



MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ASUNTOS SOCIALES



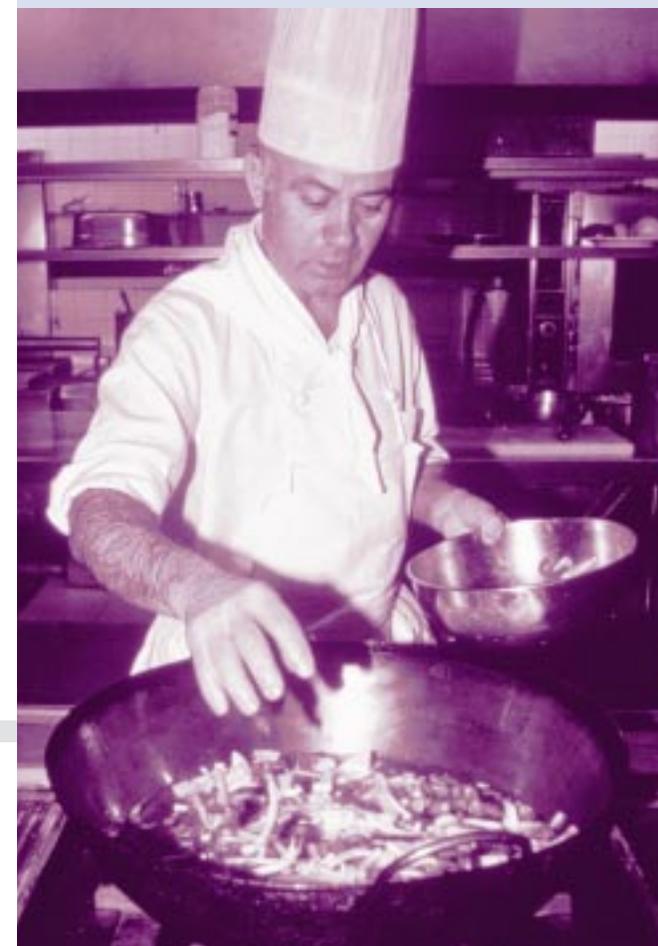
INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO

EVALUACIÓN DE RIESGOS  

---

SERIE MICROEMPRESAS

**G**UÍAS PARA LA  
**A**CCIÓN  
**P**REVENTIVA



**RESTAURANTES,  
BARES Y  
CAFETERÍAS**



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 con la colaboración de la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE RESTAURANTES, BARES y CAFETERÍAS

**Diseño:**

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

Proyecto realizado con el apoyo de la Comisión de la Unión Europea

**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

ISBN: 84-7425-551-1  
Dep. Legal: M-32883-2001  
NIPO: 211-01-029-9

**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 Vd. 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.

Leodegario Fernández Sánchez  
Director del INSHT

## ¿PREVENCIÓN DE RIESGOS? ¿PARA QUÉ?

Nombre de la empresa: \_\_\_\_\_

### Revisión efectuada

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

### Aspectos que deben revisarse:

- Locales y equipos de trabajo
- Electricidad
- Sustancias químicas
- Incendio y explosión
- Diseño de los puestos de trabajo
- Organización del trabajo
- Otros:

### Responsable:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fecha próxima revisión: \_\_\_\_\_

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

### Prevención de Riesgos en la actividad de Restaurantes, Bares y Cafeterías

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 ayudarle 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 *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 de la ayuda de un experto.

- Una vez identificados los 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.

## LOCALES Y EQUIPOS DE TRABAJO 1

### Posibles Peligros

#### A CAÍDAS EN EL MISMO PLANO:

- Suelos sucios o resbaladizos
- Obstáculos en los pasos o accesos
- Falta de iluminación
- Suelos irregulares o con aberturas
- .....



### Preguntas aclaratorias

¿Se corren riesgos 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 las áreas de trabajo para el paso por ellas y sin restricciones u 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)

#### B CAÍDAS DE ALTURA desde:

- Escaleras
- Trabajo elevadas

¿Se corren riesgos de caerse de altura?

