internos en acciones de reparación ocasional. - Entrada de líquidos en equipos eléctricos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Las operaciones de limpieza, mantenimiento y/o reposición de piezas más complejas indicadas por el fabricante, las realizará personal autorizado y/o formado. Informar al trabajador del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas más sencillas indicadas por el fabricante las realizará personal autorizado siguiendo las indicaciones del fabricante en el manual de instrucciones. - Lea atentamente el manual del fabricante para verificar como realizar de forma segura las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas. - No trabaje con equipos que presenten defectos en cables o enchufes - Desconecte y cierre o corte la alimentación eléctrica que llega a las máquina/equipo antes de tratar de desmontar, limpiar o realizar tareas de reparación o mantenimiento. En caso de mal funcionamiento o avería del equipo/máquina, desconectar e indicar fuera de servicio hasta su reparación por personal autorizado y/o formado. - Recordar mantener en todo momento los resguardos y/o protecciones con los que cuenta el equipo y evitar manipulaciones innecesarias. No manipule en el interior de los equipos ni los desmonte. - No desenchufe los equipos tirando de los cables - No manipule aparatos eléctricos con manos mojadas o húmedas. - No trabaje con equipos o máquinas que presenten defectos en cables o enchufes - Se utilizaran conexiones y enchufes en buen estado. - Las máquinas eléctricas tendrán toma de tierra, clavijas adecuadas y cable de alimentación en buen estado. - Si se usan cables de extensión las conexiones se harán comenzando por la máquina y siguiendo hacia la toma de corriente. Se utilizarán cables con aislamiento anti humedad. - No tirar del cable para desenchufar las máquinas o herramientas. - Antes de realizar cualquier conexión de un aparato eléctrico , en las instalaciones, se verificará que tanto la toma de corriente, como el aparato, se encuentran en condiciones adecuadas, (ausencia de partes activas desnudas, ausencia de humedad, etc.) de apreciarse alguna deficiencia en la toma de corriente, no se realizará la conexión , y se dará aviso al personal de las instalaciones - Antes de llevar a cabo la conexión o desconexión de un equipo de trabajo a la red eléctrica, realice una inspección visual de los elementos de conexión del equipo y de la instalación, y solicite la sustitución inmediata de los mismos, si presentan alguna deficiencia - No realice nunca la conexión o desconexión directa, sin clavijas adecuadas, de los aparatos eléctricos.				

	- Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	17	Inhalación o ingestión de sustancias nocivas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Posibilidad inhalación de gases originados por la mezcla de sustancias químicas peligrosas - Inhalación de sustancias nocivas durante la realización de los trabajos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Poner a disposición de los trabajadores las fichas de seguridad de los productos químicos que utilizan				
INFORMACIÓN		Al manipular productos químicos se deberán seguir prácticas de trabajo seguras: - Siga las instrucciones de la etiqueta y las instrucciones de uso. - Se deberá verificar en la etiqueta del producto la dosificación, normas para su utilización y posibles reacciones adversas al mezclar con otros compuestos. - Los productos químicos tienen que colocarse en almacenes o en recintos específicos debidamente ventilados y siempre de forma perfectamente ordenada - Al manipular los productos químicos se deberán usar los equipos de protección indicados en su ficha de seguridad como guantes de protección química, mascarillas o gafas de protección. - Los productos se mantendrán en el recipiente de origen para su utilización. En caso de que se realice un trasvase de un producto a otro, se debe colocar la etiqueta del recipiente original. Asegurarse de que en el nuevo envase no hay restos de ningún otro producto. - Se prohibirá fumar, comer o beber durante la utilización de los productos químicos para evitar una ingestión accidental. - una vez utilizados los distintos productos químicos se quitarán los guantes y se lavarán las manos con agua y jabón neutro. - Utilizar los productos en zonas bien ventiladas. En caso de accidente verificar las pautas a seguir en primero auxilios en la etiqueta del envase.				
EPIS		La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: equipos de protección individual según la ficha de seguridad del producto. Como protección respiratoria, guantes de protección química o gafas de protección con marcado CE para la manipulación de aquellos productos cuya ficha de seguridad así lo indique.				

RIESGO						
COD.	17	Inhalación de sustancias nocivas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Inhalación de sustancias nocivas durante la realización de trabajos de soldadura						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Garantizar una adecuado ventilación de la zona de trabajo. No comer ni guardar comida o bebida mientras se trabaja. Lavarse las manos antes de comer, beber, fumar, o usar los servicios. Cambiarse de ropa antes de salir del trabajo. Mantener la ropa de trabajo separada de las demás prendas. Para la limpieza de las manos no deben utilizarse disolventes, sino productos				

	limpiadores que sean inocuos.
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Según se establece en el Real Decreto 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 cuando los resultados de la evaluación revelen un riesgo para la salud y la seguridad de los trabajadores, serán de aplicación las medidas específicas de prevención y protección indicadas en el artículo 5: El empresario garantizará la eliminación o reducción al mínimo del riesgo que entrañe un agente químico peligroso para la salud y seguridad de los trabajadores durante el trabajo. Para ello, el empresario deberá, preferentemente, evitar el uso de dicho agente sustituyéndolo por otro o por un proceso químico que, con arreglo a sus condiciones de uso, no sea peligroso o lo sea en menor grado. Cuando la naturaleza de la actividad no permita la eliminación del riesgo por sustitución, el empresario garantizará la reducción al mínimo de dicho riesgo aplicando medidas de prevención y protección que sean coherentes con la evaluación de los riesgos. Dichas medidas incluirán, por orden de prioridad: a) La concepción y la utilización de procedimientos de trabajo, controles técnicos, equipos y materiales que permitan, aislando al agente en la medida de lo posible, evitar o reducir al mínimo cualquier escape o difusión al ambiente o cualquier contacto directo con el trabajador que pueda suponer un peligro para la salud y seguridad de éste. b) Medidas de ventilación u otras medidas de protección colectiva, aplicadas preferentemente en el origen del riesgo, y medidas adecuadas de organización del trabajo. c) Medidas de protección individual, acordes con lo dispuesto en la normativa sobre utilización de equipos de protección individual, cuando las medidas anteriores sean insuficientes y la exposición o contacto con el agente no pueda evitarse por otros medios.
EPIS	Mientras no se realizan las mediciones higiénicas facilitar al trabajador mascarillas adecuadas para materia particulada, con filtro recomendado P2, e informarle de la obligatoriedad de hacer uso de las mismas.

RIESGO						
COD.	17	Inhalación de sustancias nocivas				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de generación de polvo durante el empleo de determinados equipos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Se informará a los trabajadores acerca del riesgo, así como de pautas de trabajo seguras al acceder a las zonas: - Extremar la precaución - Permanecer fuera de la zona de trabajo, situándose a una distancia de seguridad.				
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Informar al trabajador acerca del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Se recomienda delimitar la zona de trabajo - Durante los trabajos se deberá verificar ausencia de personal ajeno a los trabajos. - Mantener buena ventilación en la zona de trabajo - Se deberán llevar a cabo pautas de trabajos higiénicas: está prohibido fumar, ingerir alimentos y/o bebidas en las áreas de trabajo. Fume, coma o beba únicamente en las áreas habilitadas para ello y siempre tras haberse lavado cara y manos; cambiarse de ropa antes de salir del trabajo y mantener la ropa de trabajo separada de las demás prendas. Para la limpieza de las manos no deben utilizarse disolventes, sino productos				

	limpiadores que sean inocuos. En caso de embarazo/lactancia: extremar las medidas preventivas para reducir la exposición a ambiente pulvígeno. En caso de que no sea posible aislar de la zona de trabajo.
EPIS	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: protección respiratoria.

RIESGO						
COD.	18	Contacto con sustancias químicas				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgos derivados de la utilización de productos químicos Utilización de productos químicos en otros recipientes distintos del original.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Poner a disposición de los trabajadores las fichas de seguridad de los productos químicos que utilizan.				
INFORMACIÓN		Al manipular productos químicos se deberán seguir prácticas de trabajo seguras: - siga las instrucciones de la etiqueta y las instrucciones de uso. - Se deberá verificar en la etiqueta del producto la dosificación, normas para su utilización y posibles reacciones adversas al mezclar con otros compuestos. - Al manipular los productos químicos se deberán usar guantes de protección química. - Los productos se mantendrán en el recipiente de origen para su utilización. En caso de que se realice un trasvase de un producto a otro, se debe colocar la etiqueta del recipiente original. Asegurarse de que en el nuevo envase no hay restos de ningún otro producto. - Se prohibirá fumar, comer o beber durante la utilización de los productos químicos para evitar una ingestión accidental. - una vez utilizados los distintos productos químicos se quitarán los guantes y se lavarán las manos con agua y jabón neutro. - Utilizar los productos en zonas bien ventiladas. En caso de accidente verificar las pautas a seguir en primero auxilios en la etiqueta del envase.				
EPIS		Suministro por parte del empresario de guantes de protección química al menos de categoría II con marcado CE, para la manipulación de aquellos productos cuya ficha de seguridad así lo indique.				

RIESGO						
COD.	19	Exposición a radiaciones				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Durante la utilización de equipo de soldadura						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Colocar mamparas de separación entre los puestos de soldadura y el resto de los trabajos. El material utilizado para las mamparas debe ser opaco o traslúcido. La parte inferior debe estar al menos a 50 cm del suelo para facilitar la ventilación; y se debería señalizar con las palabras: PELIGRO ZONA DE SOLDADURA, para advertir al resto de los trabajadores.				
INFORMACIÓN		- No mirar directamente a la soldadura sin protección facial. - Realizar este tipo de trabajos en lugares habilitados para este tipo de tareas o a su defecto se realizará en ausencia de personal por la zona de trabajo. - Utilizar pantallas faciales durante las operaciones de soldadura. El grado de protección				

	de los filtros oculares debe ser acorde con el tipo de soldadura utilizado, y antes de soldar se debe comprobar que la pantalla o careta no tiene rendijas que dejen pasar la luz. Cuando el cristal protector tenga un defecto debe ser sustituido por otro adecuado. Los ayudantes de los soldadores u operarios próximos también deben usar gafas especiales con cristales filtrantes. Los soldadores vestirán ropa que les cubra todo el cuerpo, además de mandil, manguitos y polainas. La ropa utilizada debe ser de cuero, lana o algodón, no utilizaremos ropa de fibras artificiales ya que no protege de las radiaciones ultravioleta.
EPIS	Se utilizará siempre protección ocular con filtro para soldar durante los trabajos de soldadura, así como ropa de protección (mandil, guantes, manguitos, polainas, etc.).

RIESGO					
COD.	21	Incendio			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo potencial de incendio por diversas causas que provocan puntos de inicio y propagación de un incendio: chispas en interruptores, fumar en la instalaciones, etc.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar al personal acerca de la existencia del riesgo y de pautas correctas de trabajo: - Almacenar los productos inflamables según indicaciones del fabricante y teniendo en cuenta tabla de incompatibilidades. - Mantener buena ventilación en zona de almacenamiento o manipulación de productos inflamables. - Se manipularán los productos inflamables según las indicaciones del fabricante. Respetar prohibición de fumar en zona de almacenamiento o manipulación de productos inflamables. - No utilizar herramientas que puedan generar chispas o fuentes de calor en la zona de almacenamiento o manipulación de productos inflamables - No sobrecargar los enchufes y/o ladrones. - Desenchufar los equipos una vez finalizada la jornada laboral - Mantener en buen estado de orden y limpieza lugar de trabajo Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO					
COD.	22	Accidentes causados por seres vivos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Agresiones personales debidas a robos o agresiones					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
FORMACIÓN	La empresa debe prestar formación al personal de cómo comportarse en caso de robo o agresiones				
MEDIDAS DE EMERGENCIA	- Avisar inmediatamente a los cuerpos de seguridad del estado más cercanos. - Cualquier situación que pueda suponer un riesgo de accidente para el trabajador o para un compañero/ra, debe comunicarse a la persona encargada. - Ante un trabajador agredido: Se procederá a lavar las heridas con agua y jabón, desinfectar la herida con gasa estéril y antiséptico. En caso de heridas graves, acudir al centro sanitario más cercano.				

RIESGO		
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos

PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de accidente de tráfico, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Se debe disponer de constancia documental de la realización de: I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de neumáticos, frenos, luces, señales acústicas…				
INFORMACIÓN	Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.				
	Se utilizar vehículos adaptados a la normativa vigente, asegurándose de su correcto mantenimiento. Se dispondrá de los accesorios necesarios según normativa vigente (triángulos, chalecos reflectantes, lámparas…)				
	Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad vial: <u>Pautas de seguridad vial para el peatón</u>: - Nunca cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, Respetar señalización existente, así como balizamientos… - salir con tiempo necesario para los desplazamientos - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - En instalaciones ajena, entrar siempre por zonas habilitadas para transito de peatones. <u>Pautas de seguridad vial para el conductor</u>: - Cumplir el código de circulación. - Descansar adecuadamente y no conducir bajo los efectos de la fatiga. - No tomar comidas copiosas ni ingerir alcohol antes de conducir. - No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. - No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Durante los trayectos se realizarán pausas cada dos horas o cada doscientos kilómetros, que permitan cambiar de postura, desentumecer los músculos. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo				

RIESGO					
COD.	24	Accidentes de transito			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO					
- Posibles accidentes de tráfico debidos a distintos factores: falta de planificación, prisas en los desplazamientos, despiste,… - Riesgo de accidente, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos - Riesgo de accidente de tráfico durante los desplazamientos con vehículos en jornada, en misión o in itinere					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Se debe disponer de constancia documental de la realización de: I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de				

<table>
<tr><td></td><td>neumáticos, frenos, luces, señales acústicas…</td></tr>
<tr><td rowspan="5">INFORMACIÓN</td><td>Un adecuado mantenimiento de los vehículos es una garantía tanto para evitar averías como para reducir el riesgo de sufrir accidentes de tráfico. Además del mantenimiento que puede llevar a cabo el propio conductor o propietario, el vehículo debe someterse a la Inspección Técnica de Vehículos (I.T.V.) en los siguientes plazos:
<table>
<tr><td> </td><td>Ciclomotores de dos ruedas:
a. Hasta 3 años de antigüedad » Exento
b. Más de 3 años de antigüedad » Cada 2 años

Motocicletas, vehículos de tres ruedas, cuadriciclos, quads, ciclomotores de tres ruedas y cuadriciclos ligeros:
a. Hasta 4 años de antigüedad » Exento
b. Más de 4 años de antigüedad » Cada 2 años</td></tr>
<tr><td> </td><td>Turismos particulares
a. Hasta 4 años de antigüedad » Exento
b. De 4 a 10 años de antigüedad » Cada 2 años
c. Más de 10 años de antigüedad » Cada año</td></tr>
<tr><td> </td><td>Vehículos ligeros (Furgonetas, furgones y camiones hasta 3.500 Kg. de MMA)
a. Hasta 2 años de antigüedad » Exento
b. De 2 a 6 años de antigüedad » Cada 2 años
c. De 6 a 10 años de antigüedad » Cada año
d. Más de 10 años de antigüedad » Cada 6 meses</td></tr>
<tr><td> </td><td>Vehículos pesados (Camiones y remolques de más de 3.500 Kg. de MMA)
a. Hasta 10 años de antigüedad » Cada año
b. Más de 10 años de antigüedad » Cada 6 meses</td></tr>
</table>
Independientemente de que el vehículo cumpla con las inspecciones obligatorias exigidas por la administración de industria, que se ciñen a unos determinados aspectos técnicos y de seguridad, la empresa deberá evaluar el vehículo como un equipo de trabajo contemplando los usos concretos a los que este se destine, esto es un planteamiento distinto y más amplio que los parámetros que permiten superar las ITV, por los propietarios de los vehículos</td></tr>
<tr><td>Los vehículos serán utilizados por personal formado y cualificado para ello. Disponer del permiso de conducción pertinente</td></tr>
<tr><td>Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.</td></tr>
<tr><td>Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad como:
-Respetar y cumplir el código de circulación, normas de seguridad vial.
-Respetar distancias de seguridad
-Realice comidas ligeras, no ingiera alcohol, ni drogas y duerma las horas necesarias si es necesario conducir posteriormente. Deténgase si se advierten síntomas de somnolencia o falta de atención.
-No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión.
-No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción.
- Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo.
Es recomendable que siempre que el conductor realice operaciones fuera del vehículo en vías de circulación extreme las precauciones. Así mismo deberá hacerlo en caso de avería en carretera, indicando la posición del automóvil con las luces de emergencia</td></tr>
</table>

	cuando proceda y con los dispositivos de preseñalización reglamentarios
	Se hará uso de chaleco de alta visibilidad o ropa con elementos reflectantes al descender del vehículo en zonas señalizadas o con movimiento continuo de vehículos o maquinaria móvil.
FORMACIÓN	Se recomienda dar formación a los trabajadores sobre los riesgos en su puesto de trabajo haciendo especial hincapié en los riesgos específicos de Seguridad Vial

RIESGO						
COD.	25	Causas Naturales				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Cualquier accidentes padecidos en el centro de trabajo que no son consecuencia del propio trabajo, sino que se deben a causas naturales que también pueden ocurrir fuera del trabajo (por ejemplo, infarto de miocardio, angina de pecho).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Aunque no se puedan plantear medidas correctoras específicas sí es necesario que todos los trabajadores conozcan que son considerados accidentes de trabajo y que se deberá acudir a la mutua.				

RIESGO						
COD.	26	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Manejo del manipulador semiautomático: - Posibles deficiencias en los sistemas de mando - Perdida de estabilidad - Posible rotura en servicio - Caída y proyección de objetos - Riesgos debidos a superficies, aristas o ángulos - Riesgos relacionados con elementos móviles - Riesgos debidos a movimientos no intencionados - Posibles deficiencias de resguardos y dispositivos de protección - Riesgo eléctrico - Posibilidad de un mantenimiento inadecuado - Posibles deficiencias en los órganos de accionamiento - Fallo del circuito de mando - Caída de objetos - Posible ausencia de señalización - Riesgos mecánicos - Posibles deficiencias en cadenas, cables, cinchas, accesorios de elevación…						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		4. <u>REQUISITOS ESENCIALES DE SEGURIDAD Y SALUD:</u> <u>Generalidades</u>: - El manual de instrucciones debe prever no sólo el uso razonablemente de la máquina, sino también cualquier mal uso razonablemente previsible. En este sentido: • El uso habitual del manipulador es elevar cargas a diferentes alturas. • El manipulador no está diseñado para la elevación de personas. - La máquina debe disponer de todos los equipos y accesorios especiales imprescindibles para que se pueda regular, mantener y utilizar de manera segura. - <u>Los cables de elevación, gancho con pestillo de seguridad y finales de carrera deben</u>				

	estar en perfecto estado sin deshilachamientos ni fisuras. Sistemas de mando: - Los elementos de la botonera deben estar en buen estado y se deben identificar claramente con pictograma de subida, bajada o emergencia. - Sólo debe poder ponerse en movimiento (subida o bajada) de forma voluntaria mediante la presión del botón identificado a tal efecto en la botonera. - La botonera debe disponer de un dispositivo de parada de emergencia, claramente identificable, que pare el elevador en situaciones peligrosas. Si los órganos de accionamiento son claramente identificables, muy visibles y rápidamente accesibles, no es necesaria dicha parada de emergencia. - Un fallo de la alimentación no debe afectar al manipulador, quedándose él mismo frenado impidiendo la caída de la carga. Medidas de protección contra peligros mecánicos: - La máquina debe ser lo suficientemente estable en su funcionamiento y no ha de poder producirse ningún movimiento incontrolado en cualquier acción relacionada con la misma. - Los anclajes del manipulador deben resistir las solicitaciones. - Todas las piezas deben estar en buen estado (cables, finales de carrera, frenos, uniones, etc). - Se debe disponer, de forma visible, de un indicador del peso máximo a cargar. - El limitador de cargas, cuando el manipulador disponga de éste, debe funcionar correctamente. - El gancho del manipulador debe ser el adecuado a la carga solicitada. - Se deben tomar las precauciones necesarias para evitar caídas de objetos, tales como, por ejemplo, que el pestillo de seguridad del gancho impida la caída de la carga. - Las partes accesibles de la máquina no deben presentar, en la medida que permita su función, ni aristas, ni ángulos pronunciados, ni superficies rugosas que puedan producir lesiones. - El manipulador debe disponer de resguardos o dispositivos de protección contra los elementos móviles del mecanismo. - Todas las partes móviles del manipulador se deben encontrar debidamente protegidas mediante sus resguardos fijos, móviles o dispositivos de protección según indique el manual de instrucciones. Deben ser sólidos, resistentes y se deben poder anular fácilmente. - Una vez parado el manipulador en el nivel deseado, no puede haber derivas a partir del punto de parada que entrañen peligro alguno. Resguardos y dispositivos de protección - Los resguardos de las partes móviles del motor deben ser accesibles sólo mediante una acción voluntaria, bien mediante llave o bien mediante maneta. Energía eléctrica - Se ha de llevar a cabo un mantenimiento adecuado del sistema eléctrico del manipulador, con el objeto de evitar cualquier posible riesgo de origen eléctrico - Las conexiones de alimentación eléctrica con sus mangueras y conectores deben estar en buen estado. - Las mangueras deben estar con sus fases correctamente identificadas para su conexión a la caja de alimentación. Mantenimiento - Los posibles puntos de reglaje y mantenimiento deben ser accesibles fuera de cualquier zona peligrosa. - Las operaciones de mantenimiento, reparación limpieza y las intervenciones sobre la máquina deben poder efectuarse cuando esté parada. - Las zonas de mantenimiento han de estar protegidas mediante tapas.

- El manipulador debe disponer del correspondiente documento en el que se indique el momento (horas de utilización, etc.) en el que ha de llamarse al técnico especialista para realizar el mantenimiento.

Información

Las informaciones y advertencias sobre la máquina (tales como, por ejemplo, zonas calientes, zonas de atrapamiento, mandos, etc.) se tienen que identificar, preferentemente, en forma de pictogramas o símbolos fácilmente comprensibles.

- La placa identificativa de la máquina debe llevar marcadas, de forma visible, legible e indeleble, las indicaciones siguientes:
  - La razón social y dirección completa del fabricante y, en su caso, de su representante autorizado.
  - La designación de la máquina
  - El marcado CE
  - La serie o modelo
  - El año de fabricación
- La máquina debe disponer de un manual de instrucciones, al menos en castellano, junto con la declaración de conformidad CE.

5. REQUISITOS ESENCIALES DE SEGURIDAD Y SALUD PARA NEUTRALIZAR LOS PELIGROS DEBIDOS A LA MOVILIDAD DE LAS MÁQUINAS

Sistemas de mando

- Todos los órganos de accionamiento han de ser fácilmente accesibles.
- Los mandos deben volver a su posición neutra cuando el operador los suelta.
- En el caso de que exista un fallo en la alimentación, éste no debe permitir la caída de la carga.

Medidas de protección contra peligros mecánicos

- El manipulador debe disponer de sistemas de anclaje que garanticen que se evita la caída accidental de la carga.

Información e indicaciones

- El manipulador tiene que disponer de rótulos claramente visibles con las instrucciones relativas a su utilización, reglaje y mantenimiento.
- La máquina debe llevar, de forma visible, legible e indeleble las siguientes indicaciones:
  - La potencia nominal expresada en kw
  - La carga máxima a elevar

6. REQUISITOS ESENCIALES COMPLEMENTARIOS DE SEGURIDAD Y SALUD PARA NEUTRALIZAR LOS PELIGROS DERIVADOS DE LAS OPERACIONES DE ELEVACIÓN

Generalidades

- El manipulador debe ser lo suficientemente estable en su funcionamiento y no ha de poder producirse ningún movimiento incontrolado en cualquier acción relacionada con el mismo.
- El manipulador, en su totalidad, debe resistir los esfuerzos y fatigas a los que se someta en las condiciones de trabajo definidas en el manual de instrucciones con los límites de carga indicados (se deben hacer pruebas de carga estática y dinámica).
- Las cargas no deben poder deslizarse de forma peligrosa o caerse. Este punto debe funcionar incluso con fallo de alimentación.
- El cuadro de mandos debe estar situado en un punto con visión clara de la estructura.

