

Empresa:	SECUOYA MEDICAL SL	Fecha:	09/10/2023
Centro de Trabajo:	SECUOYA MEDICAL SL - COSTITUCIO 76		
Lugar de Trabajo:	Oficina		
Puesto de Trabajo:	Administrativo/a		

Riesgos existentes/Medidas preventivas**Caída de personas a diferente nivel (<2m)****ESCALERAS FIJAS**

- Transitar adecuadamente por estas, bajando/subiendo escaleras peldaño a peldaño, haciendo uso de las barandillas.
- Mantener en buenas condiciones de orden y limpieza la misma.
- La escalera será de pavimento no resbaladizo o dispondrá de elementos antideslizantes.
- La anchura mínima de la escalera ha de ser de 1 metro.
- Los peldaños tendrán las mismas dimensiones.
- Dimensiones de los escalones:
 - * Huella: entre 23 y 26 cm.
 - * Contrahuella: entre 13 y 20 cm.
- La altura máxima entre los descansos será de 3,7 metros. La profundidad de dichos descansos intermedios, no será de una distancia menor de la mitad de la anchura de esta, ni de 1 metro.
- El espacio vertical será como mínimo de 2,2 metros (entre peldaño y techo). Se recuerda, que los lados abiertos de la escalera estarán dotados de pasamanos a 90 centímetros, además han de disponer de una protección que impida el paso o deslizamiento por debajo de las mismas o la caída de objetos sobre personas.

- No caminar por la escalera con carga en las manos.
- Hacerlo de forma que siempre quede una mano libre para agarrarse a la barandilla o pasamanos.
- Dar pasos cortos.
- No correr.
- Coordinar los movimientos para evitar torceduras.
- Llevar un zapato que sujete el tobillo.

- No trabajar a más de 2m de altura.

Caída de objetos en manipulación

- Utilización de un medio auxiliar, tipo carretilla de mano, cuando la carga sea superior a 25 kg.

- Evitar las manos mojadas, ya que aumenta el riesgo de caídas de objetos.

- Utilizar los equipos únicamente para la finalidad concebida por el fabricante de los mismos.
- No utilizar equipos defectuosos.
- Retirar o desechar la herramienta defectuosa o que no cumpla con su cometido.

- Mantener la limpieza y el orden en todas las zonas.

- Todo objeto se manipulará recogiendo firmemente el mismo, utilizando aquellos dispositivos para su agarre (asas, etc.), o en caso de carecer de estos, desde aquellos puntos que aseguren

Riesgos existentes/Medidas preventivas

la estabilidad (próximos al centro de gravedad de nuestro cuerpo, etc.

- Se prestará atención durante la manipulación y traslado de objetos, especialmente cuando su peso sea superior a 25 Kg.
- Aunque el ritmo de trabajo en momentos puntuales sea elevado, intentaremos siempre fijarnos en los actos de nuestra tarea, y no estresarnos en demasía.
- Los objetos cortantes deben guardarse de forma que la zona cortante no quede expuesta y siempre que sea posible, se guardarán de forma que no puedan caer y producir cortes fortuitos.
- No manipular materiales con las manos mojadas o grasientas, minimizando así el riesgo que resbalen.
- Utilizar guantes, en caso necesario.

Caída de objetos desprendidos

- Mantener un estricto orden y limpieza en todo el centro de trabajo, tener cuidado con las zonas donde pensemos que la estabilidad de los objetos almacenados no sea buena, proceder a su colocación adecuada.

Choques y golpes contra objetos inmóviles

- Se debe intentar no llevar un ritmo de trabajo que nos haga actuar de forma insegura.
- Se evitará en todo momento que existan obstáculos por las zonas de movilidad del trabajador. Recordar al personal la necesidad de no dejar bultos en las zonas de paso, de cerrar cajones, puertas del mobiliario, etc. evitando así obstáculos imprevistos.
- Emplear muebles con aristas redondeadas y de cajones con dispositivos de bloqueo que impidan salirse de sus guías.
- Los locales de trabajo se deben tener suficiente espacio para permitir a los trabajadores acceder con facilidad a los puestos de trabajo y moverse fácilmente dentro de los mismos.
- Deberán guardarse distancias de separación suficientes entre los elementos materiales, para permitir que los trabajadores efectúen cómodamente su trabajo y no se vean expuestos a peligros, tales como atrapamientos, golpes, etc. Disponer el mobiliario de forma que se respeten las distancias mínimas de paso reflejadas en el R.D. 486/1997, de lugares de trabajo.
- Almacenar el material de forma ordenada. Eliminar, de forma periódica, lo innecesario.