¿Son seguras las escaleras?

Señale las medidas que ya han sido

### Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Eliminar la suciedad, papeles, derrames, grasas, desperdicios y obstáculos contra los que se pueda tropezar. \*
- Retirar los objetos innecesarios, envases, utensilios que no se están utilizando, etc. \*
- Caminar despacio sin correr.
- Marcar y señalar los obstáculos que no puedan ser eliminados.
- Mantener las vías de acceso y los pasos perfectamente iluminados.
- Utilizar calzado antideslizante.
- Limpiar con productos desengrasantes los derrames de aceites y grasas en general.
- Poner suelos antideslizantes.
- Poner suelos fácilmente limpiables.
- No dificultar la visión al transportar cargas.
- .....

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

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

Legislación

2, 8, 30

- Mantener las escaleras limpias y secas.
- Colocar en los altillos o zonas de trabajo elevadas barandillas con la altura adecuada.
- Señalizar e iluminar adecuadamente las escaleras.
- Cubrir las aberturas en el suelo o colocar barandillas, barras intermedias y plintos en todo el perímetro de los huecos.
- Facilitar el acceso a zonas de almacenamiento elevadas
- .....

2, 7, 8, 30

# LOCALES Y EQUIPOS DE TRABAJO 1

## Posibles Peligros

### A CAÍDAS EN EL MISMO PLANO:

- Suelos sucios o resbaladizos
- Obstáculos en los pasos o accesos
- Falta de iluminación
- Suelos irregulares o con aberturas
- .....



## Preguntas aclaratorias

¿Se corren riesgos 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 las áreas de trabajo para el paso por ellas y sin restricciones u 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)

## Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Eliminar la suciedad, papeles, derrames, grasas, desperdicios y obstáculos contra los que se pueda tropezar. \*
- Retirar los objetos innecesarios, envases, utensilios que no se están utilizando, etc. \*
- Caminar despacio sin correr.
- Marcar y señalar los obstáculos que no puedan ser eliminados.
- Mantener las vías de acceso y los pasos perfectamente iluminados.
- Utilizar calzado antideslizante.
- Limpiar con productos desengrasantes los derrames de aceites y grasas en general.
- Poner suelos antideslizantes.
- Poner suelos fácilmente limpiables.
- No dificultar la visión al transportar cargas.
- .....

## Legislación

2, 8, 30

### B CAÍDAS DE ALTURA desde:

- Escaleras
- Altillos o zonas de trabajo elevadas
- Almacenamientos elevados
- Huecos o aberturas en el piso (p. ej.: fosos, accesos a sótanos, huecos de escalera, etc.)
- Distintos niveles en las salas de trabajo.
- .....

¿Se corren riesgos de caerse de altura?

¿Son seguras las escaleras?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

- Mantener las escaleras limpias y secas.
- Colocar en los altillos o zonas de trabajo elevadas barandillas con la altura adecuada.
- Señalizar e iluminar adecuadamente las escaleras.
- Cubrir las aberturas en el suelo o colocar barandillas, barras intermedias y plintos en todo el perímetro de los huecos.
- Facilitar el acceso a zonas de almacenamiento elevadas mediante escaleras fijas o móviles perfectamente aseguradas, plataformas de trabajo adecuadas o ascensores.
- .....

2, 7, 8, 30

## LOCALES Y EQUIPOS DE TRABAJO 2

### Posibles Peligros

#### C CORTES y AMPUTACIONES por los elementos cortantes de máquinas y utensilios:

- Picadoras, batidoras
- Máquinas de alimentación manual
- Utensilios de corte (cuchillos, machetes, cortadores, etc.)
- Utensilios de corte para el lavado en fregaderos
- Lavavajillas y utensilios de corte en mal estado
- Latas, envases en general, vidrio con bordes cortantes, etc.
- .....



### Preguntas aclaratorias

¿Se utilizan las máquinas y utensilios sin resguardos y/o protecciones de seguridad?