Requisitos para las máquinas movidas por una energía distinta a la fuerza humana

- Los finales de carrera deben funcionar como paradas automáticas si el operador mantiene el órgano de accionamiento de forma mantenida.
- El manipulador debe disponer de un avisador de sobrecarga cuando sobrepasamos la

	carga máxima admitida. Información y marcados - Las cadenas, cables y cinchas del manipulador deben disponer de marca, placa o anilla con certificación que incluya: fabricante, material de uso, ensayo y carga máxima. - Los accesorios de elevación tiene que contar con un marcado CE, identificación del material de uso, ensayo y carga máxima. - Los accesorios de elevación que tienen que contar con: marcado CE, identificación del material y la carga máxima admisible. - La carga máxima debe venir marcada de forma legible. - Debe ir provisto de una placa de cargas. Manual de instrucciones - Cada accesorio de elevación lleva un documento con los siguientes parámetros: uso previsto, instrucciones de montaje, utilización y mantenimiento, y los coeficientes de prueba estática utilizados. - En el libro de instrucciones se deben incluir los siguientes puntos: • Historial de la máquina (se puede suministrar a parte. • Consejos de utilización • Pruebas estáticas y dinámicas realizadas.
INFORMACIÓN	Los trabajadores deben estar informados de los riesgos existentes en la utilización de los manipuladores así como de las medidas preventivas que se deben adoptar durante su manejo.
FORMACIÓN	Se recomienda disponer de formación en el manejo del manipulador
EPIs	Los trabajadores deberán utilizar guantes de protección mecánica y botas de seguridad durante la manipulación de cargas con el manipulador

RIESGO						
COD.	33	Riesgos de movimientos repetitivos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Lesiones ocasionadas por movimientos repetitivos durante los trabajos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Periódicamente se deben inspeccionar el estado de los equipos de trabajos (herramientas, maquinaria). Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán.				
INFORMACIÓN		Se recomienda en la medida de lo posible que: - Las herramientas y útiles de trabajo ergonómicos, con mangos flexibles, redondeados y adaptables. - Elegir la herramienta y/o útil de trabajo adecuado a los trabajos a realizar.				
		Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: - Disponer el plano de trabajo a la altura del codo, algo más elevado si se está realizando un trabajo de precisión y ligeramente inferior si estamos haciendo algún tipo de esfuerzo. - Selección del equipo de trabajo adecuado a cada tarea. - En la medida de lo posible, alternar tareas que exijan movimientos y posturas distintas. En caso necesario, se recomienda uso de muñequeras. - Realizar pequeños descanso a lo largo de la jornada para realizar unos ejercicios de estiramiento.				

RIESGO						
COD.	34	Riesgo de posturas forzadas				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable

FACTOR DE RIESGO	
Adopción de posturas forzadas durante gran parte de la jornada laboral, tales como inclinación de la columna, rodillas flexionadas o brazos por encima de los hombros, bipedestación mantenida.	
MEDIDAS PREVENTIVAS	
INFORMACIÓN	Se recomienda en la medida de lo posible que: - Las herramientas y útiles de trabajo ergonómicos, con mangos flexibles, redondeados y adaptables. - Elegir la herramienta y/o útil de trabajo adecuado a los trabajos
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: En la medida de los posible, se recomienda: - Disponer el plano de trabajo a la altura de la cintura. - Evitar los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal, o que requieren un mantenimiento prolongado de cualquier postura. - Mantener una postura de trabajo correcta respetando la forma natural de la columna vertebral, con los hombros ligeramente hacia atrás, cabeza levantada con cuello derecho, cuando se deba permanecer largos periodos en posición de pie, alternar el apoyo del peso sobre uno y otro pie, favoreciendo la circulación sanguínea. - Realizar pequeños descanso a lo largo de la jornada para realizar unos ejercicios de estiramiento de cuello, espalda, relajación muscular, o bien sentarse. - Se recomienda la utilización de calzado ergonómico, que se amolde a la curvatura del pie, con suela antideslizante. *Las mujeres embarazadas y las madres lactantes No deberán permanecer más de 3 horas continuas en posición de pie. No es aconsejable permanecer constantemente de pie o en posición sentada y se deben alternar ambas posturas. Si esto no es posible, deberían proponerse pausas.* *Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)*

RIESGO					
COD.	35	Riesgos de reflejos o de mala iluminación			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Ligeramente Dañino	**RIESGO**	Trivial
FACTOR DE RIESGO					
Posibilidad de niveles de iluminación inadecuados o insuficientes					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Mantener niveles de iluminación adecuados a las tareas a realizar, así como a las características personales del trabajador. Si es necesario se utilizará iluminación suplementaria mediante focos localizados				

RIESGO					
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posible exposición a ritmos elevados de trabajo en determinados periodos del año					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	- Dado que es un riesgo inherente debido a la actividad desarrollada, se recomienda únicamente establecer personalmente los períodos de pausa, de manera que cada				

	trabajador evite la posible carga mental ocasionada por una ineficaz organización personal del trabajo. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: se deberá adaptar los horarios a la situación de la trabajadora, aumentando frecuencia y periodicidad de las pausa de descanso. Nunca realizar trabajos en horario nocturno.*

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo, relaciones laborales…				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Garantía de la libertad sexual en el ámbito laboral						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adopción de medidas que garanticen un ambiente de respeto entre los trabajadores y libre de situaciones de acoso: - Establecer un Código de Conducta para asegurar un ambiente de respeto entre los trabajadores y prevenir el acoso. - Prevenir y corregir cualquier comportamiento o acción que pudiera entrañar **indicios de acoso sexual, de acoso moral o acoso por razón de sexo**, mediante la adopción de un protocolo de actuación (Protocolo de Acoso). - Formación y sensibilización. Difundir el protocolo de acoso entre la plantilla, incluyendo a las nuevas incorporaciones. - Realizar cursos de formación a mandos, mandos intermedios y personal técnico y de gestión de equipos sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.				
INFORMACIÓN		Tal y como indica la **Ley Orgánica 10/2022**, de 6 de septiembre, de **garantía integral de la libertad sexual** en su *Artículo 12. Prevención y sensibilización en el ámbito laboral*: 1. Las empresas deberán promover condiciones de trabajo que eviten la comisión de delitos y otras conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo, incidiendo especialmente en el acoso sexual y el acoso por razón de sexo, en los términos previstos en el artículo 48 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, incluidos los cometidos en el ámbito digital. Asimismo, deberán arbitrar procedimientos específicos para su prevención y para dar cauce a las denuncias o reclamaciones que puedan formular quienes hayan sido víctimas de estas conductas, incluyendo específicamente las sufridas en el ámbito digital. 2. Las empresas podrán establecer medidas que deberán negociarse con los representantes de las personas trabajadoras, tales como la elaboración y difusión de códigos de buenas prácticas, la realización de campañas informativas, protocolos de actuación o acciones de formación. De las medidas adoptadas, de acuerdo con lo dispuesto en el párrafo anterior, podrá beneficiarse la plantilla total de la empresa cualquiera que sea la forma de contratación laboral, incluidas las personas con contratos fijos discontinuos, con contratos de duración determinada y con contratos en prácticas. También podrán beneficiarse las becarias y el voluntariado. Asimismo, podrán beneficiarse de las anteriores medidas aquellas personas que presten sus servicios a través de contratos de puesta a disposición. Las empresas promoverán la sensibilización y ofrecerán formación para la protección integral contra las violencias sexuales a todo el personal a su servicio. Las empresas deberán incluir en la valoración de riesgos de los diferentes puestos de trabajo ocupados por trabajadoras, la violencia sexual entre los riesgos laborales				

	concurrentes, debiendo formar e informar de ello a sus trabajadoras. 3. Las empresas que adecúen su estructura y normas de funcionamiento a lo establecido en esta ley orgánica serán reconocidas con el distintivo de «Empresas por una sociedad libre de violencia de género». Cabe valoración de la retirada de este distintivo cuando se den circunstancias que así lo justifiquen. 4. Por real decreto se determinará el procedimiento y las condiciones para la concesión, revisión periódica y retirada del distintivo al que se refiere el apartado anterior, las facultades derivadas de su obtención y las condiciones de difusión institucional de las empresas que lo obtengan. La empresa, conociendo la importancia de la realización del trabajo de una forma segura, correcta y cómoda, establece los siguientes compromisos: - Manifiesta su más profundo rechazo y su tolerancia cero ante cualquier comportamiento o acción que constituya alguna de las modalidades de acoso sexual, moral y por razón de sexo, comprometiéndose a colaborar de manera activa, eficaz y firme, para prevenir, detectar, corregir y sancionar cualquier tipo de conducta constitutiva de acoso. - La empresa prevendrá y evitará el acoso mediante la existencia de una canal de denuncias y un Protocolo para la Prevención de Situaciones de Acoso Laboral y Sexual: · La Empresa manifiesta su preocupación en prevenir, evitar, resolver y, en su caso, sancionar los supuestos de acoso laboral o sexual en la empresa. · Los responsables de las distintas secciones deberán velar por mantener un entorno laboral libre de todo tipo de acosos en sus respectivas áreas. Por tanto, deberán reaccionar y comunicar todo tipo de conductas que sean sospechosas de causar cualquier tipo de acoso. · La Empresa se compromete a investigar todas las denuncias sobre acoso que se tramiten de acuerdo al Protocolo, el cual garantizará el derecho a la intimidad y confidencialidad de los temas tratados y personas intervinientes. · Todos los trabajadores de la empresa tendrán derecho a utilizar el canal de denuncias con garantías de no ser objeto de intimidación, trato injusto o desfavorable, asegurándoles también una total confidencialidad en la investigación de la denuncia. · Las conductas constitutivas de acoso laboral o sexual serán consideradas como faltas laborales, que darán lugar a adoptar por parte de la empresa las medidas disciplinarias que correspondan en función de la gravedad de los hechos.
FORMACIÓN	Formación sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Trabajo de pie prolongado						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: En la medida de los posible, se recomienda: - Evitar los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal, o que requieren un mantenimiento prolongado de cualquier postura. - Mantener una postura de trabajo correcta respetando la forma natural de la columna vertebral, con los hombros ligeramente hacia atrás, cabeza levantada con cuello derecho, cuando se deba permanecer largos periodos en posición de pie, alternar el apoyo del peso sobre uno y otro pie, favoreciendo la circulación sanguínea. - Realizar pequeños descanso a lo largo de la jornada para realizar unos ejercicios de				

	estiramiento de cuello, espalda, relajación muscular, o bien sentarse. - Se recomienda la utilización de calzado ergonómico, que se amolde a la curvatura del pie, con suela antideslizante. *Las mujeres embarazadas y las madres lactantes deberán poder descansar tumbadas en condiciones adecuadas. No es aconsejable permanecer constantemente de pie (más de 3 horas continuas) o en posición sentada y se deben alternar ambas posturas.* *Si esto no es posible, deberían proponerse pausas.*

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado	
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por la posible ingesta o inhalación de sustancias que puedan alterar la conducta						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	- Se entregará información a los trabajadores a cerca de los riesgos relacionados con la ingesta o inhalación de sustancias que alteren los sentidos y la conducta - No se deberá tomar ninguna bebida alcohólica durante la jornada laboral y si ésta es partida tampoco en las horas intermedias de descanso. En ningún caso se deberá sobrepasar los límites permitidos según la reglamentación vigente. - No se ingerirán ni inhalarán sustancias ilegales que puedan alterar la conducta. - Cuando por motivos de salud se deban tomar medicamentos se deberá confirmar con el médico la posibilidad de que éstos alteren la capacidad de conducción.					
INFORMACIÓN	La prevención no debe centrarse únicamente en la capacidad o aptitudes del conductor para controlar técnicamente el vehículo, ya que la gran mayoría de conductores no suele presentar problemas en este aspecto, sino en cómo estas aptitudes se pueden ver afectadas por determinados factores que pueden llegar a influir en su ejecución (en muchas ocasiones sin que el propio conductor sea consciente de ello) y llevarle a cometer errores e infracciones que incrementen la probabilidad de sufrir o causar un accidente. Analicemos que factores pueden influir en su conducta. El ***alcohol*** también representa un problema en el ámbito laboral, ya que aproximadamente un 30% de los trabajadores consume alcohol, en mayor o menor medida, durante los días laborales, mientras que un 15% se encuentra dentro del grupo de alto riesgo alcohólico. Además, la mayoría de bebedores de alto riesgo se concentra en trabajos que podríamos denominar como «peligrosos», como son la construcción, la siderurgia o el transporte. De acuerdo con la legislación vigente (artículo 20 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre), la tasa máxima permitida es de 0,5 gramos de alcohol por litro de sangre, mientras que en el caso de conductores profesionales (vehículos destinados al transporte de mercancías con una masa máxima autorizada superior a 3.500 kilogramos, vehículos destinados al transporte de viajeros de más de nueve plazas, o de servicio público, al transporte escolar y de menores, al de mercancías peligrosas o de servicio de urgencia o transportes especiales) o noveles (menos de 2 años desde la obtención del permiso o licencia de conducción) se reduce a 0,3 gramos de alcohol por litro de sangre. Si la medición se hace a través de aire espirado las tasas máximas permitidas serán de 0,25 miligramos de alcohol por litro de aire en conductores «normales» y de 0,15 miligramos de alcohol por litro de aire para profesionales y noveles. Además, conducir con una tasa de alcohol en sangre superior a 1,2 gramos por litro o, lo					

que es lo mismo, con una tasa de alcohol en aire espirado superior a 0,60 miligramos por litro está considerado un delito en el Código Penal (Artículo 379) castigado con pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años.

Todos los conductores están obligados a someterse a las pruebas que se establezcan para la detección de las posibles intoxicaciones por alcohol. Los agentes de la autoridad podrán someter a dichas pruebas (artículo 21 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre):

- A cualquier usuario de la vía o conductor de vehículo implicado directamente como posible responsable en un accidente de circulación.
- A quienes conduzcan cualquier vehículo con síntomas evidentes, manifestaciones que denoten o hechos que permitan razonablemente presumir que lo hacen bajo la influencia de bebidas alcohólicas.
- A los conductores que sean denunciados por la comisión de alguna de las infracciones a las normas contenidas en este Reglamento.
- A los que, con ocasión de conducir un vehículo, sean requeridos al defecto por la autoridad o sus agentes dentro de los programas de controles preventivos de alcoholemia ordenados por dicha autoridad.

Aquellos conductores que se nieguen a someterse a las pruebas legalmente establecidas para la comprobación de las tasas de alcoholemia serán castigados con una pena de prisión de seis meses a un año y privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 383 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal).

Todas las ***drogas***, incluso en cantidades moderadas, provocan algún tipo de deterioro o alteración en las aptitudes necesarias para la conducción e incrementan el riesgo de sufrir o provocar un accidente de tráfico. Aproximadamente el 10% de los accidentes de tráfico de mayor gravedad están relacionados con el consumo de algún tipo de droga.

El Reglamento de Circulación (artículo 27) prohíbe circular habiendo ingerido o incorporado al organismo psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas. Además, conducir bajo la influencia de las drogas está considerado delito contra la seguridad vial y castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 379 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal). Al igual que en el caso del alcohol, toda persona

que se encuentre en una situación análoga a cualquiera de las enumeradas en el artículo 21 del Reglamento de Circulación está obligada a someterse a las pruebas para detectar la presencia de estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas (artículo 28 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre).

Lógicamente no todas las drogas tienen los mismos efectos sobre las capacidades psicofísicas de los conductores. Así, mientras que algunas pueden provocarle somnolencia otras, sin embargo, pueden impedir un adecuado descanso y aumentar su excitación. Siguiendo este criterio podemos establecer una clasificación de drogas según sus efectos:

- Las drogas estimulantes, como la cocaína o las anfetaminas, potencian la actividad nerviosa y aumentan el nivel de actividad.

	· Las drogas depresoras o sedantes, como la heroína, disminuyen la actividad nerviosa y reducen la actividad corporal. · Las drogas alucinógenas, como el LSD o el cannabis, distorsionan la percepción e incluso crean imágenes sensoriales en ausencia de estímulos externos. A pesar de que los efectos positivos de los ***fármacos*** superan a los negativos cuando hablamos de seguridad vial, en determinadas ocasiones (comienzo del tratamiento, cambio de dosis, consumo de dos o más medicamentos de manera simultánea) estos alteran las capacidades necesarias para conducir convirtiéndose entonces en un factor de riesgo en la carretera. Se estima que entre un 5% y un 10% de los accidentes de tráfico ocurridos en la Unión Europea son debidos a los efectos de los medicamentos sobre los conductores. Muchos de estos efectos hacen desaconsejable la conducción, o realizar cualquier otro tipo de actividad peligrosa, mientras se está bajo tratamiento de algunos tipos de fármacos ya que alteran las capacidades necesarias para conducir un vehículo de manera segura. Sin embargo, la gran mayoría de los conductores desconocen que los riesgos de conducir estando en tratamiento puede conllevar el mismo riesgo que hacerlo bajo los efectos del alcohol u otras drogas. En el artículo 27 del Reglamento General de Circulación, que lleva por título estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas, se hace mención expresa a la prohibición de circular si se han ingerido medicamentos que alteren el estado físico o mental apropiado para circular sin peligro. La infracción de este precepto tendrá la consideración de falta muy grave. Además, el Real Decreto 818/2009, de 8 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento General de Conductores (Anexo IV) señala el consumo habitual de medicamentos que, individualmente o en conjunto, produzcan efectos adversos graves en la capacidad para conducir así como la dependencia de drogas o medicamentos como criterios de aptitud para obtener o prorrogar permiso o licencia de conducción ordinarios. Conducción: ver prospecto Entre los efectos negativos más frecuentes de los fármacos para la conducción podemos destacar: · Somnolencia y dificultad para permanecer alerta. · Alteraciones musculares e descoordinación motora. · Estados de confusión y aturdimiento. · Alteraciones en la percepción de distancias. · Aumento del tiempo de reacción. · Alteraciones en las funciones visuales y auditivas.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por posibles distracciones						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberán evaluar las condiciones psicosociales que puedan dar lugar a distracciones sobre todo por motivos internos al conductor. Se dará a los trabajadores para cubrir la encuesta de identificación inicial de riesgo				

	psicosocial. - Se deberá entregar la información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.
INFORMACIÓN	Según datos de la D.G.T. del año 2008, las distracciones aparecen como factor concurrente en un 37% de los accidentes de tráfico. La distracción está implicada en un 44% de los accidentes ocurridos en carretera y en un 31% de los siniestros localizados en zona urbana. El artículo 18 del Reglamento de Circulación obliga a los conductores a mantener su propia libertad de movimientos, el campo necesario de visión y la atención permanente a la conducción, que garanticen su propia seguridad, la del resto de los ocupantes del vehículo y la de los demás usuarios de la vía. Existe un gran número de factores que pueden dar lugar a una atención inadecuada o a la aparición de distracciones. Algunos de estos factores se originan en el entorno que rodea al conductor (factores externos) mientras que otros tienen su origen en el propio estado del conductor (factores internos). ***Factores externos al conductor*** · Una concentración excesiva de señales o una señalización incorrecta o contradictoria impiden una distribución adecuada de la atención y favorece la aparición de la fatiga. · El grado de luminosidad y sus variaciones, cambios de entorno o de luz, especialmente por la noche, que hacen necesaria una adaptación rápida como por ejemplo a la entrada y salida de un túnel. · Carreteras monótonas o familiares pueden provocar un exceso de confianza en el conductor y una disminución de su nivel de alerta. · Una temperatura elevada dentro del vehículo disminuye la capacidad de vigilancia de los conductores. · La localización del estímulo con respecto al conductor tiene también mucha importancia. · Las conductas interferentes, es decir, el desplazamiento de la atención hacia algún elemento ajeno a la conducción, como puede ser el caso de hablar por el móvil, fumar, usar el navegador o cambiar la radio. · Otros factores externos podrían ser el color, tamaño o novedad de los estímulos que aparecen durante la conducción. ***Factores internos al conductor*** · El sueño y la fatiga son fuente de un gran número de distracciones. · Algunos estados psicológicos como pueden ser la depresión, la ansiedad o el estrés hacen al conductor más propenso a bajar su nivel de atención y sufrir distracciones. · Estar motivado a buscar información ajena a la conducción, como por ejemplo estaciones de servicio cuando nuestro depósito de combustible marca la reserva. · Determinados problemas físicos como deterioro cerebral o alteraciones sensoriales. · La edad avanzada, que provoca un menor control de la atención y una mayor sensibilidad a la fatiga y las distracciones. · Estar bajo los efectos de sustancias como el alcohol o determinados fármacos que alteran el nivel de alerta del conductor y reducen el grado de activación necesario para conducir de manera segura. · Problemas emocionales (familiares, económicos, laborales, etc.).

El ***sueño*** es una de las funciones más importantes que llevan a cabo los seres humanos. Durante el sueño el organismo aprovecha para recuperarse del desgaste diario, para regenerarse y para que descansen sus centros nerviosos y tejidos musculares. Cuando no se duerme nada o no se duerme lo suficiente, nuestro organismo reacciona con una serie de desajustes que, además de afectar negativamente a nuestro estado de salud, conllevan un gran peligro a la hora de conducir.

La somnolencia afecta de forma grave a las capacidades necesarias para desarrollar de forma segura la tarea de conducción, lo que unido a que muchos conductores la infravaloran y siguen conduciendo a pesar de sentir sus efectos hace que este estado sea el causante de un gran número de accidentes.

- El sueño reduce la **capacidad de reacción**

  El sueño provoca que aumente el tiempo que tardamos en reaccionar ante cualquier estímulo imprevisto impidiendo, por ejemplo, que podamos frenar a tiempo para evitar un choque.

- El sueño reduce la **vigilancia**

  La somnolencia provoca una reducción en el **nivel de alerta** de nuestro organismo. Esto no solo se traduce en que tardamos más en responder sino que también nos distraemos con mucha más facilidad al no ser capaces de mantener durante mucho tiempo la atención y la concentración, especialmente si conducimos de noche y/o por carreteras monótonas. Se estima que hasta un 80% de las distracciones están causadas por el sueño.

- El sueño provoca **alteraciones motrices**.

  Cuando se está bajo los efectos de la somnolencia los músculos se relajan excesivamente, disminuyendo de forma importante la exactitud y la rapidez a la hora de llevar a cabo las maniobras.

- El sueño puede dar lugar a la aparición de los **microsueños**

  Uno de los efectos más negativos de la somnolencia durante la conducción es el microsueño. Los microsueños son periodos de unos pocos segundos de duración durante los cuales el conductor se duerme permaneciendo completamente ajeno a todo lo que ocurre a su alrededor.

- El sueño altera las **funciones sensoriales**

  La falta de sueño disminuye la capacidad de todos los órganos sensoriales de los conductores, haciendo más difícil captar los Estímulos relacionados con el tráfico. Es especialmente grave el caso de la vista, sentido que capta el 90% de la información mientras conducimos, ya que crea dificultades para enfocar la vista, produce visión borrosa y potencia una mayor fatiga ocular.

- El sueño altera **la percepción**

  Cuando se tiene sueño mientras se conduce se identifican peor los objetos, luces, señales, se altera la percepción de velocidad, se pierde el sentido del tiempo e incluso se altera la capacidad de determinar la distancia a la que estamos respecto de los otros vehículos.

- El sueño altera nuestro **comportamiento**

  Por lo general la somnolencia hace que las personas se vuelvan más tensas, nerviosas, irritables y agresivas, lo que unido generalmente a una mayor prisa por llegar al sitio donde se descansará, puede dar lugar a la aparición de conductas más arriesgadas como excesos de velocidad o adelantamientos indebidos.

La ***fatiga*** es un estado en que nuestras capacidades se ven reducidas a consecuencia de la realización de una tarea prolongada o monótona. Así pues, cuando nos encontramos conduciendo un vehículo, nuestro rendimiento irá disminuyendo de forma gradual según pasa el tiempo.