- No se observó ningún material ni estructura del centro de trabajo que aumentase la probabilidad de golpes contra objetos inmóviles, que es inherente a tal puesto de trabajo. De esta manera no resaltamos ni proponemos modificar o corregir ningún aspecto estructural o de materiales.
- Simplemente, se aconseja que el trabajador se ajuste a las medidas preventivas de actitud que a continuación se desarrollan, para evitar el riesgo arriba mencionado, el cual, acompaña y es propio del trabajo:
 - * No confiarnos en el transitado por cualquier parte del centro de trabajo, prestando especial atención a los salientes del mobiliario, estructura, y a aquel material que suela encontrarse en las zonas de paso, aunque preferentemente se evitará éste en tales zonas.
 - * Fijarnos en cómo está dispuesto y distribuido el material y los diferentes elementos estructurales de nuestro trabajo.

Riesgos existentes/Medidas preventivas**Caída de personas al mismo nivel**

- Todas las zonas de trabajo estarán suficientemente iluminadas.
- Las instalaciones de iluminación del centro de trabajo deberán estar colocadas de tal manera que el tipo de iluminación previsto no suponga riesgo de accidente para los trabajadores.
- El centro de trabajo donde los trabajadores estén particularmente expuestos a riesgos en caso de avería de la iluminación artificial, deberá poseer una iluminación de emergencia de intensidad suficiente.

- No se observó ningún material ni estructura del centro de trabajo que aumentase la probabilidad del riesgo de caídas al mismo nivel, que es inherente a tal puesto de trabajo. De esta manera no resaltamos ni proponemos modificar o corregir ningún aspecto estructural o de materiales.

- Simplemente, se aconseja que el trabajador se ajuste a las medidas preventivas de actitud que a continuación se desarrollan, para evitar el riesgo arriba mencionado, el cual, acompaña y es propio del trabajo:

* Tener presente que en algunas ocasiones el calzado utilizado por el/la trabajador/a no cuenta con una suela antideslizante y aumenta el riesgo de resbalar en suelos mojados, húmedos...circunstancias que suelen darse en el centro de trabajo

* Debido a ello, comprobar que el calzado del personal es el apropiado, y si no fuera así se deberá disponer de calzado apropiado, sujeto al pie por detrás con suela anti deslizante, que no sea lisa.

* El trabajador debe disponer de calzado adecuado para realizar las tareas de limpieza. Este calzado debe ser sin tacón, cómodo, que quede bien sujeto al pie y con suela anti deslizante.

- Se limpiará/recogerá inmediatamente todo vertido de líquidos (aceite, productos de limpieza,...)

- No confiarnos en el transitado por el centro de trabajo, puesto que a veces el propio ritmo de trabajo nos hace ir menos pendientes del material de nuestro entorno u obstáculos que puedan irse almacenando en nuestro camino o zonas de paso y nos hagan tropezar.

- Referente a éstas, procuraremos que siempre estén libres de obstáculos, y si no fuera posible, almacenarlas de manera que supongan el menor riesgo.

- Evitar el tránsito por la zona que en ese momento se hubiese fregado, ya que se hace resbaladiza.

- Si por el contrario fuera la propia suela la que se encuentra mojada o húmeda procederemos a secarla.

Accidentes de tráfico/en misión

En el caso de uso de vehículo privado:

- Cuando sea necesario se someterá el vehículo al control de la Inspección Técnica de Vehículos (ITV).

- Seguiremos siempre las instrucciones del código de circulación. Extremaremos siempre las precauciones.

- Es obligatorio el uso del cinturón de seguridad o casco, tanto si se circula por carretera como en ciudad.

- Respetaremos los límites de velocidad establecidos, y tendremos en cuenta las propias condiciones físicas y psíquicas, las características y el estado de la vía, del vehículo y de la carga, y las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación. Manténgase a la derecha excepto, y solamente, cuando tenga que adelantar a otro vehículo.

Riesgos existentes/Medidas preventivas

- Cuando otro vehículo pida paso, facilitaremos el adelantamiento.
- Siempre que realicemos un adelantamiento, señalizaremos la maniobra, adelantaremos en el menor tiempo posible, y volveremos al carril derecho sin brusquedad.
- Mantendremos siempre la distancia de seguridad.
- Señalaremos anticipadamente los cambios de dirección.
- Facilitaremos la incorporación de otros vehículos.
- Extremaremos la prudencia en los pasos a nivel.
- Se tendrá especial cuidado cuando, en el estacionamiento del vehículo, se invada la calzada y se tenga que transitar por la misma en el descenso-acceso al vehículo (se respetará el código de circulación).
- Los elementos externos (como la radio, teléfono móvil) deben estar instalados en el vehículo de forma reglamentaria de forma que impida que pueda producirse una distracción en la atención durante la conducción que lleve a provocar un accidente.
- Evitar elementos decorativos que distraigan la atención del conductor o que reduzcan su campo visual.