¿Pueden surgir situaciones peligrosas en determinados trabajos? (Por ejemplo durante lavado manual, ajustes, reglajes, recambios, mantenimiento, limpieza, reparación de averías, etc.).

¿Se siguen las medidas de seguridad en la manipulación de objetos cortantes?

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

- Comprar máquinas y utensilios seguros, que tengan el marcado CE.
- Proteger la parte cortante de las máquinas y herramientas con resguardos móviles o móviles con enclavamiento, resguardos regulables o retráctiles.
- 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. \*
- 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. \*
- Comprar los cuchillos con mango antideslizante.
- Transportar y guardar los cuchillos adecuadamente enfundados, ordenándolos después de su uso.
- Mantener los cuchillos bien afilados.
- Utilizar los cuchillos adecuados a cada tarea. \*
- Cortar utilizando las superficies destinadas para ello.
- Usar los equipos de protección individual que sean necesarios en cada operación (guantes, gafas). \*
- .....

### Legislación

1, 5, 6, 11  
12, 13

## LOCALES Y EQUIPOS DE TRABAJO 3

### Posibles Peligros

#### D QUEMADURAS por el contacto con objetos o gases calientes:

- Recipientes de cocina
- Freidoras
- Hornos
- Fogones
- Vajilla de hornos (fuentes, besugueras, etc.)
- Fuegos
- Vapores
- .....



### Preguntas aclaratorias

#### ¿Se siguen las medidas de seguridad en la manipulación de objetos calientes?

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

- Comprar máquinas y utensilios seguros, que tengan el marcado CE.
- No llenar los recipientes hasta arriba.
- Comprobar el termostato de la freidora antes de la introducción de alimentos.
- Utilizar en la preparación de los alimentos utensilios con el tamaño adecuado.
- Evitar el desbordamiento comprobando los niveles antes de la introducción de alimentos.
- Orientar los mangos de los recipientes hacia el interior de los fogones.
- Efectuar el cambio de aceite en frío.
- Utilizar los utensilios adecuados para el transporte de objetos calientes, avisando de su paso.
- Limpiar de grasas las inmediaciones de las freidoras.
- Limpiar los hornos, en especial las juntas de cierre, según las instrucciones de mantenimiento.
- Utilizar equipos de protección individual con el marcado CE (manoplas, delantales, pantallas), según indiquen los procedimientos de trabajo. \*
- Utilizar la ropa de trabajo adecuada (suelas antideslizantes, mandiles, gorros, manga larga, etc.).
- No calentar en el horno vajilla no destinada específicamente a calentar comida.
- .....

### Legislación

5, 7

# ELECTRICIDAD

## Posibles Peligros

### E CONTACTO ELÉCTRICO, directo o indirecto, por instalaciones eléctricas y/o herramientas o máquinas dañadas:

- Cables, conductores, cajas de distribución
- Dispositivos de conexión
- Sistema de alumbrado eléctrico
- Utilización de equipos eléctricos y manipulación de instalaciones eléctricas con las manos o los pies mojados o con ropa húmeda
- Modificaciones en las instalaciones o en los equipos eléctricos originales
- Conductores dañados (p. ej. recodos, hilos de cobre al descubierto)
- Cajas de instrumentos dañadas
- .....

## Preguntas aclaratorias

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

¿Se conservan en buen estado los elementos aislantes?

¿Existen cables pelados, enchufes en mal estado o aparatos en malas condiciones?