La fatiga causa al conductor importantes alteraciones psicofisiológicas que incrementan

	la probabilidad de sufrir un accidente. Entre las más importantes podemos destacar las siguientes: • Cuando se conduce bajo los efectos de la fatiga los movimientos que llevamos a cabo son más lentos y menos precisos de lo habitual, lo que puede provocar distintas situaciones de riesgo. • Conforme aumenta la fatiga el conductor va encontrando una mayor dificultad a la hora de mantener la atención y aumenta el tiempo de reacción. • Con la fatiga es muy posible que aparezcan en el conductor estados negativos como la ansiedad, el estrés o una mayor aceptación del riesgo. Son muchos los factores que pueden provocar la aparición de la fatiga en la conducción. Estos factores pueden estar asociados tanto al propio conductor como al entorno en el que se conduce: • Factores referidos al entorno: la monotonía de la carretera, el mal estado del firme, elevada densidad de tráfico o condiciones meteorológicas adversas favorecen el aumento de la fatiga durante la conducción. • Factores referidos al vehículo: un diseño poco ergonómico de los asientos, el ruido excesivo del motor, el exceso de calefacción o vibraciones en la cabina son algunos de los factores relacionados con el vehículo que pueden suponer la aparición o el agravamiento de la fatiga en la conducción. • Factores referidos al conductor: conducir durante periodos largos sin descansar es sin duda una de las conductas más peligrosas que pueden llevarse a cabo en la carretera. Otros factores como una mala postura de conducción, horarios ajustados, ingerir alcohol o tomar comidas copiosas también influyen en la aparición de la fatiga.
	A la hora de relacionar ***velocidad*** y conducción es importante distinguir los siguientes conceptos: • Velocidad máxima: límite superior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea por las normas generales de circulación o por la señalización vertical u horizontal. • Velocidad mínima: límite inferior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea basándose en las normas generales de circulación o en la señalización vertical u horizontal. • Velocidad inadecuada: es una velocidad no adaptada a las condiciones climatológicas o a las circunstancias de la vía, del tráfico, del vehículo o del propio conductor, incluso aunque esta velocidad se encuentre dentro de los límites permitidos. • Velocidad adecuada: sería aquella velocidad que nos permite estar en condiciones de dominar el vehículo ante cualquier obstáculo o imprevisto, adecuándose no solo a los límites de la vía por la que se circula, sino también a su estado, el del vehículo que se conduce y el del propio conductor. Por tanto, y según se recoge en el artículo 45 del Reglamento de Circulación, todo conductor está obligado a respetar los límites de velocidad establecidos y a tener en cuenta, además, sus propias condiciones físicas y psíquicas, las características y el estado de la vía, del vehículo y de su carga, las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación, y, en general, cuantas circunstancias concurran en cada momento, a fin de adecuar la velocidad de su vehículo a ellas, de manera que siempre pueda detenerlo dentro de los límites de su campo de visión y ante cualquier obstáculo que pueda presentarse.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

COD.	P18	PUESTO DE TRABAJO	OPERARIO PRODUCCIÓN GEOTERMIA: ENSAMBLADOR

DESCRIPCIÓN

Los trabajadores que ocupan este puesto realizan las siguientes tareas:
-Montaje de piezas metálicas, de cobre-latón, plástico y derivados, cableados (sin tensión eléctrica).
-Conexión de equipos a la red eléctrica (diferentes tipos de consumo eléctrico).
-Montaje de vermiculitas y/o lana de roca.
-Manejo de sistema semi-automatizado para manipulación de cajas.
-Montaje de cristales.
-Pruebas de presión en circuito cerrado utilizando como fluido de test, agua en horquilla 2-4bar.
-Respetar los estándares de montaje y calidad definidos por la empresa.
-Respetar los estándares de Prevención y Seguridad definidos por la empresa.
-Respetar los estándares de Gestión Medioambiental definidos por la empresa.

Nº DE TRABAJADORES EN EL PUESTO	VER REGISTRO
FECHA DE TOMA DE DATOS	JUNIO 2023

OBSERVACIONES

Equipos de trabajo: herramienta manual, y herramienta eléctrica, equipo aire comprimido, test de seguridad eléctrica (SPS Electronic LG1800)
Productos químicos: Colas
EPIS

EPI	CATEGORÍA	NORMA (GRADO DE PROTECCIÓN)	TRABAJOS
Calzado de seguridad con suela antideslizante, anti perforaciones y aislante y puntera reforzada.	Cat. II	EN 345	Siempre.
Calzado aislante frente electricidad.	Cat. II	UNE-EN-50321	Trabajos con tensión.
Casco aislamiento eléctrico	Cat. II	UNE-EN-13087	Trabajos con tensión.
Guantes riesgo mecánico	Cat. II	EN 420 EN 388 EN 407	Operaciones riesgo mecánico de abrasión, corte, rasgado, perforación Transporte de mercancía de forma manual
Protección ocular	Cat. II	EN 166	En trabajos con riesgo de proyección de partículas o fragmentos
Protección ocular frente a arco eléctrico	Cat. II	UNE-EN-166	Trabajos con tensión.

Guantes riesgo químico	Cat II	EN 420 EN 374	Trabajos con productos químicos cuyas fichas de seguridad así lo especifique
Guantes frente a riesgo eléctrico	Cat. II	EN-60903:2003 (Sup. 0)	Trabajos con tensión.
Protectores auditivos	Cat. II	EN 352 EN 397 EN 458	Nivel ruido ≥ 85 dB(A)
Protección respiratoria	Cat. III	EN 140 EN 149	Trabajos donde esté expuesto a polvo y partículas (FFP3)
	Cat. III	EN 405 (FP2)	Trabajos donde esté expuesto a gases orgánicos y partículas. Trabajos de pintura con productos con base orgánica principalmente (Ver FDS)

Se deberá adjuntar a la presente evaluación un listado de máquinas que debe mantenerse actualizado. Todos los equipos de trabajos deberán disponer de marcado CE o estar adecuados al R. D. 1215/1997.

Todos los equipos deben disponer de manuales de instrucciones en castellano a disposición de los trabajadores.

Los trabajadores de este puesto utilizan las máquinas de fábrica (ver listado adjunto actualizado), herramientas eléctricas portátiles, herramientas manuales.

Todas las máquinas utilizadas por los trabajadores deberán disponer de marcado CE o adecuación al RD 1215/1997.

Se deberá disponer de los manuales de instrucciones de todos los equipos de trabajo y herramientas y medios auxiliares utilizadas.

Todo equipo de trabajo utilizado durante los trabajos, dispondrá de carcasas de protección y resguardos sobre las partes móviles, especialmente de las transmisiones, que impidan el acceso a zonas de atrapamiento.

Se deberán llevar al día los mantenimientos y/o revisiones indicadas en el manual del fabricante para garantizar un uso seguro de los equipos de trabajo, así como el correcto estado de los dispositivos y/o protecciones. Asimismo, los equipos de trabajo, así como sus protecciones o medidas de protección, se deberán verificar antes de su uso o después de alguna modificación o accidente/incidente.

Los trabajadores deberán cumplir la normativa de seguridad, así como la normativa de la empresa o de aquellas instalaciones a las que acceda con motivo u ocasión de su actividad. Así mismo, deberán cumplir con el código de circulación o normas de seguridad vial.

Todos los EPI´s deberán disponer de marcado CE e irán acompañados de sus manuales de instrucciones. Los trabajadores tendrán obligación de:

Utilizar estos equipos durante la jornada de trabajo en las áreas cuya obligatoriedad de uso está indicada.

Consultar cualquier duda sobre su correcta utilización, cuidando de su perfecto estado y conservación

	Solicitar un nuevo equipo en caso de pérdida o deterioro del mismo. En caso necesario, por riesgos adicionales, se informará al trabajador de la necesidad de uso de otros EPI´s adicionales. En caso de duda deberá consultar con la persona responsable de los trabajos. Los trabajadores deberán disponer de formación El empresario deberá garantizar que cada trabajador reciba una formación teórica y práctica, adecuada y suficiente en materia preventiva. A éste puesto de trabajo le aplican todos los riesgos detectados en A01.
TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES	MENOR DE EDAD ☐ MATERNIDAD ☐ ESPECIALMENTE SENSIBLE ☐
ESTE PUESTO DE TRABAJO SE CONSIDERA EN RELACIÓN CON LA SITUACIÓN DE EMBARAZO/LACTANCIA	COMPATIBLE ☐ COMPATIBLE CON LIMITACIONES ☐ INCOMPATIBLE ☒

RIESGO						
COD.	01	Caída de personas al diferente nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Durante los trabajos en la mesa elevadora						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		-Se recomienda el uso de calzado con suela antideslizante para evitar o disminuir resbalones. -Recordar a los trabajadores la necesidad de mantener el orden y la limpieza del lugar de trabajo.				
EPIS		Calzado de seguridad (categoría II)				

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de sufrir caídas durante los desplazamientos por descuidos, presencia de obras en la calle, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Dado que se trata de un riesgo inherente, se recomienda concienciar al trabajador de la existencia del riesgo, así como de seguir unas pautas seguras: - Salir con tiempo necesario para los desplazamientos. - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - No precipitarse al subir y bajar escaleras, etc. - Respetar señalización existente, así como balizamientos…				

RIESGO		
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel

PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibles caídas durante el ascenso/descenso por las escaleras fijas.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	- Al considerarse un riesgo inherente, se deberá evitar su inadecuada utilización (subida y bajada de escaleras precipitadamente, salto de varios escalones...) - Se prestará especial atención en los días lluviosos, dado que puede favorecer los resbalones.				

RIESGO					
COD.	02	Caídas de personas al mismo nivel.			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
- Riesgo de caídas por la posible presencia de sustancias resbaladizas en el suelo (agua, aceites...). - Caída de personas al mismo nivel debido a una posible falta de Orden y Limpieza					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	- Informar a los trabajadores que se deberán realizar gamas de limpieza periódica para mantener los suelos libres de sustancias resbaladizas, especialmente que si se produce un derrame se procederá inmediatamente a su limpieza con el fin de evitar riesgos innecesarios. No se realizarán acciones que puedan favorecer la presencia de suelos mojados. - Se evitará transitar por zonas afectadas por este riesgo, se recomienda señalizar convenientemente que el suelo está mojado y existe riesgo de resbalar. - Así mismo deberán almacenarse en el lugar adecuado la mercancía, evitando que dificulten el paso o las actividades de los demás compañeros. - Planificar la distribución adecuada de enchufes eléctricos en caso de que sean necesarios. - Recordar a los trabajadores la necesidad de mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo. - Se recomienda no usar calzado abierto ya que favorece las torceduras, en su lugar se recomienda la utilización de calzado que sujete firmemente el pie. - Se recomienda el uso de calzado con suela antideslizante para evitar o disminuir los resbalones.				

RIESGO					
COD.	03	Caída de objetos por desplome.			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de caída de objetos por desplome o derrumbe al transitar por instalaciones durante la realización de los trabajos.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					

INFORMACIÓN	Información a los trabajadores acerca del riesgo y pautas de trabajo seguras durante el trabajo: - Se recomienda señalizar y balizar la zona, siempre que sea necesario. - Iluminación adecuada en la zona - Se deberá ubicar las zonas de acopio en zonas seguras, sin invadir las vías de transito, y siempre de forma estable o al menos limitando su altura, evitándose siempre que sea posible el apilamiento de ellos con el fin de evitar caídas de objetos sobre los trabajadores por desplome o derrumbamiento.. - Extremar la precaución cuando se circule por estas zonas. - Permanecer fuera del radio de acción de los vehículos, maquinaria móvil y/o aparatos de elevación y de manipulación mecánica de cargas, situándose a una distancia de seguridad. - No realizar movimientos bruscos en las operaciones de carga y descarga del camión - En las operaciones de carga/descarga se debe bascular siempre con el vehículo parado, frenado, horizontal y con la cabeza y remolque alineados. - Prohibir trabajar cuando las condiciones meteorológicas pongan en peligro las condiciones de seguridad. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.
	-Los equipos de trabajo que se utilicen deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad.
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad

RIESGO						
COD.	04	Caída de objetos en manipulación				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos en las operaciones de manipulación y movimiento de los mismos.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberá organizar la carga de forma que se respete el "plan de carga" y reservar las partes bajas para las cargas más pesadas.				
		- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.				
INFORMACIÓN		- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.				
		Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen				

	su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En la manipulación de cargas: - En la medida de lo posible, se hará uso de medios auxiliares - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Examinar la carga antes de manipularla tratando de localizar zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de su agarre (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.). - Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla de manera que esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera. - Planificar el levantamiento eligiendo los puntos de agarre más adecuados y el lugar de destino de la carga. Apartar del trayecto los posibles obstáculos que puedan entorpecer el transporte. - Cuando las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejen, deberá recurrirse al fraccionamiento o rediseño de la misma. - Manejar una carga entre dos personas cuando las medidas o el peso del objeto impidan que una sola persona pueda trasladarlo de forma estable. En estos casos se deberá programar una manipulación coordinada, asegurando un agarre correcto de la carga. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza.

	Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuados para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica.
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad, guantes de protección mecánica

RIESGO						
COD.	04	Caída de objetos en manipulación				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Durante el manejo de herramientas que se pueden encontrar grasientas, defectuosas…						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Periódicamente se deben inspeccionar el estado de las herramientas. Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo y de las medidas preventivas. - Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. <u>Para manipulación de herramientas:</u> - Limpie de grasa y suciedad los objetos y herramientas que utilice. - Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo, desechando aquello que sea inútil o que se encuentre en mal estado. - Hay que sujetar las herramientas de forma estable por el mango correspondiente. Éste no ha de presentar bordes cortantes, ha de ser antideslizante y, en algunos casos, aislante. - Hay que escoger la herramienta más adecuada, con respecto a la tipología y tamaño, para cada actividad. - Hay que utilizar las herramientas con las posturas más ergonómicas posibles. - Las herramientas tienen que ser lo suficientemente resistentes, y la unión de sus diferentes componentes tiene que ser firme, con el fin de que soporten grandes esfuerzos. <u>Para el transporte de las herramienta</u>s se deben tomar las siguientes medidas: - El transporte de herramientas se debe realizar en cajas, bolsas o cinturones especialmente diseñados para ello. - Las herramientas no se deben llevar en los bolsillos sean punzantes o cortantes o no. - Cuando se deban subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, las herramientas se llevarán de forma que las manos queden libres				

	- Debe evitarse ir sobrecargado de herramientas. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. - Utilización de los equipos de protección individual adecuado para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad

RIESGO						
COD.	05	Caída de objetos desprendidos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Durante el manejo de herramientas que se pueden encontrar grasientas o con deficiencias						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Periódicamente se deben inspeccionar el estado de las herramientas. Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo y de las medidas preventivas. - Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. <u>Para manipulación de herramientas:</u> - Limpie de grasa y suciedad los objetos y herramientas que utilice. - Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo, desechando aquello que sea inútil o que se encuentre en mal estado. - Hay que sujetar las herramientas de forma estable por el mango correspondiente. Éste no ha de presentar bordes cortantes, ha de ser antideslizante y, en algunos casos, aislante. - Hay que escoger la herramienta más adecuada, con respecto a la tipología y tamaño, para cada actividad. - Hay que utilizar las herramientas con las posturas más ergonómicas posibles. - Las herramientas tienen que ser lo suficientemente resistentes, y la unión de sus diferentes componentes tiene que ser firme, con el fin de que soporten grandes esfuerzos. <u>Para el transporte de las herramientas</u> se deben tomar las siguientes medidas: - El transporte de herramientas se debe realizar en cajas, bolsas o cinturones especialmente diseñados para ello. - Las herramientas no se deben llevar en los bolsillos sean punzantes o cortantes o no. - Cuando se deban subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, las herramientas se llevarán de forma que las manos queden libres - Debe evitarse ir sobrecargado de herramientas. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. - Utilización de los equipos de protección individual adecuado para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica				
EPI´S		La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad				

RIESGO						
COD.	06	Pisadas sobre objetos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Pisar sobre materiales, herramientas, piezas u objetos cortantes o punzantes que se encuentren en el suelo y no estar dotado del calzado de seguridad						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
EPI´S		Dotar a los trabajadores de botas de seguridad con suela anti-perforaciones y antideslizante. Comunicar a los trabajadores la obligatoriedad de hacer uso de los equipos de protección individual manejados.				
INFORMACIÓN		Realizar la limpieza y la organización del área como mínimo al final de la jornada, así como seguir con un plan de limpieza que contemple tanto las limpiezas diarias y periódicas como las ocasionales debidas a la acumulación puntual de objetos y materiales.				

RIESGO						
COD.	07	Golpes contra objetos inmóviles				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	LD	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Distribución mobiliario, maquinaria, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Mantener las zonas de paso, salidas y vías de circulación libres de obstáculos (cajas, muebles, etc.), de manera que no dificulten el acceso a los lugares de trabajo, y en especial, las vías previstas para la evacuación en caso de emergencia.				
EPI´S		Calzado de seguridad (categoría II).				

RIESGO						
COD.	08	Golpes y contactos con elementos móviles				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Posibles golpes y contactos con elementos móviles de la maquinaria						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Según el RD 1215/1997, por el que se disponen de las condiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo, establece los siguiente: - Solo se podrán comercializar y poner en servicio las máquinas que cumplan con los requisitos de seguridad y salud esenciales. Las máquinas que estén provistas del marcado CE se considerarán conformes a estas normas. - Cada máquina llevará, de forma legible e indeleble, como mínimo las indicaciones siguientes: nombre y dirección del fabricante, del marcado CE (no inferior a 5 mm), designación de la serie o modelo y número de serie, si existiera. Igualmente, irá acompañada de un manual de instrucciones en el que se indiquen: las condiciones previstas para su utilización, en el puesto de trabajo que debe ocupar las persona que la use y las instrucciones para que puedan efectuarse sin riesgo la puesta en servicio, utilización, manutención, instalación y montaje de la máquina. - Se deberá comprobar periódicamente el buen funcionamiento de las máquinas y realizar las pruebas adicionales en los casos de transformaciones de la máquina, accidentes o falta prolongada de uso.				

	- Los mandos de puesta en marcha de la máquina deben situarse fuera de las zonas peligrosas y sólo se podrán accionar de forma intencionada. También, las máquinas deberán estar provistas de un dispositivo que permita su parada total en condiciones de seguridad, la orden de parada tendrá prioridad sobre las órdenes de puesta en marcha. - Toda parte de una máquina que presente peligro de atrapamiento, corte o abrasión o proyección deberá ir equipada con resguardos o dispositivos de protección. Existen distintas clases de resguardos (fijos, envolventes, distanciadores, móviles, etc) y de dispositivos (mandos sensitivos, barretas fotoeléctricas, pantallas móviles asociadas a un dispositivo de enclavamiento, con o sin bloqueo, etc) aplicables en función del tipo de trabajo. - Nunca se deberá anular o "puentear" cualquier dispositivo de seguridad de que disponga una máquina, ni tampoco retirar las protecciones o resguardos. - Toda operación de ajuste, limpieza, engrase y reparación deberá realizarse, siempre que sea posible, con la máquina parada y desconectada de la fuente de alimentación de energía. Deben existir dispositivos de consignación (los más comunes son los candados) que impidan la puesta en marcha de las máquinas durante estas operaciones. - No se llevarán ropas holgadas, el pelo suelto, bufandas, cadenas ni ningún otro elemento que pueda resultar atrapado por la máquina. Cada máquina debe ir equipada con dispositivos de parada de emergencia que permitan detenerla en condiciones de seguridad. Deben ser visibles, de fácil acceso, de color rojo sobre fondo amarillo y, si son pulsadores, de cabeza de seta. - Toda persona que tenga que utilizar una máquina debe recibir la formación e información adecuadas sobre los riesgos que implica su trabajo. La información debe ser comprensible y especificar, como mínimo, las condiciones de utilización de la maquina en situaciones peligrosas que puedan presentarse. - Las zonas peligrosas de las máquinas deben estar marcadas con advertencias y señalizaciones. - Si la iluminación del recinto de trabajo no es suficiente, debe haber iluminación localizada en las zonas peligrosas de las máquinas.

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos durante su manipulación						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberá organizar la carga de forma que se respete el "plan de carga" y reservar las partes bajas para las cargas más pesadas.				
		- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.				
INFORMACIÓN		- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.				
		Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo.				

	- Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En la manipulación de cargas: - En la medida de lo posible, se hará uso de medios auxiliares - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Examinar la carga antes de manipularla tratando de localizar zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de su agarre (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.). - Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla de manera que esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera. - Planificar el levantamiento eligiendo los puntos de agarre más adecuados y el lugar de destino de la carga. Apartar del trayecto los posibles obstáculos que puedan entorpecer el transporte. - Cuando las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejen, deberá recurrirse al fraccionamiento o rediseño de la misma. - Manejar una carga entre dos personas cuando las medidas o el peso del objeto impidan que una sola persona pueda trasladarlo de forma estable. En estos casos se deberá programar una manipulación coordinada, asegurando un agarre correcto de la carga. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten

	dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuados para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica.
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad, guantes de protección mecánica

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de cortes debido al uso de útiles de corte durante las operaciones de embalar/desembalar, el uso útiles de corte en mal estado, deteriorados, uso inadecuado, desorganizados o distribuidos por las superficies de trabajo						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Mantenimiento de los útiles en buen estado (bien afilados, sin materiales resbaladizos…)				
INFORMACIÓN		Se recomienda, siempre que sea posible, el uso de útiles de corte con dispositivo de seguridad, como por ejemplo cúter con cuchilla retráctil.				
		Informar a los trabajadores acerca del riesgo, así como pautas seguras de trabajo: - Se deberá utilizar el útil cortante adecuado a cada tarea. - Se recomienda utilizar el material de corte con cuidado y siempre útiles en buen estado (bien afiladas, sin materiales resbaladizos…) - El útil cortante deberá depositarse en un lugar habilitado para tal fin después de su uso, evitando guardarlo en el bolsillo o dejarlo encima del mobiliario, ya que pueden producir un corte accidental. - Cuando se realicen operaciones de embalaje/desembalaje, se deberá tener cuidado de no tirar de los plásticos, cintas de embalar…con las manos desnudas. - Realizar la operación en dirección opuesta a la nuestra. - Mantener orden y limpieza en el puesto de trabajo.				
EPI´S		La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: guantes de protección mecánica				

RIESGO						
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Uso de herramientas que presenten desperfectos o que se pueden encontrar grasientas						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Según lo especificado en NTP 391 - Periódicamente se deben inspeccionar el estado de las herramientas. Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo y de las medidas preventivas. - Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que				

	ha sido diseñado. - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. - Limpie de grasa y suciedad los objetos y herramientas que utilice. - Mantener el orden y la limpieza en el puesto de trabajo, desechando aquello que sea inútil o que se encuentre en mal estado. - Aquellas herramientas que necesiten ser afiladas, deberán revisarse periódicamente y mantenerse en buen estado de uso - Las herramientas no se deben llevar en los bolsillos sean punzantes o cortantes o no. - Reemplazar las herramientas que presenten desperfectos - Cuando se deban subir escaleras o realizar maniobras de ascenso o descenso, las herramientas se llevarán de forma que las manos queden libres - Uso de guantes de protección mecánica cuando se realicen operaciones con riesgo de abrasión, corte, rasgado y/o perforación siempre que no suponga un riesgo adicional para el trabajador. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.
EPI´S	Dotar a los trabajadores de guantes de protección mecánica

RIESGO						
COD.	09	GOLPES Y CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS				
PROBABILIDAD		MEDIA	**CONSECUENCIAS**	D	**RIESGO**	MODERADO
FACTOR DE RIESGO						
Al manipular cristales o usar herramientas manuales						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Uso obligatorio de guantes de protección contra riesgos mecánicos durante el manejo de elementos agresivos, cortantes, punzantes, etc. Las operaciones de cambio de útiles en las herramientas eléctricas (sierras, etc.) se realizarán con la máquina desconectada de la red eléctrica y utilizando guantes de seguridad. Las herramientas deberán ser usadas correctamente, cada una para lo que está pensada, sin necesidad de esfuerzos violentos y eligiendo el tamaño y la herramienta adecuada para cada tarea. Las herramientas manuales estarán construidas con materiales resistentes, la unión entre sus elementos será firme, serán las más apropiadas por sus características y tamaño a la operación a realizar y no tendrán deterioros que dificulten su correcta utilización. Las herramientas manuales poseerán mangos o empuñaduras sin bordes agudos ni superficies resbaladizas, y serán aislantes en caso necesario. Las partes cortantes y punzantes se mantendrán debidamente afiladas. Cada herramienta dispondrá de un lugar adecuado donde guardarse (portaherramientas o estantes). Las herramientas cortantes o con puntas agudas se guardan provistas de protectores de cuero o metálicos. No debe haber herramientas sueltas en el suelo o sobre los equipos de trabajo. Debe evitarse, en la medida de lo posible, la presencia de herramientas manuales en lugares donde puedan caerse o acarrear la posibilidad de tropiezos. Para el correcto mantenimiento de las herramientas manuales, se deberá realizar una revisión periódica de las mismas. A partir de esa revisión, se les someterá al tratamiento térmico, afilado y reparación que precisen.				
EPI´S		Calzado de seguridad (categoría II) y guantes de seguridad (categoría II).				

RIESGO						
COD.	10	Proyección de fragmentos o partículas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Proyección de fragmentos o partículas durante la utilización de equipos de trabajo. Proyección durante la utilización de herramientas portátiles eléctricas.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Se deben realizar las revisiones periódicas de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Se deberá comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad como las pantallas de protección.				
INFORMACIÓN		Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad (resguardos fijos para partes que no deban quedar accesibles y resguardos móviles para la alimentación del equipo).				
		Informar a los trabajadores acerca del riesgo y de prácticas de trabajo seguras: - Elegir la herramienta adecuada a cada tarea, así como de los útiles adecuados y al trabajo a realizar. Dicha herramienta y/o útil deberá estar en buen estado, reemplazando de forma inmediata los que no se encuentren en condiciones perfecto estado de uso. - No retirar las protecciones o carcasas de los equipos. - Eliminar cualquier resto de partícula que puede entorpecer las tareas con la herramienta. - Mantener una distancia prudencial. Recordar a los trabajadores la necesidad de utilizar equipos de protección cuando estén expuestos a proyección de partículas. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				
EPIS		La empresa deberá facilitar a los trabajadores protecciones oculares (gafas anti proyecciones) que deberán utilizarse siempre que haya riesgos de proyección de partículas tanto en el uso de máquinas y equipos como en la manipulación de productos químicos cuando así lo indique su ficha de seguridad.				

