



MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ASUNTOS SOCIALES



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO

EVALUACIÓN DE RIESGOS  

---

SERIE MICROEMPRESAS

GUÍAS PARA LA  
ACCIÓN  
PREVENTIVA



VERDULERÍAS



MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ASUNTOS SOCIALES



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO

**Autores:**

Esta Guía ha sido elaborada por técnicos del INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO.

**Diseño:**

Cruz Gala, José Miguel. Servicio de Ediciones y Publicaciones. INSHT-MADRID

**Edita:**

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo  
c/ Torrelaguna, 73 - 28027 MADRID

**Composición e impresión:**

Servicio de Ediciones y Publicaciones. INSHT-MADRID

NIPO: 211-07-032-X  
ISBN: 84-7425-686-0  
Dep. Legal: M-3443-2005

**Presentación**

La Unión Europea, consciente de las dificultades que las pequeñas y medianas empresas, especialmente las denominadas microempresas, tienen en la aplicación de las respectivas legislaciones nacionales sobre Prevención de Riesgos Laborales, ha desarrollado un proyecto cuyo objetivo es proporcionar guías para la evaluación de riesgos, de una gran parte de las ocupaciones y/o actividades que se realizan de forma similar en todos los países de la Unión.

El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, participante en este proyecto, ha desarrollado estas guías, informativas y formativas, que contemplan las situaciones de riesgo más graves y frecuentes de cada ocupación y/o actividad seleccionada, utilizando los términos propios de cada una de ellas, con el fin de facilitar la introducción de la evaluación de riesgos en la empresa.

Estas guías están dirigidas a los empresarios y a los trabajadores, especialmente de las empresas más pequeñas, con la intención de que puedan abordar, por sí mismos, la tarea de evaluar sus riesgos y asumir, a continuación, las acciones preventivas oportunas. Todo ello de una forma necesariamente simplificada, que permita superar la carencia de conocimientos específicos, frecuente en estas pequeñas empresas.

No debe olvidarse, de todas formas, -y la propia Guía así lo recuerda cuando procede- que en ocasiones será necesario recurrir a algún experto externo, cuando el riesgo que se debe evaluar requiere utilizar unos conocimientos y/o técnicas especializados. Pero probablemente estos serán los menos casos y Ud. personalmente, con sus trabajadores, podrá abordar el grueso de la evaluación de sus riesgos.

La Guía contempla, como se ha indicado, los riesgos más graves y/o frecuentes de su actividad, particularizándolos en cada puesto y trabajador de su empresa. Lo que le permitirá cumplir con los requisitos previstos en el Reglamento de los Servicios de Prevención, en su artículo cuatro. No dude, por otro lado, en añadir cuantos otros riesgos pueda observar en su trabajo y que no estén previstos en la Guía.

La Guía, finalmente, le da algunas orientaciones para abordar las acciones preventivas y para formar a sus trabajadores. Todo como resultado de una buena evaluación inicial de los riesgos que es, por tanto, la clave para que pueda desarrollar en su empresa una correcta acción preventiva. Nuestra intención no es otra que ayudarle en este objetivo.

Ángel Rubio Ruiz  
Director del INSHT

## ¿PREVENCIÓN DE RIESGOS? ¿PARA QUÉ?

Nombre de la empresa:

\_\_\_\_\_

Revisión efectuada

Fecha: \_\_\_\_\_ Responsable: \_\_\_\_\_

Aspectos que deben revisarse:

Responsable:

- Maquinaria, equipos y heramientas \_\_\_\_\_
- Materiales y mobiliario \_\_\_\_\_
- Caídas \_\_\_\_\_
- Electricidad \_\_\_\_\_
- Agentes químicos \_\_\_\_\_
- Agentes biológicos \_\_\_\_\_
- Diseño de los puestos de trabajo \_\_\_\_\_
- Factores psicosociales y organizativos \_\_\_\_\_
- Otros factores de riesgo: \_\_\_\_\_

Fecha próxima revisión: \_\_\_\_\_

Verificado: \_\_\_\_\_

### Prevención de Riesgos en la actividad de Verdulerías

Como empresario, su deber de garantizar, razonable y eficazmente, la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores de su empresa es un gran desafío y una gran responsabilidad. La "Guía para la Acción Preventiva, serie Microempresas" tiene la finalidad de ayudarlo a cumplir con esta responsabilidad. Además, la prevención de riesgos laborales es un buen instrumento para incrementar la eficacia y el rendimiento de su empresa.

