



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

MÁSTER UNIVERSITARIO EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

TRABAJO FIN DE MÁSTER

EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA
DE UN CENTRO DE FORMACIÓN PARA DESEMPLEADOS

DIRECTORA: Gema Cano de la Casa.

ALUMNA: María del Carmen González Jara.

Curso 2023 – 2024



INFORME DEL DIRECTOR DEL TRABAJO FIN MASTER DEL MASTER UNIVERSITARIO EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

D./D^a. GEMA CANO DE LA CASA, Tutor/a del Trabajo Fin de Máster, titulado **“Evaluación de riesgos y planificación de la actividad preventiva de un centro de formación para desempleados”** y realizado por la estudiante M^a del Carmen González Jara.

Hace constar que el TFM ha sido realizado bajo mi supervisión y reúne los requisitos para ser evaluado.

Fecha de la autorización: 02/06/2024

Fdo.: Gema Cano de la Casa
Tutor/a TFM

RESUMEN

La Prevención de Riesgos Laborales debe integrarse en el sistema general de gestión de la empresa, tanto en el conjunto de sus actividades como en todos los niveles jerárquicos de ésta, a través de la implantación y aplicación de un Plan de Prevención de Riesgos Laborales. En el RD 39/1997, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, y posteriores modificaciones introducidas con el RD 604/2006, se establece que la Prevención de Riesgos Laborales, como actuación a desarrollar en el seno de la empresa, deberá integrarse en su sistema general de gestión, comprendiendo tanto al conjunto de las actividades como a todos sus niveles jerárquicos, a través de la implantación y aplicación de un Plan de Prevención de Riesgos Laborales.

En un contexto global donde la seguridad y la salud laboral son elementos cruciales para el bienestar de los trabajadores y estudiantes, la evaluación de riesgos laborales sirve para identificar, analizar y gestionar los peligros presentes en el entorno laboral y educativo. Los centros de formación para desempleados desempeñan una labor muy importante en la reintegración laboral y la adquisición de nuevas habilidades por parte de los desempleados. Este trabajo de final de máster, por lo tanto, se centrará en la evaluación de riesgos laborales tanto para los trabajadores como para los alumnos, reconociendo las diferencias inherentes en sus roles y responsabilidades.

PALABRAS CLAVE

Evaluación, riesgos, prevención, formación, desempleados.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. JUSTIFICACIÓN	3
3. OBJETIVOS	4
3.1 OBJETIVOS GENERALES	4
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	4
4. MATERIAL Y MÉTODOS	5
4.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA.	5
4.1.1 ACTIVIDAD DE LA EMPRESA.....	5
4.1.2 DISTRIBUCIÓN DE LA SUPERFICIE DEL CENTRO DE TRABAJO.	5
4.2 DESCRIPCIÓN DE LOS PUESTOS DE TRABAJO.	5
4.2.1 INVENTARIO DE PRODUCTOS QUÍMICOS UTILIZADOS.....	6
4.2.2 INVENTARIO DE EQUIPOS DE TRABAJO UTILIZADOS.....	15
4.3 DESCRIPCIÓN DE LOS PUESTOS DE TRABAJO AL ADQUIRIR EL CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD	16
4.4 EVALUACIÓN DE RIESGOS	18
4.4.1. METODOLOGÍA PARA LA EVALUACIÓN DE RIESGOS	18
4.4.2. VALORACIÓN DE RIESGOS	19
4.4.3. ENFOQUE DE GÉNERO Y PROTECCIÓN DE TRABAJADORES MENORES DE EDAD.....	20
4.4.4 PROTECCIÓN DE LA MATERNIDAD	21
4.4.5 RIESGOS PARA LA REPRODUCCIÓN	22
5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	23
5.1 RIESGOS IDENTIFICADOS EN LOS PUESTOS DE TRABAJO DEL CENTRO Y MEDIDAS PREVENTIVAS A APLICAR	23
5.2 RELACIÓN DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI) UTILIZADOS.	64
5.3 IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS DE LOS CERTIFICADOS DE PROFESIONALIDAD	67
5.2 FORMACIÓN POR PUESTO DE TRABAJO	76
6. CONCLUSIONES	78
7. BIBLIOGRAFÍA	79

1. INTRODUCCIÓN

La Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL), tiene por objeto promover la seguridad y la salud de los trabajadores mediante la aplicación de medidas y el desarrollo de las actividades necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo. Además, establece en su artículo 16, que la Prevención de Riesgos Laborales deberá integrarse en el sistema general de gestión de la empresa, tanto en el conjunto de sus actividades como en todos los niveles jerárquicos de ésta, a través de la implantación y aplicación de un Plan de Prevención de Riesgos Laborales. A tales efectos, esta ley establece los principios generales relativos a la prevención de los riesgos profesionales en cuanto a la protección de la seguridad y de la salud, la eliminación o disminución de los riesgos derivados del trabajo, la información, la consulta, la participación equilibrada y la formación de los trabajadores en materia preventiva. Para el cumplimiento de dichos fines la presente ley regula las actuaciones a desarrollar por las administraciones públicas, así como por los empresarios, los trabajadores y sus respectivas organizaciones representativas^{1,2,3}.

En el RD 39/1997, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, y posteriores modificaciones introducidas con el RD 604/2006, se establece que la Prevención de Riesgos Laborales, como actuación a desarrollar en el seno de la empresa, deberá integrarse en su sistema general de gestión, comprendiendo tanto al conjunto de las actividades como a todos sus niveles jerárquicos, a través de la implantación y aplicación de un Plan de Prevención de Riesgos Laborales.

En un contexto global donde la seguridad y la salud laboral son elementos cruciales para el bienestar de los trabajadores y estudiantes, la evaluación de riesgos laborales emerge como una herramienta indispensable para identificar, analizar y gestionar los peligros presentes en el entorno laboral y educativo. En este sentido, el presente trabajo de final de máster se centra en la evaluación de riesgos laborales en un contexto particular: un centro de formación para desempleados. Los centros de formación para desempleados desempeñan un papel muy importante en la reintegración laboral y la adquisición de nuevas habilidades por parte de los desempleados. Sin embargo, al igual que cualquier otro entorno laboral, estos centros presentan una serie de riesgos que pueden afectar tanto a los trabajadores como a los alumnos. En el contexto de la seguridad y la salud laboral, es esencial reconocer que tanto los trabajadores como los alumnos de un centro de formación para desempleados pueden enfrentarse a una variedad de riesgos específicos en sus respectivos entornos. Por un lado, los trabajadores de este tipo de centros de formación, como el personal administrativo, docentes, y personal de limpieza, se enfrentan a riesgos asociados con las actividades diarias

dentro del centro, que van desde riesgos ergonómicos hasta exposición a productos químicos y peligros relacionados con la seguridad física y psicológica en el entorno laboral. Por otro lado, los alumnos, durante sus prácticas laborales, pueden estar expuestos a riesgos específicos del sector en el que se están formando, que pueden variar desde peligros físicos en entornos de construcción hasta riesgos biológicos en centros de atención médica.

Este trabajo de final de máster, por lo tanto, se centrará en la evaluación de riesgos laborales tanto para los trabajadores como para los alumnos, reconociendo las diferencias inherentes en sus roles y responsabilidades.



2. JUSTIFICACIÓN

En este trabajo se llevará a cabo una evaluación exhaustiva de los riesgos laborales presentes en un centro de formación para desempleados, centrándonos en la identificación de peligros, la evaluación de riesgos y la implementación de medidas de preventivas. A través del análisis realizado, se pretende proporcionar una visión integral de los riesgos laborales asociados con este tipo de entorno educativo y ofrecer recomendaciones prácticas para mejorar la seguridad y la salud de los trabajadores y estudiantes.

Además, se llevará a cabo una evaluación detallada de los riesgos laborales para los trabajadores y los alumnos por separado, reconociendo las diferencias en sus roles y entornos de trabajo. Se analizarán los riesgos específicos asociados con cada grupo y se propondrán medidas de control y prevención adaptadas a sus necesidades particulares.

Al abordar estos riesgos de manera integral y diferenciada, con este trabajo se pretende contribuir al desarrollo de estrategias efectivas de seguridad y salud laboral tanto para los trabajadores como para los alumnos de los centros de formación para desempleados, promoviendo un entorno seguro y saludable para todos los implicados.



3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVOS GENERALES

Identificar y valorar los riesgos o deficiencias en materia de seguridad y salud existentes en la empresa, para permitir una adecuada planificación de las actuaciones preventivas.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

-Identificar los riesgos laborales existentes para los trabajadores de un centro de formación para desempleados.

-Identificar los riesgos existentes para los alumnos del certificado de profesionalidad "Atención Sociosanitaria a personas dependientes en el domicilio" que se imparte en dicho centro de formación.

-Indicar medidas preventivas para cada uno de los riesgos identificados.



4. MATERIAL Y MÉTODOS

4.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA.

4.1.1 ACTIVIDAD DE LA EMPRESA.

La empresa se dedica a la enseñanza, en concreto es un centro de estudios para formación de desempleados.

4.1.2 DISTRIBUCIÓN DE LA SUPERFICIE DEL CENTRO DE TRABAJO.

El centro de trabajo se encuentra ubicado en los bajos de un edificio ubicado en el casco urbano de una ciudad y dispone de instalaciones de 800 metros cuadrados distribuidos en dos plantas:

-Primera planta: recepción, 3 aulas, aula-taller, biblioteca, sala de profesores, sala de coordinación de pedagogía, 3 aseos, despacho y cuarto de limpieza.

-Segunda planta: Dos aulas. El acceso se puede realizar por las escaleras o ascensor.

4.2 DESCRIPCIÓN DE LOS PUESTOS DE TRABAJO.

El centro cuenta con 2 puestos de administración, 10 docentes y 1 puesto de limpieza.

1. ADMINISTRACIÓN.

Tareas: Realiza funciones inherentes al puesto de trabajo como atención telefónica, atención al cliente, facturación, trabajos con pantallas de visualización de datos, etc.

2. DOCENTE.

Tareas: Realiza funciones de docencia para la formación de desempleados, tanto ponencias teóricas como clases prácticas en el aula-taller, además de tareas con pantallas de visualización de datos.

3. PUESTO DE LIMPIEZA.

Tareas: Realiza tareas de limpieza en el centro de trabajo (limpieza de aseos, aulas, mobiliario, suelos, cristales, etc.).

4.2.1 INVENTARIO DE PRODUCTOS QUÍMICOS UTILIZADOS

En la siguiente tabla (Tabla 1) se detallan los productos químicos utilizados en el centro.

NOMBRE DEL PRODUCTO: Limpiador con bioalcohol.		USO GENERAL: Limpiador general.	Ficha de seguridad: Sí
PUESTO DE TRABAJO		Puesto de limpieza.	
FRASES H	<p>H336: La inhalación de vapores puede provocar somnolencia y vértigo.</p> <p>H332/312/302: Nocivo por inhalación, por ingestión y en contacto con la piel.</p> <p>H311/301: Tóxico en contacto con la piel y por ingestión.</p> <p>H319/315: Irrita los ojos y la piel.</p>		
FRASES P	<p>P102: Mantener fuera del alcance de los niños.</p> <p>P403: Almacenar en un lugar bien ventilado.</p> <p>P210: Mantener alejado de fuentes de calor, chispas, llama abierta o superficies calientes. No fumar.</p> <p>P243: Tomar medidas de precaución contra descargas electrostáticas</p> <p>P370 + P375: En caso de incendio: Luchar contra el incendio a distancia, dado el riesgo de explosión.</p> <p>P501: Eliminar el contenido/el recipiente como residuos peligrosos.</p>		
NOMBRE DEL PRODUCTO: Amoníaco perfumado.		USO GENERAL: Desengrasante.	Ficha de seguridad: Sí
PUESTO DE TRABAJO		Puesto de limpieza.	
FRASES H	<p>H319: Provoca irritación ocular grave.</p> <p>H315: Provoca irritación cutánea.</p>		
FRASES P	<p>P270: No comer, beber ni fumar durante su utilización.</p> <p>P264: Lavarse concienzudamente tras la manipulación.</p> <p>P233: Mantener el recipiente herméticamente cerrado.</p>		

	<p>P305+P351+P338: En caso de contacto con los ojos aclarar cuidadosamente durante varios minutos. Quitar las lentes de contacto, si lleva y resulta fácil. Seguir aclarando.</p> <p>P405: Guardar bajo llave.</p> <p>P501: Eliminar el contenido/recipiente en un gestor autorizado.</p>	
NOMBRE DEL PRODUCTO: Abrillantador de suelos.	USO GENERAL: Producto atrapa-polvo para aplicación con mopas.	Ficha de seguridad: Sí
PUESTO DE TRABAJO	Puesto de limpieza.	
FRASES H	<p>H229: Recipiente a presión: Puede reventar si se calienta.</p> <p>H222: Aerosol extremadamente inflamable.</p> <p>H411: Tóxico para los organismos acuáticos, con efectos nocivos duraderos.</p> <p>H336: Puede provocar somnolencia o vértigo.</p>	
FRASES P	<p>P101: Si se necesita consejo médico, tener a mano el envase o la etiqueta.</p> <p>P102: Mantener fuera del alcance de los niños.</p> <p>P103: Leer la etiqueta antes del uso.</p> <p>P210: Mantener alejado del calor, de superficies calientes, de chispas, de llamas abiertas y de cualquier otra fuente de ignición. No fumar.</p> <p>P211: No pulverizar sobre una llama abierta u otra fuente de ignición.</p> <p>P251: No perforar ni quemar, incluso después de su uso.</p> <p>P261: Evitar respirar el polvo/el humo/el gas/la niebla/los vapores/el aerosol.</p> <p>P271: Utilizar únicamente en exteriores o en un lugar bien ventilado.</p> <p>P273: Evitar su liberación al medio ambiente.</p> <p>P405: Guardar bajo llave.</p> <p>P410+P412: Proteger de la luz del sol. No exponer a temperaturas superiores a 50 °C/122°F.</p> <p>P501: Eliminar el contenido/el recipiente conforme a la legislación vigente de tratamiento de residuos</p>	

NOMBRE DEL PRODUCTO: Friegasuelos.		USO GENERAL: Limpiador general para suelos.	Ficha de seguridad: Sí
PUESTO DE TRABAJO		Puesto de limpieza.	
FRASES H	H314: Provoca quemaduras graves.		
FRASES P	<p>P301+P330+P331: En caso de ingestión: Enjuagarse la boca. No provocar el vómito.</p> <p>P303+P361+P353: En caso de contacto con la piel (o el pelo): Quitarse inmediatamente las prendas contaminadas. Aclararse la piel con agua o ducharse.</p> <p>P363: Lavar las prendas contaminadas antes de volver a usarlas.</p> <p>P304+P340: En caso de inhalación: Transportar a la víctima al exterior y mantenerla en reposo en una posición confortable para respirar.</p> <p>P310: Llamar inmediatamente a un centro de información toxicológica o a un médico.</p> <p>P305+P351+P338: En caso de contacto con los ojos aclarar cuidadosamente durante varios minutos. Quitar las lentes de contacto, si lleva y resulta fácil. Seguir aclarando.</p> <p>P405: Guardar bajo llave.</p> <p>P501: Eliminar el contenido/recipiente en un gestor autorizado.</p>		
NOMBRE DEL PRODUCTO: Agua fuerte.		USO GENERAL: Desincrustante ácido.	Ficha de seguridad: Sí
PUESTO DE TRABAJO		Puesto de limpieza.	
FRASES H	<p>H319: Provoca irritación ocular grave.</p> <p>H315: Provoca irritación cutánea.</p> <p>H335: Puede irritar las vías respiratorias.</p>		
FRASES P	<p>P101: Si se necesita consejo médico, tener a mano el envase o la etiqueta.</p> <p>P102: Mantener fuera del alcance de los niños.</p> <p>P103: Leer la etiqueta antes del uso.</p> <p>P280: Llevar guantes.</p>		