RIESGO						
COD.	10	Proyección de fragmentos o partículas				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Utilización de aire comprimido						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Respetar las normas de seguridad al usar aire comprimido: - Evitar la utilización de aire comprimido para limpiar; el chorro de aire puede hacer saltar partículas a los ojos y generar gran cantidad de polvo nocivo. - Si fuera imprescindible usar aire comprimido se hará a baja presión, con la protección necesaria (paneles, pantallas...) para evitar la proyección de partículas y utilizando protección de la cara y ojos (gafas, pantallas faciales). - No usar el aire comprimido para limpiarse la ropa.				

	- No apuntar nunca el chorro de aire hacia personas; puede producir graves lesiones.

RIESGO						
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos durante su manipulación						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberá organizar la carga de forma que se respete el "plan de carga" y reservar las partes bajas para las cargas más pesadas.				
		- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.				
INFORMACIÓN EPI´S		- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.				
		Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*				
		En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*				
		En la manipulación de cargas: - En la medida de lo posible, se hará uso de medios auxiliares - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Examinar la carga antes de manipularla tratando de localizar zonas que puedan resultar peligrosas en el momento de su agarre (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.).				

	- Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla de manera que esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera. - Planificar el levantamiento eligiendo los puntos de agarre más adecuados y el lugar de destino de la carga. Apartar del trayecto los posibles obstáculos que puedan entorpecer el transporte. - Cuando las dimensiones o el peso de la carga así lo aconsejen, deberá recurrirse al fraccionamiento o rediseño de la misma. - Manejar una carga entre dos personas cuando las medidas o el peso del objeto impidan que una sola persona pueda trasladarlo de forma estable. En estos casos se deberá programar una manipulación coordinada, asegurando un agarre correcto de la carga. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional.
	Utilización de los equipos de protección individual adecuados para los riesgos descritos calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica.
EPI´S	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: calzado de seguridad, guantes de protección mecánica

RIESGO					
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO					
Sufrir atrapamientos con los órganos móviles de las máquinas.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Todos los equipos de trabajado deberán disponer de marcado CE o adecuación al RD 1215/1997. Las máquinas deberá de disponer de acuerdo a esta normativa de: - Resguardos fijos para partes que no deban quedar accesibles. - Resguardos móviles para la alimentación de la máquina. - Dotar a la máquina de dispositivos de parada de emergencia, bien por pulsadores (setas rojas sobre fondo amarillo), o por cable o barra horizontal. Si se opta por el pulsador de seta, se tendrá en cuenta que debe disponerse de dos pulsadores, uno a cada lado de la máquina.				
INFORMACIÓN	Los trabajadores para evitar este riesgo deberán actuar de la siguiente forma: - La puesta en marcha de los equipos de trabajo sólo podrá realizarse por un accionamiento voluntario sobre el órgano previsto al efecto. - Antes de iniciar los trabajos los trabajadores deberán verificar que todas las				

	protecciones están instaladas. - Las piezas a trabajar no tendrán dimensiones y peso inadecuados para las características de la máquina. - Nunca se retirarán las protecciones o resguardos de los elementos móviles de los equipos de trabajo. - Los trabajadores evitarán la utilización de ropa de trabajo suelta o floja así como elementos que puedan provocar atrapamientos: pañuelos, anillos, cadenas, bufandas... - Las operaciones de limpieza y mantenimiento de los equipos de trabajo, se hará con éstos desconectados. - Si el equipo posee bloqueo de seguridad siempre se verificará que está activado cuando se realicen las labores de mantenimiento o esté apagado para conseguir una consignación adecuada del equipo. - Siempre que se active un sistema de seguridad y se produzca la parada del equipo, verificarlos antes de rearmarlo.

RIESGO						
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
- Utilización de equipos de trabajo - Accionamiento de maquinaria sin autorización - Posibilidad de uso de maquinaria sin la protección de los órganos móviles - Durante las tareas de mantenimiento y/o limpieza						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad.				
		Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad (resguardos fijos para partes que no deban quedar accesibles y resguardos móviles para la alimentación del equipo).				
INFORMACIÓN		Los equipos de trabajo deben disponer de Declaración de Conformidad CE, o en su defecto, disponer de puesta en conformidad de acuerdo al R. D. 1215/1997, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en la utilización de equipos de trabajo. - La máquina deberá disponer de los elementos de seguridad. - Se deben realizar las revisiones periódicas de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos de trabajo, de acuerdo al manual de instrucciones del equipo de trabajo. Así como comprobar el buen funcionamiento de los accesorios utilizados y elementos de seguridad (resguardos fijos para partes que no deban quedar accesibles y resguardos móviles para la alimentación del equipo).				
		Las máquinas deberá de disponer de: - Resguardos fijos para partes que no deban quedar accesibles. - Resguardos móviles para la alimentación de la máquina. - Dotar a la máquina de dispositivos de parada de emergencia, bien por pulsadores (setas rojas sobre fondo amarillo), o por cable o barra horizontal. Si se opta por el pulsador de seta, se tendrá en cuenta que debe disponerse de dos pulsadores, uno a cada lado de la máquina. - Sería conveniente que ambos sistemas de accionamiento vayan combinados con un				

	sistema de frenado que reduzca al mínimo la inercia de los cilindros.
	Las operaciones de mantenimiento estarán realizadas por personal especializado para tal fin, según las indicaciones del fabricante
	Informar a los trabajadores acerca del riesgo y de pautas de trabajo seguras durante la manipulación de máquinas: - Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes. - Sólo se permite el uso de un equipo de trabajo para aquellas operaciones para las que ha sido diseñado. (Ver manual de uso del fabricante) - No poner fuera de funcionamiento los dispositivos de seguridad de los equipos de trabajo Nunca se retirarán las protecciones o resguardos de los elementos móviles de los equipos de trabajo. - Elegir los elementos auxiliares y/o accesorios adecuados. Los accesorios se inspeccionarán antes de cada trabajo, desechando y sustituyendo aquellos que se encuentren en mal estado o deteriorados. Al finalizar las tareas, se recogerán los accesorios y se guardarán para su protección y buena conservación. - Está prohibido el uso de joyas y ropa holgada durante los trabajos con equipos de trabajo con riesgo de atrapamiento. - La zona de trabajo deberá mantener unos niveles de iluminación adecuados a las tareas para garantizar un trabajo seguro. - Antes de iniciar los trabajos se deberá verificar que las protecciones se encuentra instaladas y los dispositivos funcionan correctamente. - Siempre que se active un sistema de seguridad y se produzca la parada del equipo, se verificarán antes de rearmar la máquina. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. - Utilización por parte de los trabajadores, de guantes de protección mecánica cuando se realicen tareas con riesgo de abrasión, corte o atrapamiento, siempre y cuando no suponga un riesgo adicional para los trabajadores
	Informar a los trabajadores acerca del riesgo y de pautas de trabajo seguras durante las tareas de mantenimiento de maquinas: - Solo se realizarán aquellas operaciones de mantenimiento indicadas por el fabricante para las cuales se esté formado, las cuales se realizarán según las indicaciones del fabricante en el manual del usuario. - Previamente a la realización de cualquier operación de reparación o mantenimiento se consultará el libro de instrucciones. Lea y respete los protocolos de trabajo del fabricante así como señales y advertencias. Estas operaciones se harán después de haber desconectado y tomado las medidas necesarias para evitar su puesta en marcha o conexión accidental mientras se esté efectuando la operación. - No bloquear los sistemas de seguridad de las máquinas. - Está prohibido el uso en caso de detectar cualquier deficiencia o anomalía en las condiciones de seguridad. - Durante las operaciones de mantenimiento del equipo, éste deberá mantenerse desconectado de la red eléctrica. En ningún caso se realizarán reparaciones ni operaciones de mantenimiento en los equipos en funcionamiento - Tras finalizar los trabajos de mantenimiento, colocar de nuevo todas las cubiertas protectoras. Antes de poner en funcionamiento la máquina asegúrese de que ninguna persona u objetos se encuentran en la zona de peligro de la máquina. - Está prohibido el uso de joyas y ropa holgada durante los trabajos de mantenimiento de equipos de trabajo con riesgo de atrapamiento. - Utilización por parte de los trabajadores, de guantes de protección mecánica cuando se

	realicen tareas con riesgo de abrasión, corte o atrapamiento, siempre y cuando no suponga un riesgo adicional para los trabajadores. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente
EPIS	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: guantes de protección mecánica, siempre que estos no entrañen un riesgo adicional de atrapamiento.

RIESGO						
COD.	13	Sobreesfuerzos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Manipulación manual de cargas						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		En la medida de lo posible, se hará uso de medios auxiliares				
		Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: Se evitarán, en la medida de lo posible, los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal, o que requieren un mantenimiento prolongado de cualquier postura, especialmente si se están moviendo o sosteniendo cargas o realizando fuerzas elevadas. - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Cuando tenga que manipular cargas en altura, utilice escaleras adecuadas y en buen estado para situarse a la altura de trabajo, de tal forma que la mano del personal quede por debajo del codo. - Si debe manipular cajas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. - Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. *Las mujeres embarazadas y las madres lactantes deberán poder descansar tumbadas en condiciones adecuadas. Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)*				
		Informar al trabajador acerca del riesgo e indicarle correctas pautas de manipulación manual de cargas: El peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg. En circunstancias especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta 40 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras. Cuando se sobrepasen estos valores de peso, se deberán tomar medidas preventivas de forma que el trabajador no manipule las cargas, o que consigan que el peso manipulado sea menor. Entre otras medidas, y dependiendo de la situación concreta, se podrían tomar alguna de las siguientes: - Uso de ayudas mecánicas. - Levantamiento de la carga entre dos personas. - Reducción de los pesos de las cargas manipuladas en posible combinación con la reducción de la frecuencia, etc. Para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos:				

	Es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar. Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda. 1. Planificar el levantamiento - Seguir la indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc. - Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real. - Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso. 2. Colocar los pies - Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento. 3. Adoptar la postura de levantamiento - Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas. - No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas 4. Agarre firme - Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. 5. Levantamiento suave - Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca. 6. Evitar giros - Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada. 7. Carga pegada al cuerpo - Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento. 8. Depositar la carga - Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. - Depositar la carga y después ajustarla si es necesario. - Realizar levantamientos espaciados. - Realizar levantamientos espaciados. Se establecerán los descansos adecuados a las tareas *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
FORMACIÓN	Formar a los trabajadores en manipulación manual de cargas

RIESGO					
COD.	13	Sobreesfuerzos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Sobreesfuerzos en posturas forzadas (agachado, brazos en alto, cuerpo inclinado, etc.) durante los trabajos					

MEDIDAS PREVENTIVAS	
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Periódicamente se deben inspeccionar el estado de los equipos de trabajos (herramientas, maquinaria). Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán.
INFORMACIÓN	Se recomienda en la medida de lo posible que: - Las herramientas y útiles de trabajo ergonómicos, con mangos flexibles, redondeados y adaptables. - Elegir la herramienta y/o útil de trabajo adecuado a los trabajos a realizar.
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: En la medida de los posible, se recomienda: - Disponer el plano de trabajo a la altura de la cintura. - Evitar los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal, o que requieren un mantenimiento prolongado de cualquier postura. - Mantener una postura de trabajo correcta respetando la forma natural de la columna vertebral, con los hombros ligeramente hacia atrás, cabeza levantada con cuello derecho, cuando se deba permanecer largos periodos en posición de pie, alternar el apoyo del peso sobre uno y otro pie, favoreciendo la circulación sanguínea. - Realizar pequeños descanso a lo largo de la jornada para realizar unos ejercicios de estiramiento de cuello, espalda, relajación muscular, o bien sentarse. - Se recomienda la utilización de calzado ergonómico, que se amolde a la curvatura del pie, con suela antideslizante. - Los trabajadores deberán disponer de la ropa y/o EPI´s adecuados al tipo de trabajo que realizan. *Las mujeres embarazadas y las madres lactantes deberán poder descansar tumbadas en condiciones adecuadas. No es aconsejable permanecer constantemente de pie (más de 3 horas continuas) o en posición sentada y se deben alternar ambas posturas.* *Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)* *Si esto no es posible, deberían proponerse pausas.*

RIESGO					
COD.	15	Contactos eléctricos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Contactos accidentales con piezas, brocas, discos de corte o partes internas de maquinaria a elevadas temperaturas. Por tocar las partes activas (disco, broca) de las máquinas de corte o de taladrar inmediatamente después de haberlas utilizado					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	- Efectuar las tareas de reparación de la maquinaria con el motor parado. - Antes de manipular determinadas partes de la maquinaria, verificar su temperatura. - Cuando sea necesario, delimitar y señalizar la zona de la reparación para evitar el acceso de cualquier persona ajena a la actividad. - Se evitará tocar, carcasas o elementos de protección que debido al normal funcionamiento de los equipos son susceptibles de calentamiento, sin los equipos de protección adecuados.				

	- Esperar el tiempo de enfriamiento necesario de los equipos que operen a alta temperatura antes de intervenir en los elementos susceptibles de provocar quemaduras por contacto térmico. - Emplear útiles adecuados para el manejo de piezas calientes. - Se evitará tocar piezas recién cortadas. - Por tocar las partes activas (disco, broca) de las máquinas de corte o de taladrar inmediatamente después de haberlas utilizado.
	En caso de quemaduras: - Sumerja la mano en agua fría durante al menos 10 minutos - Envuélvala en una venda limpia y seca - No aplique cremas, aceites ni lociones que no estén indicadas para quemaduras

RIESGO						
COD.	16	Contactos eléctricos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibles contacto eléctricos debido: - Empleo de equipos conectados a red con posibles deterioros o deficiencias, uso de herramienta eléctrica portátil - Derivaciones eléctricas fortuitas por manipulación indebida de elementos internos en acciones de reparación ocasional. - Entrada de líquidos en equipos eléctricos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Las operaciones de limpieza, mantenimiento y/o reposición de piezas más complejas indicadas por el fabricante, las realizará personal autorizado y/o formado.				
		Informar al trabajador del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas más sencillas indicadas por el fabricante las realizará personal autorizado siguiendo las indicaciones del fabricante en el manual de instrucciones. - Lea atentamente el manual del fabricante para verificar como realizar de forma segura las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas. - No trabaje con equipos que presenten defectos en cables o enchufes - Desconecte y cierre o corte la alimentación eléctrica que llega a las máquina/equipo antes de tratar de desmontar, limpiar o realizar tareas de reparación o mantenimiento. En caso de mal funcionamiento o avería del equipo/máquina, desconectar e indicar fuera de servicio hasta su reparación por personal autorizado y/o formado. - Recordar mantener en todo momento los resguardos y/o protecciones con los que cuenta el equipo y evitar manipulaciones innecesarias. No manipule en el interior de los equipos ni los desmonte. - No desenchufe los equipos tirando de los cables - No manipule aparatos eléctricos con manos mojadas o húmedas. - No trabaje con equipos o máquinas que presenten defectos en cables o enchufes - Se utilizaran conexiones y enchufes en buen estado. - Las máquinas eléctricas tendrán toma de tierra, clavijas adecuadas y cable de alimentación en buen estado. - Si se usan cables de extensión las conexiones se harán comenzando por la máquina y siguiendo hacia la toma de corriente. Se utilizarán cables con aislamiento anti humedad. - No tirar del cable para desenchufar las máquinas o herramientas. - Antes de realizar cualquier conexión de un aparato eléctrico , en las instalaciones, se verificará que tanto la toma de corriente, como el aparato, se encuentran en condiciones adecuadas, (ausencia de partes activas desnudas, ausencia de humedad, etc.) de				

	apreciarse alguna deficiencia en la toma de corriente, no se realizará la conexión , y se dará aviso al personal de las instalaciones - Antes de llevar a cabo la conexión o desconexión de un equipo de trabajo a la red eléctrica, realice una inspección visual de los elementos de conexión del equipo y de la instalación, y solicite la sustitución inmediata de los mismos, si presentan alguna deficiencia - No realice nunca la conexión o desconexión directa, sin clavijas adecuadas, de los aparatos eléctricos. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	16	Contactos eléctricos				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Ext. Dañina	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Realización de trabajos con el equipo "Test de Seguridad Eléctrica"						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Los trabajos deberán realizarse según lo establecido en el 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, en su Anexo III. Anexo III del R.D. 614/2001, de 8 de julio: **A. Disposiciones**: 1. Los trabajos en tensión deberán ser realizados por trabajadores cualificados, siguiendo un procedimiento previamente estudiado y, cuando su complejidad o novedad lo requiera, ensayado sin tensión, que se ajuste a los requisitos indicados a continuación. 2. El método de trabajo empleado y los equipos y materiales utilizados deberán asegurar la protección del trabajador frente al riesgo eléctrico, garantizando, en particular, que el trabajador no pueda contactar accidentalmente con cualquier otro elemento a potencial distinto al suyo. Entre los equipos y materiales citados se encuentran: a. Los accesorios aislantes (pantallas, cubiertas, vainas, etc.) para el recubrimiento de partes activas o masas. b. Los útiles aislantes o aislados (herramientas, pinzas, puntas de prueba, etc.). c. Las pértigas aislantes. d. Los dispositivos aislantes o aislados (banquetas, alfombras, plataformas de trabajo, etc.). e. Los equipos de protección individual frente a riesgos eléctricos (guantes, gafas, cascos, etc.). 3. A efectos de lo dispuesto en el apartado anterior, los equipos y materiales para la realización de trabajos en tensión se elegirán, de entre los concebidos para tal fin, teniendo en cuenta las características del trabajo y de los trabajadores y, en particular, la tensión de servicio, y se utilizarán, mantendrán y revisarán siguiendo las instrucciones de su fabricante. En cualquier caso, los equipos y materiales para la realización de trabajos en tensión se ajustarán a la normativa específica que les sea de aplicación. 4. Los trabajadores deberán disponer de un apoyo sólido y estable, que les permita					

	tener las manos libres, y de una iluminación que les permita realizar su trabajo en condiciones de visibilidad adecuadas. Los trabajadores no llevarán objetos conductores, tales como pulseras, relojes, cadenas o cierres de cremallera metálicos que puedan contactar accidentalmente con elementos en tensión. 5. La zona de trabajo deberá señalizarse y/o delimitarse adecuadamente, siempre que exista la posibilidad de que otros trabajadores o personas ajenas penetren en dicha zona y accedan a elementos en tensión. **B. Disposiciones adicionales para trabajos en alta tensión** 1. El trabajo se efectuará bajo la dirección y vigilancia de un jefe de trabajo, que será el trabajador cualificado que asume la responsabilidad directa del mismo; si la amplitud de la zona de trabajo no le permitiera una vigilancia adecuada, deberá requerir la ayuda de otro trabajador cualificado. 2. Los trabajadores cualificados deberán ser autorizados por escrito por el empresario para realizar el tipo de trabajo que vaya a desarrollarse, tras comprobar su capacidad para hacerlo correctamente, de acuerdo al procedimiento establecido, el cual deberá definirse por escrito e incluir la secuencia de las operaciones a realizar, indicando, en cada caso: a. Las medidas de seguridad que deben adoptarse. b. El material y medios de protección a utilizar y, si es preciso, las instrucciones para su uso y para la verificación de su buen estado. c. Las circunstancias que pudieran exigir la interrupción del trabajo. 3. La autorización tendrá que renovarse, tras una nueva comprobación de la capacidad del trabajador para seguir correctamente el procedimiento de trabajo establecido, cuando éste cambie significativamente, o cuando el trabajador haya dejado de realizar el tipo de trabajo en cuestión durante un período de tiempo superior a un año.
EPI´S	Calzado aislante de la electricidad (UNE-EN 50321), caso de aislamiento eléctrico (UNE-EN-13087), protección ocular o facial frente al arco eléctrico o cortocircuito (UNE-EN-166 RfU 03.024) y guantes aislantes del voltaje adecuado (UNE-EN60903).

RIESGO						
COD.	17	Inhalación de sustancias nocivas				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de generación de polvo durante el empleo de determinados equipos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Se informará a los trabajadores acerca del riesgo, así como de pautas de trabajo seguras al acceder a las zonas: - Extremar la precaución - Permanecer fuera de la zona de trabajo, situándose a una distancia de seguridad.				
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Informar al trabajador acerca del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Se recomienda delimitar la zona de trabajo - Durante los trabajos se deberá verificar ausencia de personal ajeno a los trabajos. - Mantener buena ventilación en la zona de trabajo - Se deberán llevar a cabo pautas de trabajos higiénicas: está prohibido fumar, ingerir alimentos y/o bebidas en las áreas de trabajo. Fume, coma o beba únicamente en las áreas habilitadas para ello y siempre tras haberse lavado cara y manos; cambiarse de ropa antes de salir del trabajo y mantener la ropa de trabajo separada de las demás prendas. Para la limpieza de las manos no deben utilizarse disolventes, sino productos limpiadores que sean inocuos. En caso de embarazo/lactancia: extremar las medidas preventivas para reducir la				

	exposición a ambiente pulvígeno. En caso de que no sea posible aislar de la zona de trabajo.
EPIS	La empresa deberá facilitar a los trabajadores los Equipos de Protección Individual adecuados en función de los riesgos: protección respiratoria.

RIESGO						
COD.	18	Contacto con sustancias químicas				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgos derivados de la utilización de productos químicos Utilización de productos químicos en otros recipientes distintos del original.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Poner a disposición de los trabajadores las fichas de seguridad de los productos químicos que utilizan.				
INFORMACIÓN		Al manipular productos químicos se deberán seguir prácticas de trabajo seguras: - siga las instrucciones de la etiqueta y las instrucciones de uso. - Se deberá verificar en la etiqueta del producto la dosificación, normas para su utilización y posibles reacciones adversas al mezclar con otros compuestos. - Al manipular los productos químicos se deberán usar guantes de protección química. - Los productos se mantendrán en el recipiente de origen para su utilización. En caso de que se realice un trasvase de un producto a otro, se debe colocar la etiqueta del recipiente original. Asegurarse de que en el nuevo envase no hay restos de ningún otro producto. - Se prohibirá fumar, comer o beber durante la utilización de los productos químicos para evitar una ingestión accidental. - una vez utilizados los distintos productos químicos se quitarán los guantes y se lavarán las manos con agua y jabón neutro. - Utilizar los productos en zonas bien ventiladas. En caso de accidente verificar las pautas a seguir en primero auxilios en la etiqueta del envase.				
EPIS		Suministro por parte del empresario de guantes de protección química al menos de categoría II con marcado CE, para la manipulación de aquellos productos cuya ficha de seguridad así lo indique.				

RIESGO						
COD.	21	Incendio				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de incendio por diversas causas que provocan puntos de inicio y propagación de un incendio: chispas en interruptores, fumar en la instalaciones, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al personal acerca de la existencia del riesgo y de pautas correctas de trabajo: - Almacenar los productos inflamables según indicaciones del fabricante y teniendo en cuenta tabla de incompatibilidades. - Mantener buena ventilación en zona de almacenamiento o manipulación de productos inflamables. - Se manipularán los productos inflamables según las indicaciones del fabricante. Respetar prohibición de fumar en zona de almacenamiento o manipulación de productos inflamables. - No utilizar herramientas que puedan generar chispas o fuentes de calor en la zona de				

	almacenamiento o manipulación de productos inflamables - No sobrecargar los enchufes y/o ladrones. - Desenchufar los equipos una vez finalizada la jornada laboral - Mantener en buen estado de orden y limpieza lugar de trabajo Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	22	Accidentes causados por seres vivos				
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable	
FACTOR DE RIESGO						
Agresiones personales debidas a robos o agresiones						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
FORMACIÓN	La empresa debe prestar formación al personal de cómo comportarse en caso de robo o agresiones					
MEDIDAS DE EMERGENCIA	- Avisar inmediatamente a los cuerpos de seguridad del estado más cercanos. - Cualquier situación que pueda suponer un riesgo de accidente para el trabajador o para un compañero/ra, debe comunicarse a la persona encargada. - Ante un trabajador agredido: Se procederá a lavar las heridas con agua y jabón, desinfectar la herida con gasa estéril y antiséptico. En caso de heridas graves, acudir al centro sanitario más cercano.					

RIESGO						
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos				
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado	
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de accidente de tráfico, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Se debe disponer de constancia documental de la realización de: I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de neumáticos, frenos, luces, señales acústicas…					
INFORMACIÓN	Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.					
	Se utilizar vehículos adaptados a la normativa vigente, asegurándose de su correcto mantenimiento. Se dispondrá de los accesorios necesarios según normativa vigente (triángulos, chalecos reflectantes, lámparas…)					
	Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad vial: <u>Pautas de seguridad vial para el peatón</u>: - Nunca cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, Respetar señalización existente, así como balizamientos… - salir con tiempo necesario para los desplazamientos - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - En instalaciones ajena, entrar siempre por zonas habilitadas para transito de peatones. <u>Pautas de seguridad vial para el conductor</u>: - Cumplir el código de circulación.					