Los accidentes y las enfermedades que afectan a los trabajadores no sólo dañan la salud del trabajador, sino también el éxito en la gestión de la empresa. Las horas de trabajo perdidas por accidentes y enfermedades, así como los materiales dañados (por ejemplo los destrozos en los equipos y productos elaborados) interrumpen la continuidad del proceso de trabajo.

La falta de organización, por ejemplo, en la preparación del trabajo causa con frecuencia tensiones innecesarias y trabajos precipitados, que pueden dar lugar a accidentes y enfermedades.

## ¿CÓMO UTILIZAR LA GUÍA PARA LA ACCIÓN PREVENTIVA?

La Guía para la Acción Preventiva en Microempresas le ayuda a mantener bajo control los problemas relacionados con la seguridad y la salud de sus trabajadores. No es sólo una tarea extra, sino que contribuye directamente al éxito de su empresa.

### La Guía...

le ayuda a buscar y valorar sistemáticamente los principales problemas que pudieran existir,

le proporciona un informe escrito de sus resultados en materia de seguridad y salud en el trabajo,

le sugiere mejoras que han demostrado ser útiles en la práctica.

### ¡Póngase a ello!

Reserve un par de horas.

Con la guía en sus manos, dé una vuelta por el lugar de trabajo.

Permita que sus trabajadores le ayuden a llevar a cabo la revisión, puesto que su participación, aparte de ser un derecho, les hará conscientes de la necesidad de mantener un comportamiento seguro.

Facilite a sus trabajadores una guía cuando cambien de lugar de trabajo.

### Repita el procedimiento

Regularmente, por lo menos una vez al año.

Siempre que se produzca un cambio importante, una innovación o una ampliación en su empresa.

Después de un accidente o incidente.

### Cómo utilizar la Guía

- Haga la lista de sus trabajadores, indicando para cada uno su actividad principal y los aspectos particulares que deban ser tenidos en cuenta, en el cuadro final de *valoración de riesgos por puestos de trabajo*.

Esta lista le ayudará a relacionar los posibles peligros para la seguridad y la salud de sus trabajadores con sus puestos de trabajo y motivarlos hacia un comportamiento más seguro.

- Para cada puesto de trabajo reflejado en la lista, siga el procedimiento indicado en la Guía que le remarca los diferentes aspectos que debe considerar para identificar los *posibles peligros* que afectan a ese puesto de trabajo. La Guía incluye sólo los más graves y frecuentes de su actividad. Los diferentes aspectos considerados son:

- Aspectos técnicos (locales, equipos de trabajo, electricidad, agentes físicos, sustancias químicas, agentes biológicos, protección contra incendio y explosiones, diseño de los puestos de trabajo).

- Organización del trabajo.

Para cada uno de los *posibles peligros* que Ud. pueda identificar, responda a las preguntas que se formulan en la Guía y señale las acciones preventivas ya tomadas y las que aún deba tomar.

La Guía le proporciona la siguiente información:

- \* Las cuestiones señaladas con un asterisco \* son aspectos en los que se debe incidir en la formación que, sobre prevención de riesgos laborales, han de recibir sus trabajadores.



Este símbolo indica problemas que se conocen como causas importantes de accidentes o enfermedades.



Este símbolo indica aquellas situaciones en las que las posibles mejoras de las condiciones de trabajo son muy efectivas.



Este símbolo indica los riesgos para cuya evaluación existe normativa específica de aplicación y, por tanto, requieren la ayuda de un experto.

- Una vez identificados los posibles *posibles peligros* para todos los puestos de trabajo, debe determinar si los riesgos que suponen son tolerables o no. Para ello le proponemos un método simple en la parte final de la Guía.

Anote los resultados a los que ha llegado para cada riesgo y puesto de trabajo en el cuadro de *valoración de riesgos por puestos de trabajo*.

- Después de completar la Guía podrá, de un **vistazo**, saber en qué aspectos debe incidir más fuertemente para mejorar las condiciones de trabajo en su empresa: si en la columna "Acciones preventivas para mejorar la seguridad" ha señalado con una cruz los círculos blancos ○, es que lo está haciendo bien; si ha señalado con una cruz los círculos oscuros ●, necesita hacerlo mejor.

Fíjese un plazo de tiempo para llevar a cabo las mejoras.

## EJEMPLO

1

## POSIBLES PELIGROS

Listado de posibles peligros o situaciones de peligro que pueden darse en su empresa. Si un problema en particular no se presenta, pase al siguiente punto.