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

- Antes de comenzar a trabajar, realizar un control visual para detectar defectos reconocibles (comprobar diariamente el estado de cables, enchufes y aparatos eléctricos). \*
- Puesta a tierra de las masas en combinación con interruptores diferenciales de sensibilidad adecuada.
- Alejamiento y aislamiento de las partes activas de la instalación para evitar contactos directos.
- Llevar a cabo un examen periódico de las instalaciones eléctricas y del material eléctrico por personal especializado.
- No utilizar aparatos en mal estado, hasta que los revise un especialista, ni los que han sufrido un golpe fuerte o han sido afectados por la humedad.
- 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.
- Evitar el uso de "ladrones".
- No utilizar los aparatos eléctricos con manos húmedas o mojadas.
- No utilizar, sin información sobre las condiciones de uso seguro, los aparatos eléctricos que se manipulen.
- No limpiar, ni efectuar cambios de filtros, cuchillas, etc. sin desconectar la alimentación del equipo.
- No verter líquidos cerca de tomas de corriente, aparatos o cuadros eléctricos
- .....

## Legislación

1, 2, 3, 4,  
5, 7, 27, 28  
29, 30

# SUSTANCIAS QUÍMICAS 1

## Posibles Peligros

### F CONTACTO CON productos que contienen SUSTANCIAS QUÍMICAS PELIGROSAS:

- Detergentes
- Sustancias cáusticas y corrosivas (lejía, amoníaco, sulfumán – agua fuerte -, etc.)
- Fluidos frigoríficos
- Aerosoles
- .....

## Preguntas aclaratorias

¿Se realiza de forma segura la manipulación de productos químicos?  
(Ver instrucciones de uso y fichas de seguridad 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)

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

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

## Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Utilizar sustancias que tienen las mismas propiedades pero son menos peligrosas.
- Exigir al fabricante las fichas de datos de seguridad de los productos.
- Evitar el contacto de sustancias con la piel, utilizando mezcladores, homogeneizadores, paletas, etc. o guantes adecuados. \*
- Preparar los productos de acuerdo con las instrucciones del fabricante. No realizar mezclas de productos que no estén expresamente indicadas por el fabricante. \*
- Al efectuar diluciones con agua, verter el ácido (sulfumán, aguafuerte, por ejemplo) sobre el agua.
- Utilizar los productos en sus envases originales. No trasvasar.
- Mantener las etiquetas en buen estado de conservación, evitando su caída y manchado.
- No utilizar los envases para otro fin distinto del original.
- Almacenar los productos en lugares apropiados y alejados de los alimentos. \*
- Mantener los recipientes cerrados.
- Efectuar las principales operaciones de limpieza una vez acabado el trabajo de cocina.
- Utilizar equipos de protección individual, con el marcado CE (guantes, pantallas, respiradores), según indique la ficha de datos de seguridad. \*
- Limpiar y secar las manos antes de colocar los guantes.
- Utilizar detergentes para manos que permitan su uso continuado.
- No perforar ni acercarse a fuentes de calor o llamas los aerosoles.
- No utilizar objetos cortantes en la descongelación de frigoríficos.
- .....

## Legislación

1, 5, 6, 14, 15  
16

## SUSTANCIAS QUÍMICAS 2

### Posibles Peligros

#### G EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS PELIGROSAS que se forman DURANTE EL PROCESO DE TRABAJO:

- Detergentes
- Sustancias cáusticas y corrosivas (lejía, amoníaco, sulfumán – agua fuerte -, etc.)
- Fluidos frigoríficos
- Aerosoles
- Vapores ácidos o alcalinos (cloro procedente de la lejía, amoníaco, etc.)
- .....

### Preguntas aclaratorias

¿Se toman precauciones para evitar la exposición a las sustancias nocivas (vapores, aerosoles, nieblas, humos, etc.) que se forman en los trabajos con sustancias químicas?

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

- Tener buena ventilación natural de los locales.
- Evitar la respiración de vapores orgánicos nocivos desprendidos en el trabajo. \*
- Realizar la limpieza en locales bien ventilados.
- No mezclar durante la limpieza productos incompatibles que supongan el desprendimiento de gases nocivos (lejía con amoníaco, por ejemplo).
- .....

### Legislación

# INCENDIO Y EXPLOSIÓN

## Posibles Peligros

### H INCENDIO producido por trabajar con:

- Sólidos inflamables (papel, cajas, trapos)
- Líquidos inflamables (disolventes, alcoholes)
- Presencia de focos de ignición (cigarrillos encendidos, mecheros, chispas eléctricas, llamas abiertas, etc.)
- Ambiente con mezcla de aire y gases inflamables (gas natural, butano, propano)
- Instalaciones de gas
- .....