	- Descansar adecuadamente y no conducir bajo los efectos de la fatiga. - No tomar comidas copiosas ni ingerir alcohol antes de conducir. - No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. - No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Durante los trayectos se realizarán pausas cada dos horas o cada doscientos kilómetros, que permitan cambiar de postura, desentumecer los músculos. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo

RIESGO					
COD.	24	Accidentes de transito			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado

FACTOR DE RIESGO

- Posibles accidentes de tráfico debidos a distintos factores: falta de planificación, prisas en los desplazamientos, despiste,...
- Riesgo de accidente, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos
- Riesgo de accidente de tráfico durante los desplazamientos con vehículos en jornada, en misión o in itinere

MEDIDAS PREVENTIVAS

DEFICIENCIAS TÉCNICAS

Se debe disponer de constancia documental de la realización de:
I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo
Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos
Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de neumáticos, frenos, luces, señales acústicas...

INFORMACIÓN

Un adecuado mantenimiento de los vehículos es una garantía tanto para evitar averías como para reducir el riesgo de sufrir accidentes de tráfico. Además del mantenimiento que puede llevar a cabo el propio conductor o propietario, el vehículo debe someterse a la Inspección Técnica de Vehículos (I.T.V.) en los siguientes plazos:

	Ciclomotores de dos ruedas: a. **Hasta 3 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 3 años de antigüedad** » Cada 2 años Motocicletas, vehículos de tres ruedas, cuadriciclos, quads, ciclomotores de tres ruedas y cuadriciclos ligeros: a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 4 años de antigüedad** » Cada 2 años
	Turismos particulares a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **De 4 a 10 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada año
	Vehículos ligeros (Furgonetas, furgones y camiones hasta 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 2 años de antigüedad** » Exento b. **De 2 a 6 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **De 6 a 10 años de antigüedad** » Cada año d. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses
	Vehículos pesados (Camiones y remolques de más de 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 10 años de antigüedad** » Cada año b. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses

Independientemente de que el vehículo cumpla con las inspecciones obligatorias exigidas por la administración de industria, que se ciñen a unos determinados aspectos técnicos y de seguridad, la empresa deberá evaluar el vehículo como un equipo de

	trabajo contemplando los usos concretos a los que este se destine, esto es un planteamiento distinto y más amplio que los parámetros que permiten superar las ITV, por los propietarios de los vehículos
	Los vehículos serán utilizados por personal formado y cualificado para ello. Disponer del permiso de conducción pertinente
	Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.
	Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad como: -Respetar y cumplir el código de circulación, normas de seguridad vial. -Respetar distancias de seguridad -Realice comidas ligeras, no ingiera alcohol, ni drogas y duerma las horas necesarias si es necesario conducir posteriormente. Deténgase si se advierten síntomas de somnolencia o falta de atención. -No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. -No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo. Es recomendable que siempre que el conductor realice operaciones fuera del vehículo en vías de circulación extreme las precauciones. Así mismo deberá hacerlo en caso de avería en carretera, indicando la posición del automóvil con las luces de emergencia cuando proceda y con los dispositivos de preseñalización reglamentarios
	Se hará uso de chaleco de alta visibilidad o ropa con elementos reflectantes al descender del vehículo en zonas señalizadas o con movimiento continuo de vehículos o maquinaria móvil.
FORMACIÓN	Se recomienda dar formación a los trabajadores sobre los riesgos en su puesto de trabajo haciendo especial hincapié en los riesgos específicos de Seguridad Vial

RIESGO						
COD.	25	Causas Naturales				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Cualquier accidentes padecidos en el centro de trabajo que no son consecuencia del propio trabajo, sino que se deben a causas naturales que también pueden ocurrir fuera del trabajo (por ejemplo, infarto de miocardio, angina de pecho).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Aunque no se puedan plantear medidas correctoras específicas sí es necesario que todos los trabajadores conozcan que son considerados accidentes de trabajo y que se deberá acudir a la mutua.				

RIESGO						
COD.	26	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañino	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Manejo del manipulador semiautomático: - Posibles deficiencias en los sistemas de mando - Perdida de estabilidad - Posible rotura en servicio						

<table>
<tr><td colspan="2">- Caída y proyección de objetos
- Riesgos debidos a superficies, aristas o ángulos
- Riesgos relacionados con elementos móviles
- Riesgos debidos a movimientos no intencionados
- Posibles deficiencias de resguardos y dispositivos de protección
- Riesgo eléctrico
- Posibilidad de un mantenimiento inadecuado
- Posibles deficiencias en los órganos de accionamiento
- Fallo del circuito de mando
- Caída de objetos
- Posible ausencia de señalización
- Riesgos mecánicos
- Posibles deficiencias en cadenas, cables, cinchas, accesorios de elevación…</td></tr>
<tr><td colspan="2">MEDIDAS PREVENTIVAS</td></tr>
<tr><td>DEFICIENCIAS TÉCNICAS</td><td>7. <u>REQUISITOS ESENCIALES DE SEGURIDAD Y SALUD:</u>
<u>Generalidades</u>:
- El manual de instrucciones debe prever no sólo el uso razonablemente de la máquina, sino también cualquier mal uso razonablemente previsible. En este sentido:
• El uso habitual del manipulador es elevar cargas a diferentes alturas.
• El manipulador no está diseñado para la elevación de personas.
- La máquina debe disponer de todos los equipos y accesorios especiales imprescindibles para que se pueda regular, mantener y utilizar de manera segura.
- Los cables de elevación, gancho con pestillo de seguridad y finales de carrera deben estar en perfecto estado sin deshilachamientos ni fisuras.
<u>Sistemas de mando</u>:
- Los elementos de la botonera deben estar en buen estado y se deben identificar claramente con pictograma de subida, bajada o emergencia.
- Sólo debe poder ponerse en movimiento (subida o bajada) de forma voluntaria mediante la presión del botón identificado a tal efecto en la botonera.
- La botonera debe disponer de un dispositivo de parada de emergencia, claramente identificable, que pare el elevador en situaciones peligrosas.
Si los órganos de accionamiento son claramente identificables, muy visibles y rápidamente accesibles, no es necesaria dicha parada de emergencia.
- Un fallo de la alimentación no debe afectar al manipulador, quedándose él mismo frenado impidiendo la caída de la carga.
<u>Medidas de protección contra peligros mecánicos</u>:
- La máquina debe ser lo suficientemente estable en su funcionamiento y no ha de poder producirse ningún movimiento incontrolado en cualquier acción relacionada con la misma.
- Los anclajes del manipulador deben resistir las solicitaciones.
- Todas las piezas deben estar en buen estado (cables, finales de carrera, frenos, uniones, etc).
- Se debe disponer, de forma visible, de un indicador del peso máximo a cargar.
- El limitador de cargas, cuando el manipulador disponga de éste, debe funcionar correctamente.
- El gancho del manipulador debe ser el adecuado a la carga solicitada.
- Se deben tomar las precauciones necesarias para evitar caídas de objetos, tales como, por ejemplo, que el pestillo de seguridad del gancho impida la caída de la carga.
- Las partes accesibles de la máquina no deben presentar, en la medida que permita su función, ni aristas, ni ángulos pronunciados, ni superficies rugosas que puedan producir lesiones.</td></tr>
</table>

- El manipulador debe disponer de resguardos o dispositivos de protección contra los elementos móviles del mecanismo.
- Todas las partes móviles del manipulador se deben encontrar debidamente protegidas mediante sus resguardos fijos, móviles o dispositivos de protección según indique el manual de instrucciones. Deben ser sólidos, resistentes y se deben poder anular fácilmente.
- Una vez parado el manipulador en el nivel deseado, no puede haber derivas a partir del punto de parada que entrañen peligro alguno.

Resguardos y dispositivos de protección

- Los resguardos de las partes móviles del motor deben ser accesibles sólo mediante una acción voluntaria, bien mediante llave o bien mediante maneta.

Energía eléctrica

- Se ha de llevar a cabo un mantenimiento adecuado del sistema eléctrico del manipulador, con el objeto de evitar cualquier posible riesgo de origen eléctrico
- Las conexiones de alimentación eléctrica con sus mangueras y conectores deben estar en buen estado.
- Las mangueras deben estar con sus fases correctamente identificadas para su conexión a la caja de alimentación.

Mantenimiento

- Los posibles puntos de reglaje y mantenimiento deben ser accesibles fuera de cualquier zona peligrosa.
- Las operaciones de mantenimiento, reparación limpieza y las intervenciones sobre la máquina deben poder efectuarse cuando esté parada.
- Las zonas de mantenimiento han de estar protegidas mediante tapas.
- El manipulador debe disponer del correspondiente documento en el que se indique el momento (horas de utilización, etc.) en el que ha de llamarse al técnico especialista para realizar el mantenimiento.

Información

Las informaciones y advertencias sobre la máquina (tales como, por ejemplo, zonas calientes, zonas de atrapamiento, mandos, etc.) se tienen que identificar, preferentemente, en forma de pictogramas o símbolos fácilmente comprensibles.

- La placa identificativa de la máquina debe llevar marcadas, de forma visible, legible e indeleble, las indicaciones siguientes:
  - La razón social y dirección completa del fabricante y, en su caso, de su representante autorizado.
  - La designación de la máquina
  - El marcado CE
  - La serie o modelo
  - El año de fabricación
- La máquina debe disponer de un manual de instrucciones, al menos en castellano, junto con la declaración de conformidad CE.

8. REQUISITOS ESENCIALES DE SEGURIDAD Y SALUD PARA NEUTRALIZAR LOS PELIGROS DEBIDOS A LA MOVILIDAD DE LAS MÁQUINAS

Sistemas de mando

- Todos los órganos de accionamiento han de ser fácilmente accesibles.
- Los mandos deben volver a su posición neutra cuando el operador los suelta.
- En el caso de que exista un fallo en la alimentación, éste no debe permitir la caída de la carga.

Medidas de protección contra peligros mecánicos

- El manipulador debe disponer de sistemas de anclaje que garanticen que se evita la caída accidental de la carga.

	Información e indicaciones - El manipulador tiene que disponer de rótulos claramente visibles con las instrucciones relativas a su utilización, reglaje y mantenimiento. - La máquina debe llevar, de forma visible, legible e indeleble las siguientes indicaciones: • La potencia nominal expresada en kw • La carga máxima a elevar 9. REQUISITOS ESENCIALES COMPLEMENTARIOS DE SEGURIDAD Y SALUD PARA NEUTRALIZAR LOS PELIGROS DERIVADOS DE LAS OPERACIONES DE ELEVACIÓN Generalidades - El manipulador debe ser lo suficientemente estable en su funcionamiento y no ha de poder producirse ningún movimiento incontrolado en cualquier acción relacionada con el mismo. - El manipulador, en su totalidad, debe resistir los esfuerzos y fatigas a los que se someta en las condiciones de trabajo definidas en el manual de instrucciones con los límites de carga indicados (se deben hacer pruebas de carga estática y dinámica). - Las cargas no deben poder deslizarse de forma peligrosa o caerse. Este punto debe funcionar incluso con fallo de alimentación. - El cuadro de mandos debe estar situado en un punto con visión clara de la estructura. Requisitos para las máquinas movidas por una energía distinta a la fuerza humana - Los finales de carrera deben funcionar como paradas automáticas si el operador mantiene el órgano de accionamiento de forma mantenida. - El manipulador debe disponer de un avisador de sobrecarga cuando sobrepasamos la carga máxima admitida. Información y marcados - Las cadenas, cables y cinchas del manipulador deben disponer de marca, placa o anilla con certificación que incluya: fabricante, material de uso, ensayo y carga máxima. - Los accesorios de elevación tiene que contar con un marcado CE, identificación del material de uso, ensayo y carga máxima. - Los accesorios de elevación que tienen que contar con: marcado CE, identificación del material y la carga máxima admisible. - La carga máxima debe venir marcada de forma legible. - Debe ir provisto de una placa de cargas. Manual de instrucciones - Cada accesorio de elevación lleva un documento con los siguientes parámetros: uso previsto, instrucciones de montaje, utilización y mantenimiento, y los coeficientes de prueba estática utilizados. - En el libro de instrucciones se deben incluir los siguientes puntos: • Historial de la máquina (se puede suministrar a parte. • Consejos de utilización • Pruebas estáticas y dinámicas realizadas.
INFORMACIÓN	Los trabajadores deben estar informados de los riesgos existentes en la utilización de los manipuladores así como de las medidas preventivas que se deben adoptar durante su manejo.
FORMACIÓN	Se recomienda disponer de formación en el manejo del manipulador
EPIs	Los trabajadores deberán utilizar guantes de protección mecánica y botas de seguridad durante la manipulación de cargas con el manipulador

RIESGO		
COD.	33	Riesgos de movimientos repetitivos

PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Lesiones ocasionadas por movimientos repetitivos durante los trabajos					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	Periódicamente se deben inspeccionar el estado de los equipos de trabajos (herramientas, maquinaria). Aquellas que se encuentren deterioradas, se les deberá realizar el mantenimiento especificado según el fabricante o bien se desecharán.				
INFORMACIÓN	Se recomienda en la medida de lo posible que: - Las herramientas y útiles de trabajo ergonómicos, con mangos flexibles, redondeados y adaptables. - Elegir la herramienta y/o útil de trabajo adecuado a los trabajos a realizar.				
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: - Disponer el plano de trabajo a la altura del codo, algo más elevado si se está realizando un trabajo de precisión y ligeramente inferior si estamos haciendo algún tipo de esfuerzo. - Selección del equipo de trabajo adecuado a cada tarea. - En la medida de lo posible, alternar tareas que exijan movimientos y posturas distintas. En caso necesario, se recomienda uso de muñequeras. - Realizar pequeños descanso a lo largo de la jornada para realizar unos ejercicios de estiramiento.				

RIESGO					
COD.	34	Riesgo de posturas forzadas			
PROBABILIDAD	Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Adopción de posturas forzadas durante gran parte de la jornada laboral, tales como inclinación de la columna, rodillas flexionadas o brazos por encima de los hombros, bipedestación mantenida.					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Se recomienda en la medida de lo posible que: - Las herramientas y útiles de trabajo ergonómicos, con mangos flexibles, redondeados y adaptables. - Elegir la herramienta y/o útil de trabajo adecuado a los trabajos				
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: En la medida de los posible, se recomienda: - Disponer el plano de trabajo a la altura de la cintura. - Evitar los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal, o que requieren un mantenimiento prolongado de cualquier postura. - Mantener una postura de trabajo correcta respetando la forma natural de la columna vertebral, con los hombros ligeramente hacia atrás, cabeza levantada con cuello derecho, cuando se deba permanecer largos periodos en posición de pie, alternar el apoyo del peso sobre uno y otro pie, favoreciendo la circulación sanguínea. - Realizar pequeños descanso a lo largo de la jornada para realizar unos ejercicios de estiramiento de cuello, espalda, relajación muscular, o bien sentarse. - Se recomienda la utilización de calzado ergonómico, que se amolde a la curvatura del pie, con suela antideslizante. *Las mujeres embarazadas y las madres lactantes No deberán permanecer más de 3 horas continuas en posición de pie. No es aconsejable permanecer constantemente de pie o en posición sentada y se deben alternar ambas posturas. Si esto no es posible, deberían proponerse pausas.* *Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado*				

	del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o de mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañino	RIESGO	Trivial
FACTOR DE RIESGO						
Posibilidad de niveles de iluminación inadecuados o insuficientes						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Mantener niveles de iluminación adecuados a las tareas a realizar, así como a las características personales del trabajador. Si es necesario se utilizará iluminación suplementaria mediante focos localizados				

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Posible exposición a ritmos elevados de trabajo en determinados periodos del año						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Dado que es un riesgo inherente debido a la actividad desarrollada, se recomienda únicamente establecer personalmente los períodos de pausa, de manera que cada trabajador evite la posible carga mental ocasionada por una ineficaz organización personal del trabajo. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: se deberá adaptar los horarios a la situación de la trabajadora, aumentando frecuencia y periodicidad de las pausa de descanso. Nunca realizar trabajos en horario nocturno.*				

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo, relaciones laborales…				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Garantía de la libertad sexual en el ámbito laboral						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adopción de medidas que garanticen un ambiente de respeto entre los trabajadores y libre de situaciones de acoso: - Establecer un Código de Conducta para asegurar un ambiente de respeto entre los trabajadores y prevenir el acoso. - Prevenir y corregir cualquier comportamiento o acción que pudiera entrañar **indicios de acoso sexual, de acoso moral o acoso por razón de sexo**, mediante la adopción de un protocolo de actuación (Protocolo de Acoso). - Formación y sensibilización. Difundir el protocolo de acoso entre la plantilla, incluyendo a las nuevas incorporaciones. - Realizar cursos de formación a mandos, mandos intermedios y personal técnico y de gestión de equipos sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.				
INFORMACIÓN		Tal y como indica la **Ley Orgánica 10/2022**, de 6 de septiembre, de **garantía integral de la libertad sexual** en su *Artículo 12. Prevención y sensibilización en el ámbito laboral*: 1. Las empresas deberán promover condiciones de trabajo que eviten la comisión de delitos y otras conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo,				

incidiendo especialmente en el acoso sexual y el acoso por razón de sexo, en los términos previstos en el artículo 48 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, incluidos los cometidos en el ámbito digital.

Asimismo, deberán arbitrar procedimientos específicos para su prevención y para dar cauce a las denuncias o reclamaciones que puedan formular quienes hayan sido víctimas de estas conductas, incluyendo específicamente las sufridas en el ámbito digital.

2. Las empresas podrán establecer medidas que deberán negociarse con los representantes de las personas trabajadoras, tales como la elaboración y difusión de códigos de buenas prácticas, la realización de campañas informativas, protocolos de actuación o acciones de formación.

   De las medidas adoptadas, de acuerdo con lo dispuesto en el párrafo anterior, podrá beneficiarse la plantilla total de la empresa cualquiera que sea la forma de contratación laboral, incluidas las personas con contratos fijos discontinuos, con contratos de duración determinada y con contratos en prácticas. También podrán beneficiarse las becarias y el voluntariado. Asimismo, podrán beneficiarse de las anteriores medidas aquellas personas que presten sus servicios a través de contratos de puesta a disposición.

   Las empresas promoverán la sensibilización y ofrecerán formación para la protección integral contra las violencias sexuales a todo el personal a su servicio.

   Las empresas deberán incluir en la valoración de riesgos de los diferentes puestos de trabajo ocupados por trabajadoras, la violencia sexual entre los riesgos laborales concurrentes, debiendo formar e informar de ello a sus trabajadoras.
3. Las empresas que adecúen su estructura y normas de funcionamiento a lo establecido en esta ley orgánica serán reconocidas con el distintivo de «Empresas por una sociedad libre de violencia de género». Cabe valoración de la retirada de este distintivo cuando se den circunstancias que así lo justifiquen.
4. Por real decreto se determinará el procedimiento y las condiciones para la concesión, revisión periódica y retirada del distintivo al que se refiere el apartado anterior, las facultades derivadas de su obtención y las condiciones de difusión institucional de las empresas que lo obtengan.

La empresa, conociendo la importancia de la realización del trabajo de una forma segura, correcta y cómoda, establece los siguientes compromisos:

- Manifiesta su más profundo rechazo y su tolerancia cero ante cualquier comportamiento o acción que constituya alguna de las modalidades de acoso sexual, moral y por razón de sexo, comprometiéndose a colaborar de manera activa, eficaz y firme, para prevenir, detectar, corregir y sancionar cualquier tipo de conducta constitutiva de acoso.
- La empresa prevendrá y evitará el acoso mediante la existencia de una canal de denuncias y un Protocolo para la Prevención de Situaciones de Acoso Laboral y Sexual:
  - La Empresa manifiesta su preocupación en prevenir, evitar, resolver y, en su caso, sancionar los supuestos de acoso laboral o sexual en la empresa.
  - Los responsables de las distintas secciones deberán velar por mantener un entorno laboral libre de todo tipo de acosos en sus respectivas áreas. Por tanto, deberán reaccionar y comunicar todo tipo de conductas que sean sospechosas de causar cualquier tipo de acoso.
  - La Empresa se compromete a investigar todas las denuncias sobre acoso que se tramiten de acuerdo al Protocolo, el cual garantizará el derecho a la intimidad y confidencialidad de los temas tratados y personas intervinientes.
  - Todos los trabajadores de la empresa tendrán derecho a utilizar el canal de

	denuncias con garantías de no ser objeto de intimidación, trato injusto o desfavorable, asegurándoles también una total confidencialidad en la investigación de la denuncia. · Las conductas constitutivas de acoso laboral o sexual serán consideradas como faltas laborales, que darán lugar a adoptar por parte de la empresa las medidas disciplinarias que correspondan en función de la gravedad de los hechos.
FORMACIÓN	Formación sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Trabajo de pie prolongado						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables: En la medida de los posible, se recomienda: - Evitar los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas de algún segmento corporal, o que requieren un mantenimiento prolongado de cualquier postura. - Mantener una postura de trabajo correcta respetando la forma natural de la columna vertebral, con los hombros ligeramente hacia atrás, cabeza levantada con cuello derecho, cuando se deba permanecer largos periodos en posición de pie, alternar el apoyo del peso sobre uno y otro pie, favoreciendo la circulación sanguínea. - Realizar pequeños descanso a lo largo de la jornada para realizar unos ejercicios de estiramiento de cuello, espalda, relajación muscular, o bien sentarse. - Se recomienda la utilización de calzado ergonómico, que se amolde a la curvatura del pie, con suela antideslizante. *Las mujeres embarazadas y las madres lactantes deberán poder descansar tumbadas en condiciones adecuadas. No es aconsejable permanecer constantemente de pie (más de 3 horas continuas) o en posición sentada y se deben alternar ambas posturas.* *Si esto no es posible, deberían proponerse pausas.*				

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañina	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por la posible ingesta o inhalación de sustancias que puedan alterar la conducta						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se entregará información a los trabajadores a cerca de los riesgos relacionados con la ingesta o inhalación de sustancias que alteren los sentidos y la conducta - No se deberá tomar ninguna bebida alcohólica durante la jornada laboral y si ésta es partida tampoco en las horas intermedias de descanso. En ningún caso se deberá sobrepasar los límites permitidos según la reglamentación vigente. - No se ingerirán ni inhalarán sustancias ilegales que puedan alterar la conducta. - Cuando por motivos de salud se deban tomar medicamentos se deberá confirmar con el médico la posibilidad de que éstos alteren la capacidad de conducción.				
INFORMACIÓN		La prevención no debe centrarse únicamente en la capacidad o aptitudes del conductor para controlar técnicamente el vehículo, ya que la gran mayoría de conductores no suele presentar problemas en este aspecto, sino en cómo estas aptitudes se pueden ver afectadas por determinados factores que pueden llegar a influir en su ejecución (en				

muchas ocasiones sin que el propio conductor sea consciente de ello) y llevarle a cometer errores e infracciones que incrementen la probabilidad de sufrir o causar un accidente. Analicemos que factores pueden influir en su conducta.

El ***alcohol*** también representa un problema en el ámbito laboral, ya que aproximadamente un 30% de los trabajadores consume alcohol, en mayor o menor medida, durante los días laborales, mientras que un 15% se encuentra dentro del grupo de alto riesgo alcohólico. Además, la mayoría de bebedores de alto riesgo se concentra en trabajos que podríamos denominar como «peligrosos», como son la construcción, la siderurgia o el transporte.
De acuerdo con la legislación vigente (artículo 20 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre), la tasa máxima permitida es de 0,5 gramos de alcohol por litro de sangre, mientras que en el caso de conductores profesionales (vehículos destinados al transporte de mercancías con una masa máxima autorizada superior a 3.500 kilogramos, vehículos destinados al transporte de viajeros de más de nueve plazas, o de servicio público, al transporte escolar y de menores, al de mercancías peligrosas o de servicio de urgencia o transportes especiales) o noveles (menos de 2 años desde la obtención del permiso o licencia de conducción) se reduce a 0,3 gramos de alcohol por litro de sangre. Si la medición se hace a través de aire espirado las tasas máximas permitidas serán de 0,25 miligramos de alcohol por litro de aire en conductores «normales» y de 0,15 miligramos de alcohol por litro de aire para profesionales y noveles.