## LISTA DE EQUIPAMIENTOS Y SITUACIONES TÍPICAS

Listado de los principales equipos y máquinas que se utilizan en su empresa y de las situaciones que dan lugar al peligro planteado. (Complete la lista si es necesario).

2

## PREGUNTAS ACLARATORIAS

Le ayuda a identificar el peligro mencionado en su empresa.

En la columna siguiente marque con una cruz la acción que ha tomado o que todavía es necesario tomar.

3

## ACCIONES PREVENTIVAS PARA MEJORAR LA SEGURIDAD

Juzgue Ud. mismo lo que es necesario hacer en su empresa.

Marque las acciones preventivas que debe realizar.

Ponga la cruz en el círculo oscuro ● si la acción es necesaria y todavía no la ha realizado.

Ponga la cruz en el círculo blanco ○ si la acción preventiva ya se ha realizado.

Introduzca otras medidas si así lo requiere.

4

## FORMACIÓN EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

La formación sobre prevención de riesgos que reciban sus trabajadores debe incidir en los temas relacionados con aquellas cuestiones de la Guía que están señaladas con un asterisco \*.

5

## LEGISLACIÓN

Los números indican qué legislación está relacionada con el tema. La lista completa de la legislación está al final de la Guía.

## MAQUINARIA, EQUIPOS Y HERRAMIENTAS

## Posibles Peligros

A ATRAPAMIENTOS, GOLPES, etc, producidos por objetos o elementos inmóviles o por vehículos con partes móviles no protegidas (sin resguardos)

- Cajas
- Sacos
- Carretillas
- Palés
- .....



## Preguntas aclaratorias

¿Están los materiales y productos acabados correctamente almacenados?

¿Se almacenan en altillos o pisos elevados desde los que pueden caer?

¿Están carretillas y palés en buen estado?

¿Pueden surgir situaciones peligrosas en determinados estados de funcionamiento?

¿Están los vehículos provistos de las señales de aviso necesarias?

Señale las medidas que ya han sido tomadas ○ →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas ● →

(Añada otras si fuera necesario)

## Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Usar guantes apropiados para el manejo de cargas, con el marcado CE. \*
- Asegurar las cargas que se transportan para que no puedan deslizarse ni caer. \*
- Mantener las distancias adecuadas en el almacenaje.
- Sujetar o anclar firmemente las estanterías a elementos sólidos, colocando las cargas más pesadas en los estantes bajos.
- No permitir que se supere la capacidad de carga de las estanterías.
- Garantizar la estabilidad de los apilamientos, respetando la altura máxima.
- Instalar barandillas con balaústres o listón intermedio horizontal y rodapiés para impedir la caída de objetos.
- Asegurarse de que las zonas de almacenamiento tienen buena visibilidad.
- Comprar vehículos seguros, que tengan el marcado CE.
- Cumplir las normas de seguridad indicadas por el fabricante.
- Hacer circular vehículos y peatones por zonas separadas.
- Eliminar baches y otras irregularidades del suelo.
- .....

9

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

Responsable de la revisión: \_\_\_\_\_

Legislación

1, 2, 4, 5,  
13, 14

## MAQUINARIA, EQUIPOS Y HERRAMIENTAS

### Posibles Peligros

**A ATRAPAMIENTOS, GOLPES, etc, producidos por objetos o elementos inmóviles o por vehículos con partes móviles no protegidas (sin resguardos)**

- Cajas
- Sacos
- Carretillas
- Palés
- .....



### Preguntas aclaratorias

¿Están los materiales y productos acabados correctamente almacenados?

¿Se almacenan en altillos o pisos elevados desde los que pueden caer?

¿Están carretillas y palés en buen estado?

¿Pueden surgir situaciones peligrosas en determinados estados de funcionamiento?

¿Están los vehículos provistos de las señales de aviso necesarias?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

Responsable de la revisión: \_\_\_\_\_

### Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Usar guantes apropiados para el manejo de cargas, con el marcado CE. \*
- Asegurar las cargas que se transportan para que no puedan deslizarse ni caer. \*
- Mantener las distancias adecuadas en el almacenaje.
- Sujetar o anclar firmemente las estanterías a elementos sólidos, colocando las cargas más pesadas en los estantes bajos.
- No permitir que se supere la capacidad de carga de las estanterías.
- Garantizar la estabilidad de los apilamientos, respetando la altura máxima.
- Instalar barandillas con balaústres o listón intermedio horizontal y rodapiés para impedir la caída de objetos.
- Asegurarse de que las zonas de almacenamiento tienen buena visibilidad.
- Comprar vehículos seguros, que tengan el marcado CE.
- Cumplir las normas de seguridad indicadas por el fabricante.
- Hacer circular vehículos y peatones por zonas separadas.
- Eliminar baches y otras irregularidades del suelo.
- .....