## Preguntas aclaratorias

### ¿Se guardan precauciones para prevenir el fuego?

### ¿Se siguen las medidas de seguridad en las instalaciones de gas?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

### ¿Tiene equipos de extinción de incendios adecuados?

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

- Disponer sólo de la cantidad necesaria de materiales inflamables o combustibles para el trabajo del día, el resto estará en almacén. \*
- Retirar las cajas, envases, papeles, etc. que no sean necesarios. \*
- Almacenar los productos inflamables en locales distintos e independientes de los de trabajo, debidamente aislados y ventilados, o en armarios completamente aislados.
- Prohibir fumar en todo el recinto sujeto al riesgo. \*
- Comprobar la hermeticidad de los conductos de gas. \*
- Seguir las instrucciones del suministrador y del instalador de gases inflamables.

- Colocar extintores de incendio adecuados a la clase de fuego.
- Hacer mantenimiento y retimbrado periódico de extintores y demás equipos contra incendios.
- Tener instalaciones fijas de extinción.
- Señalizar la ubicación de los equipos de extinción.
- Instalar sistemas de detección y alarma.
- Revisar y mantener las instalaciones eléctricas aisladas y protegidas.
- Señalizar y dejar libres las salidas de emergencia. \*
- Colocar carteles con planos de localización (planos de: "Vd. está aquí"). \*
- Decorar con materiales resistentes al fuego.
- Realizar planes de emergencia e instrucción a los trabajadores. \*
- Realizar periódicamente ejercicios de evacuación simulada. \*
- Realizar periódicamente ejercicios de manejo de extintores. \*
- .....

## Legislación

1, 2, 8, 17, 18,  
19, 20, 21, 22,  
23, 24, 25, 26

## DISEÑO DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

### Posibles Peligros

#### I Trabajos realizados manejando CARGAS o en POSICIONES FORZADAS:

- Alzando y transportando cargas
- Poniendo los brazos en alto
- Trabajando en espacios estrechos
- Realizando movimientos repetitivos
- Trabajando de pie
- .....

### Preguntas aclaratorias

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

¿Es necesario adoptar frecuentemente posturas incómodas (torcer o inclinar el torso, etc.) 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)

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

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

### Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Realizar la manipulación de cargas de forma adecuada. \*
- Utilizar medios de transporte o equipos de elevación auxiliares. \*
- Seleccionar útiles de trabajo (mangos, alargaderas, asientos graduables en altura) con un diseño adecuado para evitar las posturas forzadas. \*
- Respetar las cargas máximas según sexo y edad. \*
- Cargar o transportar pesos pegándolos al cuerpo y en posición erguida. \*
- Alzar y transportar cargas con ayuda de otras personas.
- Disminuir el peso de las cargas.
- Posibilitar los cambios de posturas y descansos durante el trabajo en una postura forzada.
- Colocar los útiles y demás medios de trabajo al alcance de la mano.
- Realizar la vigilancia periódica de la salud.
- .....

### Legislación

1, 2, 7, 9, 30

## ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

### Posibles Peligros

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

- Jornada laboral excesiva
- Trabajos no planificados o imprevistos
- Acumulación de clientes a determinadas horas
- Trabajos que requieren otra cualificación
- .....

### Preguntas aclaratorias

¿Aparecen a menudo situaciones que conducen al estrés?

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

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 de forma clara las tareas y competencias.
- Planificar los diferentes trabajos de la jornada teniendo en cuenta una parte para imprevistos.
- Reforzar turnos de máxima afluencia de público.
- Prever el trabajo extra.
- Prever las pausas.
- Disponer de medios y equipos adecuados. \*
- Instruir sobre nuevas técnicas y equipos de limpieza, etc. \*
- Distribuir adecuadamente las vacaciones.
- No prolongar en exceso la jornada habitual de trabajo y compensarla preferentemente con descanso adicional.
- Seleccionar al trabajador según la actividad que ha de desarrollar.
- .....