Además, conducir con una tasa de alcohol en sangre superior a 1,2 gramos por litro o, lo que es lo mismo, con una tasa de alcohol en aire espirado superior a 0,60 miligramos por litro está considerado un delito en el Código Penal (Artículo 379) castigado con pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años.
Todos los conductores están obligados a someterse a las pruebas que se establezcan para la detección de las posibles intoxicaciones por alcohol. Los agentes de la autoridad podrán someter a dichas pruebas (artículo 21 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre):

- A cualquier usuario de la vía o conductor de vehículo implicado directamente como posible responsable en un accidente de circulación.
- A quienes conduzcan cualquier vehículo con síntomas evidentes, manifestaciones que denoten o hechos que permitan razonablemente presumir que lo hacen bajo la influencia de bebidas alcohólicas.
- A los conductores que sean denunciados por la comisión de alguna de las infracciones a las normas contenidas en este Reglamento.
- A los que, con ocasión de conducir un vehículo, sean requeridos al defecto por la autoridad o sus agentes dentro de los programas de controles preventivos de alcoholemia ordenados por dicha autoridad.

Aquellos conductores que se nieguen a someterse a las pruebas legalmente establecidas para la comprobación de las tasas de alcoholemia serán castigados con una pena de prisión de seis meses a un año y privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 383 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal).

Todas las ***drogas***, incluso en cantidades moderadas, provocan algún tipo de deterioro o alteración en las aptitudes necesarias para la conducción e incrementan el riesgo de

sufrir o provocar un accidente de tráfico. Aproximadamente el 10% de los accidentes de tráfico de mayor gravedad están relacionados con el consumo de algún tipo de droga.

El Reglamento de Circulación (artículo 27) prohíbe circular habiendo ingerido o incorporado al organismo psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas. Además, conducir bajo la influencia de las drogas está considerado delito contra la seguridad vial y castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 379 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal). Al igual que en el caso del alcohol, toda persona
que se encuentre en una situación análoga a cualquiera de las enumeradas en el artículo 21 del Reglamento de Circulación está obligada a someterse a las pruebas para detectar la presencia de estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas (artículo 28 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre).
Lógicamente no todas las drogas tienen los mismos efectos sobre las capacidades psicofísicas de los conductores. Así, mientras que algunas pueden provocarle somnolencia otras, sin embargo, pueden impedir un adecuado descanso y aumentar su excitación. Siguiendo este criterio podemos establecer una clasificación de drogas según sus efectos:

- Las drogas estimulantes, como la cocaína o las anfetaminas, potencian la actividad nerviosa y aumentan el nivel de actividad.
- Las drogas depresoras o sedantes, como la heroína, disminuyen la actividad nerviosa y reducen la actividad corporal.
- Las drogas alucinógenas, como el LSD o el cannabis, distorsionan la percepción e incluso crean imágenes sensoriales en ausencia de estímulos externos.

A pesar de que los efectos positivos de los ***fármacos*** superan a los negativos cuando hablamos de seguridad vial, en determinadas ocasiones (comienzo del tratamiento, cambio de dosis, consumo de dos o más medicamentos de manera simultánea) estos alteran las capacidades necesarias para conducir convirtiéndose entonces en un factor de riesgo en la carretera. Se estima que entre un 5% y un 10% de los accidentes de tráfico ocurridos en la Unión Europea son debidos a los efectos de los medicamentos sobre los conductores. Muchos de estos efectos hacen desaconsejable la conducción, o realizar cualquier otro tipo de actividad peligrosa, mientras se está bajo tratamiento de algunos tipos de fármacos ya que alteran las capacidades necesarias para conducir un vehículo de manera segura. Sin embargo, la gran mayoría de los conductores desconocen que los riesgos de conducir estando en tratamiento puede conllevar el mismo riesgo que hacerlo bajo los efectos del alcohol u otras drogas.
En el artículo 27 del Reglamento General de Circulación, que lleva por título estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas, se hace mención expresa a la prohibición de circular si se han ingerido medicamentos que alteren el estado físico o mental apropiado para circular sin peligro. La infracción de este precepto tendrá la consideración de falta muy grave. Además, el Real Decreto 818/2009, de 8 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento General de Conductores (Anexo IV) señala el consumo habitual de medicamentos que, individualmente o en conjunto, produzcan efectos adversos graves en la capacidad para conducir así como la dependencia de drogas o medicamentos como criterios de aptitud para obtener o prorrogar permiso o licencia de conducción ordinarios.

	  Entre los efectos negativos más frecuentes de los fármacos para la conducción podemos destacar: · Somnolencia y dificultad para permanecer alerta. · Alteraciones musculares e descoordinación motora. · Estados de confusión y aturdimiento. · Alteraciones en la percepción de distancias. · Aumento del tiempo de reacción. · Alteraciones en las funciones visuales y auditivas.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por posibles distracciones						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberán evaluar las condiciones psicosociales que puedan dar lugar a distracciones sobre todo por motivos internos al conductor. Se dará a los trabajadores para cubrir la encuesta de identificación inicial de riesgo psicosocial. - Se deberá entregar la información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
INFORMACIÓN		Según datos de la D.G.T. del año 2008, las distracciones aparecen como factor concurrente en un 37% de los accidentes de tráfico. La distracción está implicada en un 44% de los accidentes ocurridos en carretera y en un 31% de los siniestros localizados en zona urbana. El artículo 18 del Reglamento de Circulación obliga a los conductores a mantener su propia libertad de movimientos, el campo necesario de visión y la atención permanente a la conducción, que garanticen su propia seguridad, la del resto de los ocupantes del vehículo y la de los demás usuarios de la vía. Existe un gran número de factores que pueden dar lugar a una atención inadecuada o a la aparición de distracciones. Algunos de estos factores se originan en el entorno que rodea al conductor (factores externos) mientras que otros tienen su origen en el propio estado del conductor (factores internos). ***Factores externos al conductor*** · Una concentración excesiva de señales o una señalización incorrecta o contradictoria impiden una distribución adecuada de la atención y favorece la aparición de la fatiga. · El grado de luminosidad y sus variaciones, cambios de entorno o de luz, especialmente por la noche, que hacen necesaria una adaptación rápida como por ejemplo a la entrada y salida de un túnel. · Carreteras monótonas o familiares pueden provocar un exceso de confianza en el conductor y una disminución de su nivel de alerta.				

	· Una temperatura elevada dentro del vehículo disminuye la capacidad de vigilancia de los conductores. · La localización del estímulo con respecto al conductor tiene también mucha importancia. · Las conductas interferentes, es decir, el desplazamiento de la atención hacia algún elemento ajeno a la conducción, como puede ser el caso de hablar por el móvil, fumar, usar el navegador o cambiar la radio. · Otros factores externos podrían ser el color, tamaño o novedad de los estímulos que aparecen durante la conducción. *Factores internos al conductor* · El sueño y la fatiga son fuente de un gran número de distracciones. · Algunos estados psicológicos como pueden ser la depresión, la ansiedad o el estrés hacen al conductor más propenso a bajar su nivel de atención y sufrir distracciones. · Estar motivado a buscar información ajena a la conducción, como por ejemplo estaciones de servicio cuando nuestro depósito de combustible marca la reserva. · Determinados problemas físicos como deterioro cerebral o alteraciones sensoriales. · La edad avanzada, que provoca un menor control de la atención y una mayor sensibilidad a la fatiga y las distracciones. · Estar bajo los efectos de sustancias como el alcohol o determinados fármacos que alteran el nivel de alerta del conductor y reducen el grado de activación necesario para conducir de manera segura. · Problemas emocionales (familiares, económicos, laborales, etc.).
	El ***sueño*** es una de las funciones más importantes que llevan a cabo los seres humanos. Durante el sueño el organismo aprovecha para recuperarse del desgaste diario, para regenerarse y para que descansen sus centros nerviosos y tejidos musculares. Cuando no se duerme nada o no se duerme lo suficiente, nuestro organismo reacciona con una serie de desajustes que, además de afectar negativamente a nuestro estado de salud, conllevan un gran peligro a la hora de conducir. La somnolencia afecta de forma grave a las capacidades necesarias para desarrollar de forma segura la tarea de conducción, lo que unido a que muchos conductores la infravaloran y siguen conduciendo a pesar de sentir sus efectos hace que este estado sea el causante de un gran número de accidentes. - El sueño reduce la **capacidad de reacción** El sueño provoca que aumente el tiempo que tardamos en reaccionar ante cualquier estímulo imprevisto impidiendo, por ejemplo, que podamos frenar a tiempo para evitar un choque. - El sueño reduce la **vigilancia** La somnolencia provoca una reducción en el **nivel de alerta** de nuestro organismo. Esto no solo se traduce en que tardamos más en responder sino que también nos distraemos con mucha más facilidad al no ser capaces de mantener durante mucho tiempo la atención y la concentración, especialmente si conducimos de noche y/o por carreteras monótonas. Se estima que hasta un 80% de las distracciones están causadas por el sueño. - El sueño provoca **alteraciones motrices**. Cuando se está bajo los efectos de la somnolencia los músculos se relajan excesivamente, disminuyendo de forma importante la exactitud y la rapidez a la hora de llevar a cabo las maniobras. - El sueño puede dar lugar a la aparición de los **microsueños** Uno de los efectos más negativos de la somnolencia durante la conducción es el

	microsueño. Los microsueños son periodos de unos pocos segundos de duración durante los cuales el conductor se duerme permaneciendo completamente ajeno a todo lo que ocurre a su alrededor. - El sueño altera las **funciones sensoriales** La falta de sueño disminuye la capacidad de todos los órganos sensoriales de los conductores, haciendo más difícil captar los Estímulos relacionados con el tráfico. Es especialmente grave el caso de la vista, sentido que capta el 90% de la información mientras conducimos, ya que crea dificultades para enfocar la vista, produce visión borrosa y potencia una mayor fatiga ocular. - El sueño altera **la percepción** Cuando se tiene sueño mientras se conduce se identifican peor los objetos, luces, señales, se altera la percepción de velocidad, se pierde el sentido del tiempo e incluso se altera la capacidad de determinar la distancia a la que estamos respecto de los otros vehículos. - El sueño altera nuestro **comportamiento** Por lo general la somnolencia hace que las personas se vuelvan más tensas, nerviosas, irritables y agresivas, lo que unido generalmente a una mayor prisa por llegar al sitio donde se descansará, puede dar lugar a la aparición de conductas más arriesgadas como excesos de velocidad o adelantamientos indebidos.
	La ***fatiga*** es un estado en que nuestras capacidades se ven reducidas a consecuencia de la realización de una tarea prolongada o monótona. Así pues, cuando nos encontramos conduciendo un vehículo, nuestro rendimiento irá disminuyendo de forma gradual según pasa el tiempo. La fatiga causa al conductor importantes alteraciones psicofisiológicas que incrementan la probabilidad de sufrir un accidente. Entre las más importantes podemos destacar las siguientes: · Cuando se conduce bajo los efectos de la fatiga los movimientos que llevamos a cabo son más lentos y menos precisos de lo habitual, lo que puede provocar distintas situaciones de riesgo. · Conforme aumenta la fatiga el conductor va encontrando una mayor dificultad a la hora de mantener la atención y aumenta el tiempo de reacción. · Con la fatiga es muy posible que aparezcan en el conductor estados negativos como la ansiedad, el estrés o una mayor aceptación del riesgo. Son muchos los factores que pueden provocar la aparición de la fatiga en la conducción. Estos factores pueden estar asociados tanto al propio conductor como al entorno en el que se conduce: · Factores referidos al entorno: la monotonía de la carretera, el mal estado del firme, elevada densidad de tráfico o condiciones meteorológicas adversas favorecen el aumento de la fatiga durante la conducción. · Factores referidos al vehículo: un diseño poco ergonómico de los asientos, el ruido excesivo del motor, el exceso de calefacción o vibraciones en la cabina son algunos de los factores relacionados con el vehículo que pueden suponer la aparición o el agravamiento de la fatiga en la conducción. · Factores referidos al conductor: conducir durante periodos largos sin descansar es sin duda una de las conductas más peligrosas que pueden llevarse a cabo en la carretera. Otros factores como una mala postura de conducción, horarios ajustados, ingerir alcohol o tomar comidas copiosas también influyen en la aparición de la fatiga.
	A la hora de relacionar ***velocidad*** y conducción es importante distinguir los siguientes conceptos: · Velocidad máxima: límite superior de velocidad permitido para la vía por la que

	circulamos, ya sea por las normas generales de circulación o por la señalización vertical u horizontal. • Velocidad mínima: límite inferior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea basándose en las normas generales de circulación o en la señalización vertical u horizontal. • Velocidad inadecuada: es una velocidad no adaptada a las condiciones climatológicas o a las circunstancias de la vía, del tráfico, del vehículo o del propio conductor, incluso aunque esta velocidad se encuentre dentro de los límites permitidos. • Velocidad adecuada: sería aquella velocidad que nos permite estar en condiciones de dominar el vehículo ante cualquier obstáculo o imprevisto, adecuándose no solo a los límites de la vía por la que se circula, sino también a su estado, el del vehículo que se conduce y el del propio conductor. Por tanto, y según se recoge en el artículo 45 del Reglamento de Circulación, todo conductor está obligado a respetar los límites de velocidad establecidos y a tener en cuenta, además, sus propias condiciones físicas y psíquicas, las características y el estado de la vía, del vehículo y de su carga, las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación, y, en general, cuantas circunstancias concurran en cada momento, a fin de adecuar la velocidad de su vehículo a ellas, de manera que siempre pueda detenerlo dentro de los límites de su campo de visión y ante cualquier obstáculo que pueda presentarse.

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

COD.	P19	PUESTO DE TRABAJO	SERVICIO TÉCNICO
DESCRIPCIÓN		Los trabajadores que ocupan este puesto realizan las siguientes tareas: - Diseño manuales - I+D	
Nº DE TRABAJADORES EN EL PUESTO		VER REGISTRO	
FECHA DE TOMA DE DATOS		JUNIO 2023	

OBSERVACIONES

Equipos de trabajo:

- Ordenador, impresora, teléfono y herramientas manuales.

Productos químicos:

- Ninguno

EPIS

EPI	CATEGORÍA	NORMA (GRADO DE PROTECCIÓN)	TRABAJOS
Calzado de seguridad con suela antideslizante, anti perforaciones y aislante y puntera reforzada	Cat. II	EN 345	Siempre.

Se deberá adjuntar a la presente evaluación un listado de máquinas que debe mantenerse actualizado. Todos los equipos de trabajos deberán disponer de marcado CE o estar adecuados al R. D. 1215/1997.

Todos los equipos deben disponer de manuales de instrucciones en castellano a disposición de los trabajadores.

Los trabajadores de este puesto utilizan las máquinas de fábrica (ver listado adjunto actualizado), herramientas eléctricas portátiles, herramientas manuales.

Todas las máquinas utilizadas por los trabajadores deberán disponer de marcado CE o adecuación al RD 1215/1997.

Se deberá disponer de los manuales de instrucciones de todos los equipos de trabajo y herramientas y medios auxiliares utilizadas.

Todo equipo de trabajo utilizado durante los trabajos, dispondrá de carcasas de protección y resguardos sobre las partes móviles, especialmente de las transmisiones, que impidan el acceso a zonas de atrapamiento.

Se deberán llevar al día los mantenimientos y/o revisiones indicadas en el manual del fabricante para garantizar un uso seguro de los equipos de trabajo, así como el correcto estado de los dispositivos y/o protecciones. Asimismo, los equipos de trabajo, así como sus protecciones o medidas de protección, se deberán verificar antes de su uso o después de alguna modificación o accidente/incidente.

Los trabajadores deberán cumplir la normativa de seguridad, así como la normativa de la empresa o de aquellas instalaciones a las que acceda con motivo u ocasión de su actividad. Así mismo, deberán cumplir con el código de circulación o normas de seguridad vial.

Todos los EPI´s deberán disponer de marcado CE e irán acompañados de sus manuales de instrucciones. Los trabajadores tendrán obligación de:

Utilizar estos equipos durante la jornada de trabajo en las áreas cuya obligatoriedad de uso está indicada.

Consultar cualquier duda sobre su correcta utilización, cuidando de su perfecto

	estado y conservación Solicitar un nuevo equipo en caso de pérdida o deterioro del mismo. En caso necesario, por riesgos adicionales, se informará al trabajador de la necesidad de uso de otros EPI´s adicionales. En caso de duda deberá consultar con la persona responsable de los trabajos. Los trabajadores deberán disponer de formación El empresario deberá garantizar que cada trabajador reciba una formación teórica y práctica, adecuada y suficiente en materia preventiva. A éste puesto de trabajo le aplican todos los riesgos detectados en A01.
TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES	MENOR DE EDAD ☐ MATERNIDAD ☐ ESPECIALMENTE SENSIBLE ☐
ESTE PUESTO DE TRABAJO SE CONSIDERA EN RELACIÓN CON LA SITUACIÓN DE EMBARAZO/LACTANCIA	COMPATIBLE ☐ COMPATIBLE CON LIMITACIONES ☒ INCOMPATIBLE ☐

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Caídas al mismo nivel debido a la posible falta de orden y limpieza en las zonas de trabajo - Riesgo de caídas por la posible presencia de sustancias resbaladizas (agua,...), residuo en el suelo o desperfecto en instalaciones.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIA TÉCNICA		De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997: - 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. - 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 suelos de los locales de trabajo deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas. - Las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída deberán estar claramente señalizadas. - La iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de condiciones de visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgo para su seguridad y salud.				
INFORMACIÓN		- Informar a los trabajadores que se deberán realizar gamas de limpieza periódica para mantener los suelos libres de sustancias resbaladizas, especialmente si se produce un derrame se procederá inmediatamente a su limpieza con el fin de evitar riesgos innecesarios. No se realizarán acciones que puedan favorecer la presencia de suelos				

	mojados. - Se evitará transitar por zonas afectadas por este riesgo, se recomienda señalizar convenientemente aquellas zonas con riesgo de caída. - Así mismo deberán almacenarse en el lugar adecuado la mercancía, evitando que dificulten el paso o las actividades de los demás compañeros. - Planificar la distribución adecuada de enchufes eléctricos - Recordar a los trabajadores la necesidad de mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Posibles caídas durante el ascenso/descenso por las escaleras fijas.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		- Al considerarse un riesgo inherente, se deberá evitar su inadecuada utilización (subida y bajada de escaleras precipitadamente, salto de varios escalones...) - Se prestará especial atención en los días lluviosos, dado que puede favorecer los resbalones.				

RIESGO						
COD.	02	Caída de personas al mismo nivel				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de sufrir caídas durante los desplazamientos por descuidos, presencia de obras en la calle, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Dado que se trata de un riesgo inherente, se recomienda concienciar al trabajador de la existencia del riesgo, así como de seguir unas pautas seguras: - Salir con tiempo necesario para los desplazamientos. - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - No precipitarse al subir y bajar escaleras, etc. - Respetar señalización existente, así como balizamientos…				

RIESGO						
COD.	04	Caída de objetos en manipulación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de caída de objetos almacenados en estanterías en las operaciones de manipulación y movimiento de los mismos.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						

INFORMACIÓN	- Verificar que los elementos almacenados permanezcan dentro de los límites perimetrales y que no existan elementos susceptibles de caerse. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. - Se colocan en las estanterías siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores, objetos de menor uso en estantes superiores. - Todos los objetos situados en altura deberán ubicarse de manera que garanticen su estabilidad, y en caso de que se puedan caer se deberán instalar dispositivos anticaída.

RIESGO					
COD.	06	Pisadas sobre objetos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibilidad de objetos punzantes en el suelo					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
DEFICIENCIAS TÉCNICAS	De acuerdo con lo establecido en el R.D. 486/1997 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.				
INFORMACIÓN	Informar a los trabajadores sobre la necesidad de recoger cuanto antes los embalajes vacíos que suelen llevar grapas, etc., que pueden dañar al personal, así como los útiles y el material al finalizar la jornada colocándolas en su lugar habitual de almacenamiento (bandejas, cajas, estanterías…) Eliminar los elementos de desecho tan pronto como se generen en los contenedores adecuados.				

RIESGO					
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibilidad de cortes durante las operaciones de: embalar/desembalar material utilizando herramientas o útiles de corte tales como tijeras, cúter, grapadoras…					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar a los trabajadores acerca del riesgo, así como pautas seguras de trabajo: - Se recomienda utilizar el material de corte con cuidado y siempre útiles en buen estado. - El útil cortante deberá depositarse en un lugar habilitado para tal fin después de su uso (lapicero, cajón para útiles…), evitando guardarlo en el bolsillo o dejarlo encima del mobiliario, ya que pueden producir un corte accidental - Cuando se realicen operaciones de embalaje/desembalaje, se deberá tener cuidado de no tirar de los plásticos, cintas de embalar…con las manos desnudas. - Mantener orden y limpieza en el puesto de trabajo.				

RIESGO					
COD.	09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Riesgo de caída de objetos durante su manipulación					
MEDIDAS PREVENTIVAS					

DEFICIENCIAS TÉCNICAS	- Se deberá verificar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo, y que no existan elementos susceptibles de caerse.
INFORMACIÓN	- Realizar todas las tareas de manipulación con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de posibles accidentes o incidentes.
	Recuerde colocar los objetos de tal forma que no suponga un riesgo de caída para las personas que transiten por la zona; las estanterías deben llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas, los objetos ubicados en altura debe ubicarse de manera que garanticen su estabilidad usando para ellos si es necesario sistemas de retención; en caso de tener que acceder a partes elevadas, se utilizará escaleras en perfectas condiciones de uso. Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. - Comprobar que los objetos depositados no deben sobrepasar los límites perimetrales, altura y peso máximo. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	En caso de apilamiento de material se verificará que: - Los apilados son estables, evitando que los apilamientos tengan una altura excesiva, y que se encuentren dentro del límite perimetral de la base, vigilando la verticalidad y asegurando su estabilidad. Los apilamientos se realizarán sobre soportes resistentes y horizontales. - Comprobar que los objetos depositados no tiene un peso excesivo y que se colocan siguiendo criterios de seguridad: cargas más pesadas en niveles inferiores y objetos de menos uso en superiores. - Realizar todas las tareas de manipulación de objeto con extrema prudencia, con el fin de reducir al máximo tanto la probabilidad, como la gravedad de esos posibles accidentes o incidentes. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: Separar siempre de la tarea cuando se manipulen pesos por encima del nivel del hombro*
	Informar al trabajador del riesgos y de posturas saludables cuando se manipule carga de forma manual: - En la medida de lo posible, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. - Si debe manipular cargas realice agarres con las dos manos y evite el agarre en pinza. Aplique técnicas de levantamiento, tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. - Si se trasladan cargas pesadas de forma manual, de gran volumen o que presenten dificulta de agarre se manipularán entre varios trabajadores. - Asegurar bien la carga antes de levantarla - Hacer uso de calzado de seguridad con puntera reforzada y guantes de protección mecánica, siempre que no supongan un riesgo adicional. *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*

RIESGO						
COD.	11	Atrapamientos por o entre objetos.				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Rodillos en movimiento accesibles en caso de acceder al interior de las impresoras.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		-No abrir las puertas del compartimiento donde se encuentran los rodillos mientras se esté imprimiendo algún documento. - Si se atasca un papel, antes de retirarlo desenchufe el equipo y espere unos minutos hasta que se enfríen las partes internas sujetas a altas temperaturas. - Leer el manual del operario para saber cómo actuar cuando se atasca un papel, y recurra al servicio técnico cuando le resulte complicado la extracción del mismo.				

RIESGO						
COD.	13	Sobreesfuerzos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Manipulación ocasional de cargas						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al trabajador acerca del riesgo e indicarle correctas pautas de manipulación manual de cargas: El peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg. En circunstancias especiales, trabajadores sanos y entrenados físicamente podrían manipular cargas de hasta 40 kg, siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras. Cuando se sobrepasen estos valores de peso, se deberán tomar medidas preventivas de forma que el trabajador no manipule las cargas, o que consigan que el peso manipulado sea menor. Entre otras medidas, y dependiendo de la situación concreta, se podrían tomar alguna de las siguientes: - Uso de ayudas mecánicas. - Levantamiento de la carga entre dos personas. - Reducción de los pesos de las cargas manipuladas en posible combinación con la reducción de la frecuencia, etc. Para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos: Es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar. Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda. 1. Planificar el levantamiento - Seguir la indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc. - Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar la carga, prestando especial				

	atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real. - Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso. 2. Colocar los pies - Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento. 3. Adoptar la postura de levantamiento - Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas. - No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas 4. Agarre firme - Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. 5. Levantamiento suave - Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca. 6. Evitar giros - Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada. 7. Carga pegada al cuerpo - Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento. 8. Depositar la carga - Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. Se evitarán, en la medida de los posible, los trabajos que requieran posturas forzadas o extremas en algún segmento corporal, o que requieran un mantenimiento prolongado de cualquier postura - Depositar la carga y después ajustarla si es necesario. - Realizar levantamientos espaciados. Se establecerán los descansos adecuados a las tareas *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no manipular cargas superiores a 3 Kg. Y adaptar favorablemente las condiciones ergonómicas si fuera necesario. Separa de la tarea, si no se cumple lo anterior.*
FORMACIÓN	Formar a los trabajadores en manipulación manual de cargas

RIESGO					
COD.	16	Contactos eléctricos			
PROBABILIDAD	Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañina	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO					
Posibles contacto eléctricos debido: - Empleo de equipos conectados a red con posibles deterioros o deficiencias - Al realizar inspecciones internas dentro de los equipos para intentar repararlos - Entrada de líquidos en equipos eléctricos durante las operaciones de limpieza					
MEDIDAS PREVENTIVAS					
INFORMACIÓN	Informar al trabajador del riesgo y de pautas de trabajo seguras: - Las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas más sencillas indicadas por el fabricante las realizará personal autorizado siguiendo las indicaciones del fabricante en el manual de instrucciones.				