### Legislación

1, 2, 4, 5,  
13, 14

## MATERIALES Y MOBILIARIO

### Posibles Peligros

#### B CORTES producidos por herramientas y/o superficies peligrosas

- Cuchillos
- Tijeras
- Bordes cortantes, puntiagudos
- .....



### Preguntas aclaratorias

¿Se usan correctamente las herramientas cortantes o punzantes?

¿Se toman precauciones para evitar rasguños, cortes, pinchazos?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

Responsable de la revisión: \_\_\_\_\_

### Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Guardar las herramientas cortantes en fundas. \*
- Utilizar herramientas con mangos bien diseñados (guardamanos).
- Utilizar guantes y botas de seguridad cuando sea necesario. \*
- Almacenar adecuadamente los objetos puntiagudos. \*
- No utilizar útiles puntiagudos y/o cortantes para usos a los que no están destinados. \*
- .....

### Legislación

1, 5, 10, 13

# CAÍDAS

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

Responsable de la revisión: \_\_\_\_\_

## Posibles Peligros

### C CAÍDAS DE ALTURA desde:

- Escaleras
- Altillos
- Huecos o aberturas en el piso
- .....



## Preguntas aclaratorias

### ¿Se corren riesgos de caerse de altura?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

## Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Asegurar todos los elementos de las escaleras de mano, colocar apoyos antideslizantes y prestar atención al ángulo de colocación y forma de utilización. \*
- Instalar escaleras fijas o móviles bien aseguradas para acceder a altillos y a zonas de trabajo y de almacenamiento elevadas.
- Colocar en los altillos o zonas de trabajo elevadas barandillas, barras intermedias y plintos.
- Bloquear el acceso a zonas de trabajo elevadas que carezcan de protección en su entorno (desnivel superior a 2 m).
- Cubrir las aberturas en el suelo o colocar barandillas, barras intermedias y plintos en todo el perímetro de los huecos.
- .....

## Legislación

10

### D CAÍDAS EN EL MISMO PLANO debido a:

- Suelos sucios o resbaladizos
- Obstáculos en los pasos o accesos
- Falta de iluminación
- Suelos irregulares o con aberturas
- Desniveles y/o escalones
- Calzado inadecuado
- .....



### ¿Existe riesgo de accidente porque alguien pueda caerse, resbalar, tropezar, torcerse el pie o dar un paso en falso por alguna de las causas listadas en la columna anterior?

### ¿Son seguras las áreas de paso y de trabajo para circular por ellas, sin obstrucciones en el suelo?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

- Eliminar la suciedad, papeles y obstáculos contra los que se pueda tropezar. \*
- Mantener el orden en el local. \*
- Marcar y señalar los obstáculos, desniveles y escalones que no puedan ser eliminados.
- Mantener las vías de acceso y los pasos perfectamente iluminados.
- Reparar las irregularidades del suelo.
- Utilizar calzado antideslizante sujeto a los pies. \*
- .....

9, 10



# ELECTRICIDAD

## Posibles Peligros

**E ELECTROCUCIÓN** debida a **CONTACTO ELÉCTRICO**, directo o indirecto, con instalaciones eléctricas y/o herramientas o máquinas dañadas

- Cables, conductores, cajas de distribución
- Sistema de alumbrado
- Manipulación de equipos eléctricos con manos, pies o ropa húmedos
- .....



## Preguntas aclaratorias

¿Están todos los enchufes, conexiones, cables, máquinas y equipos eléctricos en buenas condiciones desde el punto de vista eléctrico?

¿Se conservan en buen estado los elementos aislantes?

¿Se toman precauciones para evitar la entrada de líquidos en equipos eléctricos?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

Responsable de la revisión: \_\_\_\_\_

## Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Realizar un control visual antes de comenzar a trabajar, para detectar defectos reconocibles. \*
- Utilizar sistemas de puesta a tierra en combinación con interruptores diferenciales.
- Aislar y alejar las partes activas de la instalación para evitar contactos directos.
- Hacer examinar periódicamente la instalación eléctrica por personal especializado.
- No utilizar aparatos en mal estado o dañados por la humedad hasta que los revise un especialista en trabajos eléctricos. \*
- No reparar, más que por personal especializado, las averías eléctricas.
- Evitar el uso de "ladrones". \*
- No utilizar aparatos eléctricos con manos húmedas. \*
- Evitar limpiar con líquido un equipo conectado a la corriente eléctrica y también evitar las salpicaduras. \*
- .....