<p>P302+P352: En caso de contacto con la piel: Lavar con abundante agua. P304+P340: En caso de inhalación: Transportar a la persona al aire libre y mantenerla en una posición que le facilite la respiración. P305+P351+P338: En caso de contacto con los ojos: Aclarar cuidadosamente con agua durante varios minutos. Quitar las lentes de contacto, si lleva y resulta fácil. Seguir aclarando. P332+P313: En caso de irritación cutánea: Consultar a un médico. P337+P313: Si persiste la irritación ocular: Consultar a un médico. P362+P364: Quitar las prendas contaminadas y lavarlas antes de volver a usarlas. P501: Eliminar el contenido/el recipiente conforme a la legislación vigente de tratamiento de residuos.</p>		
<p>NOMBRE DEL PRODUCTO: Limpiador anti-sarro baño.</p>	<p>USO GENERAL: Producto antiincrustante.</p>	<p>Ficha de seguridad: Sí</p>
<p>PUESTO DE TRABAJO</p>	<p>Puesto de limpieza.</p>	
<p>FRASES H</p>	<p>H412: Nocivo para los organismos acuáticos, con efectos nocivos duraderos. H318: Provoca lesiones oculares graves. H315: Provoca irritación cutánea.</p>	
<p>FRASES P</p>	<p>P264: Lavarse concienzudamente tras la manipulación. P280: Llevar guantes de protección/prendas de protección/gafas de protección/calzado de protección. P302+P352: En caso de contacto con la piel: Lavar con abundante agua. P305+P351+P338: En caso de contacto con los ojos: Enjuagar con agua cuidadosamente durante varios minutos. Quitar las lentes de contacto cuando estén presentes y pueda hacerse con facilidad. Proseguir con el lavado. P310: Llamar inmediatamente a un centro de toxicología/médico. P501: Eliminar el contenido/el recipiente de acuerdo con la normativa sobre residuos peligrosos o envases y residuos de envases respectivamente.</p>	

NOMBRE DEL PRODUCTO: Lejía.		USO GENERAL: Lejía, no apta para la desinfección de agua de bebida.	Ficha de seguridad: Sí
PUESTO DE TRABAJO		Puesto de limpieza.	
FRASES H	<p>H400: Muy tóxico para los organismos acuáticos.</p> <p>H411: Tóxico para los organismos acuáticos, con efectos nocivos duraderos.</p> <p>H318: Provoca lesiones oculares graves.</p> <p>H315: Provoca irritación cutánea.</p>		
FRASES P	<p>P101: Si se necesita consejo médico, tener a mano el envase o la etiqueta.</p> <p>P102: Mantener fuera del alcance de los niños.</p> <p>P103: Leer la etiqueta antes del uso.</p> <p>P280: Llevar guantes/prendas/gafas/máscara de protección.</p> <p>P302+P352: En caso de contacto con la piel: Lavar con agua y jabón abundantes.</p> <p>P305+P351+P338: En caso de contacto con los ojos: Aclarar cuidadosamente con agua durante varios minutos. Quitar las lentes de contacto, si lleva y resulta fácil. Seguir aclarando.</p> <p>P362: Quitarse las prendas contaminadas y lavarlas antes de volver a usarlas.</p> <p>P501: Eliminar el contenido/el recipiente conforme a la legislación vigente de tratamiento de residuos (Ley 22/2011).</p>		
NOMBRE DEL PRODUCTO: Limpiador jabonoso.		USO GENERAL: Limpiador jabonoso para la limpieza de todo tipo de madera.	Ficha de seguridad: Sí
PUESTO DE TRABAJO		Puesto de limpieza.	
FRASES H	<p>H311+H331: Tóxico en contacto con la piel o si se inhala.</p> <p>H302: Nocivo en caso de ingestión.</p> <p>H400: Muy tóxico para los organismos acuáticos.</p>		

	<p>H410: Muy tóxico para los organismos acuáticos, con efectos nocivos duraderos.</p> <p>H351: Se sospecha que provoca cáncer.</p> <p>H318: Provoca lesiones oculares graves.</p> <p>H319: Provoca irritación ocular grave.</p> <p>H225: Líquido y vapores muy inflamables.</p> <p>H314: Provoca quemaduras graves en la piel y lesiones oculares graves.</p> <p>H315: Provoca irritación cutánea.</p> <p>H317: Puede provocar una reacción alérgica en la piel.</p> <p>H336: Puede provocar somnolencia o vértigo</p>	
FRASES P	<p>P264: Lavarse concienzudamente tras la manipulación P280: Llevar guantes/prendas/gafas/máscara de protección.</p> <p>P305+P351+P338: En caso de contacto con los ojos: Aclarar cuidadosamente con agua durante varios minutos. Quitar las lentes de contacto, si lleva y resulta fácil. Seguir aclarando.</p> <p>P337+P313: Si persiste la irritación ocular: Consultar a un médico.</p>	
NOMBRE DEL PRODUCTO: Vinagre de limpieza con detergente.	USO GENERAL: Detergente.	Ficha de seguridad: Sí
PUESTO DE TRABAJO	Puesto de limpieza.	
FRASES H	<p>H226: Líquidos y vapores inflamables.</p> <p>H302: Nocivo en caso de ingestión.</p> <p>H314: Provoca quemaduras graves en la piel y lesiones oculares graves.</p> <p>H315: Provoca irritación cutánea.</p> <p>H318: Provoca lesiones oculares graves.</p> <p>H319: Provoca irritación ocular grave.</p> <p>H412: Nocivo para los organismos acuáticos. Con efectos nocivos duraderos.</p>	
FRASES P	<p>P102: Mantener fuera del alcance de los niños.</p> <p>P264: lavarse las manos concienzudamente tras la manipulación.</p>	

	<p>P305 +P351 +P338: En caso de contacto con los ojos: Enjuagar con agua cuidadosamente durante varios minutos. Quitar las lentes de contacto cuando estén presentes y pueda hacerse con facilidad. Proseguir con el lavado.</p> <p>P337+P313: Si persiste la irritación ocular: Consultar a un médico.</p> <p>P501: Eliminar el contenido o el recipiente en un punto de recogida de residuos, de conformidad con la normativa local, regional, nacional o internacional.</p>	
NOMBRE DEL PRODUCTO: Limpiacristales.	USO GENERAL: Limpiacristales.	Ficha de seguridad: Sí
PUESTO DE TRABAJO	Puesto de limpieza.	
FRASES H	<p>H302+H312+H332: Nocivo en caso de ingestión, contacto con la piel o inhalación.</p> <p>H319: Provoca irritación ocular grave.</p> <p>H225: Líquido y vapores muy inflamables.</p> <p>H315: Provoca irritación cutánea.</p> <p>H336: Puede provocar somnolencia o vértigo.</p>	
FRASES P	<p>P101: Si se necesita consejo médico, tener a mano el envase o la etiqueta.</p> <p>P102: Mantener fuera del alcance de los niños.</p> <p>P264: Lavarse concienzudamente tras la manipulación.</p> <p>P280: Llevar guantes/prendas/gafas/máscara de protección.</p> <p>P305+P351+P338: En caso de contacto con los ojos: Aclarar cuidadosamente con agua durante varios minutos. Quitar las lentes de contacto, si lleva y resulta fácil. Seguir aclarando.</p> <p>P337+P313: Si persiste la irritación ocular: Consultar a un médico.</p> <p>P501: Elimínese el contenido y/o su recipiente mediante el sistema de recogida selectiva habilitado en su municipio.</p>	
NOMBRE DEL PRODUCTO: Limpiatodo.	USO GENERAL: Limpiatodo.	Ficha de seguridad: Sí

PUESTO DE TRABAJO		Puesto de limpieza.	
FRASES H	<p>R11 Fácilmente inflamable.</p> <p>R36 Irrita los ojos.</p> <p>R67: La inhalación de vapores puede provocar somnolencia y vértigo.</p>		
FRASES P	<p>P302+P352: En caso de contacto con la piel: Lavar con agua y jabón abundantes.</p> <p>P305+P351+P338: En caso de contacto con los ojos: Aclarar cuidadosamente con agua durante varios minutos. Quitar las lentes de contacto, si lleva y resulta fácil. Seguir aclarando.</p> <p>P337+P313: Si persiste la irritación ocular: Consultar a un médico.</p> <p>P304+P340 En caso de inhalación: Transportar a la víctima al exterior y mantenerla en reposo en una posición confortable para respirar.</p>		
NOMBRE DEL PRODUCTO: Limpiador higienizante.		USO GENERAL: Limpiador higienizante multisuperficie universal.	Ficha de seguridad: Sí
PUESTO DE TRABAJO		Puesto de limpieza.	
FRASES H	<p>H226: Líquido y vapores inflamables.</p> <p>H319: Provoca irritación ocular grave.</p>		
FRASES P	<p>P102: Mantener fuera del alcance de los niños.</p> <p>P210: Mantener alejado del calor, de superficies calientes, de chispas, de llamas abiertas y de cualquier otra fuente de ignición. No fumar.</p> <p>P305+P351+P338 En caso de contacto con los ojos: Enjuagar con agua cuidadosamente durante varios minutos. Quitar las lentes de contacto, cuando estén presentes y pueda hacerse con facilidad. Proseguir con el lavado.</p> <p>P337+ P313 Si persiste la irritación ocular: Consultar a un médico.</p>		
NOMBRE DEL PRODUCTO: Desengrasante.		USO GENERAL: Desengrasante energético alcalino.	Ficha de seguridad: Sí
PUESTO DE TRABAJO		Puesto de limpieza.	

FRASES H	H314: Provoca quemaduras.	
FRASES P	<p>P405 y P102: Guardar bajo llave y manténgase fuera del alcance de los niños.</p> <p>P305 + P351 + P338: En caso de contacto con los ojos: Aclarar cuidadosamente con agua durante varios minutos. Quitar las lentes de contacto, si lleva y resulta fácil. Seguir aclarando.</p> <p>P280: Llevar guantes/prendas/gafas/máscara de protección.</p> <p>P313: En caso de accidente o malestar, acúdase inmediatamente al médico (si es posible, muéstrole la etiqueta).</p> <p>P234: Consérvese únicamente en el recipiente de origen.</p>	
NOMBRE DEL PRODUCTO: Limpiametales.	USO GENERAL: Líquido limpiador para partes metálicas y objetos decorativos.	Ficha de seguridad: Sí
PUESTO DE TRABAJO	Puesto de limpieza.	
FRASES H	<p>H226: Líquido y vapores inflamables.</p> <p>H315: Provoca irritación cutánea.</p> <p>H317: Puede provocar una reacción alérgica en la piel.</p> <p>H319: Provoca irritación ocular grave.</p> <p>H400: Muy tóxico para los organismos acuáticos.</p> <p>H410: Muy tóxico para los organismos acuáticos; con efectos nocivos duraderos.</p>	
FRASES P	<p>P102: Manténgase fuera del alcance de los niños.</p> <p>P270: No comer, beber ni fumar durante su utilización.</p> <p>P264: Lavarse concienzudamente tras la manipulación.</p> <p>P261: Evitar respirar el polvo/el humo/el gas/la niebla/los vapores/el aerosol.</p> <p>P262: Evitar el contacto con los ojos, la piel o la ropa.</p> <p>P272: Las prendas de trabajo contaminadas no podrán sacarse del lugar de trabajo.</p>	

	P273: Evitar su liberación al medio ambiente. P363: Lavar las prendas contaminadas antes de volver a usarlas.	
NOMBRE DEL PRODUCTO: Lavavajillas.	USO GENERAL: Lavavajillas manual ultra concentrado.	Ficha de seguridad: Sí
PUESTO DE TRABAJO	Puesto de limpieza. Administración. Profesor/a.	
FRASES H	H312: Nocivo en contacto con la piel. H315: Irrita los ojos. H319: Irrita la piel. H318: Riesgo de lesiones oculares graves.	
FRASES P	P102: Manténgase fuera del alcance de los niños. P310: En caso de ingestión, Llamar inmediatamente a un centro de información toxicológica o a un médico.	
NOMBRE DEL PRODUCTO: Gel de manos.	USO GENERAL: Gel de manos neutro.	Ficha de seguridad: Sí
PUESTO DE TRABAJO	Limpiadora. Administración. Profesor/a.	
FRASES H	Ninguna requerida.	
FRASES P	P102: Manténgase fuera del alcance de los niños. P310: En caso de ingestión, llamar inmediatamente a un centro de información toxicológica o a un médico.	
Tabla 1. Productos químicos utilizados.		

4.2.2 INVENTARIO DE EQUIPOS DE TRABAJO UTILIZADOS.

A continuación se describe la relación de equipos de trabajo utilizados en el centro de estudios (Tabla 2):

DENOMINACION	MARCA	MODELO	Nº Serie	Fecha Fabricación	Marca o CE	Manual de Instrucciones	Adecuación RD 1215/97	PUESTO DE TRABAJO
Pulidora	EUROSONIC	1000660	YM609	No aparece	SI	SI	SI	Puesto de limpieza
Aspirador de agua y polvo	FLOORPUL	PL40PWD	No aparece	No aparece	S	SI	SI	Puesto de limpieza
Grúa para movilizar a pacientes	Tecnim oem Care	Grúa Traslado 150 PLEGABLE	No presenta.	02/2023	SI	SI	SI	Atención sociosanitaria (aula de prácticas).

Tabla 2. Equipos de trabajo utilizados.

4.3 DESCRIPCIÓN DE LOS PUESTOS DE TRABAJO AL ADQUIRIR EL CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD

A continuación, se detallan las competencias generales de cada uno de los cursos impartidos según las fichas facilitadas por el Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE):

1. ATENCIÓN SOCIO SANITARIA A PERSONAS DEPENDIENTES EN EL DOMICILIO.

Ayudar en el ámbito socio-sanitario en el domicilio a personas con especiales necesidades de salud física, psíquica y social, aplicando las estrategias y procedimientos más adecuados para mantener y mejorar su autonomía personal y sus relaciones con el entorno.