En caso de circular como peatón:

- Caminar siempre por la acera.
- Respetar los semáforos. Con semáforo en verde se puede cruzar, pero no confiarse.
- Al cruzar la calle, no correr y no distraerse.
- Extremar las precauciones al andar por la vía pública, respetando las normas de circulación.
- Utilizar el paso de peatones. Si este no estuviera señalizado, cruzar por la esquina.
- Verificar que no se acerque ningún vehículo desde ambos sentidos.
- No fiarse de las propias piernas. La distancia y velocidad engañan.
- Nunca salir por detrás de un vehículo estacionado sin antes mirar muy bien ambos lados.
- Nunca caminar cerca del borde de un camino. Hacerlo por donde es más seguro. Si es necesario hacerlo por la izquierda, así se podrá ver a los vehículos. Si es de noche, llevar ropa reflectante.
- Respetar los pasos a nivel.
- Prestar atención a las señales acústicas o luminosas de los vehículos.
- No se recomienda la utilización de auriculares con música, etc. mientras se camina.
- Cuando se cruce la calle, hacerlo de una sola vez, sin detenerse en medio de la calzada.
- Nunca cruzar la calle entre vehículos detenidos.
- Al cruzar la calle esperar en la acera hasta que el semáforo esté en verde.
- No caminar por atajos en malas condiciones o lugares desconocidos.

En caso de usar transporte público:

- Respetaremos las normas de seguridad en aquellos transportes públicos y recintos que utilicemos.
- Procederemos de la forma correcta en el uso de las escaleras fijas.
- Saldremos con el tiempo suficiente para llegar en un tiempo razonable a nuestro puesto de trabajo, evitando así las posibles consecuencias derivadas de la exigencia de llegar "pronto".
- Prestar especial atención a las escaleras fijas, bordillos, acciones de subida y bajada a los transportes, etc.
- Evitar correr para coger cualquier tipo de transporte, subir o bajar escaleras, y al cruzar pasos de peatones.

Contactos eléctricos

- Las máquinas eléctricas se conectarán a la red mediante el uso de clavijas reglamentarias.

Riesgos existentes/Medidas preventivas

- No conectar directamente cables sin clavijas.
 - Evitar el uso de ladrones y alargaderas de gran longitud.
 - Usar los enchufes próximos a la zona de trabajo.

 - En caso de avería, desconectar la tensión y sacar el enchufe, señalar (“Averiado”), comunicar los daños y hacerlos reparar por personal autorizado para trabajos eléctricos.
 - Nunca reparar por su cuenta.
 - No conectar directamente cables sin clavijas.

 - Utilizar escaleras aislantes en todas sus partes.
- En todo caso, y a salvo de disposiciones específicas de la normativa citada, dicha instalación deberá satisfacer las siguientes condiciones:
- La instalación eléctrica no deberá entrañar riesgos de incendio o explosión.
 - Los trabajadores deberán estar debidamente protegidos contra los riesgos de accidente causados por contactos directos o indirectos.
 - La instalación eléctrica y los dispositivos de protección deberán tener en cuenta la tensión, los factores externos condicionantes y la competencia de las personas que tengan acceso a partes de la instalación.
 - Ante cualquier fallo o defecto de la instalación eléctrica, es importante proceder inmediatamente a la reparación para evitar posibles contactos directos o indirectos. Es importante advertir al responsable lo antes posible cuando se produzcan contactos eléctricos con las máquinas o en el caso que surjan problemas de electricidad estática.

 - Los cables eléctricos siempre deberán estar protegidos mediante material aislante.

 - Nunca llevar a cabo tareas para las cuales no estamos cualificados, no manipular la instalación eléctrica, y nunca tirar del cable para desconectar.
 - Se debe actuar conforme a las especificaciones e instrucciones de las herramientas a utilizar.
- Golpes y cortes por objetos o herramientas**
- Intentar no llevar un ritmo de trabajo que nos haga actuar de forma insegura.
 - Prestar especial atención a aquellas estructuras que suelen tener perfiles o cantos cortantes, rebabas en los acabados, etc.

 - Las herramientas defectuosas serán desechadas.
 - Mantener las herramientas/equipos en perfecto estado de uso y no dejarlas abandonadas en zonas de paso.

 - Se deberá proceder a usar de forma adecuada y correcta las herramientas manuales (tipo cúter), así como prestar una total y absoluta atención sobre las tareas que estamos realizando cuando manipulamos las cargas.

 - No manipular materiales, especialmente que presenten cantos cortantes o rebabas con las manos desnudas.
 - Se deberá usar GUANTES de protección contra abrasiones y pinchazos durante la manipulación de cargas que puedan causar agresiones en las manos.

 - No se observó ningún material ni estructura del centro de trabajo que aumentase la

Riesgos existentes/Medidas preventivas

probabilidad del riesgo de cortes por objetos y/o material de trabajo, que ya existe de por sí y es inherente al trabajo.