## Legislación

3, 17

## AGENTES QUÍMICOS

### Posibles Peligros

#### F CONTACTO con productos que contienen SUSTANCIAS QUÍMICAS PELIGROSAS

- Productos de limpieza
- .....



### Preguntas aclaratorias

¿Se usan los productos de limpieza con la debida precaución? (Ver instrucciones de uso, fichas de seguridad y etiquetas de los productos)

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

### Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Exigir al fabricante las fichas y etiquetas de datos de seguridad de los productos.
- Almacenar los productos en lugares apropiados, manteniendo los recipientes cerrados. \*
- Preparar los productos de acuerdo con las instrucciones del fabricante, sin realizar mezclas que no sean las indicadas expresamente. \*
- No utilizar recipientes de limpieza para otros usos. \*
- No utilizar recipientes vacíos (por ejemplo de refrescos) para trasvasar productos de limpieza. \*
- Utilizar sustancias que tienen las mismas propiedades pero son menos peligrosas.
- .....

### Legislación

15, 16

Fecha de la revisión: .....

Responsable de la revisión: .....

## AGENTES BIOLÓGICOS

### Posibles Peligros

**G Peligros debidos a SERES VIVOS (virus, hongos, ácaros, bacterias, parásitos) o sus SUBPRODUCTOS (restos de insectos, heces y pelos de animales...)**

- Desechos y residuos
- Humedad en paredes, techos, suelos
- .....



### Preguntas aclaratorias

¿Se han tomado precauciones para evitar los riesgos biológicos?

¿Se ha observado en algún trabajador un aumento de bajas por rinitis, alergias o asma en cuanto pasa algún tiempo en contacto con el material y productos de la verdulería?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

Responsable de la revisión: \_\_\_\_\_

### Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Utilizar ropa y/o equipos de protección adecuada.
- Proteger adecuadamente heridas y otras alteraciones de la piel en las manos. \*
- Eliminar los desechos adecuadamente. \*
- Facilitar revisiones sanitarias específicas al trabajador que lo necesite.
- Limpiar y mantener en buen estado el local. \*
- .....

### Legislación

12

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

Responsable de la revisión: \_\_\_\_\_

# DISEÑO DE LOS PUESTOS DE TRABAJO 1

## Posibles Peligros

### H Trabajos realizados manejando CARGAS o en POSICIONES FORZADAS

- Manipulando cargas (carros de limpieza, contenedores)
- Posiciones forzadas
- Espacios estrechos
- Movimientos repetitivos
- .....



## Preguntas aclaratorias

¿Se toman precauciones para evitar una sobrecarga física que pueda resultar perjudicial para la salud?

¿Es necesario adoptar frecuentemente posturas incómodas en el trabajo habitual?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

## Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Utilizar medios de transporte y/o elevación auxiliares
- Colocar los útiles y demás medios de trabajo al alcance de la mano. \*
- Respetar las cargas máximas según sexo y edad.
- Manipular las cargas con ayuda de otras personas. \*
- Cargar y transportar pesos pegándolos al cuerpo y en posición erguida. \*
- Disminuir el peso de las cargas.
- Realizar la vigilancia periódica de la salud.
- Formar a los trabajadores en las técnicas de manipulación manual de cargas. \*
- .....

## Legislación

11

### I MALAS CONDICIONES MEDIOAMBIENTALES en el local de trabajo

- Calor o frío en el local de trabajo
- Corrientes de aire
- Radiación de calor
- Inadecuada humedad relativa
- Escasa renovación de aire
- .....



¿Se trabaja en malas condiciones medioambientales?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

- Proporcionar ropa adecuada a las condiciones medioambientales.
- Regular la temperatura mediante calefacción y aire acondicionado.
- Aislar del calor y la humedad.
- Mantener en el local una humedad relativa adecuada.
- Renovar de manera eficaz el aire del local.
- .....

10

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

Responsable de la revisión: \_\_\_\_\_

## DISEÑO DE LOS PUESTOS DE TRABAJO 2

### Posibles Peligros

#### J ILUMINACIÓN del lugar de trabajo

- Insuficiente o excesiva
- Inadecuada a la tarea
- Deslumbrante
- Parpadeante
- Con contrastes importantes
- .....