2. ATENCIÓN SOCIO SANITARIA A PERSONAS DEPENDIENTES EN INSTITUCIONES SOCIALES.

Atender a personas dependientes en el ámbito sociosanitario en la institución donde se desarrolle su actuación, aplicando las estrategias diseñadas por el equipo interdisciplinar competente y los procedimientos para mantener y mejorar su autonomía personal y sus relaciones con el entorno.

3. LIMPIEZA DE SUPERFICIES Y MOBILIARIO EN EDIFICIOS Y LOCALES.

Realizar las tareas de limpieza y mantenimiento de superficies y mobiliario en edificios y locales seleccionando las técnicas, útiles, productos y máquinas para garantizar la higienización, conservación y mantenimiento, en su caso, bajo la supervisión del profesional competente, cumpliendo con la normativa aplicable en materia de seguridad y salud.

4. ACTIVIDADES DE GESTIÓN DEL PEQUEÑO COMERCIO.

Implantar y dirigir un pequeño comercio o tienda independiente, organizando, gestionando y controlando el aprovisionamiento, la animación del punto de venta y las actividades de venta de productos -a través de canales tradicionales o Internet-, utilizando, cuando la complejidad de la actividad lo requiera servicios de gestión y asesoría externos, con el fin de garantizar la capacidad de respuesta, permanencia y sostenibilidad en el tiempo, potenciando el servicio de proximidad y el asesoramiento personalizado en la atención a clientes, de acuerdo con criterios de calidad del pequeño comercio, respeto medioambiental, seguridad y prevención de riesgos, cumpliendo la normativa vigente

5. ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DE ALMACENES.

Organizar y controlar las operaciones y flujos de mercancías del almacén, de acuerdo con los procedimientos establecidos y normativa vigente, y asegurando la calidad y optimización de la red de almacenes y/o cadena logística

6. OPERACIONES AUXILIARES DE MONTAJE DE INSTALACIONES ELECTROTÉCNICAS Y TELECOMUNICACIONES EN EDIFICIOS.

Realizar operaciones auxiliares, siguiendo instrucciones del superior, en el montaje y mantenimiento de instalaciones electrotécnicas y de telecomunicaciones en edificios para diversos usos e instalaciones, aplicando las técnicas y los procedimientos requeridos en cada caso, consiguiendo los criterios de calidad, en condiciones de seguridad y cumpliendo la normativa vigente.

7. OPERACIONES AUXILIARES DE MONTAJE Y MANTENIMIENTO DE SISTEMAS MICROINFORMÁTICOS

Realizar operaciones auxiliares de montaje y mantenimiento de equipos microinformáticos y periféricos, bajo la supervisión de un responsable, aplicando criterios de calidad y actuando

en condiciones de seguridad y respeto al medio ambiente, siguiendo instrucciones y procedimientos establecidos.

8. SOLDADURA OXIGAS Y SOLDADURA MIG/MAG.

Realizar soldaduras y proyecciones térmicas por oxigás, soldaduras con arco bajo gas protector con electrodo consumible (MIG, MAG) y proyecciones térmicas con arco, de acuerdo con las especificaciones de los procedimientos de soldeo (WPS), con criterios de calidad, seguridad y respeto al medio ambiente.

4.4 EVALUACIÓN DE RIESGOS

4.4.1. METODOLOGÍA PARA LA EVALUACIÓN DE RIESGOS

Para la evaluación de riesgos, se valora cada uno de los mismo, teniendo en cuenta la probabilidad de exposición y la gravedad de las consecuencias de los daños que pueda causar dicho daño. En esta valoración, se identifican, estiman y valoran los riesgos que existen de forma global en la empresa y por cada uno de los puestos de trabajo^{4,5}.

Así pues, como se ha dicho anteriormente, para evaluar los riesgos, se tienen en cuenta:

1. La severidad del daño:

- a) Ligeramente dañino: se incluyen daños superficiales tales como cortes y magulladuras pequeñas, irritación de los ojos por polvo, molestias e irritación, dolor de cabeza, etc.
- b) Dañino: se incluyen efectos como laceraciones, quemaduras, conmociones, torceduras importantes, fracturas menores, dermatitis, asma, trastornos musculoesqueléticos, enfermedades que conduce a una incapacidad menor.
- c) Extremadamente dañino: incluye lesiones muy graves y extremas como amputaciones, fracturas mayores, intoxicaciones, lesiones múltiples o lesiones mortales.

2. La probabilidad de que ocurra el daño, la cual se puede diferenciar en:

- a) Alta: El daño ocurrirá siempre o casi siempre.
- b) Media: El daño ocurrirá en algunas ocasiones.
- c) Probabilidad baja: El daño ocurrirá raras veces.

A la hora de estimar esta probabilidad, se debería tener en cuenta si las medidas de control que existen son adecuadas, la legislación vigente, las reglamentaciones internas y la existencia de factores que potencian el riesgo como pueden ser trabajadores sensibles a determinados riesgos (características personales o estado biológico), la frecuencia de exposición al peligro, los fallos en los servicios, los fallos en los componentes de las

instalaciones y máquinas y en los dispositivos de protección, la exposición a los elementos, la protección suministrada por los EPI y el tiempo de uso de estos equipos y los actos inseguros de las personas ya sean intencionados o no.

Una vez calculada la probabilidad estimada de que ocurra el daño y las consecuencias esperadas del mismo, podemos, mediante la siguiente tabla (Tabla 3), establecer un método simple para estimar los niveles de riesgo.

		CONSECUENCIAS		
		LIGERAMENTE DAÑINO (LD)	DAÑINO (D)	EXTREMADAMENTE DAÑINO (ED)
PROBABILIDAD	BAJA (B)	TRIVIAL (T)	TOLERABLE (TO)	MODERADO (MO)
	MEDIA (M)	TOLERABLE (TO)	MODERADO (MO)	IMPORTANTE (I)
	ALTA (A)	MODERADO (MO)	IMPORTANTE (I)	INTOLERABLE (IN)

Tabla 3. Estimación de los niveles del riesgo según su probabilidad de aparición y consecuencias del daño.

4.4.2. VALORACIÓN DE RIESGOS

Una vez definidos los niveles de riesgos anteriormente mencionados, se decidirá si se deben mejorar los controles existentes o implantar unos nuevos, así como el establecimiento de una temporalización de dichas acciones, sobre todo en los casos en los que el riesgo se haya catalogado como importante o intolerable. Dado que el objetivo de una evaluación de riesgos es el control de los mismos mediante respuestas adecuadas y proporcionales, la siguiente tabla sirve para la toma de estas decisiones, donde además se indican los esfuerzos que debe realizar la empresa para controlar dichos riesgos y la urgencia con la que se tomarán las medidas de control. Se establecen, además las prioridades y plazos de ejecución de dichas medidas en función de la valoración de riesgos (Tabla 4).

RIESGO	ACCIÓN Y TEMPORIZACIÓN
TRIVIAL (T)	No se requiere acción específica.
TOLERABLE (TO)	No se necesita mejorar la acción preventiva. Sin embargo, se deben considerar soluciones más rentables o mejoras que no supongan una carga económica importante. Se requieren comprobaciones periódicas para asegurar que se mantiene la eficacia de las medidas de control.
MODERADO (M)	Se deben hacer esfuerzos para reducir el riesgo, determinando las inversiones precisas. Las medidas para reducir el riesgo deben implantarse en un periodo determinado Cuando el riesgo moderado este asociado con consecuencias extremadamente dañinas, se precisará de acción posterior para establecer, con más precisión, la probabilidad de daño como base para determinar la necesidad de mejora de las medidas de control.
IMPORTANTE (I)	No debe comenzarse el trabajo hasta que no se hay reducido el riesgo. Puede que se precisen recursos considerables para controlar el riesgo. Cuando el riesgo corresponda a un trabajo que se está realizando, debe remediarse el problema en un tiempo inferior al de los riesgos moderados.
INTOLERABLE (IN)	No debe comenzar ni continuar el trabajo hasta que se reduzca el riesgo. Si no es posible reducir el riesgo, incluso con recursos ilimitados, debe prohibirse el trabajo.

Tabla 4. Niveles del riesgo y medidas a aplicar.

4.4.3. ENFOQUE DE GÉNERO Y PROTECCIÓN DE TRABAJADORES MENORES DE EDAD

La metodología para la valoración de riesgos en el contexto laboral debe considerar un enfoque de género para garantizar la equidad y la seguridad para todas las personas trabajadoras. La valoración se realiza utilizando criterios que toman en cuenta la probabilidad o frecuencia de exposición a riesgos y la gravedad del posible daño. No obstante, es crucial reconocer que la exposición a riesgos y las consecuencias pueden diferir entre géneros debido a factores sociales, biológicos y estructurales.

Durante la valoración, se identifican, estiman y valoran los riesgos existentes en la empresa de manera global y específica por puesto de trabajo. Al hacer esta evaluación, se debe considerar el posible impacto diferencial de los riesgos en hombres y mujeres, así como las distintas experiencias y contextos en los que se desarrollan. Así pues, en tareas físicamente

exigentes se debe asegurar que estas tareas no presenten un riesgo mayor para las mujeres debido a diferencias fisiológicas. Las evaluaciones de riesgo deben incluir estrategias de mitigación y adaptación para garantizar que no haya discriminación implícita. Por otro lado, se debe tener en cuenta que ciertos productos químicos pueden tener efectos distintos en función del género, especialmente en mujeres embarazadas o lactantes. Además, se debe considerar que los riesgos psicosociales, como el acoso y la violencia, tienden a afectar más a las mujeres. La evaluación de riesgos debe abordar estos factores, estableciendo mecanismos claros para la prevención, denuncia y gestión de estos riesgos.

Cuando los puestos de trabajo están ocupados por menores de edad, trabajadoras embarazadas o trabajadores con sensibilidades particulares, el Servicio de Prevención deberá ser notificado para realizar una evaluación específica. En estos casos, el enfoque de género debe ser aún más riguroso para identificar y abordar posibles riesgos adicionales que puedan surgir debido a la situación particular de las personas trabajadoras.

4.4.4 PROTECCIÓN DE LA MATERNIDAD

Según se establece en el artículo 26 de la ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales sobre protección de la maternidad, modificado inicialmente por la Ley 39/1999, de 5 de noviembre, para promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas y posteriormente por la ley orgánica 3/2007 para la igualdad efectiva de mujeres y hombres la evaluación de los riesgos deberá comprender la determinación de la naturaleza, el grado y la duración de la exposición de las personas en situación de embarazo o parto reciente a agentes, procedimientos o condiciones de trabajo que puedan influir negativamente en la salud de las personas embarazadas o del feto, en cualquier actividad susceptible de presentar un riesgo específico. En base a lo expuesto anteriormente, la empresa deberá notificar a su Servicio de Prevención la existencia o incorporación de mujeres embarazadas con el fin de poder tomar las medidas necesarias para su protección y la correspondiente evaluación de riesgos ^{1,6}. Si tras dicha evaluación se llegara a la conclusión de que existe un riesgo para la seguridad y la salud o una posible repercusión sobre el embarazo o la lactancia de la persona afectada, el empresario deberá adoptar las medidas oportunas para evitar la exposición a dicho riesgo, mediante el establecimiento de medidas cuyo objetivo sea la adaptación de las condiciones o del tiempo de trabajo de la persona afectada. Dichas medidas deberán incluir, cuando la situación lo requiera, la exención de realización de trabajo nocturno o de trabajo por turnos.

Si llegara el caso de que la adaptación de las condiciones o del tiempo de trabajo no fuera posible o, a pesar de realizarse la adaptación, las condiciones del puesto de trabajo pudieran

influir negativamente en la salud de la persona embarazada o del feto, y así lo certifiquen los Servicios Médicos del Instituto Nacional de la Seguridad Social o de las Mutuas, con el informe del médico del Servicio Nacional de la Salud que asista a la persona, ésta deberá desempeñar un puesto de trabajo o función diferente y compatible con su estado.

4.4.5 RIESGOS PARA LA REPRODUCCIÓN

Tanto las mujeres como los hombres pueden verse afectados por riesgos para la reproducción. Para asegurar que el trabajo no afecta la capacidad reproductiva ni daña al embrión en los primeros días, es necesario controlar que no existan estos riesgos antes de que un trabajador o trabajadora en edad fértil se incorpore a la tarea. Esto se realizará mediante una adecuada evaluación de los riesgos para la reproducción, tal y como se recoge en los artículos 25.2 y 26 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, tanto para los trabajadores como para las trabajadoras¹.

En caso de existir este tipo de riesgos se identificarán en la presente evaluación con el fin de llevar a cabo la evaluación la cual contará con las fases de identificación de los tóxicos para la reproducción/riesgos, identificación de la población expuesta, procedimiento de comunicación de la situación y del riesgo la adopción de medidas preventivas y vigilancia y actualización.

A través de la vigilancia médica también se ha de tomar en cuenta la salud reproductiva de los trabajadores y trabajadoras, lo que ayudará a identificar cualquier tipo de alteración en relación con las condiciones de trabajo.

5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1 RIESGOS IDENTIFICADOS EN LOS PUESTOS DE TRABAJO DEL CENTRO Y MEDIDAS PREVENTIVAS A APLICAR

Tras la evaluación aplicada anteriormente, a continuación, se exponen los riesgos identificados para los cuales se recomiendan mejoras específicas encaminadas a disminuirlos o eliminarlos (Tabla 5). Los riesgos se han codificado y agrupado de acuerdo con los criterios dictados por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo para las PYME, asignando un número de código a cada uno de los riesgos posibles.^{4,5}

Así mismo, teniendo en cuenta los artículos 18 y 19 de la Ley 31/95, se hace referencia a la necesidad de formación e información de los trabajadores/as en materia de prevención de riesgos laborales.

RIESGOS REFERIDOS AL AREA DE TRABAJO: CENTRO DE ESTUDIOS			
Cod.020 Riesgo: CAIDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL			
C	P	V	Orden y limpieza en el lugar de trabajo.
LD	M	TO	
Medidas Preventivas			
<p>1. Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstos para la evacuación en casos de emergencia, deberán permanecer libres de obstáculos como papeleras, archivadores, cables eléctricos, conectores de equipos informáticos, cables de teléfono, cajas, etc., que impidan la circulación.</p> <p>2. Los lugares de trabajo se limpiarán periódicamente para mantenerlos en todo momento en condiciones higiénicas adecuadas.</p> <p>3. Las operaciones de limpieza no deberán constituir por sí mismas una fuente de riesgo para los trabajadores que las efectúen o para terceros. - Los lugares de trabajo y, en particular, sus instalaciones, deberán ser objeto de un mantenimiento periódico. (Según Art. 5 Anexo II del R.D. 486/97 de Lugares de Trabajo)</p> <p>4. Si el suelo estuviese mojado, se comunicará a todos los trabajadores para evitar posibles caídas accidentales y, además, se señalizará con una señal de color amarillo indicando que</p>			

el suelo está mojado ¹² .			
Cod.030 Riesgo: CAIDAS DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO			
C	P	V	Estanterías sin anclar correctamente a la pared.
D	M	MO	
Medidas Preventivas			
<p>1. Las estanterías tienen que presentar una correcta constitución y un correcto anclaje.</p> <p>2. Las estanterías deberán tener señalizados los pesos máximos que pueden soportar cada uno de los niveles de la misma.</p> <p>3. En caso de que una de las estanterías pueda llegar a sufrir un golpe (mediante algún medio mecánico, etc.), se reemplazará rápidamente el elemento deformado. El elemento nuevo deberá de ser idéntico al sustituido. En cualquier caso y mientras no se haya reparado se deberá dejar fuera de uso la estantería afectada.</p>			
Cod.070 Riesgo: CHOQUE CONTRA OBJETOS INMOVILES			
C	P	V	Choques contra objetos situados en el suelo o colocados sobre el mobiliario de la oficina, bien por falta de espacio o bien por quedar desordenados.
LD	M	TO	
Medidas Preventivas			
<p>Los pasillos de la empresa deberán de reunir unos requisitos mínimos para preservar la seguridad de los trabajadores. El pasillo deberá ser, como mínimo, de 1.20 m de anchura y deberá de estar libre de obstáculos (Anexo IA RD 486/97). Se realizará un correcto almacenamiento del material de oficina, evitando que obstaculice el paso del trabajador y evitando salientes sobre las estanterías.</p>			
Cod.213 Riesgo: INCENDIO. Medios de lucha			
C	P	V	Revisión y mantenimiento de los medios de extinción de la empresa.