- De esta manera no resaltamos ni proponemos modificar o corregir ningún aspecto estructural o de materiales.
- Simplemente, se aconseja que el trabajador se ajuste a las medidas preventivas de actitud que a continuación se desarrollan, para evitar el riesgo arriba mencionado, el cual, acompaña y es propio del trabajo:
 - * Intentar no llevar un ritmo de trabajo que nos haga actuar de manera insegura.
 - * Guardar siempre el material cortante o punzante, en lugares seguros, con las puntas y hoja de cortes resguardados después de su uso, nunca dejarlo por el medio. Destinar un sitio para cada cosa.
 - * Prestar especial atención a aquellas partes del mobiliario que suelen tener perfiles o cantos cortantes. En estos casos, se recomienda colocar protecciones de aristas.
 - * Usar máquinas y utensilios seguros, que tengan el marcado CE.
 - * Usar los equipos de protección individual que sean necesarios en cada operación (guantes, gafas).
 - * Utilizar las máquinas de acuerdo con las instrucciones del fabricante y sólo en aquellos trabajos para los que han sido diseñadas, aunque fuera posible la realización de otros.
 - * Utilizar las máquinas y utensilios sólo personas designadas por el empresario, que han de ser informadas de sus peligros y adiestradas en su manejo y limpieza.
 - * Mantener orden y limpieza.

Sobreesfuerzos

- Seleccionar útiles con un diseño que evite posturas forzadas y sobreesfuerzos.
- Adaptar en la medida de lo posible el puesto de trabajo a las características de cada persona (edad, estatura, etc.) y a las tareas que realiza, para trabajar con comodidad y evitar los sobreesfuerzos.
- Respetar las cargas máximas según sexo y edad (no se deben manipular pesos superiores a 25Kg por persona (40Kg para personal adiestrado y mayor de edad); para menores de edad y mujeres, la manipulación no debe superar los 15Kg por persona. Está totalmente prohibida la manipulación de cargas en mujeres embarazadas.

- No intentar nunca controlar o parar una carga pesada de forma manual.

- Al manipular objetos de gran volumen o pesados, seguir los consejos preventivos para la manipulación manual de cargas.

- No cargar más material del que podemos transportar de forma segura (por su peso, sus dimensiones o su forma), es preferible hacer más de un viaje o bien pedir ayuda.
- Utilizar medios mecánicos de transporte, con preferencia al transporte manual (cubos con ruedas, carretillas, etc.)

- Seleccionar útiles de trabajo con un diseño adecuado para evitar las posturas forzadas (mangos, alargaderas).

Manipulación de cargas

- Se proporcionará a los trabajadores una información y formación adecuada sobre la forma correcta de manipular cargas y sobre los riesgos que corren al no hacerlo de dicha forma.

Riesgos existentes/Medidas preventivas

- Se debe utilizar herramientas/utensilios únicamente para su uso específico.
- Antes de utilizar los utensilios hay que comprobar el buen estado.
- El mantenimiento de los utensilios es fundamental para conservarlos en buen estado.
- Se debe realizar inspecciones periódicas para mantenerlas en buen estado de uso y mantenimiento.
- Los utensilios deben de disponer de su adaptación a las características de la persona que las utiliza.
- La forma de agarre de los utensilios deberá de ser en forma ovalada o cilíndrica y estar recubierto de material anti deslizante.
- El peso de los utensilios de trabajo ha de ser el mínimo posible por no sobrecargar las extremidades superiores.

Según la Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas se considera que:

- La manipulación manual de toda carga que pese más de 3 kg puede entrañar un potencial riesgo dorso lumbar no tolerable, ya que a pesar de ser una carga bastante ligera, si se manipula en unas condiciones ergonómicas desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, muy frecuentemente, en condiciones ambientales desfavorables, con suelos inestables, etc.), podría generar un riesgo.
- Así pues, a efectos de esta Guía se debería realizar una evaluación de los riesgos debidos a las cargas que pesen más de 3 kg en las condiciones anteriormente señaladas.
- De ello se desprende, que todo y que las cargas que se manipulan en una oficina son de bajo peso deben considerarse en la evaluación.
- También del mismo modo, aunque la manipulación de cargas no sea un trabajo propio del trabajo en oficinas, sino más bien, algo esporádico, pudiese producir una lesión dorso lumbar sino se acomete de manera correcta.
- Por ello, proponemos, junto con las medidas que acuñamos en la parte general de esta evaluación, las siguientes recomendaciones:
 - *En los casos que nos provean de material del tipo que fuera, solicitar al operario que lo reparte que lo coloque en el sitio que le corresponde, con el fin de evitar que después tengamos que recolocarlos.
 - *Observar de forma previa al movimiento de cargas el estado de esta, así como el estado de los objetos próximos y la zona por la que se va a transitar.
 - *Utilizar medios auxiliares para la manipulación de cargas y seguir los métodos seguros de manipulación que se destacan en la parte general de la evaluación.
 - *Flexionar las rodillas nunca la espalda.