### Legislación

1, 7, 9

#### K RELACIONES ENTRE LOS TRABAJADORES INADECUADAS:

- Inadecuado reparto de la actividad entre los trabajadores
- Falta de coordinación de las tareas
- Inadecuado trabajo en equipo
- Conflictos entre compañeros
- Actitud negativa hacia el/la jefe
- .....

¿Existen, a veces, conflictos o tensiones entre sus trabajadores por descoordinación de tareas?

¿Son frecuentes las tensiones en el equipo de trabajo?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

- Delimitar la tarea por actividades afines.
- Marcar prioridades de tareas, evitando solapamientos e interferencias entre los operarios.
- Impedir y desaconsejar conductas competitivas entre trabajadores.
- Informar periódicamente sobre la calidad del trabajo realizado.
- Motivar al trabajador responsabilizándole de su tarea.
- Aclarar los problemas con los interesados.
- .....

1

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

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

## LEGISLACIÓN 1

1. **Ley de Prevención de Riesgos Laborales.** Ley 31/1995, de 8 de noviembre (BOE de 10.11.95, nº 269).
2. Real Decreto **486/1997**, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los **lugares de trabajo** (BOE de 23.04.97).
3. **Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión.** Decreto 2413/1973, de 20 de septiembre (BOE de 9.10.73), instrucciones técnicas complementarias y modificaciones posteriores.
4. O.M. de 9 de marzo de 1971. **Ordenanza General de Seguridad e Higiene en el Trabajo** (BOE de 16 y 17.03.71). Capítulo VI.
5. Real Decreto **1407/1992**, de 20 de noviembre (BOE de 28.12.92 y de 24.02.93), relativo a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros sobre **equipos de protección individual (EPI)**.
6. Real Decreto **773/1997**, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores en el trabajo de los **EPI**.
7. Real Decreto **1215/1997**, de 18 de julio (BOE 7.8.1997), por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los **equipos de trabajo**.
8. Real Decreto **485/1997**, de 14 de abril (BOE de 23.04.97, nº 97), sobre disposiciones mínimas en materia de **señalización** de seguridad y salud en el trabajo.
9. Real Decreto **1/1995**, de 24 de marzo (BOE de 29.03.95), texto refundido de la ley del **Estatuto de los Trabajadores**.
10. Real Decreto **487/1997**, de 14 de abril (BOE de 23.04.97, nº 97), sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la **manipulación manual de cargas** que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

11. Real Decreto **1495/1986**, de 26 de mayo, del MIE por el que se aprueba el Reglamento de **Seguridad en las Máquinas** (BOE de 21.07.86 y rect. en BOE de 4.10.86).
12. Real Decreto **1435/1992**, de 27 de noviembre, sobre aproximación de las legislaciones de los Estados miembros relativas a **máquinas**. Transpone a la legislación española las Directivas de Máquinas 89/392/CEE y 91/368/CEE.
13. Real Decreto **56/1995**, de 20 de enero, por el que se modifica el R.D. **1435/92**, anterior, relativo a las disposiciones de aplicación de la Directiva del Consejo **89/392/CEE** sobre **máquinas**, transpone también las Directivas del Consejo **93/44/CEE** y **93/68/CEE**.
14. Real Decreto **1078/1993**, de 2 de julio. Reglamento sobre **clasificación, envasado y etiquetado de productos peligrosos** (BOE de 9.09 y rect. en BOE de 19.11.93), actualizado por Orden de 20.02.95 (BOE de 23.02 y rect. en BOE de 5.04.95).
15. Real Decreto **363/1995**, de 10 de marzo, sobre **clasificación, envasado y etiquetado** de sustancias químicas y preparados peligrosos (BOE de 5.06.95).
16. Real Decreto **668/1980** del MIE, de 8 de febrero, por el que se aprueba el Reglamento de **almacenamiento de productos químicos** (BOE de 14.04.80) e Instrucciones Técnicas Complementarias.
17. **Norma Básica de la Edificación** - Condiciones de Protección Contra **Incendios** en los edificios, de 1982, - **NBE-CPI/82**. Real Decreto **2059/81** de 10 de abril (BOE de 18.09.81 y de 19.09.81) y modificaciones posteriores.
18. **Norma Básica de la Edificación** - Condiciones de Protección contra **Incendios** de 1991. - **NBE-CPI/91**. Real Decreto **279/1991** de 1 de marzo (BOE de 8.03.91).