D	M	MO	
Medidas Preventivas			
<p>1. Según el Reglamento de Instalaciones de Protección contra Incendios RD 513/2017 de 22 de mayo, la revisión de extintores se realizará de la siguiente manera^{7.8}. - Revisión cada 3 meses por parte del personal de la empresa (verificación de presión, precintos, estado aparente, etc.) - Revisiones anuales por parte de la empresa mantenedora. - Retimbrado de los extintores existentes en la empresa cada 5 años.</p>			
Cod.214 Riesgo: INCENDIO. Evacuación			
C	P	V	Mantenimiento y revisión de las luces de emergencia del centro de trabajo.
D	M	MO	
Medidas Preventivas			
<p>1. El alumbrado de emergencia debe ser revisado comprobando su buen funcionamiento. Si durante la comprobación de éste, se detectase algún piloto fundido se cambiará inmediatamente en el menor plazo posible.</p> <p>2. La iluminancia mínima será de 1 lux a lo largo del eje central y 0,5 lux en la banda central.</p>			
C	P	V	Mantenimiento de la señalización de salida y evacuación del centro de trabajo.
LD	M	TO	
Medidas Preventivas			
<p>1. Los medios y dispositivos de señalización deberán ser, según los casos, limpiados, mantenidos y verificados regularmente y reparados o sustituidos cuando sea necesario, de forma que conserven en todo momento sus cualidades intrínsecas y de funcionamiento.</p>			
Cod.400 Riesgo: OTROS REQUISITOS GENERALES			
C	P	V	Mantenimiento y revisión del botiquín de primeros auxilios del centro de

D	B	TO	trabajo, ubicado en el aseo de minusválidos.
Medidas Preventivas			
<p>1. Todo lugar de trabajo deberá disponer, como mínimo, de un botiquín portátil que contenga desinfectantes y antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón hidrófilo, venda, esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables.</p> <p>-Se realizará un mantenimiento periódico de dicho botiquín. La dotación de material sanitario debe ser revisada y se irá reponiendo aquel que se hubiese gastado, extraviado o caducado.</p> <p>2. Si se produjese alguna pequeña quemadura, es recomendable que se proteja con pomada específica para quemaduras.</p>			
C	P	V	Vigilancia de la salud: Se tiene que realizar la vigilancia de la salud a todos los trabajadores de la empresa.
D	M	MO	
Medidas Preventivas			
<p>1. De acuerdo con el artículo 22 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, se deberá organizar la Vigilancia de la Salud.</p> <p>- Todos los trabajadores de la empresa pasarán reconocimientos antes de comenzar a trabajar y anuales, específicos para los puestos de trabajo desempeñados.</p> <p>- Esta vigilancia sólo podrá llevarse a cabo cuando el trabajador preste su consentimiento, excepto en los casos establecidos en dicho artículo.</p> <p>2. Todos los trabajadores deben pasar los reconocimientos médicos, cada vez que se contrate un nuevo trabajador este deberá de pasar el reconocimiento médico antes de la incorporación a su puesto de trabajo para saber si este es apto o no para desempeñar el puesto de trabajo.</p>			
C	P	V	Formación: Se tiene que impartir formación e información a todos los trabajadores de la empresa.
D	M	MO	
Medidas Preventivas			

<p>1. Todos los trabajadores de la empresa deberán recibir formación e información en materia de prevención de riesgos laborales acerca de los riesgos existentes en su puesto de trabajo, según el artículo 19 Ley 31/95 sobre Prevención de Riesgos Laborales.</p> <p>2. Cada vez que se contrate a un nuevo trabajador deberá recibir formación e información antes de su incorporación al puesto de trabajo.</p>			
C	P	V	SERVICIOS HIGIENICOS: mantenimiento de los servicios higiénicos de la empresa.
LD	M	TO	
Medidas Preventivas			
<p>1. Se hará un continuo mantenimiento de las condiciones higiénicas de los aseos que se encuentran en la empresa.</p> <p>2. El sistema de secado de manos debe ser, bien papel desechable o bien, un aparato de aire caliente. En el caso de que se disponga de papel desechable, deberá colocarse una papelera junto al mismo.</p>			
C	P	V	Protección de la maternidad: Posibilidad de embarazo por parte de alguna trabajadora.
D	M	MO	
Medidas Preventivas			
<p>1. Se promoverá que la trabajadora comunique su estado de embarazo, para que sea comunicado al servicio de prevención, para proceder a la realización de un informe específico del puesto evaluado, en caso necesario.</p>			
C	P	V	Coordinación con los trabajadores autónomos y las empresas externas que vayan a realizar actividades en el centro.
LD	M	TO	
Medidas Preventivas			
<p>1. Se tiene que solicitar la evaluación de riesgos a las empresas externas que vayan a realizar algún tipo de actividad en el centro de trabajo. Se solicitará la evaluación de riesgos a los</p>			

trabajadores autónomos que tengan trabajadores contratados.			
2. Todos los trabajadores que vayan a realizar algún trabajo en el centro de trabajo deberá haber recibido formación e información en materia de prevención de riesgos laborales, así como tener realizada la vigilancia de la salud de los trabajadores.			
C	P	V	La empresa dispone de ascensores.
D	B	TO	
Medidas Preventivas			
<p>1. El ascensor deberá estar dado de alta en el Registro de Aparatos Elevadores (RAE), dependiente del Ministerio de Industria, además de cumplir con lo establecido en Real Decreto 88/2013, de 8 de febrero, por el que se aprueba la Instrucción Técnica Complementaria AEM 1 "Ascensores" del Reglamento de aparatos de elevación y manutención, aprobado por Real Decreto 2291/1985, de 8 de noviembre¹³.</p> <p>2. Se deberá tener contrato con empresa mantenedora y pasar las revisiones cada 2 años, por ser un edificio de pública concurrencia, por parte de un Organismo de Control Autorizado (OCA).</p>			
Cod.162 Riesgo: CONTACTO ELECTRICO INDIRECTO			
C	P	V	Contacto con partes en tensión que en condiciones normales no deberían de estarlo.
D	M	MO	
Medidas Preventivas			
<p>1. La instalación eléctrica deberá estar protegida por puesta a tierra, tendrán la clavija de enchufe con toma de tierra incorporada.</p> <p>2. Toda la instalación eléctrica estará equipada con protección diferencial.</p> <p>3. La protección diferencial se comprobará como mínimo una vez al mes accionando el pulsador TEST.</p> <p>4. Según el reglamento electrotécnico de baja tensión se revisará el correcto funcionamiento de la puesta a tierra anualmente. Cada cinco años se realizará una inspección visual por una</p>			

empresa autorizada ¹⁶ .			
Cod.161 Riesgo: CONTACTO ELÉCTRICO DIRECTO			
C	P	V	Contacto con partes en tensión de la instalación directamente.
D	M	MO	
Medidas Preventivas			
<p>1. Revisar periódicamente las conexiones, así como el estado de los interruptores de la instalación eléctrica. Se eliminarán los empalmes y conexiones por retorcimiento de conductores y cinta plástica aislante, en caso de haberlos. Se retirarán o repararán inmediatamente aquellos conductores o conexiones que presenten defectos de aislamiento. Se deberá de revisar la instalación eléctrica cada cinco años por empresa autorizada.</p> <p>2. Los equipos cuya carcasa presente defectos que dejen al descubierto zonas bajo tensión serán puestos fuera de servicio en tanto no sean reparados o retirados. Nunca debe manipularse o intentar reparar objetos o instalaciones eléctricas. Sólo debe hacerlo personal especializado.</p>			
RIESGOS REFERIDOS AL PUESTO DE TRABAJO: ADMINISTRACIÓN			
Cod.010 Riesgo: CAIDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL			
C	P	V	Riesgo de sufrir una caída de altura si el trabajador utiliza, de forma puntual, escaleras de mano de uno o dos tramos, de tijera, etc.
D	B	TO	
Medidas Preventivas			
<p>1. Las escaleras de mano se colocarán de forma que su estabilidad durante su utilización esté asegurada. Los puntos de apoyo de las escaleras de mano deberán asentarse sólidamente sobre un soporte de dimensiones adecuadas y estable, resistente e inmóvil, de forma que los travesaños queden en posición horizontal. Las escaleras suspendidas se fijarán de forma segura y, excepto las de cuerda, de manera que no puedan desplazarse y se eviten los movimientos de balanceo.</p>			

2. Se impedirá el deslizamiento de los pies de las escaleras de mano durante su utilización ya sea mediante la fijación de la parte superior o inferior de los largueros, ya sea mediante cualquier dispositivo antideslizante o cualquier otra solución de eficacia equivalente. Las escaleras de mano para fines de acceso deberán tener la longitud necesaria para sobresalir al menos un metro del plano de trabajo al que se accede.
3. Las escaleras compuestas de varios elementos adaptables o extensibles deberán utilizarse de forma que la inmovilización recíproca de los distintos elementos esté asegurada. Las escaleras con ruedas deberán haberse inmovilizado antes de acceder a ellas. Las escaleras de mano simples se colocarán, en la medida de lo posible, formando un ángulo aproximado de 75 grados con la horizontal
4. El ascenso, el descenso y los trabajos desde escaleras se efectuarán de frente a éstas. Las escaleras de mano deberán utilizarse de forma que los trabajadores puedan tener en todo momento un punto de apoyo y de sujeción seguros. Las escaleras de mano no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente.
5. El transporte a mano de una carga por una escalera de mano se hará de modo que ello no impida una sujeción segura. Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador.
6. Los trabajos a más de 3,5 metros de altura, desde el punto de operación al suelo, que requieran movimientos o esfuerzos peligrosos para la estabilidad del trabajador, sólo se efectuarán si se utiliza un equipo de protección individual anticaídas o se adoptan otras medidas de protección alternativas. No se emplearán escaleras de mano y, en particular, escaleras de más de cinco metros de longitud, sobre cuya resistencia no se tengan garantías. Queda prohibido el uso de escaleras de mano de construcción improvisada.
7. Las escaleras de mano se revisarán periódicamente. Se prohíbe la utilización de escaleras de madera pintadas, por la dificultad que ello supone para la detección de sus posibles defectos.¹⁷

C	P	V	Riesgo de caída durante el ascenso o descenso, mediante la escalera fija de la empresa.
D	M	MO	

Medidas Preventivas

1. Se recomienda que el trabajador evite las prisas y el subir o bajar los escalones de dos en dos para evitar caídas accidentales.
2. Se llevará un correcto mantenimiento de la escalera de tal forma que quede libre de obstáculos y se colocará cinta antideslizante en la misma.

Cod.020 Riesgo: CAIDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

C	P	V	Orden y limpieza.
LD	M	TO	

Medidas Preventivas

1. Cuando se encuentre el suelo mojado se procurará no pisar el mismo. Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstos para la evacuación en casos de emergencia, deberán permanecer libres de obstáculos como papeleras, archivadores, cables eléctricos, conectores de equipos informáticos, cables de teléfono, cajas, etc., que impidan la circulación.
2. Los lugares de trabajo se limpiarán periódicamente para mantenerlos en todo momento en condiciones higiénicas adecuadas. En caso de que se produzcan derrames de líquidos, se limpiarán rápidamente, evitando posibles resbalones. Las operaciones de limpieza no deberán constituir por sí mismas una fuente de riesgo para los trabajadores que las efectúen o para terceros⁸.

Cod.040 Riesgo: CAIDAS DE OBJETOS EN MANIPULACION

C	P	V	Caída de archivadores, cajones u objetos debido a la manipulación de los mismos por parte de los trabajadores.
LD	M	TO	

Medidas Preventivas

1. Se comprobará que los cajones en los que se guarda la documentación disponen de topes que impidan la salida accidental de la guía y como consecuencia pueda caer sobre las extremidades inferiores del trabajador. Se manipularán con precaución los archivadores

ubicados en las partes altas de las estanterías para evitar su desprendimiento.

Cod.070 Riesgo: CHOQUE CONTRA OBJETOS INMOVILES

C	P	V	Golpes contra mobiliario, objetos dispuestos en el mismo y demás situaciones.
LD	M	TO	

Medidas Preventivas

1. Se tendrá especial cuidado al realizar los desplazamientos por el centro de trabajo para evitar golpes con mobiliario, etc.
2. Los cajones de las mesas y archivadores se deben mantener cerrados salvo el tiempo imprescindible para su utilización.

C	P	V	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada y existir riesgo de golpes o choques abdominales.
ED	M	I	

Medidas Preventivas

Deberá adaptarse el puesto de forma inmediata evitando aplicando las siguientes medidas preventivas:

- 1) Evitar el cuidado de enfermos violentos, con incoordinación motora o comportamiento impredecible.
- 2) Evitar la presencia de la trabajadora en zonas de alta ocupación y tránsito.
- 3) Evitar el cuidado de animales de cierta envergadura.
- 4) Trabajar en alturas a partir del 2 trimestre.
- 5) Subir y bajar escaleras de mano o escaleras normales especialmente si están muy inclinadas o son viejas y con falta de mantenimiento.
- 6) Desplazarse y moverse en lugares estrechos y con ritmo elevado.