Otros accidentes

En caso de circular como peatón:

- Caminar siempre por la acera.
- Respetar los semáforos. Con semáforo en verde se puede cruzar, pero no confiarse.
- Al cruzar la calle, no correr y no distraerse.
- Extremar las precauciones al andar por la vía pública, respetando las normas de circulación.
- Utilizar el paso de peatones. Si este no estuviera señalizado, cruzar por la esquina.
- Verificar que no se acerque ningún vehículo desde ambos sentidos.
- No fiarse de las propias piernas. La distancia y velocidad engañan.
- Nunca salir por detrás de un vehículo estacionado sin antes mirar muy bien ambos lados.
- Nunca caminar cerca del borde de un camino. Hacerlo por donde es más seguro. Si es necesario hacerlo por la izquierda, así se podrá ver a los vehículos. Si es de noche, llevar ropa

Riesgos existentes/Medidas preventivas

reflectante.

- Respetar los pasos a nivel.
- Prestar atención a las señales acústicas o luminosas de los vehículos.
- No se recomienda la utilización de auriculares con música, etc. mientras se camina.
- Cuando se cruce la calle, hacerlo de una sola vez, sin detenerse en medio de la calzada.
- Nunca cruzar la calle entre vehículos detenidos.
- Al cruzar la calle esperar en la acera hasta que el semáforo esté en verde.
- No caminar por atajos en malas condiciones o lugares desconocidos.

En caso de circular en transporte público:

- Al subir y bajar del transporte público usado, se deberá tener especial atención a las condiciones de acceso al mismo.
- Cumplir con las normas de seguridad vial y por la propia empresa de transporte público.
- Extremar las precauciones al subir y bajar de los transportes públicos.
- Evitar correr para coger cualquier tipo de transporte, subir o bajar escaleras, y al cruzar pasos de peatones.

En caso de circular con transporte privado:

- Es obligatorio el uso del cinturón de seguridad, tanto si circula por carretera como por ciudad.
- Respete los límites de velocidad establecidos, y tenga en cuenta sus propias condiciones físicas y psíquicas, las características y el estado de la vía, del vehículo y de su carga, y las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación.
- Manténgase a la derecha excepto, y solamente cuando tenga que adelantar a otro vehículo.
- Cuando otro vehículo pida paso, facilite el adelantamiento.
- Siempre que se realice un adelantamiento, señalice la maniobra, adelantar en el menor tiempo posible, y volver al carril derecho sin brusquedad.
- Mantenga siempre la distancia de seguridad.
- Señale anticipadamente los cambios de dirección.
- Se debe facilitar la incorporación de otros vehículos.
- Extremar la prudencia en los pasos a nivel.
- Lo importante no es correr, sino llegar. Se debe procurar salir con tiempo suficiente.

Postura forzada o estática

- Es necesario alternar la posición sentada con otras que permitan activar la circulación.
- Formar e informar a los trabajadores en la correcta actitud y postura corporal.
- Realizar ejercicios para relajar la musculatura, sentarse o simplemente cambiar de posición permitiendo así activar la circulación.
- Adoptar posturas correctas.
- Para los trabajos que se tienen que realizar de pie durante mucho rato se recomiendan medias elásticas para favorecer el retorno venoso de las extremidades inferiores, utilizar zapatos que le permitan mover con facilidad los dedos gordos de los pies.

Las medidas preventivas irán enfocadas a la información-formación del trabajador en los siguientes puntos:

- Reducción de la repetición de movimientos:

* Ampliar o alternar las tareas para reducir las operaciones repetitivas u organizar el trabajo

Riesgos existentes/Medidas preventivas

en este sentido.

- Minimizar los esfuerzos realizados:

- * Utilizar la herramienta-utensilio apropiada para cada tarea.
- * Procurar que el peso de la herramienta-utensilio sea lo más bajo posible.
- * Repartir la fuerza entre distintos grupos musculares, alternando por ejemplo brazos durante el trabajo.

- Mejorar las posturas de trabajo:

- * Evitar las posturas estáticas y fijas promoviendo el cambio de postura en el puesto de trabajo.
- * Trabajar con la muñeca recta.

- Permitir la recuperación muscular:

- * Adecuar el ritmo de trabajo a las capacidades de la persona y, siempre que sea posible, permitir que pueda ser regulado por el propio trabajador.
- * Distribuir las pausas de forma adecuada durante la jornada.
- * Alternar con tareas no repetitivas donde se utilicen otros grupos musculares.

- Otras medidas:

- * Escoger guantes de la talla apropiada para la mano, para que no dificulte el agarre de las piezas o herramientas-utensilios.

Durante los trabajos en posición "sentado" se recomienda:

- mantener la espalda recta y apoyada al respaldo de la silla.
- nivelar la mesa a la altura de los codos.
- adecuar la altura de la silla al tipo de trabajo.
- cambiar de posición y alternar ésta con otras posturas.