### Preguntas aclaratorias

#### ¿Se trabaja en puestos con una iluminación deficiente?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

### Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Adecuar el nivel de iluminación a las exigencias visuales de las tareas.
- Cambiar la instalación de iluminación para evitar lugares oscuros, como las zonas de paso.
- Eliminar o apantallar las fuentes de luz deslumbrantes.
- Revisar periódicamente la instalación manteniendo limpias las luminarias y reponiendo lámparas averiadas o dañadas.
- Evitar contrastes de luz.
- Arreglar las luminarias parpadeantes.
- Establecer sistemas que atenúen el exceso o defecto de luz natural.
- .....

### Legislación

10

## FACTORES PSICOSOCIALES Y ORGANIZATIVOS

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

Responsable de la revisión: \_\_\_\_\_

### Posibles Peligros

#### K Situaciones de trabajo que producen ESTRÉS:

- Trabajos no planificados o imprevistos
- Trabajo a destajo
- Jornadas de trabajo no habituales (jornada excesiva, a turnos...)
- Ritmo impuesto
- .....



### Preguntas aclaratorias

¿Se toman medidas para mejorar la organización, distribución y planificación del trabajo?

¿Aparecen situaciones que conducen al estrés?

¿Es frecuente la realización de jornadas de trabajo no habituales?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

### Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Distribuir y definir claramente las tareas y competencias.
- Disponer de medios y equipos adecuados, facilitando la disponibilidad de los recursos materiales.
- Instruir acerca de los nuevos equipos de trabajo. \*
- Establecer y respetar los horarios de trabajo, buscando la mayor flexibilidad horaria.
- No prolongar en exceso la jornada de trabajo habitual y compensarla con descanso adicional.
- Establecer pausas.
- Realizar sustituciones cuando se produzcan bajas, con el fin de no sobrecargar al resto de trabajadores.
- Distribuir las vacaciones.
- .....

### Legislación

1, 6, 7, 8

#### L RELACIONES INADECUADAS entre los trabajadores debido a:

- Inadecuada definición de puestos y tareas
- Falta de coordinación
- Inadecuado trabajo en equipo
- Conflictos entre compañeros
- Actitud negativa ante el/la jefe
- .....



¿¿Están claramente distribuidos y definidos los puestos y tareas?

¿Existen conflictos o tensiones entre los trabajadores a causa de la descoordinación?

¿Se tiene en cuenta la dificultad con el idioma de los trabajadores extranjeros?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

- Marcar prioridades en las tareas, evitando solapamientos o interferencias entre los trabajadores.
- Fomentar el apoyo entre los trabajadores, potenciar el trabajo en equipo y la comunicación.
- Motivar al trabajador responsabilizándole de su tarea. \*
- Aclarar los problemas con los interesados.
- .....

1, 6, 8

## OTROS FACTORES DE RIESGO 1

### Posibles Peligros

#### M Desconocimiento de riesgos debido a la FALTA de FORMACIÓN

- Escasa formación e información sobre los riesgos laborales
- Desconocimiento de medidas preventivas
- Actuaciones erróneas en caso de emergencia
- Conductas personales negativas ante los riesgos:
  - No utilizar métodos de trabajo seguros
  - No utilizar medios de protección
- .....



### Preguntas aclaratorias

¿Conocen los trabajadores los riesgos laborales a los que pueden estar expuestos en su puesto de trabajo?

¿Se informa a los trabajadores de la forma de actuar ante situaciones de emergencia?

¿Se han presentado situaciones de peligro a consecuencia del comportamiento incorrecto de los trabajadores?

¿Consideran los trabajadores natural tomar medidas de seguridad?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

Responsable de la revisión: \_\_\_\_\_

### Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Informar a los trabajadores de todos y cada uno de los riesgos ante los que se pueden encontrar. \*
- Advertir a los trabajadores de los peligros difíciles de percibir por ellos. \*
- Promover la aceptación de medidas de seguridad. \*
- Concienciar acerca de la responsabilidad por la seguridad de los compañeros. \*
- Posibilitar al trabajador la participación en la organización de la prevención de riesgos. \*
- Diseñar planes de emergencia y evacuación e instruir a los trabajadores acerca de ellos. Realizar simulacros.
- Señalizar y mantener libres de obstáculos las vías de evacuación y salidas de emergencia.
- .....

### Legislación

1, 8

## OTROS FACTORES DE RIESGO 2

### Posibles Peligros

#### N Mal estado y utilización de los EQUIPOS DE PROTECCIÓN (individual y/o colectiva)

- EPI no adecuados a los riesgos de la actividad
- Falta de instrucciones para su correcta utilización
- EPI sin marcado CE
- .....