Cod.130 Riesgo: SOBRESFUERZOS

C	P	V	Riesgo de sufrir una lumbalgia como consecuencia por manipular una carga demasiado pesada en un momento puntual, o realizarlo de una forma incorrecta.
D	A	MO	
Medidas Preventivas			
<p>1. Una manipulación inadecuada de las cargas puede dar lugar a lesiones que afectan, fundamentalmente, a la columna vertebral y los músculos próximos. Para prevenirlas es necesario adoptar las normas preventivas siguientes: Siempre que seaposible se utilizarán medios mecánicos. Se revisará la carga antes de su manipulación, así se podrá: determinar su peso y forma, comprobar si presenta dificultad de agarre, y así adoptar las medidas oportunas, y comprobar si presenta aristas cortantes, clavos, astillas, etc. con el fin de dejarla en condiciones de manejo.</p> <p>2. Antes de transportar una carga se comprobarán las zonas por donde se tiene que pasar. No se transportarán cargas que porsu forma o volumen impidan ver el camino a recorrer. Cuando se levanten o transporten cargas, se evitará forzar los músculos con la espalda, se realizará el esfuerzo con los músculos de las piernas y siempre que sea posible se utilizarán medios de manutención como son las carretillas manuales, etc...</p> <p>3. Se tendrán en cuenta siempre estas instrucciones: Se aproximará la carga de modo que el centro de gravedad de ésta quede lo más próximo al centro de gravedad del cuerpo, de esta manera se conseguirá una adecuada posición de equilibrio. Setendrán los pies ligeramente separados y uno ligeramente adelantado del otro. Se agarrará fuertemente la carga utilizando las palmas de las manos y los dedos. Se mantendrán los brazos pegados al cuerpo para que sea éste el que soporte el peso.</p> <p>4. Se mantendrá la espalda recta, para ello sirve de ayuda el tener "metidos" los riñones hacia el interior del cuerpo y la cabeza "ligeramente" bajada. Para el levantamiento de la carga hay que utilizar las piernas, para ello se flexionarán doblando las rodillas. En esa posición y sin llegar a sentarse se tomará impulso con los músculos de las piernas y se levantará la carga.</p> <p>5. Evitar torcer el cuerpo con la carga suspendida. Para girarse utilizar los pies y dando pasos cortos girar el cuerpo hacia el lugar del destino de la carga. Durante el transporte de una carga, se mantendrá sujeta al cuerpo, con los brazos extendidos. No se transportarán cargas caminando hacia atrás. No se intentará levantar pesos excesivos. Se pedirá ayuda a otro compañero.</p>			

6. El mayor peso teórico recomendado es de 25 kilos que corresponde a la posición de la carga más favorable, es decir, pegada al cuerpo, a una altura comprendida entre los codos y los nudillos. Cuando se trate de proteger a la mayoría de la población, el peso teórico recomendado en condiciones ideales de levantamiento, debería ser de 15 kilos. Si el trabajador es mujer no podrá levantar ninguna carga que exceda de 15 kg, si excediese de dicho peso será levantada entre dos personas y siempre que no exceda de 30 kg. Si se trata de trabajadores sanos y entrenados, el peso teórico recomendado podría llegar a ser 40 kilos.

7. Aunque este riesgo solo se presente de manera puntual, se concertará con el servicio de prevención la realización de un estudio específico.

C	P	V	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, manipulación manual de cargas de < 5 kg. de forma intermitente < 4 veces/turno)
ED	M	I	

Medidas Preventivas

1. Se deberá adaptar su puesto o reubicar a partir de la semana 37 (34 en caso de embarazo múltiple) durante los 6 primeros meses de embarazo se evite el manejo de cargas superiores a 5 kg de forma reiterada o 10 kg de forma intermitente y a partir del séptimo mes evitar el manejo de cargas superiores a 3 kg.

Cod.310 Riesgo: EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS

C	P	V	El trabajador puede realizar, de forma puntual, la limpieza del centro de trabajo.
D	M	MO	

Medidas Preventivas

1. Cuando se manipulen productos de limpieza se deberán llevar a cabo las siguientes recomendaciones: -No mezclar productos de limpieza, pueden producir vapores peligrosos (corrosivos o irritantes de ojos y tracto respiratorio, también de la piel).

-No inhalar los productos químicos ni acercar los ojos al envase que lo contiene. Sus vapores pueden ser corrosivos.

-Verter los productos con cuidado de que no salpique.

- Diluirlos en abundante agua.
 - Cerrarlos inmediatamente después de su uso.
 - Conservarlos en sus recipientes originales y etiquetados.
2. En las tareas de limpieza, el trabajador debe utilizar guantes de goma con Marcado CE.
 3. No mezclar productos que puedan producir reacciones indeseables: - Lejía y agua fuerte. - Amoníaco y lejía. - Amoníaco y agua fuerte. No comer, fumar o beber durante la manipulación de productos de limpieza. Para limpiar zonas húmedas debe utilizarse calzado de goma con suela antideslizante para evitar resbalones.
 4. Los útiles de limpieza (escobas, recogedores, ...) deben ser adecuados a la estatura del trabajador que los utiliza, por ejemplo, utilizar recogedor de "palo largo". Se deberán leer las recomendaciones de utilización y almacenaje de los productos que se manipula.

Cod.211 Riesgo: INCENDIO. FACTORES DE INICIO

C	P	V	Riesgo de incendio debido a la sobrecarga de enchufes en una misma regleta.
D	B	TO	

Medidas Preventivas

No se cargarán las regletas conectando a las mismas demasiados enchufes al mismo tiempo, intentando distribuir las conexiones en las diferentes tomas de corriente.

Cod.231 Riesgo: ACCIDENTES DE TRAFICO

C	P	V	Accidente de tráfico durante los desplazamientos de los trabajadores dentro de la jornada laboral.
D	M	MO	

Medidas Preventivas

1. Cuando se realicen desplazamientos con vehículos se deben llevar a cabo las siguientes recomendaciones: Respetar el código de circulación, y la velocidad máxima establecida en cada vía por la que se circula. Llevar en el vehículo un chaleco de alta visibilidad para que en caso de avería y tengamos que bajar del vehículo podamos ser vistos por los demás

conductores. Es recomendable llevar al menos dos chalecos en cada vehículo Hacer uso del cinturón de seguridad.

2. No ingerir alcohol ni medicamentos que causen somnolencia. No utilizar teléfonos móviles mientras se conduce. No fumar. Realizar un correcto mantenimiento de los vehículos, revisando periódicamente el estado del alumbrado e indicadores, así como de la presión y dibujo de los neumáticos. Se recomienda hacer una parada en trayectos largos cuya duración sea superior a dos horas.

Cod.380 Riesgo: ILUMINACION INADECUADA

C	P	V	
LD	B	T	Posibilidad de escasa iluminación, reflejos en la pantalla, etc.

Medidas Preventivas

1. Según el Real Decreto 486/97 de Lugares de Trabajo, se considerará lo siguiente: Siempre que sea posible, los lugares de trabajo tendrán una iluminación natural, que deberá complementarse con una iluminación artificial cuando la primera, por sí sola, no garantice las condiciones de visibilidad adecuadas. En tales casos se utilizará preferentemente la iluminación artificial general, complementada a su vez con una localizada cuando en zonas concretas se requieran niveles de iluminación elevados.

2. La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), cuando sea necesaria, deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación y unas relaciones adecuadas de luminancias entre la pantalla y su entorno, habida cuenta del carácter del trabajo, de las necesidades visuales del usuario y del tipo de pantalla utilizado. El acondicionamiento del lugar de trabajo y del puesto de trabajo, así como la situación y las características técnicas de las fuentes de luz artificial, deberán coordinarse de tal manera que se eviten los deslumbramientos y los reflejos molestos en la pantalla u otras partes del equipo.

3. Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y otras aberturas, los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla. Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo.

4. Orientar los ordenadores de manera perpendicular a la luz diurna para evitar la reflexión de la luz en la pantalla o el deslumbramiento. Si no es posible deberían de cubrirse las ventanas con cortinas gruesas o persianas. Hay que apantallar el espacio de trabajo para impedir la reflexión de la luz en la pantalla o el deslumbramiento.
5. Las lámparas del techo no deben de estar colocadas sobre el operador, hay que procurar que los puestos de trabajo estén entre las filas de luminaria del techo. El nivel aceptable de iluminación debería estar entre 300 y 500 lux.
6. Se llevará a cabo un estudio de iluminación en el puesto de trabajo.

Cod.620 Riesgo: FATIGA FISICA. POSICIÓN

C	P	V	
D	A	MO	Fatiga física por permanecer durante periodos prolongados de tiempo en la misma postura, en este caso sentado. Los trabajadores son considerados usuarios de Pantallas de Visualización de Datos (PVD), debido a que supera las 4 horas diarias y 20 horas semanales de trabajo efectivo con dichos equipos.

Medidas Preventivas

1. Se aconseja alternar tareas durante la jornada laboral, en la medida de lo posible y realizar descansos periódicos para estirar las piernas. Adoptaremos posturas ergonómicas durante el tiempo de trabajo, en especial, durante los trabajos con PVD.
2. La silla de trabajo debe de estar provista de cinco pies con ruedas para desplazarse. El asiento ha de ser flexible y regulable en altura entre 38 y 48 cm del suelo aproximadamente, su altura debería de ser, como mínimo, de 40 cm y el resto regulable hacia atrás. El teclado debe de ser móvil y las teclas mate, color claro, cóncavas y con signos oscuros. La altura del teclado respecto al suelo debería de ser de 60 a 75 cm aproximadamente.
3. La pantalla debe ser móvil en tres dimensiones. Se debe de mantener la pantalla limpia de polvo y suciedad para no perder la nitidez de los caracteres. Es conveniente proteger la impresora con carcasa para evitar el exceso de ruido.
4. Es conveniente realizar pausas para contrarrestar los efectos negativos de la fatiga física y mental. Realizar movimientos de relajación con la cabeza, hombros, espalda, cintura, brazos, etc. para actuar sobre la columna vertebral y sobre la irrigación sanguínea de la musculatura.

C	P	V	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, postura sedentariaprolongada.
ED	M	I	
Medidas Preventivas			
1. Se deberá adaptar su puesto o reubicar a partir de la semana 37 (34 en caso de embarazo múltiple) de forma que la trabajadora pueda alternar posturas en posición sentado con posición de pie, así como fomentar períodos cortos dedeambulación.			
C	P	V	La falta de sillas ergonómicas, reposapiés, etc. en el puesto de trabajo puede provocar trastornos musculoesqueléticos en los trabajadores.
D	A	MO	
Medidas Preventivas			
1. Se recomienda disponer de reposapiés, cuando tras ajustar la silla colocando los codos a la altura de la mesa, no se consiga apoyar cómodamente los pies en el suelo.			
2. El reposapiés deberá tener una altura mínima de 40 centímetros, una profundidad máxima de 30 centímetros y una altura regulable hasta 15 centímetros. Su inclinación deberá ser ajustable entre 0 y 20 grados. Deberá ser antideslizante; característica que se puede conseguir recurriendo a una alfombrilla antideslizante o fijando el reposapiés a la mesa.			
3. Se recomienda disponer de atril o portadocumentos. Este dispositivo permite la colocación del documento a una altura y distancia similares de la pantalla reduciendo los esfuerzos de acomodación visual y los movimientos de giro de la cabeza.			
4. El teclado deberá disponerse de tal forma que quede espacio suficiente (aproximadamente unos 10 cm) delante de él para que el usuario pueda apoyar los brazos y las manos. El teclado deberá ser inclinable e independiente de la pantalla para permitir que el trabajador adopte una postura cómoda que no provoque cansancio en los brazos o las manos. Se recomienda la utilización de reposamuñecas para reducir la tensión estática en los brazos y en la espalda del usuario.			
Cod.630 Riesgo: FATIGA VISUAL			
C	P	V	Fatiga visual debido a permanecer periodos prolongados de tiempo

D	A	MO	fijando la vista en la pantalla del ordenador mientras procesamos datos. Los trabajadores son considerados usuarios de Pantallas de Visualización de Datos (PVD).
Medidas Preventivas			
1. Se recomienda realizar pausas cada dos horas aproximadamente y realizar una tarea diferente que no suponga la utilización del ordenador para así evitar la fatiga visual que pueda aparecer después de permanecer durante un periodo prolongado de tiempo utilizando el mismo. Además, se recomienda mantener un orden en la documentación e ir alternando tareas que no requieran solamente la utilización de PVD.			
Cod.400 Riesgo: OTROS REQUISITOS GENERALES			
C	P	V	Protección de la maternidad: Posibilidad de embarazo por parte de la trabajadora de la empresa.
D	M	MO	
Medidas Preventivas			
1. Se promoverá que la trabajadora comunique su estado de embarazo, para que sea comunicado al servicio de prevención, para proceder a la realización de un informe específico del puesto evaluado, en caso necesario			
Cod.090 Riesgo: GOLPES / CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS			
C	P	V	Cortes al manipular en algún momento puntual tijeras, abrecartas o cúter en la oficina.
LD	M	TO	
Medidas Preventivas			
1. Cuando se manipulen herramientas como el cúter, las tijeras, abrecartas, etc., se llevará especial cuidado para no tener un accidente con las zonas cortantes de las mismas. La cuchilla del cúter permanecerá afilada, de esta manera evitaremos realizar movimientos bruscos al cortar el material. Una vez que se ha terminado de trabajar con estas herramientas se guardarán en fundas para evitar cortes accidentalmente y siempre guardadas en el cajón.			

2. No se guardará nunca el cúter abierto, ni las tijeras en el bolsillo, para evitar cortes accidentales. Las herramientas no se utilizarán para un fin distinto que para el que han sido diseñadas. No se depositarán cristales o elementos cortantes en la papelera de solo papel.

Cod.512 Riesgo: RIESGOS PSICOSOCIALES

C	P	V	
LD	M	TO	Riesgo de sufrir fatiga mental y estrés laboral debido al exceso de exigencias que pueden sufrir los trabajadores al realizar el trabajo de forma rápida e irregular, al procesamiento continuado de información y a la toma de decisiones rápidas. También se puede sufrir estrés laboral por falta de autonomía, al tener que realizar las tareas sin posibilidad de aplicar las propias habilidades de la persona. La falta de descansos durante la jornada laboral también puede afectar emocionalmente a los trabajadores.

Medidas Preventivas

1. Para evitar la aparición de fatiga mental o estrés laboral, se recomienda la realización de descansos. Las pausas deberán ser cortas y frecuentes de manera que los trabajadores puedan descansar tanto posturalmente como mentalmente. A pesar de ello, la realización de descansos se hará en función de las exigencias mentales de las tareas que se realicen. Se recomienda alternar tareas, siempre que sea posible.

2. Se debe planificar del trabajo, teniendo en cuenta los imprevistos, organizando las tareas extras y no prolongando en exceso el horario laboral. El estrés y la fatiga mental son determinantes en la aparición de accidentes.

3. Se realizará una evaluación específica de riesgos psicosociales para evitar dichos accidentes.

Cod.230 Riesgo: ACCIDENTE IN ITINERE

C	P	V	
D	B	TO	Riesgo de sufrir un accidente de tráfico al ir o volver del trabajo

Medidas Preventivas

1. Cuando se realicen desplazamientos con vehículos, se deben llevar a cabo las siguientes recomendaciones: Respetar el código de circulación, y la velocidad máxima establecida en cada vía por la que se circula. Llevar en el vehículo un chaleco de alta visibilidad para que en caso de avería y tengamos que bajar del vehículo podamos ser vistos por los demás conductores. Es recomendable llevar al menos dos chalecos en cada vehículo.