Trabajos con ordenadores:

- Al escribir con el teclado no se debe girar la cabeza para ver la pantalla.
- Las dimensiones de la superficie de trabajo serán suficientes para situar todos los elementos (pantalla, teclado, documentos,...) cómodamente.
- El espacio disponible debajo de la superficie de trabajo será suficiente para permitirle una posición cómoda.
- El diseño de las sillas debe permitir libertad de movimientos y una postura confortable. La silla será ergonómica. Se podrá apoyar la espalda completamente en el respaldo sin que el borde del asiento le presione la parte posterior de las piernas. El respaldo será reclinable y regulable en altura.
- Se podrá ajustar fácilmente la distancia de la pantalla en profundidad, para conseguir una distancia de visión adecuada.
- Existirá espacio suficiente frente al teclado para apoyar las manos y/o antebrazos, más de 10 cm.
- El teclado no debe tener un grosor excesivo, que haga incómoda su utilización. La fuerza requerida para el accionamiento de las teclas deberá permitir ser pulsadas con facilidad y comodidad. El movimiento del cursor en la pantalla se adaptará satisfactoriamente al que se realiza con el ratón.
- Se dispondrá de espacio suficiente entorno a su puesto para acceder al mismo, así como para levantarse y sentarse sin dificultad.
- La orientación pantalla - teclado será correcta, la pantalla y el teclado deberán estar

Riesgos existentes/Medidas preventivas

perfectamente alineados uno respecto al otro y permanecer siempre en línea recta respecto a ellos mismo y el cuerpo del trabajador.

- Mantener una postura alineada en perfecta línea recta entre teclado - ratón - cuerpo del trabajador.

Otros accidentes

En caso de circular con transporte privado:

- Es obligatorio el uso del cinturón de seguridad, tanto si circula por carretera como por ciudad.
- Respete los límites de velocidad establecidos, y tenga en cuenta sus propias condiciones físicas y psíquicas, las características y el estado de la vía, del vehículo y de su carga, y las condiciones meteorológicas, ambientales y de circulación.
- Manténgase a la derecha excepto, y solamente cuando tenga que adelantar a otro vehículo.
- Cuando otro vehículo pida paso, facilite el adelantamiento.
- Siempre que se realice un adelantamiento, señalice la maniobra, adelantar en el menor tiempo posible, y volver al carril derecho sin brusquedad.
- Mantenga siempre la distancia de seguridad.
- Señale anticipadamente los cambios de dirección.
- Se debe facilitar la incorporación de otros vehículos.
- Extremar la prudencia en los pasos a nivel.
- Lo importante no es correr, sino llegar. Se debe procurar salir con tiempo suficiente.

En caso de circular como peatón:

- Caminar siempre por la acera.
- Respetar los semáforos. Con semáforo en verde se puede cruzar, pero no confiarse.
- Al cruzar la calle, no correr y no distraerse.
- Extremar las precauciones al andar por la vía pública, respetando las normas de circulación.
- Utilizar el paso de peatones. Si este no estuviera señalizado, cruzar por la esquina.
- Verificar que no se acerque ningún vehículo desde ambos sentidos.
- No fiarse de las propias piernas. La distancia y velocidad engañan.
- Nunca salir por detrás de un vehículo estacionado sin antes mirar muy bien ambos lados.
- Nunca caminar cerca del borde de un camino. Hacerlo por donde es más seguro. Si es necesario hacerlo por la izquierda, así se podrá ver a los vehículos. Si es de noche, llevar ropa reflectante.
- Respetar los pasos a nivel.
- Prestar atención a las señales acústicas o luminosas de los vehículos.
- No se recomienda la utilización de auriculares con música, etc. mientras se camina.
- Cuando se cruce la calle, hacerlo de una sola vez, sin detenerse en medio de la calzada.
- Nunca cruzar la calle entre vehículos detenidos.
- Al cruzar la calle esperar en la acera hasta que el semáforo esté en verde.
- No caminar por atajos en malas condiciones o lugares desconocidos.

En caso de circular en transporte público:

- Al subir y bajar del transporte público usado, se deberá tener especial atención a las condiciones de acceso al mismo.
- Cumplir con las normas de seguridad vial y por la propia empresa de transporte público.
- Extremar las precauciones al subir y bajar de los transportes públicos.
- Evitar correr para coger cualquier tipo de transporte, subir o bajar escaleras, y al cruzar

Riesgos existentes/Medidas preventivas

pasos de peatones.

Fatiga visual

Se tendrán en cuenta las recomendaciones de carácter general para la prevención de fatiga visual:

- Siempre que sea posible las pausas deben hacerse lejos de la pantalla y deben permitir al trabajador relajar la vista (por ejemplo, mirando algunas escenas lejanas), cambiar de postura, dar algunos pasos, etc.
- A título orientativo, lo más habitual sería establecer pausas de unos 10 o 15 minutos por cada 90 minutos de trabajo con la pantalla; no obstante, en tareas que requieran el mantenimiento de una gran atención conviene realizar al menos una pausa de 10 minutos cada 60 minutos. En el extremo contrario, se podría reducir la frecuencia de las pausas, pero sin hacer menos de una cada dos horas de trabajo con la pantalla.