### Preguntas aclaratorias

¿Existen defectos en los EPI?

¿Se utilizan correctamente los EPI?

¿Se controlan y mantienen en buen estado los equipos de protección?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

Responsable de la revisión: \_\_\_\_\_

### Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Elegir los EPI correctos y en número suficiente, con el marcado CE.
- Revisar periódicamente el estado y el funcionamiento de los EPI y su fecha de caducidad.
- Cambiar los equipos defectuosos o caducados y disponer de los recambios necesarios.
- Informar de su correcta utilización y conservación, según las instrucciones del fabricante. \*
- .....

### Legislación

1, 5, 13



## LEGISLACIÓN

1. **Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales**, de 8 de noviembre (BOE de 10.11.95), modificaciones y desarrollos posteriores.
2. Real Decreto **2291/1985**, de 28 de noviembre (BOE de 11.12.85), por el que se aprueba el Reglamento de **Aparatos de Elevación y Manutención**, e Instrucciones Técnicas Complementarias. Modificado por RD 1314/1997, en aplicación de la Directiva 95/16/CE.
3. Real Decreto **7/1988**, de 8 de enero (BOE de 14.01.88), sobre exigencias de seguridad del **material eléctrico** destinado a ser utilizado en determinados límites de tensión, modificado por RD 154/1995.
4. Real Decreto **474/1988**, de 30 de marzo (BOE de 20.05.88), por el que se dictan las disposiciones de aplicación de la Directiva del Consejo 84/528/CEE sobre **aparatos elevadores y de manejo mecánico**. Completado por Instrucciones Técnicas Complementarias (ITC).
5. Real Decreto **1407/1992**, de 20 de noviembre (BOE de 28.12.92), relativo a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros sobre comercialización y libre circulación de **equipos de protección individual (EPI)**, modificado por Real Decreto 159/1995.
6. Real Decreto **1/1995**, de 24 de marzo (BOE de 29.03.95), texto refundido de la ley del **Estatuto de los Trabajadores**.
7. Real Decreto **1561/1995**, de 21 de septiembre (BOE de 26.09.95), sobre **jornadas especiales de trabajo**.
8. Real Decreto **39/1997**, de 17 de enero (BOE de 31.01.97), **Reglamento de los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales**.
9. Real Decreto **485/1997**, de 14 de abril (BOE de 23.04.97), sobre disposiciones mínimas en materia de **señalización** de seguridad y salud en el trabajo.


10. Real Decreto **486/1997**, de 14 de abril (BOE de 23.04.97), por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los **lugares de trabajo**.
11. Real Decreto **487/1997**, de 14 de abril (BOE de 23.04.97), sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la **manipulación manual de cargas** que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.
12. Real Decreto **664/1997**, de 12 de mayo (BOE de 24.05.97), sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **agentes biológicos** durante el trabajo, modificado por Orden de 25.03.98.
13. Real Decreto **773/1997**, de 30 de mayo (BOE de 12.06.97), sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la **utilización por los trabajadores en el trabajo de los EPI**.
14. Real Decreto **1215/1997**, de 18 de julio (BOE de 07.08.1997), por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los **equipos de trabajo**.
15. Real Decreto **374/2001**, de 6 de abril (BOE de 01.05.01), sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los **agentes químicos** durante el trabajo.
16. Real Decreto **379/2001**, de 6 de abril (BOE de 10.05.01), por el que se aprueba el reglamento de **almacenamiento de productos químicos**, e Instrucciones Técnicas Complementarias.
17. Real Decreto **614/2001**, de 8 de junio (BOE de 21.06.01), sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al **riesgo eléctrico**.


## MÉTODO PARA LA VALORACIÓN DE RIESGOS

Este método le permitirá realizar, mediante la apreciación directa de la situación, una evaluación de los riesgos para los que no existe una reglamentación específica.

En cada situación de peligro identificada debe preguntarse :

**1º.- La gravedad de las consecuencias que puede causar ese peligro en forma de daño para el trabajador.** Las consecuencias pueden ser *ligeramente dañinas, dañinas o extremadamente dañinas*. Le facilitamos algunos ejemplos:

<b>Ligeramente dañino</b>	- cortes y magulladuras pequeñas, - irritación de los ojos por polvo, - dolor de cabeza,	- disconfort, - molestias e irritación, - insatisfacción.
<b>Dañino</b>	- cortes, - quemaduras, - conmociones, - torceduras importantes, - fracturas menores, - sordera,	- asma, - dermatitis, - trastornos músculo-esqueléticos, - enfermedad que conduce a una incapacidad menor, - burnout, - mobbing, - acoso sexual, - cuadros de ansiedad, depresión.
<b>Extremadamente dañino</b> 	- amputaciones, - fracturas mayores, - intoxicaciones, - lesiones múltiples,	- lesiones fatales, - cáncer y otras enfermedades crónicas que acorten severamente la vida, - violencia física o psicológica, - depresión severa, - estrés postraumático.