2. Hacer uso del cinturón de seguridad. No ingerir alcohol ni medicamentos que causen somnolencia. No utilizar teléfonos móviles mientras se conduce. No fumar. Realizar un correcto mantenimiento de los vehículos, revisando periódicamente el estado del alumbrado e indicadores, así como de la presión y dibujo de los neumáticos.

RIESGOS REFERIDOS AL PUESTO DE TRABAJO: DOCENTE

Cod.010 Riesgo: CAIDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL

C	P	V	Riesgo de sufrir una caída de altura si el trabajador utiliza, de forma puntual, la escalera manual
D	M	MO	

Medidas Preventivas

1. Las escaleras de mano se colocarán de forma que su estabilidad durante su utilización esté asegurada. Los puntos de apoyo de las escaleras de mano deberán asentarse sólidamente sobre un soporte de dimensiones adecuadas y estable, resistente e inmóvil, de forma que los travesaños queden en posición horizontal.

2. Se impedirá el deslizamiento de los pies de las escaleras de mano durante su utilización ya sea mediante la fijación de la parte superior o inferior de los largueros, ya sea mediante cualquier dispositivo antideslizante o cualquier otra solución de eficacia equivalente. Las escaleras de mano para fines de acceso deberán tener la longitud necesaria para sobresalir al menos un metro del plano de trabajo al que se accede.

3. Las escaleras compuestas de varios elementos adaptables o extensibles deberán utilizarse de forma que la inmovilización recíproca de los distintos elementos esté asegurada. Las escaleras con ruedas deberán haberse inmovilizado antes de acceder a ellas. Las escaleras de mano simples se colocarán, en la medida de lo posible, formando un ángulo aproximado de 75 grados con la horizontal.

4. El ascenso, el descenso y los trabajos desde escaleras se efectuarán de frente a éstas. Las escaleras de mano deberán utilizarse de forma que los trabajadores puedan tener en todo momento un punto de apoyo y de sujeción seguros. Las escaleras de mano no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente.
5. El transporte a mano de una carga por una escalera de mano se hará de modo que ello no impida una sujeción segura. Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador.
6. Los trabajos a más de 3,5 metros de altura, desde el punto de operación al suelo, que requieran movimientos o esfuerzos peligrosos para la estabilidad del trabajador, sólo se efectuarán si se utiliza un equipo de protección individual anticaídas o se adoptan otras medidas de protección alternativas.
7. No se emplearán escaleras de mano y, en particular, escaleras de más de cinco metros de longitud, sobre cuya resistencia no se tengan garantías. Queda prohibido el uso de escaleras de mano de construcción improvisada.
8. Las escaleras de mano se revisarán periódicamente. Se prohíbe la utilización de escaleras de madera pintadas, por la dificultad que ello supone para la detección de sus posibles defectos.¹⁸

C	P	V	Riesgo de caída durante el ascenso o descenso, mediante la escalera fija de la empresa, a la planta superior.
D	M	MO	

Medidas Preventivas

1. Se recomienda que el trabajador evite las prisas y el subir o bajar los escalones de dos en dos para evitar caídas accidentales. Además, se llevará un correcto mantenimiento de la escalera de tal forma que quede libre de obstáculos, etc.

Cod.020 Riesgo: CAIDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

C	P	V	Riesgo de sufrir un resbalón por encontrarse el suelo mojado.
D	B	TO	

Medidas Preventivas

1. Cuando se encuentre el suelo mojado se procurará no pisar el mismo y se señalizará y se advertirá a los trabajadores para evitar de esta forma que se produzcan caídas accidentales.
2. Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstos para la evacuación en casos de emergencia, deberán permanecer libres de obstáculos como papeleras, archivadores, cables eléctricos, conectores de equipos informáticos, cables de teléfono, cajas, etc., que impidan la circulación.
3. Los lugares de trabajo se limpiarán periódicamente para mantenerlos en todo momento en condiciones higiénicas adecuadas.
4. En caso de que se produzcan derrames de líquidos se limpiará o se pedirá que se limpie rápidamente, evitando posibles resbalones.
5. Las operaciones de limpieza no deberán constituir por sí mismas una fuente de riesgo para los trabajadores que las efectúen o para terceros. Se aconseja señalizar las zonas que se estén fregando.
6. Los lugares de trabajo y, en particular, sus instalaciones, deberán ser objeto de un mantenimiento periódico, (Según Art. 5 Anexo II del RD 486/97 Lugares de Trabajo).

Cod.040 Riesgo: CAIDAS DE OBJETOS EN MANIPULACION

C	P	V	Caídas de archivadores, cajones, etc.
D	B	TO	

Medidas Preventivas

1. Se comprobará que los cajones en los que se guarda la documentación disponen de topes que impidan la salida accidental de la guía y como consecuencia puedan caer sobre nuestras extremidades inferiores.
2. Si se tienen archivadores ubicados en las partes superiores de las estanterías se manipularán con precaución para evitar su desprendimiento sobre el trabajador.

Cod.070 Riesgo: CHOQUE CONTRA OBJETOS INMOVILES

C	P	V	Golpes con el mobiliario del centro de trabajo por falta de espacio.
D	B	TO	
Medidas Preventivas			
<p>1. La separación entre los elementos materiales existentes en el puesto de trabajo será suficiente para que el trabajador pueda ejecutar su labor en condiciones de seguridad, salud y bienestar. (Anexo I-A RD 486/97 Lugares de trabajo).</p> <p>2. Se tendrá especial cuidado al realizar los desplazamientos por la zona de la oficina y de esta manera evitar golpes accidentales con el mobiliario.</p> <p>3. No dejar abiertos cajones u otros elementos del mobiliario para evitar golpes.</p>			
C	P	V	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada y existir riesgo de golpes o choques abdominales.
ED	M	I	
Medidas Preventivas			
<p>Deberá adaptarse el puesto de forma inmediata evitando aplicando las siguientes medidas preventivas:</p> <p>1) Evitar el cuidado de enfermos violentos, con incoordinación motora o comportamiento impredecible.</p> <p>2) Evitar la presencia de la trabajadora en zonas de alta ocupación y tránsito.</p> <p>3) Evitar el cuidado de animales de cierta envergadura.</p> <p>4) Trabajar en alturas a partir del 2 trimestre.</p> <p>5) Subir y bajar escaleras de mano o escaleras normales especialmente si están muy inclinadas o son viejas y con falta de mantenimiento.</p> <p>6) Desplazarse y moverse en lugares estrechos y con ritmo elevado.</p>			
C	P	V	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, manipulación manual de cargas de < 5 kg. de forma intermitente < 4 veces/turno.
ED	M	I	

Medidas Preventivas			
1. Se deberá adaptar su puesto o reubicar a partir de la semana 37(34 en caso de embarazo múltiple) durante los 6 primeros meses de embarazo se evite el manejo de cargas superiores a 5 kg de forma reiterada o 10 kg de forma intermitente y a partir del séptimo mes evitar el manejo de cargas superiores a 3 kg			
Cod.310 Riesgo: EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS			
C	P	V	Exposición a productos químicos durante la limpieza del centro de trabajo.
D	M	MO	
Medidas Preventivas			
<p>1. Cuando se manipulen productos de limpieza se deberán llevar a cabo las siguientes recomendaciones: -No mezclar productos de limpieza, pueden producir vapores peligrosos (corrosivos o irritantes de ojos y tracto respiratorio, también de la piel)</p> <p>-No inhalar los productos químicos ni acercar los ojos al envase que lo contiene. Sus vapores pueden ser corrosivos.</p> <p>-Verter los productos con cuidado de que no salpique.</p> <p>-Diluirlos en abundante agua.</p> <p>-Cerrarlos inmediatamente después de su uso.</p> <p>-Conservarlos en sus recipientes originales y etiquetados.</p> <p>2. En las tareas de limpieza, el trabajador debe utilizar guantes de goma con Marcado CE.</p> <p>3. No mezclar productos que puedan producir reacciones indeseables: - Lejía y agua fuerte. - Amoníaco y lejía. -Amoníaco y agua fuerte. No comer, fumar o beber durante la manipulación de productos de limpieza. Para limpiar zonas húmedas debe utilizarse calzado de goma con suela antideslizante para evitar resbalones.</p> <p>4. Los útiles de limpieza (escobas, recogedores, fregonas, etc..) deben ser adecuados a la estatura del trabajador que los utiliza, por ejemplo, utilizar recogedor de "palo largo". Se deberán leer las recomendaciones de utilización y almacenaje de los productos que se</p>			

manipula.			
Cod.231 Riesgo: ACCIDENTES DE TRAFICO			
C	P	V	Accidente de tráfico durante los desplazamientos de los trabajadores dentro de la jornada laboral.
D	B	TO	
Medidas Preventivas			
<p>1. Cuando se realicen desplazamientos con vehículos se deben llevar a cabo las siguientes recomendaciones: Respetar el código de circulación, y la velocidad máxima establecida en cada vía por la que se circula. Llevar en el vehículo un chaleco de alta visibilidad para que en caso de avería y tengamos que bajar del vehículo podamos ser vistos por los demás conductores. Es recomendable llevar al menos dos chalecos en cada vehículo Hacer uso del cinturón de seguridad.</p> <p>2. No ingerir alcohol ni medicamentos que causen somnolencia. No utilizar teléfonos móviles mientras se conduce. No fumar. Realizar un correcto mantenimiento de los vehículos, revisando periódicamente el estado del alumbrado e indicadores, así como de la presión y dibujo de los neumáticos. Se recomienda hacer una parada en trayectos largos cuya duración sea superior a dos horas.</p>			
Cod.410 Riesgo: FATIGA FISICA POSTURAL			
C	P	V	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, bipedestación de forma intermitente (<4h / día y < 30 min. /hora).
ED	M	I	
Medidas Preventivas			
<p>1. Se deberá adaptar su puesto o reubicar a partir de la semana 37 (34 en caso de embarazo múltiple) de forma que la trabajadora pueda alternar posturas en posición sentado con posición de pie, así como fomentar períodos cortos de deambulación. Durante el primer y segundo mes de embarazo se deberán establecer pausas de 15 min. cada 4 h. de bipedestación. Durante el tercer trimestre se evitará adoptar posturas de pie durante más de 30 min.</p>			

C	P	V	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, postura sedentaria prolongada.
ED	M	I	
Medidas Preventivas			
1. Se deberá adaptar su puesto o reubicar a partir de la semana 37 (34 en caso de embarazo múltiple) de forma que la trabajadora pueda alternar posturas en posición sentado con posición de pie, así como fomentar períodos cortos de deambulación.			
C	P	V	Fatiga física por permanecer durante periodos prolongados de tiempo en bipedestación.
D	B	TO	
Medidas Preventivas			
1. Se aconseja alternar las tareas durante la jornada laboral, en la medida de lo posible y realizar descansos periódicos. Adoptaremos posturas ergonómicas durante el tiempo de trabajo para intentar minimizar las consecuencias del cansancio. Para paliar los síntomas del cansancio se recomienda utilizar calzado anatómico, no se deberán utilizar zuecos para evitar que se puedan producir torceduras.			
Cod.400 Riesgo: OTROS REQUISITOS GENERALES			
C	P	V	Higiene: no mantener condiciones higiénicas a la hora de comer, beber, fumar, etc.
D	B	TO	
Medidas Preventivas			
1. Durante y después de la realización, se extremarán las medidas higiénicas, evitando fumar, beber y comer sin antes haberse lavado manos y cara, con agua y jabón.			
C	P	V	Protección de la maternidad: Posibilidad de embarazo por parte de la trabajadora de la empresa.
LD	B	T	

Medidas Preventivas			
1. Se promoverá que la trabajadora comunique su estado de embarazo, para que sea comunicado al servicio de prevención, para proceder a la realización de un informe específico del puesto evaluado, en caso necesario.			
Cod.090 Riesgo: GOLPES / CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS			
C	P	V	Riesgo de corte con materiales cortantes como tijeras, cúter, etc.
LD	M	TO	
Medidas Preventivas			
1. Cuando se manipulen herramientas como las tijeras, etc., se llevará especial cuidado para no tener un accidente con las zonas cortantes de las mismas. La hoja de dicha tijera debe de estar afilada y sin mella, de esta manera evitaremos realizarmovimientos bruscos al cortar el material.			
2. Una vez que se ha terminado de trabajar con estas herramientas se guardarán en fundas para evitar cortes accidentalmente y siempre guardadas en el cajón.			
3. Las herramientas no se utilizarán para un fin distinto que para el que han sido diseñadas.			
4. No se depositarán cristales rotos o elementos cortantes en la papelera.			
Cod.160 Riesgo: CONTACTO ELECTRICO INDIRECTO			
C	P	V	Contacto con partes en tensión que en condiciones normales no deberían de estarlo.
D	B	TO	
Medidas Preventivas			
1. Se comprobará periódicamente el funcionamiento de los diferenciales, al menos una vez al mes.			
2. Se utilizarán enchufes y tomas con toma de tierra.			