	- Las operaciones de limpieza, mantenimiento y/o reposición de piezas más complejas indicadas por el fabricante, las realizará personal autorizado y/o formado. - Lea atentamente el manual del fabricante para verificar como realizar de forma segura las operaciones de limpiezas, mantenimiento y/o reposición de piezas. - Desconecte y cierre o corte la alimentación eléctrica que llega a las máquina/equipo antes de tratar de desmontar, limpiar o realizar tareas de reparación o mantenimiento. En caso de mal funcionamiento o avería del equipo/máquina, desconectar e indicar fuera de servicio hasta su reparación por personal autorizado y/o formado. - Recordar mantener en todo momento los resguardos y/o protecciones con los que cuenta el equipo y evitar manipulaciones innecesarias. No manipule en el interior de los equipos ni los desmonte. - No trabaje con equipos o máquinas que presenten defectos en cables o enchufes - No desenchufe los equipos o máquinas tirando de los cables - No manipule aparatos eléctricos con manos mojadas o húmedas. - Se utilizaran conexiones y enchufes en buen estado. Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	21	Incendio				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo potencial de incendio por diversas causas que provocan puntos de inicio y propagación de un incendio: chispas en interruptores, fumar en la instalaciones, etc.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Informar al personal acerca de la existencia del riesgo y de pautas correctas de trabajo: -Está prohibido fumar en el lugar de trabajo. - Mantener en buen estado de orden y limpieza lugar de trabajo - No sobrecargar los enchufes y/o ladrones. - Desenchufar los equipos una vez finalizada la jornada laboral Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.				

RIESGO						
COD.	22	Accidentes causados por seres vivos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Agresiones personales entre los trabajadores o debidas a robos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		* Agresiones Personales: - La figura del encargado tiene que liderar sus grupos de trabajo de manera que predisponga un buen clima laboral. - En caso de desavenencias entre trabajadores, el encargado tiene que hacer de mediador. - Prohibir el consumo de bebidas alcohólicas y la ingestión de sustancias estupefacientes. - Establecer criterios de equidad entre los trabajadores. - Fomentar la comunicación y la transparencia entre los trabajadores. - Crear un buen clima laboral. * Agresiones por robo:				

	- La dirección debe prestar formación al personal de cómo comportarse en caso de robo. - Avisar inmediatamente a los cuerpos de seguridad del estado más cercanos. - Cualquier situación que pueda suponer un riesgo de accidente para el trabajador o para un compañero/a, debe comunicarse a la persona encargada. - Ante un trabajador agredido: Se procederá a lavar las heridas con agua y jabón y acudir al centro sanitario más cercano.

RIESGO						
COD.	23	Atropellos o golpes con vehículos				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.				
		Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
		Se utilizar vehículos adaptados a la normativa vigente, asegurándose de su correcto mantenimiento. Se dispondrá de los accesorios necesarios según normativa vigente (triángulos, chalecos reflectantes, lámparas…)				
		Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad vial: Pautas de seguridad vial para el peatón: - Nunca cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, Respetar señalización existente, así como balizamientos… - salir con tiempo necesario para los desplazamientos - Prestar especial atención a los cruces, y a los bordillos, evitando realización de actividades simultáneas que reduzcan o limiten la atención. - En instalaciones ajena, entrar siempre por zonas habilitadas para transito de peatones. Pautas de seguridad vial para el conductor: - Cumplir el código de circulación. - Descansar adecuadamente y no conducir bajo los efectos de la fatiga. - No tomar comidas copiosas ni ingerir alcohol antes de conducir. - No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. - No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Durante los trayectos se realizarán pausas cada dos horas o cada doscientos kilómetros, que permitan cambiar de postura, desentumecer los músculos. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo				

RIESGO						
COD.	24	Accidentes de transito				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
- Posibles accidentes de tráfico debidos a distintos factores: falta de planificación, prisas en los						

desplazamientos, despiste…
- Riesgo de accidente, golpes con vehículos o atropellos durante los desplazamientos
- Riesgo de accidente de tráfico durante los desplazamientos con vehículos en jornada, en misión o in itinere

MEDIDAS PREVENTIVAS

INFORMACIÓN

Se debe disponer de constancia documental de la realización de:
I.T.V. del vehículo cuando correspondan, según la antigüedad del vehículo
Mantenimiento en vigor los seguros exigibles a los vehículos
Mantenimiento adecuado del vehículo, garantizando el correcto mantenimiento de neumáticos, frenos, luces, señales acústicas…

Un adecuado mantenimiento de los vehículos es una garantía tanto para evitar averías como para reducir el riesgo de sufrir accidentes de tráfico. Además del mantenimiento que puede llevar a cabo el propio conductor o propietario, el vehículo debe someterse a la Inspección Técnica de Vehículos (I.T.V.) en los siguientes plazos:

	Ciclomotores de dos ruedas: a. **Hasta 3 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 3 años de antigüedad** » Cada 2 años Motocicletas, vehículos de tres ruedas, cuadriciclos, quads, ciclomotores de tres ruedas y cuadriciclos ligeros: a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **Más de 4 años de antigüedad** » Cada 2 años
	Turismos particulares a. **Hasta 4 años de antigüedad** » Exento b. **De 4 a 10 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada año
	Vehículos ligeros (Furgonetas, furgones y camiones hasta 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 2 años de antigüedad** » Exento b. **De 2 a 6 años de antigüedad** » Cada 2 años c. **De 6 a 10 años de antigüedad** » Cada año d. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses
	Vehículos pesados (Camiones y remolques de más de 3.500 Kg. de MMA) a. **Hasta 10 años de antigüedad** » Cada año b. **Más de 10 años de antigüedad** » Cada 6 meses

Independientemente de que el vehículo cumpla con las inspecciones obligatorias exigidas por la administración de industria, que se ciñen a unos determinados aspectos técnicos y de seguridad, la empresa deberá evaluar el vehículo como un equipo de trabajo contemplando los usos concretos a los que este se destine, esto es un planteamiento distinto y más amplio que los parámetros que permiten superar las ITV, por los propietarios de los vehículos

Los vehículos serán utilizados por personal formado y cualificado para ello. Disponer del permiso de conducción pertinente

Concienciar al trabajador de la existencia del riesgo y de la necesidad de no cometer actos inseguros, respetar las normas de circulación para peatones, salir con tiempo necesario para los desplazamientos, prestar especial atención a los cruces, etc.

Entrega de información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones en la conducción como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.

Informar a los trabajadores en relación a aspectos básicos de seguridad como:
-Respetar y cumplir el código de circulación, normas de seguridad vial.
-Respetar distancias de seguridad
-Realice comidas ligeras, no ingiera alcohol, ni drogas y duerma las horas necesarias si es necesario conducir posteriormente. Deténgase si se advierten síntomas de

	somnolencia o falta de atención. -No conducir bajo los efectos de medicamentos que produzcan somnolencia, leer el prospecto del medicamento antes de su ingestión. -No fumar, beber o comer mientras se conduce, así como evitar cualquier actividad que pueda generar distracción. - Mantener desconectado y no utilizar el teléfono móvil durante la conducción del vehículo. Es recomendable que siempre que el conductor realice operaciones fuera del vehículo en vías de circulación extreme las precauciones. Así mismo deberá hacerlo en caso de avería en carretera, indicando la posición del automóvil con las luces de emergencia cuando proceda y con los dispositivos de preseñalización reglamentarios

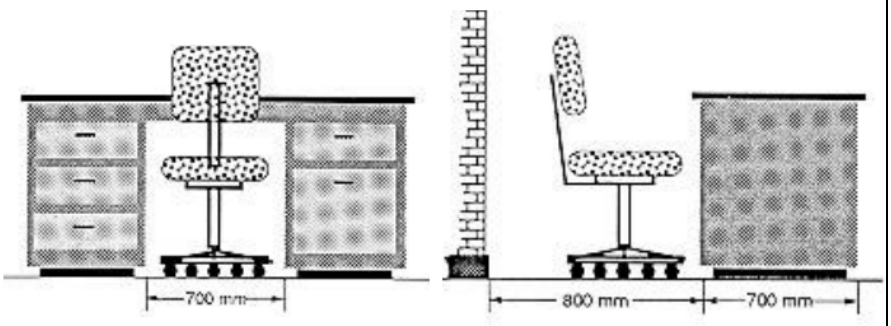
RIESGO						
COD.	25	Causas Naturales				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Cualquier accidente padecido en el centro de trabajo que no es consecuencia del propio trabajo, sino que se debe a causas naturales que también pueden ocurrir fuera del trabajo (por ejemplo, infarto de miocardio, angina de pecho).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Aunque no se puedan plantear medidas correctoras específicas sí es necesario que todos los trabajadores conozcan que son considerados accidentes de trabajo y que se deberá acudir a la mutua.				

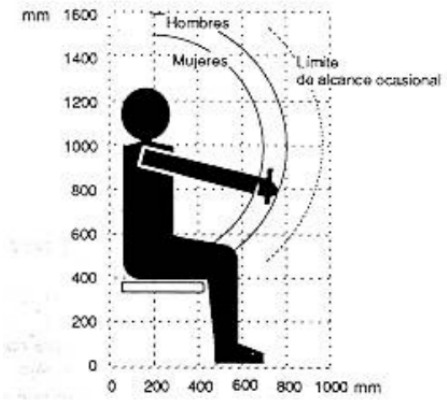
RIESGO						
COD.	31	Riesgos de utilización de pantallas de visualización de datos				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
- Uso de PVD de forma repetida durante la jornada laboral - Riesgo de microtraumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La pantalla deberá disponer de una imagen estable, sin deslumbramientos ni reflejos que puedan molestar al usuario. Se 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, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla. - La mesa o superficie de trabajo deberán tener dimensiones suficientes y permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio. El espacio deberá ser suficiente para permitir a los trabajadores una posición cómoda. Tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario pueda apoyar los brazos y las manos. - El asiento de trabajo deberá ser estable, proporcionando al usuario libertad de movimiento y procurándole una postura confortable. La altura del mismo deberá ser regulable, el respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable. Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo. - Siempre que el trabajador lo solicite o sea necesario podrá utilizarse un reposapiés - El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y				

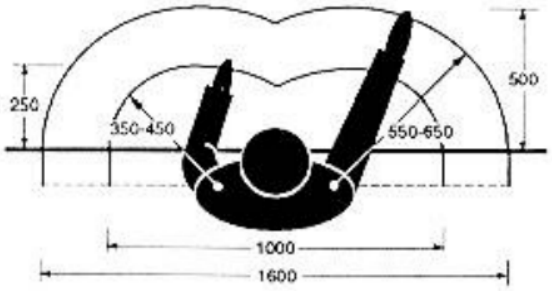
	movimientos de trabajo. - En caso de disponer de ratón, el diseño del cuerpo del ratón debe adecuarse a la anatomía de la mano. La fuerza requerida para el accionamiento de los pulsadores no debe ser excesiva, para evitar la fatiga de los dedos, ni demasiado pequeña, a fin de impedir accionamientos involuntarios. - Se deberá garantizar unos niveles adecuados de iluminación (se recomienda 500 lux) en función de las necesidades visuales del usuario. - Los equipos instalados en el puesto de trabajo no deberán producir un calor adicional que pueda ocasionar molestias a los trabajadores. Se recomienda que la temperatura se mantenga dentro del siguiente rango: En época de verano…....23º a 26ºC En época de invierno…..20º a 24ºC - Deberá crearse y mantenerse una humedad aceptable. La sequedad de los ojos y mucosas se puede prevenir manteniendo la humedad relativa entre el 45% y el 65%, para cualquiera de las temperaturas comprendidas dentro de dicho rango
	Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda adoptar una postura sentada adecuada regulando altura, respaldo, profundidad del asiento. Se deberá situar la pantalla a una distancia superior a 400 mm respecto a los ojos del usuario y a una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60º bajo la horizontal. Los codos deberán situarse por encima del plano de trabajo y cercano al tronco. Colocar con holgura los elementos de trabajo y, el teclado de manera que exista un espacio suficiente delante del mismo para apoyar las manos y los antebrazos - Se recomienda el empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. - Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten. - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca

RIESGO						
COD.	33	Riesgos de movimientos repetitivos				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Dañino	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo de micro traumatismos repetitivos por manejo continuado de teclado y ratón.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio y elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)				
		Mantenimiento periódico del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento.				
INFORMACIÓN		Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar: - Se recomienda que el teclado se coloque de tal forma que deje espacio suficiente para apoyar los antebrazos mientras se escribe en el teclado. - Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. - Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se				

	sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca. - Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten.

RIESGO						
COD.	34	Riesgo de posturas forzadas				
PROBABILIDAD		Media	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Adopción de posturas forzadas durante la realización de trabajos sentado						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adecuación del puesto de trabajo en cuanto a espacio, elección de mobiliario (mesas, sillas…), elección de útiles de trabajo (teclado, ratón…)				
INFORMACIÓN		Según la *NTP 242: Ergonomía: análisis ergonómico de los espacios de trabajo en oficinas:* **Altura del plano de trabajo** Las alturas del plano de trabajo recomendadas para trabajos sentados son: **Espacio reservado para las piernas**: Las dimensiones mínimas de los espacios libres para piernas, serán las que se dan en la figura:  **Zonas de alcance óptimas del área de trabajo:** Una buena disposición de los elementos a manipular en el área de trabajo no nos obligará a realizar movimientos forzados del tronco con los consiguientes problemas de dolores de espalda. Tanto en el plano vertical como en el horizontal, debemos determinar cuáles son las distancias óptimas que consigan un confort postural adecuado, y que se dan en las figuras siguientes para el plano vertical y el horizontal, respectivamente.					





Sillas de trabajo

La concepción ergonómica de una silla para trabajo de oficina ha de satisfacer una serie de datos y características de diseño:

El asiento responderá a las características siguientes:

- Regulable en altura (en posición sentado) margen ajuste entre 380 y 500 mm.
- Anchura entre 400 – 450 mm.
- Profundidad entre 380 y 420 mm.
- Acolchado de 20 mm. recubierto con tela flexible y transpirable.
- Borde anterior inclinado (gran radio de inclinación).

La elección del respaldo se hará en función de los existentes en el mercado, respaldos altos y/o respaldos bajos. Un respaldo bajo debe ser regulable en altura e inclinación y conseguir el correcto apoyo de las vértebras lumbares. Las dimensiones serán:

- Anchura 400 – 450 mm.
- Altura 250 – 300 mm.
- Ajuste en altura de 150 – 250 mm. El respaldo alto debe permitir el apoyo lumbar y ser regulable en inclinación, con las siguientes características:
- Regulación de la inclinación hacia atrás 15°.
- Anchura 300 – 350 mm.
- Altura 450 – 500 mm.
- Material igual al del asiento.

Los respaldos altos permiten un apoyo total de la espalda y por ello la posibilidad de relajar los músculos y reducir la fatiga. La base de apoyo de la silla debe garantizar una correcta estabilidad de la misma y por ello dispondrá de cinco brazos con ruedas que permitan la libertad de movimiento. La longitud de los brazos será por lo menos igual a la del asiento (380-450 mm.).

A continuación se muestran las características de diseño de las sillas de trabajo:

Apoyabrazos

La utilización de apoyabrazos está indicada en trabajos que exigen gran estabilidad de la mano y en trabajos que no requieren gran libertad de movimiento y no es posible apoyar el antebrazo en el plano de trabajo.

- Anchura 60 - 100 mm.
- Longitud - que permita apoyar el antebrazo y el canto de la mano. La forma de los apoyabrazos será plana con los rebordes redondeados.

Mesas de Trabajo

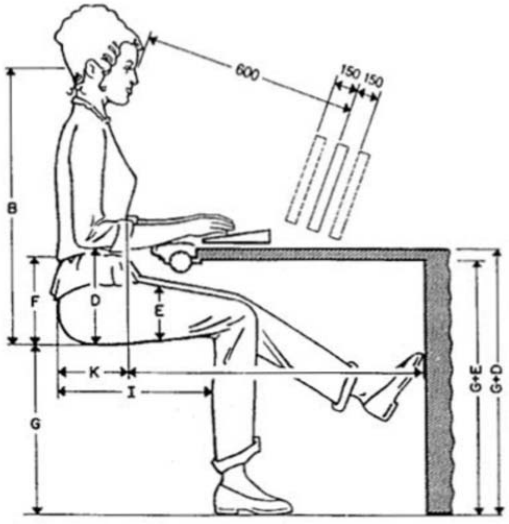
Una buena mesa de trabajo debe facilitar el desarrollo adecuado de la tarea; por ello, a la hora de elegir una mesa para trabajos de oficina, deberemos exigir que cumpla los siguientes requisitos:

- Si la altura es fija, ésta será de aproximadamente 700 mm.
- Si la altura es regulable, la amplitud de regulación estará entre 680 y 700 mm.
- La superficie mínima será de 1.200 mm de ancho y 800 mm de largo.
- El espesor no debe ser mayor de 30 mm.
- La superficie será de material mate y color claro suave, rechazándose las superficies brillantes y oscuras.
- Permitirá la colocación y los cambios de posición de las piernas.

Según el Manual de normas técnicas para el diseño ergonómico de puestos con pantallas de visualización elaborado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.

3. Mesas-soporte para pantalla y teclado

Espacio libre bajo el tablero



Informar al trabajador sobre el riesgo, así como medidas preventivas a adoptar en el escritorio:

	Configuración del puesto: Uso del ordenador TRABAJADOR, TECLADO Y PANTALLA DEBEN CONFIGURAR UNA LINEA RECTA - Ajustar el mobiliario a su estatura y a sus preferencias personales. - Se recomienda la colocación adecuada del equipo de trabajo: ✓ Colocar el monitor a una distancia no inferior a 40 centímetros del borde de la mesa, la distancia de ojos-pantalla debe ser como mínimo de 55 cm y lo más frontal posible para evitar giros laterales, flexión o extensión del cuello; a una altura entre 10º y 60º por debajo de la horizontal de los ojos, para ello se puede usar elevadores, soportes… ✓ Colocar el teclado justo en frente del monitor para evitar giro de cabeza y con espacio suficiente para que facilitar el apoyo de los antebrazos mientras se escribe. Realizar un correcto mantenimiento del ratón, limpiándolo periódicamente para facilitar su deslizamiento. Empleo de alfombrillas adecuadas que faciliten el movimiento del ratón y eviten el contacto del ratón con la suciedad de la mesa. Se recomienda proporcionar reposamuñecas los trabajadores que así lo soliciten. ✓ Comunicar las anomalías que se detecten en el mismo para que se corrijan o se sustituya por otro, evitando así la adopción de posturas forzadas mano-muñeca. ✓ Colocar el ordenador, útiles y el material que utilicemos más frecuentemente cerca para mantener una postura relajada, evitar colocar el monitor delante o detrás de una ventana para evitar reflejos. - Sentarse de manera correcta manteniendo la espalda recta y apoyada en el respaldo, mantener los pies apoyados en el suelo o en el reposapiés en caso de que sea necesario, mantener los codos cerca del cuerpo y a la altura del teclado y las muñecas rectas. - Se recomienda, en la medida que le sea posible, alternar posición sentado – de pie, realizar pausas periódicas de trabajo para prevenir así la fatiga física. - Almacenamiento No elevar nunca los brazos por encima de los hombros *En el caso de mujeres en situación de embarazo/lactancia: no permanecer de pie más de 3 horas seguidas ni realizar posturas forzadas a partir del cuarto mes de gestación. Deberán evitar la flexión de más de 20º, la inclinación hacia un lado o giro pronunciado del tronco de manera repetida (más de 2 veces por minuto). Se evitarán así mismo los alcances de elementos situados lateralmente o por detrás de la trabajadora, que obliguen a realizar inclinaciones hacia los lados o giros del tronco, evitar la flexión del tronco en grados mayores de 60º de manera repetida (más de 10 veces hora)*

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Ligeramente Dañino	RIESGO	Trivial
FACTOR DE RIESGO						
En caso de que la ubicación del puesto de trabajo derive en la aparición de reflejos en la pantalla o en el caso de que los niveles de iluminación sean insuficientes en relación a las exigencias visuales de la tarea.						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Para evitar la fatiga visual, procurar un buen sistema de iluminación de los puestos de trabajo teniendo en cuenta las exigencias visuales de las tareas a realizar, la edad del trabajador y la disposición de las luminarias. Para una correcta iluminación del área de trabajo; -Las luminarias deberán equiparse con difusores para impedir la visión directa de la lámpara, se colocarán de forma que el ángulo de visión sea superior a 30º respecto a la visión horizontal -La situación de las luminarias debe realizarse de forma que la reflexión sobre la				

	superficie de trabajo no coincida con el ángulo de visión del operario. -Se evitarán las superficies de trabajo con materiales brillantes y colores oscuros. -Si se dispone de luz natural, se procurará que las ventanas dispongan de elementos de protección regulables que impidan tanto el deslumbramiento como el calor provocado por los rayos del sol. Otro punto a tener en cuenta en este apartado de iluminación es la elección del color de los elementos que componen el puesto de trabajo y del entorno. Si la tarea a realizar requiere una gran concentración elegiremos colores claros y neutros. Por regla general los colores intensos los reservaremos para zonas en que la estancia de los trabajadores sea corta, ya que a largo plazo pueden provocar fatiga visual, reservando para paredes y techos de salas de trabajo, colores claros y neutros. Para evitar reflexiones : -Las paredes y superficies deben estar pintadas en colores no brillantes. -La pantalla debe colocarse de forma perpendicular a las ventanas y es preferible que éstas queden a la izquierda del operador. -La línea de visión del operador a la pantalla debería ser paralela a las lámparas del techo. -Las lámparas del techo no deben estar colocadas encima del operador y deben estar provistas de difusores para conseguir una más uniforme distribución de la luz - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	35	Riesgos de reflejos o de mala iluminación				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Dañina	RIESGO	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Nivel de atención ocular alto para la realización de la tarea (riesgo de fatiga ocular).						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
INFORMACIÓN		Según lo especificado en el R.D.: 488/1997, - La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación y unas relaciones adecuadas de luminancias entre la pantalla y su entorno, en función de las necesidades visuales del usuario y del tipo de pantalla utilizado. Se recomienda una iluminación de 500 lux, en función de las necesidades visuales de usuario. - El acondicionamiento del lugar de trabajo y del puesto de trabajo, así como la situación y las características técnicas de las fuentes de luz artificial, deberán coordinarse de tal manera que se eviten los deslumbramientos y los reflejos molestos en la pantalla u otras partes del equipo. - Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y otras aberturas, los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla. Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo.				
		Informar al trabajador acerca del riesgo y de pautas seguras de trabajo: - Deberá así mismo evitarse la monotonía de las tareas, alternándolas con otras propias del puesto que permitan variar tanto la postura como los requerimientos cognitivos de las mismas. Se deberán realizar pausas planificadas en función del ritmo de trabajo. Es recomendable realizar pausas cada dos horas de trabajo efectivo sentado, para realizar				

	tareas que le permitan estar de pie y/o caminar, para prevenir así la fatiga física. - Se recomienda que el puesto de trabajo se oriente adecuadamente respecto a las ventanas, con el fin de evitar los reflejos que se originarían si la pantalla se orientara hacia ellas, o el deslumbramiento que sufriría el usuario, si fuera éste quien se situara frente a las mismas. Estas medidas pueden ser complementadas mediante la utilización de cortinas o persianas que amortigüen la luz, o mediante mamparas en las salas que dispongan de ventanas en más de una pared. - Todos los trabajadores deberán comunicar cualquier anomalía detectada inmediatamente.