Los peligros que en la Guía aparecen con la indicación  se consideran de consecuencias extremadamente dañinas.

**2º.-** Una vez que ha determinado la gravedad de las consecuencias, pregúntese por la **probabilidad** de que esa situación tenga lugar. La probabilidad puede ser *baja, media o alta*.

<b>Baja</b>	Es muy raro que se produzca el daño.
<b>Media</b>	El daño ocurrirá en algunas ocasiones.
<b>Alta</b>	Siempre que se produzca esta situación, lo más probable es que se produzca un daño.

Tenga en cuenta que esta probabilidad es el resultado de dos factores: la **frecuencia** con la que puede presentarse esa situación (cuantas más veces se presente, más oportunidades para que pase algo) y la **posibilidad** de que se den juntas todas las circunstancias necesarias para que se produzca el daño. Como orientación general, cuanto más graves sean las consecuencias, más circunstancias tienen que darse, por tanto la probabilidad de que suceda es más baja.

A la hora de establecer la probabilidad de que se produzca el daño, debe considerar las acciones preventivas ya implantadas (las que en "Acciones preventivas para mejorar la seguridad" ha señalado con una cruz los círculos blancos ○). De forma que cuantas más medidas hayan sido tomadas, más baja será la probabilidad de que se produzcan los daños.

Una vez estimados ambos parámetros, *consecuencias y probabilidad*, el cuadro siguiente le permite valorar cada riesgo:

		CONSECUENCIAS		
		LIGERAMENTE DAÑINO	DAÑINO	EXTREMADAMENTE DAÑINO
PROBABILIDAD	BAJA	<b>RIESGO TRIVIAL</b> 1	<b>RIESGO TOLERABLE</b> 2	<b>RIESGO MODERADO</b> 3
	MEDIA	<b>RIESGO TOLERABLE</b> 2	<b>RIESGO MODERADO</b> 3	<b>RIESGO IMPORTANTE</b> 4
	ALTA	<b>RIESGO MODERADO</b> 3	<b>RIESGO IMPORTANTE</b> 4	<b>RIESGO INTOLERABLE</b> 5

A cada grupo de riesgo le hemos asignado un valor de 1 a 5. Anote el valor obtenido, para cada riesgo y en cada puesto de trabajo, en el cuadro *valoración de riesgos por puestos de trabajo*.

### PREPARE UN PLAN DE CONTROL DE RIESGOS

Una vez que Ud. ha cumplimentado el cuadro de valoración, en donde se reflejan los riesgos que existen en su actividad, debe preparar un plan de mejora de las condiciones de trabajo. Decida sus prioridades y planifique cómo llevarlo a cabo. El siguiente cuadro le orienta en la planificación de sus acciones según los resultados obtenidos en la valoración de riesgos.

RIESGO	¿Se deben tomar <b>nuevas acciones</b> preventivas?	¿Cuándo hay que realizar las acciones preventivas?
<b>TRIVIAL</b>	No se requiere acción específica.	
<b>TOLERABLE</b>	No se necesita mejorar la acción preventiva. Se deben considerar situaciones más rentables o mejoras que no supongan una carga económica importante.	
<b>MODERADO</b>	Se deben hacer esfuerzos para reducir el riesgo, determinando las inversiones precisas. Cuando el riesgo moderado esté asociado a consecuencias extremadamente dañinas, se deberá precisar mejor la probabilidad de que ocurra el daño para establecer la acción preventiva.	Fije un periodo de tiempo para implantar las medidas que reduzcan el riesgo.
<b>IMPORTANTE</b>	Puede que se precisen recursos considerables para controlar el riesgo.	Si se está realizando el trabajo debe tomar medidas para reducir el riesgo en un tiempo inferior al de los riesgos moderados. <b>NO</b> debe comenzar el trabajo hasta que se haya reducido el riesgo.
<b>INTOLERABLE</b>	Debe prohibirse el trabajo si no es posible reducir el riesgo, incluso con recursos limitados.	<b>INMEDIATAMENTE:</b> No debe comenzar ni continuar el trabajo hasta que se reduzca el riesgo.