Cod.161 Riesgo: CONTACTO ELECTRICO DIRECTO			
C	P	V	Tocar partes en tensión por desperfectos en la instalación, cables pelados, conexiones incorrectas, etc.
D	B	TO	
Medidas Preventivas			
<p>1. Se revisarán por parte de los trabajadores, antes de iniciar la jornada, las partes eléctricas de la instalación, para detectar posibles deficiencias, tales como cables pelados, conexiones enchufes deteriorados, etc., para proceder a su inmediata reparación, tras avisar al inmediato superior jerárquico. Se eliminarán en el menor plazo posible los cables encintados, se debe proceder a la sustitución del cable, o a la colocación de macho - hembra.</p>			
Cod.430 Riesgo: TRASTORNOS DE LA VOZ			
C	P	V	Riesgo de sufrir alguna alteración de la voz por la necesidad de hablar de forma continuada y/o gritar durante las clases. Las alteraciones de voz son todos aquellos estados en los que se observe una modificación acústica de ésta, esto es, que se deteriore su calidad y disminuya su capacidad de proyectarse hacia el oyente.
D	M	MO	
Medidas Preventivas			
<p>1. Se ha constatado que el descanso vocal puede suponer una posibilidad de alivio y que la mejoría será más importante mientras más largo sea el descanso. Este reposo vocal no ha de ser absoluto, es decir, no es necesario guardar silencio completamente, basta con dejar de gritar, hablar más despacio, con más calma y haciendo más pausas.</p> <p>2. Con el objetivo de aliviar el trastorno de la voz, es conveniente que el trabajador realice algunas de las pautas siguientes: Tomar frecuentes sorbos de agua, deglutir saliva, utilizar la "tos silenciosa" y luego tragar o beber, hacer una escala ascendente y cómoda de 5 u 8 notas.</p>			
Cod.510 Riesgo: RIESGOS PSICOSOCIALES			
C	P	V	Riesgo de sufrir fatiga mental y estrés laboral debido al exceso de

D	A	MO	exigencias mentales que puede sufrir el trabajador al impartir las clases. La falta de descansos durante la jornada laboral también puede afectar emocionalmente a los trabajadores.
Medidas Preventivas			
<p>1. Para evitar la aparición de fatiga mental o estrés laboral, se recomienda la realización de descansos. Las pausas deberán ser cortas y frecuentes de manera que los trabajadores puedan descansar tanto posturalmente como mentalmente. A pesar de ello, la realización de descansos se hará en función de las exigencias mentales de las tareas que se realicen. Se recomienda alternar tareas, siempre que sea posible.</p> <p>2. Es importante la planificación del trabajo, teniendo en cuenta los imprevistos, organizando las tareas extras y no prolongando en exceso el horario laboral. El estrés y la fatiga mental son determinantes en la aparición de accidentes.</p>			
Cod.230 Riesgo: ACCIDENTE IN ITINERE			
C	P	V	Riesgo de sufrir un accidente de tráfico al ir o volver del trabajo.
D	B	TO	
Medidas Preventivas			
<p>1. Cuando se realicen desplazamientos con vehículos, se deben llevar a cabo las siguientes recomendaciones: Respetar el código de circulación, y la velocidad máxima establecida en cada vía por la que se circula. Llevar en el vehículo un chaleco de alta visibilidad para que en caso de avería y tengamos que bajar del vehículo podamos ser vistos por los demás conductores. Es recomendable llevar al menos dos chalecos en cada vehículo.</p> <p>2. Hacer uso del cinturón de seguridad. No ingerir alcohol ni medicamentos que causen somnolencia. No utilizar teléfonos móviles mientras se conduce. No fumar. Realizar un correcto mantenimiento de los vehículos, revisando periódicamente el estado del alumbrado e indicadores, así como de la presión y dibujo de los neumáticos.</p>			
RIESGOS REFERIDOS AL PUESTO DE TRABAJO: PUESTO DE LIMPIEZA			
Cod.010 Riesgo: CAIDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL			

C	P	V	Riesgo de sufrir una caída de altura si el trabajador utiliza escaleras de mano de uno o dos tramos, de tijera, de madera o metálica.
D	M	MO	
Medidas Preventivas			
<p>1. Las escaleras de mano se colocarán de forma que su estabilidad durante su utilización esté asegurada. Los puntos de apoyo de las escaleras de mano deberán asentarse sólidamente sobre un soporte de dimensiones adecuadas y estable, resistente e inmóvil, de forma que los travesaños queden en posición horizontal. Las escaleras suspendidas se fijarán de forma segura y, excepto las de cuerda, de manera que no puedan desplazarse y se eviten los movimientos de balanceo.</p> <p>2. Se impedirá el deslizamiento de los pies de las escaleras de mano durante su utilización ya sea mediante la fijación de la parte superior o inferior de los largueros, ya sea mediante cualquier dispositivo antideslizante o cualquier otra solución de eficacia equivalente. Las escaleras de mano para fines de acceso deberán tener la longitud necesaria para sobresalir al menos un metro del plano de trabajo al que se accede.</p> <p>3. Las escaleras compuestas de varios elementos adaptables o extensibles deberán utilizarse de forma que la inmovilización recíproca de los distintos elementos esté asegurada. Las escaleras con ruedas deberán haberse inmovilizado antes de acceder a ellas. Las escaleras de mano simples se colocarán, en la medida de lo posible, formando un ángulo aproximado de 75 grados con la horizontal</p> <p>4. El ascenso, el descenso y los trabajos desde escaleras se efectuarán de frente a éstas. Las escaleras de mano deberán utilizarse de forma que los trabajadores puedan tener en todo momento un punto de apoyo y de sujeción seguros. Las escaleras de mano no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente.</p> <p>5. El transporte a mano de una carga por una escalera de mano se hará de modo que ello no impida una sujeción segura. Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador.</p> <p>6. Los trabajos a más de 3,5 metros de altura, desde el punto de operación al suelo, que requieran movimientos o esfuerzos peligrosos para la estabilidad del trabajador, sólo se efectuarán si se utiliza un equipo de protección individual anticaídas o se adoptan otras</p>			

medidas de protección alternativas. No se emplearán escaleras de mano y, en particular, escaleras de más de cinco metros de longitud, sobre cuya resistencia no se tengan garantías. Queda prohibido el uso de escaleras de mano de construcción improvisada.

7. Las escaleras de mano se revisarán periódicamente. Se prohíbe la utilización de escaleras de madera pintadas, por la dificultad que ello supone para la detección de sus posibles defectos.¹⁷

C	P	V	Riesgo de caída durante el ascenso o descenso, mediante la escalera fija de la empresa, a la planta superior.
D	M	MO	

Medidas Preventivas

1. Se recomienda que el trabajador evite las prisas y el subir o bajar los escalones de dos en dos para evitar caídas accidentales. Además, se llevará un correcto mantenimiento de la escalera de tal forma que quede libre de obstáculos, etc.

Cod.020 Riesgo: CAIDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

C	P	V	Caídas de obstáculos, líquidos derramados, productos caídos accidentalmente, etc. sobre todo en operaciones de fregado de suelos.
D	M	MO	

Medidas Preventivas

1. Se mantendrá el lugar de trabajo en condiciones de orden y limpieza. - Cuando se encuentre el suelo mojado se procurará no pisar el mismo y se señalizará y avisará a los compañeros para evitar que se puedan producir caídas accidentales.

2. Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstos para la evacuación en casos de emergencia, deberán permanecer libres de obstáculos.

3. Los lugares de trabajo se limpiarán periódicamente para mantenerlos en todo momento en condiciones higiénicas adecuadas.

4. Las operaciones de limpieza no deberán constituir por sí mismas una fuente de riesgo para los trabajadores que las efectúen o para terceros. Se aconseja señalizar las zonas que se

encuentren fregando.

5. Los lugares de trabajo y, en particular, sus instalaciones, deberán ser objeto de un mantenimiento periódico. (RD 486/97 Lugares de Trabajo).

6. Tan pronto como se detecte la caída de materiales, líquidos, etc., en el suelo serán limpiados, y a ser posible se impedirá el paso hasta que no se haya efectuado la operación de limpieza.

7. Los trabajadores deberán de llevar calzado antideslizante y que quede bien sujeto al pie.

Cod.040 Riesgo: CAIDAS DE OBJETOS EN MANIPULACION

C	P	V	Caída de material se deba manipular o transportar, en algún momento puntual.
D	M	MO	

Medidas Preventivas

1. Los materiales a transportar deberán de tener buenos asideros.
2. No se sobrecargarán los trabajadores de materiales a transportar.
3. Se debe evitar manipular objetos con la manos sucias o mojadas.
4. Para evitar heridas en los pies ante la caída de materiales los trabajadores deberán llevar zapatos que cubran todo el pie.

Cod.070 Riesgo: CHOQUE CONTRA OBJETOS INMOVILES

C	P	V	Riesgo de golpes contra objetos inmóviles al desplazarse el trabajador por su puesto de trabajo.
LD	M	TO	

Medidas Preventivas

1. El desplazamiento por el centro de trabajo se realizará con la máxima precaución para evitar choques con objetos inmóviles.
2. La separación entre los elementos materiales existentes en el puesto de trabajo será suficiente para que los trabajadores puedan ejecutar su labor en condiciones de seguridad,

salud y bienestar. (Anexo I-A RD 486/97 Lugares de Trabajo).			
C	P	V	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada y existir riesgo de golpes o choques abdominales.
ED	M	I	
Medidas Preventivas			
<p>Deberá adaptarse el puesto de forma inmediata evitando aplicando las siguientes medidas preventivas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Evitar el cuidado de enfermos violentos, con incoordinación motora o comportamiento impredecible. 2) Evitar la presencia de la trabajadora en zonas de alta ocupación y tránsito. 3) Evitar el cuidado de animales de cierta envergadura. 4) Trabajar en alturas a partir del 2 trimestre. 5) Subir y bajar escaleras de mano o escaleras normales especialmente si están muy inclinadas o son viejas y con falta de mantenimiento. 6) Desplazarse y moverse en lugares estrechos y con ritmo elevado. 			
Cod.130 Riesgo: SOBRESFUERZOS			
C	P	V	Riesgo realizar sobreesfuerzos, posturas forzadas, incorrectas, o levantamiento de cargas durante el desarrollo del trabajo.
D	A	MO	
Medidas Preventivas			
<p>1. Los problemas dorsolumbares se pueden manifestar por la realización de posturas inadecuadas a la hora de coger una carga, por lo que no solamente depende del peso sino también de la forma de manipularlo. Por ello, la manipulación manual de cargas se efectuará de la siguiente manera:</p> <p>-La manipulación de peso máximo aconsejado para las mujeres es de 15 kg. Para los hombres el peso máximo sería de 25 kg. De forma habitual.</p>			

-Manteniendo los pies separados, uno algo adelantado al otro, y firmemente apoyados. Doblando las rodillas para levantar las cargas del suelo mientras la espalda se mantiene recta. No se levantará la carga por encima de la cintura en un solo movimiento. No se girará el cuerpo mientras se transporta la carga. Se mantendrá la carga cercana al cuerpo, así como los brazos.

-Si la carga es excesiva se pedirá la ayuda a un compañero.

C	P	V	Manipulación de peso excesivo o manipularlo de forma inadecuada.
D	A	MO	

Medidas Preventivas

1. Una manipulación inadecuada de las cargas puede dar lugar a lesiones que afectan, fundamentalmente, a la columna vertebral y los músculos próximos. Para prevenirlas es necesario adoptar las normas preventivas siguientes: - Siempre que sea posible se utilizarán medios mecánicos. - Se revisará la carga antes de su manipulación, así se podrá: determinar su peso y forma, comprobar si presenta dificultad de agarre y así adoptar las medidas oportunas, y comprobar si presenta aristas cortantes, clavos, astillas, etc. con el fin de dejarla en condiciones de manejo.

2. Antes de transportar una carga se comprobarán las zonas por donde se tiene que pasar. No se transportarán cargas que por su forma o volumen impidan ver el camino a recorrer. Cuando se levanten o transporten cargas, se evitará forzar los músculos con la espalda, se realizará el esfuerzo con los músculos de las piernas y siempre que sea posible se utilizarán medios de manutención, etc.

3. Se tendrán en cuenta siempre estas instrucciones: - Se aproximará la carga de modo que el centro de gravedad de ésta quede lo más próximo al centro de gravedad del cuerpo, de esta manera se conseguirá una adecuada posición de equilibrio. Se tendrán los pies ligeramente separados y uno ligeramente adelantado del otro. - Se agarrará fuertemente la carga utilizando las palmas de las manos y los dedos. Se mantendrán los brazos pegados al cuerpo para que sea éste el que soporte el peso.

4. Se mantendrá la espalda recta, para ello sirve de ayuda el tener "metidos" los riñones hacia el interior del cuerpo y la cabeza "ligeramente" bajada. Para el levantamiento de la carga hay que utilizar las piernas, para ello se flexionarán doblando las rodillas. En esa posición y sin

llegar a sentarse se tomará impulso con los músculos de las piernas y se levantará la carga.

5. Evitar torcer el cuerpo con la carga suspendida. Para girarse utilizar los pies y dando pasos cortos girar el cuerpo hacia el lugar del destino de la carga. Durante el transporte de una carga, se mantendrá sujeta al cuerpo, con los brazos extendidos. No se transportarán cargas caminando hacia atrás. - No se intentará levantar pesos excesivos. Se pedirá ayuda a otro compañero.

6. El mayor peso teórico recomendado es de 25 kilos que corresponde a la posición de la carga más favorable, es decir, pegada al cuerpo, a una altura comprendida entre los codos y los nudillos. Cuando se trate de proteger a la mayoría de la población, el peso teórico recomendado en condiciones ideales de levantamiento, debería ser de 15 kilos. Si el trabajador es mujer no podrá levantar ninguna carga que exceda de 15 kg, si excediese de dicho peso será levantada entre dos personas y siempre que no exceda de 30 kg.

7. Los carros de limpieza deben permitir transportar el material de limpieza (escobas, fregonas, cubos, recargas de papel higiénico) y recoger los residuos. Los carros deben empujarse a la altura de los codos sin tener que levantar los antebrazos. Establecer pautas de trabajo a la hora de realizar giros, movimientos laterales como barrer, fregar para realizar movimientos ergonómicamente correctos.

8. Al permanecer de pie durante muchas horas al día conviene evitar la sobrecarga en las piernas, utilizar un calzado cómodo con suela y calcetines de hilo o medias que favorezcan el riesgo sanguíneo. Para evitar los riesgos derivados de los movimientos repetitivos trabajar con la mano alineada con el antebrazo, espalda recta y hombros sin tensión. Utilizar herramientas manuales ergonómicas. Utilizar guantes de protección adecuados a la tarea y talla del trabajador/a.

9. Para el fregado de los suelos es preferible utilizar cubos dotados de prensas accionados mediante palanca, que faciliten el escurrido de la fregona y evitan movimientos perjudiciales de muñecas y brazos. En general los equipos de trabajo deben ser ligeros y de fácil manejo provisto de empuñaduras y ruedas adecuadas al suelo sobre los que deben desplazarse. Para permitir un deslizamiento suave, las ruedas deben mantenerse bien engrasadas y libres de suciedad.

C	P	V	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, manipulación manual de cargas de 5 a 10 kg. de forma intermitente < 4 veces / turno).
ED	M	I	

Medidas Preventivas			
<p>1. Se deberá adaptar su puesto o reubicar a partir de la semana 26 (24 en caso de embarazo múltiple) durante los 6 primeros meses de embarazo se evite el manejo de cargas superiores a 5 kg de forma reiterada o 10 kg de forma intermitente y a partir del séptimo mes evitar el manejo de cargas superiores a 3 kg</p>			
Cod.310 Riesgo: EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS			
C	P	V	Exposición a los distintos productos de limpieza utilizados para la limpieza del centro de trabajo, en general, tales como lejía, amoníaco, etc.
D	M	MO	
Medidas Preventivas			
<p>1. Cuando se manipulen productos de limpieza se deberán llevar a cabo las siguientes recomendaciones: - No mezclar productos de limpieza, pueden producir vapores peligrosos (corrosivos o irritantes de ojos y tracto respiratorio, también de la piel). - No inhalar los productos químicos ni acercar los ojos al envase que lo contiene. Sus vapores pueden ser corrosivos. - Verter los productos con cuidado de que no salpique. - Diluirlos en abundante agua y cerrarlos inmediatamente después de su uso.</p> <p>2. Conservarlos en sus recipientes originales y etiquetados. - En las tareas de limpieza, utilizar guantes de protección contra riesgos químicos, con certificado CE, normas EN 374-1. - Cuando se manipulen productos de limpieza tóxicos en lugares cerrados y poco ventilados, se utilizará protección respiratoria (mascarillas) para gases y vapores, con certificado CE, norma EN 405.</p> <p>3. No mezclar productos que puedan producir reacciones indeseables: - Lejía y agua fuerte (Sulfumán). - Amoníaco y lejía. - Amoníaco y Agua fuerte (Sulfumán).</p> <p>4. No fumar, comer o beber durante la manipulación de productos de limpieza.</p> <p>5. Para limpiar zonas húmedas debe utilizarse calzado de goma con suela antideslizante para evitar resbalones.</p> <p>6. Los útiles de limpieza (escobas, recogedores, fregonas, etc.) deben ser adecuados a la estatura del trabajador que los utiliza, por ejemplo: utilizar recogedores de "palo largo", utilizar</p>			

cubos con ruedas para facilitar la limpieza.