Aspectos psicosociales

Se deberán tener en cuenta las siguientes recomendaciones para evitar el estrés:

- Es necesario facilitar al trabajador una descripción clara del trabajo que hay que realizar, de los medios materiales de que dispone y de las responsabilidades.
- Asegurarse de que las tareas que hay que realizar sean compatibles con las capacidades y los recursos de los individuos, y proporcionar la formación necesaria para realizarlas de forma competente.
- Distribución clara de tareas y competencias.
- Previsión de trabajo extra.
- Previsión de pausas.
- Medios y equipos adecuados.
- Instrucción sobre nuevas técnicas y equipos.
- Diseñar horarios laborales que no entren en conflicto con las responsabilidades no relacionadas con el trabajo.
- Distribución de vacaciones.
- Reducción de la monotonía en el trabajo: procurando realizar diferentes tareas para evitar la monotonía.

En la tabla que sigue a continuación se enumeran algunas medidas sencillas de prevención del estrés en el ámbito laboral

El estrés en el trabajo aparece cuando las exigencias del entorno laboral superan la capacidad de las personas para hacerles frente o mantenerlas bajo control. No es una enfermedad pero, si se sufre de una forma intensa y continuada, puede provocar problemas de salud física y mental: ansiedad, depresión, enfermedades cardíacas, gastrointestinales y musculoesqueléticas.

Muchos estudios coinciden en que el estrés se debe a un desajuste entre los individuos y las condiciones de trabajo (inseguridad laboral, tipo de contratación, horarios, etc.), la tarea (escasez o excesivo trabajo, monotonía, ciclos de trabajo breves o sin sentido, plazos ajustados de entrega, presión en el tiempo de ejecución, etc.) y la organización de la empresa (ambigüedad en la definición de funciones, poco apoyo en la resolución de problemas, ausencia de sistemas de comunicación y participación, etc.)

Las medidas preventivas que presentamos a continuación se refieren a causas relacionadas con la tarea y con la organización del trabajo, sin profundizar en otros generadores de estrés. Conviene destacar que las intervenciones planteadas son cambios sencillos que afectan a la organización del trabajo y que el éxito de su implantación depende, en gran medida, de la

Riesgos existentes/Medidas preventivas

iniciativa, la participación y el compromiso de todos los integrantes de la empresa.

1/. Facilitar una descripción clara del trabajo que hay que realizar (información), de los medios materiales de que se dispone y de las responsabilidades. La falta de definición de lo que se espera de un individuo, que su papel sea confuso, es un factor importante en la generación de estrés. El desconocimiento (desinformación) se traduce en una sensación de incertidumbre y amenaza.

2/. Asegurarse de que las tareas sean compatibles con las capacidades y los recursos de los individuos y proporcionar la formación necesaria para realizarlas de forma competente, tanto al inicio del trabajo como cuando se produzcan cambios. Igualmente, hay que facilitar una información detallada sobre el significado y las repercusiones del cambio para evitar la aparición de falsas ideas que induzcan a preocupación, solicitando, además, la opinión de las personas afectadas.

3/. Controlar la carga de trabajo. Tanto un exceso de trabajo como la poca actividad pueden convertirse en fuentes de estrés. Ocurre lo mismo cuando el individuo no se siente capaz de realizar una tarea o cuando ésta no ofrece la posibilidad de aplicar las capacidades de la persona. En estos casos hay que redistribuir las tareas o plantear un nuevo diseño de su contenido de manera que sean más motivadoras.

4/. Establecer rotación de tareas y funciones en actividades monótonas y también en las que entrañan una exigencia de producción muy elevada: cadenas de montaje, ciertos trabajos administrativos e informáticos repetitivos, etc.

5/. Proporcionar el tiempo que sea necesario para realizar la tarea de forma satisfactoria, evitando prisas y plazos de entrega ajustados. Prever pausas y descansos en las tareas especialmente arduas, físicas o mentales. Igualmente, hay que planificar el trabajo teniendo en cuenta los imprevistos y las tareas extras, no prolongando en exceso el horario laboral.

6/. Favorecer iniciativas de los individuos en cuanto al control y el modo de ejercer su actividad: forma de realizarla, calidad de los resultados, cómo solucionar problemas, tiempos de descanso, elección de turnos, etc. Las posibilidades de intervención personal sobre la tarea favorecen la satisfacción en el trabajo.

7/. Explicar la función que tiene el trabajo de cada individuo en relación con toda la organización, de modo que se valore su importancia dentro del conjunto de la actividad de la empresa. Saber el sentido que tiene la tarea asignada repercute de manera positiva en la realización del trabajo.

8/. Diseñar horarios laborales que no entren en conflicto con las responsabilidades no relacionadas con el trabajo (vida social). Los horarios de los turnos rotatorios deberían ser estables y predecibles, con una alternancia que vaya en el sentido mañana- tarde -noche.

9/. Evitar ambigüedades en cuestiones como la duración del contrato de trabajo y el desarrollo de la promoción profesional. Potenciar el aprendizaje permanente y la estabilidad de empleo.