RIESGO						
COD.	37	Riesgo por tipo de trabajo, relaciones laborales…				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Dañino	**RIESGO**	Tolerable
FACTOR DE RIESGO						
Garantía de la libertad sexual en el ámbito laboral						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		Adopción de medidas que garanticen un ambiente de respeto entre los trabajadores y libre de situaciones de acoso: - Establecer un Código de Conducta para asegurar un ambiente de respeto entre los trabajadores y prevenir el acoso. - Prevenir y corregir cualquier comportamiento o acción que pudiera entrañar **indicios de acoso sexual, de acoso moral o acoso por razón de sexo**, mediante la adopción de un protocolo de actuación (Protocolo de Acoso). - Formación y sensibilización. Difundir el protocolo de acoso entre la plantilla, incluyendo a las nuevas incorporaciones. - Realizar cursos de formación a mandos, mandos intermedios y personal técnico y de gestión de equipos sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.				
INFORMACIÓN		Tal y como indica la **Ley Orgánica 10/2022**, de 6 de septiembre, de **garantía integral de la libertad sexual** en su *Artículo 12. Prevención y sensibilización en el ámbito laboral*: 1. Las empresas deberán promover condiciones de trabajo que eviten la comisión de delitos y otras conductas contra la libertad sexual y la integridad moral en el trabajo, incidiendo especialmente en el acoso sexual y el acoso por razón de sexo, en los términos previstos en el artículo 48 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, incluidos los cometidos en el ámbito digital. Asimismo, deberán arbitrar procedimientos específicos para su prevención y para dar cauce a las denuncias o reclamaciones que puedan formular quienes hayan sido víctimas de estas conductas, incluyendo específicamente las sufridas en el ámbito digital. 2. Las empresas podrán establecer medidas que deberán negociarse con los representantes de las personas trabajadoras, tales como la elaboración y difusión de códigos de buenas prácticas, la realización de campañas informativas, protocolos de actuación o acciones de formación. De las medidas adoptadas, de acuerdo con lo dispuesto en el párrafo anterior, podrá beneficiarse la plantilla total de la empresa cualquiera que sea la forma de contratación laboral, incluidas las personas con contratos fijos discontinuos, con contratos de duración determinada y con contratos en prácticas. También podrán beneficiarse las becarias y el voluntariado. Asimismo, podrán beneficiarse de las anteriores medidas aquellas personas que presten sus servicios a través de contratos de puesta a disposición.				

	Las empresas promoverán la sensibilización y ofrecerán formación para la protección integral contra las violencias sexuales a todo el personal a su servicio. Las empresas deberán incluir en la valoración de riesgos de los diferentes puestos de trabajo ocupados por trabajadoras, la violencia sexual entre los riesgos laborales concurrentes, debiendo formar e informar de ello a sus trabajadoras. 3. Las empresas que adecúen su estructura y normas de funcionamiento a lo establecido en esta ley orgánica serán reconocidas con el distintivo de «Empresas por una sociedad libre de violencia de género». Cabe valoración de la retirada de este distintivo cuando se den circunstancias que así lo justifiquen. 4. Por real decreto se determinará el procedimiento y las condiciones para la concesión, revisión periódica y retirada del distintivo al que se refiere el apartado anterior, las facultades derivadas de su obtención y las condiciones de difusión institucional de las empresas que lo obtengan. La empresa, conociendo la importancia de la realización del trabajo de una forma segura, correcta y cómoda, establece los siguientes compromisos: - Manifiesta su más profundo rechazo y su tolerancia cero ante cualquier comportamiento o acción que constituya alguna de las modalidades de acoso sexual, moral y por razón de sexo, comprometiéndose a colaborar de manera activa, eficaz y firme, para prevenir, detectar, corregir y sancionar cualquier tipo de conducta constitutiva de acoso. - La empresa prevendrá y evitará el acoso mediante la existencia de una canal de denuncias y un Protocolo para la Prevención de Situaciones de Acoso Laboral y Sexual: · La Empresa manifiesta su preocupación en prevenir, evitar, resolver y, en su caso, sancionar los supuestos de acoso laboral o sexual en la empresa. · Los responsables de las distintas secciones deberán velar por mantener un entorno laboral libre de todo tipo de acosos en sus respectivas áreas. Por tanto, deberán reaccionar y comunicar todo tipo de conductas que sean sospechosas de causar cualquier tipo de acoso. · La Empresa se compromete a investigar todas las denuncias sobre acoso que se tramiten de acuerdo al Protocolo, el cual garantizará el derecho a la intimidad y confidencialidad de los temas tratados y personas intervinientes. · Todos los trabajadores de la empresa tendrán derecho a utilizar el canal de denuncias con garantías de no ser objeto de intimidación, trato injusto o desfavorable, asegurándoles también una total confidencialidad en la investigación de la denuncia. · Las conductas constitutivas de acoso laboral o sexual serán consideradas como faltas laborales, que darán lugar a adoptar por parte de la empresa las medidas disciplinarias que correspondan en función de la gravedad de los hechos.
FORMACIÓN	Formación sobre prevención del acoso sexual, moral y por razón de sexo.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	**CONSECUENCIAS**	Extremadamente Dañina	**RIESGO**	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por la posible ingesta o inhalación de sustancias que puedan alterar la conducta						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se entregará información a los trabajadores a cerca de los riesgos relacionados con la ingesta o inhalación de sustancias que alteren los sentidos y la conducta - No se deberá tomar ninguna bebida alcohólica durante la jornada laboral y si ésta es partida tampoco en las horas intermedias de descanso. En ningún caso se deberá				

	sobrepasar los límites permitidos según la reglamentación vigente. - No se ingerirán ni inhalarán sustancias ilegales que puedan alterar la conducta. - Cuando por motivos de salud se deban tomar medicamentos se deberá confirmar con el médico la posibilidad de que éstos alteren la capacidad de conducción.
INFORMACIÓN	La prevención no debe centrarse únicamente en la capacidad o aptitudes del conductor para controlar técnicamente el vehículo, ya que la gran mayoría de conductores no suele presentar problemas en este aspecto, sino en cómo estas aptitudes se pueden ver afectadas por determinados factores que pueden llegar a influir en su ejecución (en muchas ocasiones sin que el propio conductor sea consciente de ello) y llevarle a cometer errores e infracciones que incrementen la probabilidad de sufrir o causar un accidente. Analicemos que factores pueden influir en su conducta. El ***alcohol*** también representa un problema en el ámbito laboral, ya que aproximadamente un 30% de los trabajadores consume alcohol, en mayor o menor medida, durante los días laborales, mientras que un 15% se encuentra dentro del grupo de alto riesgo alcohólico. Además, la mayoría de bebedores de alto riesgo se concentra en trabajos que podríamos denominar como «peligrosos», como son la construcción, la siderurgia o el transporte. De acuerdo con la legislación vigente (artículo 20 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre), la tasa máxima permitida es de 0,5 gramos de alcohol por litro de sangre, mientras que en el caso de conductores profesionales (vehículos destinados al transporte de mercancías con una masa máxima autorizada superior a 3.500 kilogramos, vehículos destinados al transporte de viajeros de más de nueve plazas, o de servicio público, al transporte escolar y de menores, al de mercancías peligrosas o de servicio de urgencia o transportes especiales) o noveles (menos de 2 años desde la obtención del permiso o licencia de conducción) se reduce a 0,3 gramos de alcohol por litro de sangre. Si la medición se hace a través de aire espirado las tasas máximas permitidas serán de 0,25 miligramos de alcohol por litro de aire en conductores «normales» y de 0,15 miligramos de alcohol por litro de aire para profesionales y noveles. Además, conducir con una tasa de alcohol en sangre superior a 1,2 gramos por litro o, lo que es lo mismo, con una tasa de alcohol en aire espirado superior a 0,60 miligramos por litro está considerado un delito en el Código Penal (Artículo 379) castigado con pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años. Todos los conductores están obligados a someterse a las pruebas que se establezcan para la detección de las posibles intoxicaciones por alcohol. Los agentes de la autoridad podrán someter a dichas pruebas (artículo 21 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre): · A cualquier usuario de la vía o conductor de vehículo implicado directamente como posible responsable en un accidente de circulación. · A quienes conduzcan cualquier vehículo con síntomas evidentes, manifestaciones que denoten o hechos que permitan razonablemente presumir que lo hacen bajo la influencia de bebidas alcohólicas. · A los conductores que sean denunciados por la comisión de alguna de las infracciones a las normas contenidas en este Reglamento. · A los que, con ocasión de conducir un vehículo, sean requeridos al defecto por la autoridad o sus agentes dentro de los programas de controles preventivos de alcoholemia ordenados por dicha autoridad.

Aquellos conductores que se nieguen a someterse a las pruebas legalmente establecidas para la comprobación de las tasas de alcoholemia serán castigados con una pena de prisión de seis meses a un año y privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 383 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal).

Todas las ***drogas***, incluso en cantidades moderadas, provocan algún tipo de deterioro o alteración en las aptitudes necesarias para la conducción e incrementan el riesgo de sufrir o provocar un accidente de tráfico. Aproximadamente el 10% de los accidentes de tráfico de mayor gravedad están relacionados con el consumo de algún tipo de droga.

El Reglamento de Circulación (artículo 27) prohíbe circular habiendo ingerido o incorporado al organismo psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas. Además, conducir bajo la influencia de las drogas está considerado delito contra la seguridad vial y castigado con la pena de prisión de tres a seis meses o a la de multa de seis a doce meses y trabajos en beneficio de la comunidad de treinta y uno a noventa días, y, en cualquier caso, a la de privación del derecho a conducir vehículos a motor y ciclomotores por tiempo superior a uno y hasta cuatro años (artículo 379 de la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal). Al igual que en el caso del alcohol, toda persona
que se encuentre en una situación análoga a cualquiera de las enumeradas en el artículo 21 del Reglamento de Circulación está obligada a someterse a las pruebas para detectar la presencia de estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas (artículo 28 del Real Decreto 1428/2003, de 21 de noviembre).
Lógicamente no todas las drogas tienen los mismos efectos sobre las capacidades psicofísicas de los conductores. Así, mientras que algunas pueden provocarle somnolencia otras, sin embargo, pueden impedir un adecuado descanso y aumentar su excitación. Siguiendo este criterio podemos establecer una clasificación de drogas según sus efectos:

- Las drogas estimulantes, como la cocaína o las anfetaminas, potencian la actividad nerviosa y aumentan el nivel de actividad.
- Las drogas depresoras o sedantes, como la heroína, disminuyen la actividad nerviosa y reducen la actividad corporal.
- Las drogas alucinógenas, como el LSD o el cannabis, distorsionan la percepción e incluso crean imágenes sensoriales en ausencia de estímulos externos.

A pesar de que los efectos positivos de los ***fármacos*** superan a los negativos cuando hablamos de seguridad vial, en determinadas ocasiones (comienzo del tratamiento, cambio de dosis, consumo de dos o más medicamentos de manera simultánea) estos alteran las capacidades necesarias para conducir convirtiéndose entonces en un factor de riesgo en la carretera. Se estima que entre un 5% y un 10% de los accidentes de tráfico ocurridos en la Unión Europea son debidos a los efectos de los medicamentos sobre los conductores. Muchos de estos efectos hacen desaconsejable la conducción, o realizar cualquier otro tipo de actividad peligrosa, mientras se está bajo tratamiento de algunos tipos de fármacos ya que alteran las capacidades necesarias para conducir un vehículo de manera segura. Sin embargo, la gran mayoría de los conductores desconocen que los riesgos de conducir estando en tratamiento puede conllevar el mismo riesgo que hacerlo bajo los efectos del alcohol u otras drogas.
En el artículo 27 del Reglamento General de Circulación, que lleva por título estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes u otras sustancias análogas, se hace mención expresa a la prohibición de circular si se han ingerido medicamentos que

	alteren el estado físico o mental apropiado para circular sin peligro. La infracción de este precepto tendrá la consideración de falta muy grave. Además, el Real Decreto 818/2009, de 8 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento General de Conductores (Anexo IV) señala el consumo habitual de medicamentos que, individualmente o en conjunto, produzcan efectos adversos graves en la capacidad para conducir así como la dependencia de drogas o medicamentos como criterios de aptitud para obtener o prorrogar permiso o licencia de conducción ordinarios. Conducción: ver prospecto Entre los efectos negativos más frecuentes de los fármacos para la conducción podemos destacar: · Somnolencia y dificultad para permanecer alerta. · Alteraciones musculares e descoordinación motora. · Estados de confusión y aturdimiento. · Alteraciones en la percepción de distancias. · Aumento del tiempo de reacción. · Alteraciones en las funciones visuales y auditivas.

RIESGO						
COD.	38	Otros				
PROBABILIDAD		Baja	CONSECUENCIAS	Extremadamente Dañina	RIESGO	Moderado
FACTOR DE RIESGO						
Riesgo por posibles distracciones						
MEDIDAS PREVENTIVAS						
DEFICIENCIAS TÉCNICAS		- Se deberán evaluar las condiciones psicosociales que puedan dar lugar a distracciones sobre todo por motivos internos al conductor. Se dará a los trabajadores para cubrir la encuesta de identificación inicial de riesgo psicosocial. - Se deberá entregar la información a los trabajadores sobre los riesgos derivados de las distracciones como el uso del teléfono móvil, el tabaco, la fatiga, el sueño y la velocidad.				
INFORMACIÓN		Según datos de la D.G.T. del año 2008, las distracciones aparecen como factor concurrente en un 37% de los accidentes de tráfico. La distracción está implicada en un 44% de los accidentes ocurridos en carretera y en un 31% de los siniestros localizados en zona urbana. El artículo 18 del Reglamento de Circulación obliga a los conductores a mantener su propia libertad de movimientos, el campo necesario de visión y la atención permanente a la conducción, que garanticen su propia seguridad, la del resto de los ocupantes del vehículo y la de los demás usuarios de la vía. Existe un gran número de factores que pueden dar lugar a una atención inadecuada o a la aparición de distracciones. Algunos de estos factores se originan en el entorno que rodea al conductor (factores externos) mientras que otros tienen su origen en el propio estado del conductor (factores internos). ***Factores externos al conductor***				

	• Una concentración excesiva de señales o una señalización incorrecta o contradictoria impiden una distribución adecuada de la atención y favorece la aparición de la fatiga. • El grado de luminosidad y sus variaciones, cambios de entorno o de luz, especialmente por la noche, que hacen necesaria una adaptación rápida como por ejemplo a la entrada y salida de un túnel. • Carreteras monótonas o familiares pueden provocar un exceso de confianza en el conductor y una disminución de su nivel de alerta. • Una temperatura elevada dentro del vehículo disminuye la capacidad de vigilancia de los conductores. • La localización del estímulo con respecto al conductor tiene también mucha importancia. • Las conductas interferentes, es decir, el desplazamiento de la atención hacia algún elemento ajeno a la conducción, como puede ser el caso de hablar por el móvil, fumar, usar el navegador o cambiar la radio. • Otros factores externos podrían ser el color, tamaño o novedad de los estímulos que aparecen durante la conducción. *Factores internos al conductor* • El sueño y la fatiga son fuente de un gran número de distracciones. • Algunos estados psicológicos como pueden ser la depresión, la ansiedad o el estrés hacen al conductor más propenso a bajar su nivel de atención y sufrir distracciones. • Estar motivado a buscar información ajena a la conducción, como por ejemplo estaciones de servicio cuando nuestro depósito de combustible marca la reserva. • Determinados problemas físicos como deterioro cerebral o alteraciones sensoriales. • La edad avanzada, que provoca un menor control de la atención y una mayor sensibilidad a la fatiga y las distracciones. • Estar bajo los efectos de sustancias como el alcohol o determinados fármacos que alteran el nivel de alerta del conductor y reducen el grado de activación necesario para conducir de manera segura. • Problemas emocionales (familiares, económicos, laborales, etc.).
	El ***sueño*** es una de las funciones más importantes que llevan a cabo los seres humanos. Durante el sueño el organismo aprovecha para recuperarse del desgaste diario, para regenerarse y para que descansen sus centros nerviosos y tejidos musculares. Cuando no se duerme nada o no se duerme lo suficiente, nuestro organismo reacciona con una serie de desajustes que, además de afectar negativamente a nuestro estado de salud, conllevan un gran peligro a la hora de conducir. La somnolencia afecta de forma grave a las capacidades necesarias para desarrollar de forma segura la tarea de conducción, lo que unido a que muchos conductores la infravaloran y siguen conduciendo a pesar de sentir sus efectos hace que este estado sea el causante de un gran número de accidentes. - El sueño reduce la **capacidad de reacción** El sueño provoca que aumente el tiempo que tardamos en reaccionar ante cualquier estímulo imprevisto impidiendo, por ejemplo, que podamos frenar a tiempo para evitar un choque. - El sueño reduce la **vigilancia** La somnolencia provoca una reducción en el **nivel de alerta** de nuestro organismo. Esto no solo se traduce en que tardamos más en responder sino que también nos distraemos con mucha más facilidad al no ser capaces de mantener durante mucho tiempo la atención y la concentración, especialmente si conducimos de noche y/o

por carreteras monótonas. Se estima que hasta un 80% de las distracciones están causadas por el sueño.

- El sueño provoca **alteraciones motrices**.

Cuando se está bajo los efectos de la somnolencia los músculos se relajan excesivamente, disminuyendo de forma importante la exactitud y la rapidez a la hora de llevar a cabo las maniobras.

- El sueño puede dar lugar a la aparición de los **microsueños**

Uno de los efectos más negativos de la somnolencia durante la conducción es el microsueño. Los microsueños son periodos de unos pocos segundos de duración durante los cuales el conductor se duerme permaneciendo completamente ajeno a todo lo que ocurre a su alrededor.

- El sueño altera las **funciones sensoriales**

La falta de sueño disminuye la capacidad de todos los órganos sensoriales de los conductores, haciendo más difícil captar los Estímulos relacionados con el tráfico. Es especialmente grave el caso de la vista, sentido que capta el 90% de la información mientras conducimos, ya que crea dificultades para enfocar la vista, produce visión borrosa y potencia una mayor fatiga ocular.

- El sueño altera **la percepción**

Cuando se tiene sueño mientras se conduce se identifican peor los objetos, luces, señales, se altera la percepción de velocidad, se pierde el sentido del tiempo e incluso se altera la capacidad de determinar la distancia a la que estamos respecto de los otros vehículos.

- El sueño altera nuestro **comportamiento**

Por lo general la somnolencia hace que las personas se vuelvan más tensas, nerviosas, irritables y agresivas, lo que unido generalmente a una mayor prisa por llegar al sitio donde se descansará, puede dar lugar a la aparición de conductas más arriesgadas como excesos de velocidad o adelantamientos indebidos.

La ***fatiga*** es un estado en que nuestras capacidades se ven reducidas a consecuencia de la realización de una tarea prolongada o monótona. Así pues, cuando nos encontramos conduciendo un vehículo, nuestro rendimiento irá disminuyendo de forma gradual según pasa el tiempo.

La fatiga causa al conductor importantes alteraciones psicofisiológicas que incrementan la probabilidad de sufrir un accidente. Entre las más importantes podemos destacar las siguientes:

• Cuando se conduce bajo los efectos de la fatiga los movimientos que llevamos a cabo son más lentos y menos precisos de lo habitual, lo que puede provocar distintas situaciones de riesgo.

• Conforme aumenta la fatiga el conductor va encontrando una mayor dificultad a la hora de mantener la atención y aumenta el tiempo de reacción.

• Con la fatiga es muy posible que aparezcan en el conductor estados negativos como la ansiedad, el estrés o una mayor aceptación del riesgo.

Son muchos los factores que pueden provocar la aparición de la fatiga en la conducción. Estos factores pueden estar asociados tanto al propio conductor como al entorno en el que se conduce:

• Factores referidos al entorno: la monotonía de la carretera, el mal estado del firme, elevada densidad de tráfico o condiciones meteorológicas adversas favorecen el aumento de la fatiga durante la conducción.

• Factores referidos al vehículo: un diseño poco ergonómico de los asientos, el ruido excesivo del motor, el exceso de calefacción o vibraciones en la cabina son algunos de los factores relacionados con el vehículo que pueden suponer la aparición o el

	agravamiento de la fatiga en la conducción. • Factores referidos al conductor: conducir durante periodos largos sin descansar es sin duda una de las conductas más peligrosas que pueden llevarse a cabo en la carretera. Otros factores como una mala postura de conducción, horarios ajustados, ingerir alcohol o tomar comidas copiosas también influyen en la aparición de la fatiga.
	A la hora de relacionar ***velocidad*** y conducción es importante distinguir los siguientes conceptos: • Velocidad máxima: límite superior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea por las normas generales de circulación o por la señalización vertical u horizontal. • Velocidad mínima: límite inferior de velocidad permitido para la vía por la que circulamos, ya sea basándose en las normas generales de circulación o en la señalización vertical u horizontal. • Velocidad inadecuada: es una velocidad no adaptada a las condiciones climatológicas o a las circunstancias de la vía, del tráfico, del vehículo o del propio conductor, incluso aunque esta velocidad se encuentre dentro de los límites permitidos. • Velocidad adecuada: sería aquella velocidad que nos permite estar en condiciones de dominar el vehículo ante cualquier obstáculo o imprevisto, adecuándose no solo a los límites de la vía por la que se circula, sino también a su estado, el del vehículo que se conduce y el del propio conductor. Por tanto, y según se recoge en el artículo 45 del Reglamento de Circulación, todo conductor está obligado a respetar los límites de velocidad establecidos y a tener en cuenta, además, sus propias condiciones físicas y psíquicas, las características y el estado de la vía, del vehículo y de su carga, las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación, y, en general, cuantas circunstancias concurran en cada momento, a fin de adecuar la velocidad de su vehículo a ellas, de manera que siempre pueda detenerlo dentro de los límites de su campo de visión y ante cualquier obstáculo que pueda presentarse.

6. CONSIDERACIONES LEGALES

De acuerdo al Reglamento de los servicios de Prevención, (RD 39/1997) y a la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales (31/95)

Art.3 del R.D.: 39/97: "*La evaluación de los riesgos laborales es el 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.*"

Art.8 del R.D.: 39/97: "*Cuando el resultado de la evaluación pusiera de manifiesto situaciones de riesgo, el empresario planificará la actividad preventiva que proceda con objeto de eliminar o controlar y reducir dichos riesgos, conforme a un orden de prioridades en función de su magnitud y número de trabajadores expuestos a los mismos*"

Art.9 del R.D.: 39/97: "*La planificación de la actividad preventiva incluirá, en todo caso, los medios humanos y materiales necesarios, así como la asignación de los recursos económicos precisos para la consecución de los objetivos propuestos.*

La actividad preventiva deberá planificarse para un período determinado, estableciendo las fases y prioridades de su desarrollo en función de la magnitud de los riesgos y del número de trabajadores expuestos a los mismos, así como su seguimiento y control periódico. En el caso de que el período en que se desarrolle la actividad preventiva sea superior a un año, deberá establecerse un programa anual de actividades."

Art 16 de la Ley 31/95: "*Si los resultados de la evaluación prevista en el párrafo a) pusieran de manifiesto situaciones de riesgo, el empresario realizará aquellas actividades preventivas necesarias para eliminar o reducir y controlar tales riesgos. Dichas actividades serán objeto de planificación por el empresario, incluyendo para cada actividad preventiva el plazo para llevarla a cabo, la designación de responsables y los recursos humanos y materiales necesarios para su ejecución.*

El empresario deberá asegurarse de la efectiva ejecución de las actividades preventivas incluidas en la planificación, efectuando para ello un seguimiento continuo de la misma."

7. COMUNICACIÓN DE CAMBIOS AL SPA

Consultoría Integral de Prevención de Riesgos Laborales les informa, que es responsabilidad de su ECOFOREST GEOTERMIA S.L. comunicar cualquier situación de cambio referente a:

- Modificaciones en el acondicionamiento de los lugares de trabajo.
- Introducción de nuevos equipos de trabajo.
- Presencia de nuevas sustancias o preparados químicos.
- Introducción de nuevas tecnologías.
- Cambios en las condiciones de trabajo.
- Cualquier cambio de operario en un puesto de trabajo, ya sea por cambio de funciones o por una nueva incorporación.
- Cualquier accidente/incidente de trabajo independientemente si genera baja o no.
- La presencia de trabajadores especialmente sensibles, de mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, o de menores de edad.

La presente evaluación de riesgos ha sido realizada por un Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales, de acuerdo a la información recabada en la/s visita/s realizadas al centro de trabajo de ECOFOREST GEOTERMIA S.L. y la información suministrada por la misma.

El presente documento de Evaluación consta de 630 páginas.

En Nigrán a 16 de junio de 2023

ECOFOREST GEOTERMIA S.L.
D / Dña.:
Cargo:

CONSULTORÍA INTEGRAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, S.L.
Dña. M. Elena Blanco Vázquez
Técnico Superior PRL
Fdo.

Consultoría Integral de PRL, S.L.
Nº Acreditación: TR840A 2009/5-0
CIF: B70248087
Polígono de Pocomaco, Cuarta Avenida, Edificio Diana, Nº 2, 1º Izda.
15190 A Coruña- Telf.: 981 906 686
info@integralprl.com
www.integralprl.com