## LEGISLACIÓN 2

19. Real Decreto **2177/1996**, de 4 de octubre, por el que se aprueba la Norma Básica de la Edificación **NBE-CPI/96** «Condiciones de Protección contra **Incendios** en los Edificios» (BOE de 29.10.96) y modificaciones posteriores.
20. Orden Ministerial del Mº de Interior, de 29 de noviembre (BOE de 26.02.84 y de 14.06.85). **Manual de autoprotección** para el desarrollo del Plan de Emergencia contra **incendios** y de evacuación en locales y edificios.
21. Real Decreto **1942/1993** del MIE, de 5 de noviembre (BOE de 14.12.93 y de 7.05.94). Reglamento de Instalaciones de Protección contra **Incendios**.
22. OO.MM. del MIE de 13 de enero de 1988 (BOE de 21.06.88), de 26 de enero de 1990 (BOE de 9.02.90) y de 24 de julio de 1992 (BOE de 4.08.92), respectivamente, de aproximación de las legislaciones de los Estados miembros sobre material eléctrico utilizable en **atmósferas explosivas** y provisto de determinados sistemas de protección. Desarrollan las Directivas del Consejo **76/117/CEE y 79/196/CEE**.
23. Real Decreto **400/1996**, de 1 de marzo de 1996 (BOE de 8.04.96), sobre aparatos y sistemas de protección para uso en **atmósferas potencialmente explosivas**.
24. Real Decreto **1244/1979**, de 4 de abril. Reglamento de **Aparatos a Presión** (BOE de 29.05.79 y rect. en BOE de 28.06.79) y modificaciones posteriores.
25. Real Decreto **473/1988** del MIE, de 30 de marzo (BOE de 20.05.88). Dicta disposiciones en aplicación de la Directiva del Consejo 76/767/CEE sobre **aparatos a presión**.
26. Real Decreto **1504/1990** del MIE, de 23 de noviembre (BOE de 28.11.90 y rect. en BOE de 24.01.91). Completado por las **ITC-MIE-AP1, ITC-MIE-AP2** hasta la **ITC-MIE-AP17**.
27. Decreto de 12 de marzo de 1954. **Reglamento de verificaciones eléctricas** (BOE de 15.04.54) y modificaciones posteriores.

28. Real Decreto **3275/1982** de 22 de noviembre. Sobre **Centrales eléctricas, subestaciones y centros de transformación**. (BOE de 1.12.82) y modificaciones posteriores.
29. Real Decreto **3151/1968**, de 28 de noviembre (BOE 27.12.1968), Reglamento de **Líneas Eléctricas Aéreas de Alta Tensión**.
30. Real Decreto **2816/1982**, de 27 de agosto (BOE 27.08.1982), por el que se aprueba el reglamento general de policía de espectáculos públicos y actividades recreativas.

## 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.
<b>Dañino</b>	- cortes, - quemaduras, - conmociones, - torceduras importantes, - fracturas menores, - sordera,	- asma, - dermatitis, - trastornos músculo-esqueléticos, - enfermedad que conduce a una incapacidad menor.
<b>Extremadamente dañino</b> 	- amputaciones, - fracturas mayores, - intoxicaciones, - lesiones múltiples,	- lesiones fatales, - cáncer y otras enfermedades crónicas que acorten severamente la vida.

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.