10/. Fomentar la participación y la comunicación en la empresa a través de los canales que sean más idóneos para cada organización: charlas de trabajo, instrucciones de trabajo escritas, tablón de anuncios, buzón de sugerencias, periódico de la empresa, reuniones del Comité de Empresa, Comité de Seguridad y Salud, etc.

- A título orientativo, lo más habitual sería establecer pausas de unos 10 o 15 minutos por cada 90 minutos de trabajo con la pantalla; no obstante, en tareas que requieran el mantenimiento de una gran atención conviene realizar al menos una pausa de 10 minutos cada 60 minutos.

- En el extremo contrario, se podría reducir la frecuencia de las pausas, pero sin hacer menos de una cada dos horas de trabajo con la pantalla.

Riesgos existentes/Medidas preventivas**Equipos de oficina: Fatiga visual**

Se tendrán en cuenta las recomendaciones de carácter general para la prevención de fatiga visual:

- Siempre que sea posible las pausas deben hacerse lejos de la pantalla y deben permitir al trabajador relajar la vista (por ejemplo, mirando algunas escenas lejanas), cambiar de postura, dar algunos pasos, etc.
- A título orientativo, lo más habitual sería establecer pausas de unos 10 o 15 minutos por cada 90 minutos de trabajo con la pantalla; no obstante, en tareas que requieran el mantenimiento de una gran atención conviene realizar al menos una pausa de 10 minutos cada 60 minutos. En el extremo contrario, se podría reducir la frecuencia de las pausas, pero sin hacer menos de una cada dos horas de trabajo con la pantalla.

Equipos de oficina: Golpes y cortes por objetos o herramientas

- Mantenga todos los elementos cortantes y/o punzantes en lugares adecuados y protegidos, no los amontone en los cajones y a la hora de buscarlos se exponga a un posible accidente.
- Los equipos de oficina se utilizarán únicamente para el trabajo para el que han sido diseñados. Deberá tenerse especial cuidado durante el manejo de herramientas cortantes, tales como tijeras o cutter, prestando atención en todo momento a la tarea que se está realizando, evitando distracciones.

Equipos de oficina: Postura forzada o estática

Trabajos con ordenadores:

- Al escribir con el teclado no se debe girar la cabeza para ver la pantalla.
- Las dimensiones de la superficie de trabajo serán suficientes para situar todos los elementos (pantalla, teclado, documentos,...) cómodamente.
- El espacio disponible debajo de la superficie de trabajo será suficiente para permitirle una posición cómoda.
- El diseño de las sillas debe permitir libertad de movimientos y una postura confortable. La silla será ergonómica. Se podrá apoyar la espalda completamente en el respaldo sin que el borde del asiento le presione la parte posterior de las piernas. El respaldo será reclinable y regulable en altura.
- Se podrá ajustar fácilmente la distancia de la pantalla en profundidad, para conseguir una distancia de visión adecuada.
- Existirá espacio suficiente frente al teclado para apoyar las manos y/o antebrazos, más de 10 cm.
- El teclado no debe tener un grosor excesivo, que haga incómoda su utilización. La fuerza requerida para el accionamiento de las teclas deberá permitir ser pulsadas con facilidad y comodidad. El movimiento del cursor en la pantalla se adaptará satisfactoriamente al que se realiza con el ratón.
- Se dispondrá de espacio suficiente entorno a su puesto para acceder al mismo, así como para levantarse y sentarse sin dificultad.
- La orientación pantalla - teclado será correcta, la pantalla y el teclado deberán estar perfectamente alineados uno respecto al otro y permanecer siempre en línea recta respecto a ellos mismo y el cuerpo del trabajador.

En aquellos puestos en los que se utilice ordenador portátil se deberá facilitar los elementos complementarios necesarios para garantizar una posición ergonómicamente correcta durante

Riesgos existentes/Medidas preventivas

el uso del ordenador portátil:

- Elevador de pantalla o pantalla independiente.
- Teclado independiente del ordenador portátil.

Durante los trabajos en posición "sentado" se recomienda:

- mantener la espalda recta y apoyada al respaldo de la silla.
- nivelar la mesa a la altura de los codos.
- adecuar la altura de la silla al tipo de trabajo.
- cambiar de posición y alternar ésta con otras posturas.

Equipos de oficina: Contactos eléctricos

- Evite la utilización de equipos eléctricos con las manos mojadas.
- No manipule ni intente reparar por su cuenta los equipos estropeados. Avise al responsable para su reparación.
- Reponer de forma inmediata los cables que se detecten que no cumplen condiciones básicas de funcionamiento.
- Evitar el uso de ladrones.
- Los cables eléctricos irán siempre canalizados si deben transcurrir por el suelo.
- No manipular las instalaciones ni equipos eléctricos. En caso de detectar alguna anomalía comunicarlo para que sea subsanado de inmediato por un servicio de mantenimiento especializado.