7. Se deberán leer las recomendaciones de utilización y almacenaje de los productos que se manipulan. - Algunos de los productos utilizados en las tareas de limpieza presenta el pictograma de corrosivos, frente a éstos, en su aplicación se deberá utilizar guantes de goma.

Cod.180 Riesgo: CONTACTO CON SUSTANCIAS CÁUSTICAS O CORROSIVAS

C	P	V	De manera excepcional se puede llegar a utilizar productos corrosivos al realizar las tareas de limpieza.
D	M	MO	

Medidas Preventivas

1. Si se llegara a utilizar productos corrosivos, se utilizarán guantes de goma que cumplan la normativa UNE EN 374.
2. Seguir en todo momento lo indicado en el etiquetado.
3. Ante cualquier accidente llamar al número de toxicología 915 620 420 y/o acudir al médico presentando la etiqueta.

Cod.231 Riesgo: ACCIDENTES DE TRAFICO

C	P	V	Riesgo de sufrir accidente de tráfico al realizar cualquier desplazamiento durante la jornada laboral.
D	M	MO	

Medidas Preventivas

1. Cuando se realicen desplazamientos con vehículos se deben llevar a cabo las siguientes recomendaciones: - Respetar el código de circulación, y la velocidad máxima establecida en cada vía por la que se circula. - Llevar en el vehículo un chaleco de alta visibilidad para que en caso de avería y tengamos que bajar del vehículo podamos ser vistos por los demás conductores. Es recomendable llevar al menos dos chalecos en cada vehículo. - Hacer uso del cinturón de seguridad.
2. No ingerir alcohol ni medicamentos que causen somnolencia. No utilizar teléfonos móviles mientras se conduce. No fumar. Realizar un correcto mantenimiento de los vehículos,

revisando periódicamente el estado del alumbrado e indicadores, así como de la presión y dibujo de los neumáticos. Verificar antes de utilizar un vehículo la posición y fijación de los retrovisores, el funcionamiento de los limpiaparabrisas y que estos disponen de agua, bocinas, y dispositivos de alumbrado y señalización.

3. Se debe tener en cuenta que conforme se incrementa la velocidad se incrementa al cuadrado nuestra necesidad de tiempo de anticipación ante un imprevisto en la circulación. La regla establece un segundo por cada tres metros de longitud del vehículo. En condiciones climatológicas adversas, se tiene que disminuir la velocidad alrededor de un 20 % y aumentar la distancia de seguridad. No se podrá adelantar cuando se tenga peligro de circulación en sentido contrario.

4. Se utilizarán cadenas en ruedas motrices si hay peligro de hielo o nieve. Una vez al año se debe hacer un reconocimiento médico para conocer su estado de salud para así evitar accidentes por la manifestación aguda de alteraciones de la salud como hipertensión, etc. Consultar al médico antes de utilizar tranquilizantes o barbitúricos. No consumir alcohol.

5. La realización periódica de controles de seguridad integrales del vehículo incluyendo el equipamiento de seguridad y de emergencia es indispensable: Reflectores y balizas de señalización, espejos exteriores adecuados, luz y alarma de marcha, cinturones de seguridad

Cod.410 Riesgo: FATIGA FISICA POSTURAL

C	P	V	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, bipedestación de forma prolongada (>4h / día).
ED	M	I	

Medidas Preventivas

1. Se deberá adaptar su puesto o reubicar a partir de la semana 22 (20 en caso de embarazo múltiple) de forma que la trabajadora pueda alternar posturas en posición sentado con posición de pie, así como fomentar períodos cortos de deambulación. Durante el primer y segundo mes de embarazo se deberán establecer pausas de 15 min. cada 4 h. de bipedestación. Durante el tercer trimestre se evitará adoptar posturas de pie durante más de 30 min.

Cod.393 Riesgo: MOVIMIENTOS REPETITIVOS

C	P	V	Riesgo de sufrir lesiones en músculos o articulaciones debido a la
----------	----------	----------	--

D	A	MO	realización de movimientos repetitivos y a la velocidad de los mismos mediante el movimiento de las extremidades superiores.
Medidas Preventivas			
<p>1. Se producen en el manejo de herramientas de limpieza que deben sujetarse y manipularse, produciéndose frecuentes flexiones y extensiones de brazos y muñecas, al igual que continuos levantamientos de brazos y hombros unidos en muchos casos a la acción de fuerza por ejemplo durante el barrido y fregado de suelos, en la limpieza de superficies con bayeta o gamuza y en el escurrido de fregonas. Síndrome del túnel carpiano, epicondilitis y hombro doloroso, son enfermedades y dolencias relacionadas con estos riesgos que se presentan con una frecuencia destacada. La alternancia de tareas y las pausas son las medidas más adecuadas para prevenirlos.</p> <p>2. Se deberá, en la medida de lo posible, alternar tareas con otros compañeros, con el objetivo de relajar los músculos y articulaciones con los que se realizan las tareas repetitivas. De esta manera no se castigará siempre a la misma parte del cuerpo. Con el mismo objetivo, también se recomienda hacer varias pausas durante la jornada laboral, intentando no superar la hora y media de trabajos repetitivos.</p> <p>3. De manera general debe evitarse la adopción de posturas forzadas durante el trabajo o el mantenimiento prolongado de cualquier postura. Durante la realización del trabajo, se evitará adoptar posturas en las que la espalda no se encuentre recta, para evitar dolores de espalda. El acto de agacharse se realizará con las piernas flexionadas y la espalda recta.</p> <p>4. Se evitará la realización de trabajos por encima del nivel de los hombros.</p> <p>5. Se evitarán la realización de trabajos repetitivos con los mismos miembros, es aconsejable alternar derecha, izquierda durante determinados periodos de tiempo.</p> <p>6. La actividad de limpieza se combinará con pequeños descansos, de esta manera evitaremos fatiga física.</p>			
Cod.360 Riesgo: FATIGA FISICA			
C	P	V	Fatiga física por permanecer durante periodos prolongados de tiempo en bipedestación.
LD	M	TO	

Medidas Preventivas			
1. Cuando se permanezcan periodos prolongados de tiempo en bipedestación se recomienda intercambiar el trabajo de pie conel trabajo sentado para paliar en la medida de lo posible los síntomas del mismo. Se recomienda utilizar un calzado cómodo que cubra todo el pie.			
Cod.400 Riesgo: OTROS REQUISITOS GENERALES			
C	P	V	HIGIENE: no mantener condiciones higiénicas a la hora de comer, beber, fumar, etc.
D	M	MO	
Medidas Preventivas			
1. Durante y después de la realización de los trabajos, se extremarán las medidas higiénicas, evitando fumar, beber y comer sin antes lavarse las manos y cara, con agua y jabón.			
C	P	V	PROTECCION DE LA MATERNIDAD: posibilidad de embarazo por parte de trabajadoras de la empresa.
LD	M	TO	
Medidas Preventivas			
1. Se promoverá que la trabajadora comunique su estado de embarazo, para que sea comunicado al servicio de prevención, para proceder a la realización de un informe específico del puesto evaluado, en caso necesario.			
Cod.090 Riesgo: GOLPES / CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS			
C	P	V	Cortes con alguna herramienta cortante utilizada para abrir las botellas de limpieza o rascar alguna mancha, en algún momento determinado.
D	M	MO	
Medidas Preventivas			
1. Si se llegara a trabajar con herramientas cortantes para poder abrir las botellas de algunos productos de limpieza, etc. se manipulará con precaución para evitar cortes.			

2. No se introducirá ninguna herramienta cortante en el bolsillo del uniforme de trabajo para evitar cortes al introducir la mano en el bolsillo. Cuando sea preciso que los operarios lleven consigo las herramientas, deben hacerlo con los medios adecuados, como cinturones portaherramientas, de modo que no implique riesgos para la salud de los trabajadores.
3. Si durante el trabajo se utilizase otro tipo de herramientas, éstas serán las más apropiadas por sus características y tamaño, a la operación a realizar y no deberán tener defectos ni desgastes. Las herramientas no se utilizarán para fines distintos para los que han sido diseñadas.
4. Las herramientas manuales y útiles empleados, se ordenarán adecuadamente, de modo que sean sustituidos aquellos que no sean empleados. Al terminar de utilizar las herramientas se guardarán en el lugar destinado para ello.
5. Se utilizarán guantes contra riesgos mecánicos tipo 2332 que cumplan con la normativa UNE EN 388:2016.

Cod.161 Riesgo: CONTACTO ELECTRICO INDIRECTO

C	P	V	Contacto con partes en tensión que en condiciones normales no deberían de estarlo.
D	B	TO	

Medidas Preventivas

1. Se comprobará periódicamente el funcionamiento de los diferenciales, al menos una vez al mes.
2. Se utilizarán enchufes y tomas con toma de tierra.

Cod.160 Riesgo: CONTACTO ELECTRICO DIRECTO

C	P	V	Tocar partes en tensión por desperfectos en la instalación, cables pelados, conexiones incorrectas, etc.
D	B	TO	

Medidas Preventivas

1. Se revisarán por parte de los trabajadores, antes de iniciar la jornada, las partes eléctricas

de la instalación, para detectar posibles deficiencias, tales como cables pelados, conexiones enchufes deteriorados, etc., para proceder a su inmediata reparación, tras avisar al inmediato superior jerárquico.

2. Se eliminarán en el menor plazo posible los cables encintados, se debe proceder a la sustitución del cable, o a la colocación de macho - hembra.

Cod.230 Riesgo: ACCIDENTE IN ITINERE

C	P	V	Accidente de tráfico al ir o volver del trabajo.
D	B	TO	

Medidas Preventivas

1. Hacer uso del cinturón de seguridad. No ingerir alcohol ni medicamentos que causen somnolencia. No utilizar teléfonos móviles mientras se conduce. No fumar.
2. Se utilizará en todo momento el cinturón de seguridad. Avisar de las maniobras con suficiente antelación antes de realizarlas.
3. Ajustar la velocidad a la intensidad del tráfico, y condiciones climáticas.
4. La empresa cuidará que la presión de tiempos no resulte excesiva e induzca a infringir el código de la circulación.
5. El vehículo y conductor deberán de cumplir todos los requisitos exigidos por la Dirección General de Tráfico: ficha técnica, I.T.V, carné de conducir adecuado al tipo de vehículo, ...
6. Llevar en el vehículo un chaleco de alta visibilidad para que en caso de avería y haya que bajar del vehículo poder ser vistos por los demás conductores. Es recomendable llevar al menos dos chalecos en cada vehículo
7. El vehículo será revisado periódicamente: frenos y medios de rodadura y dirección; el estado del alumbrado e indicadores de aceite, agua y líquido de frenos, así como de la presión y dibujo de los neumáticos.

Tabla 5. Riesgos identificados en los diferentes puestos de trabajo del centro.

5.2 RELACIÓN DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI) UTILIZADOS.

Tras la realización de la evaluación de riesgos y el establecimiento de medidas preventivas, a continuación, se detallan los equipos de protección individual (EPI) necesarios (Tabla 6). Según R.D. 773/97, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores/as de equipos de protección individual, el empresario deberá proporcionar los siguientes equipos de protección individual:

ÁREA / PUESTO	Administración	RIESGO	Cod.00150 Exposición a sustancias químicas.		
			C	P	V
			D	M	MO
CAUSA/MEDIDA	<p>Causa: El trabajador puede realizar, de forma puntual, la limpieza del centro de trabajo.</p> <p>Medida: Utilizar, en las tareas de limpieza, guantes de protección contra riesgos químicos.</p>				
EPI UTILIZADO	Guantes contra riesgos químicos Tipo A (AJKLPR) cumpliendo con la normativa EN-374 ^{9,10} .				
ÁREA / PUESTO	Docente.	RIESGO	Cod.00150 Exposición a sustancias químicas.		
			C	P	V
			D	M	MO
CAUSA/MEDIDA	<p>Causa: Exposición a productos químicos durante la limpieza del centro de trabajo.</p> <p>Medida: Utilizar, en las tareas de limpieza, guantes de protección contra riesgos químicos Tipo A (AJKLPR). ^{9,10}</p>				
EPI UTILIZADO	Guantes contra riesgos químicos Tipo A (AJKLPR) cumpliendo con la normativa EN-374.				

ÁREA / PUESTO	Puesto de limpieza	RIESGO	Cod.00020 Caídas de personas al mismo nivel.		
			C	P	V
			LD	M	TO
CAUSA/MEDIDA	<p>Causa: Caídas de obstáculos, líquidos derramados, productos caídos accidentalmente, etc., sobre todo en operaciones de fregado de suelos.</p> <p>Medida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tan pronto como se detecte la caída de materiales, líquidos, etc., en el suelo serán limpiados, y a ser posible se impedirá el paso hasta que no se haya efectuado la operación de limpieza. - Los trabajadores deberán de llevar calzado antideslizante y que quede bien sujeto al pie. 				
EPI UTILIZADO	Calzado de seguridad antideslizante tipo S2 que cumpla con la normativa UNE-EN 20345:2012 ¹⁵ .				
ÁREA / PUESTO	Puesto de limpieza	RIESGO	Cod.00160 Contacto con sustancias causticas o corrosivas.		
			C	P	V
			D	M	MO
CAUSA/MEDIDA	<p>Causa: De manera excepcional se puede llegar a utilizar productos corrosivos al realizar las tareas de limpieza.</p> <p>Medida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se utilizarán guantes contra riesgos químicos si se utilizan productos corrosivos Tipo A (KLABCH). - Tener disponibles y entregar las fichas de datos de seguridad. - Seguir en todo momento lo indicado en el etiquetado. - No mezclar productos químicos. 				

	- Ante cualquier accidente llamar al número de toxicología 915 620 420 y/o acudir al médico presentando la etiqueta.				
EPI UTILIZADO	Guantes contra riesgos químicos Tipo A (KLABCH) cumpliendo con la normativa EN-374.				
ÁREA / PUESTO	Puesto de limpieza	RIESGO	Cod.00150 Exposición a sustancias químicas.		
			C	P	V
			D	M	MO
CAUSA/MEDIDA	<p>Causa: Exposición a los distintos productos de limpieza utilizados para la limpieza del centro de trabajo, como lejía, amoniaco, etc...</p> <p>Medida:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conservarlos en sus recipientes originales y etiquetados. - Utilizar, en las tareas de limpieza, guantes de protección contra riesgos químicos. - Cuando se manipulen productos de limpieza tóxicos en lugares cerrados y poco ventilados, se utilizará protección respiratoria (mascarillas) para gases y vapores. 				
EPI UTILIZADO	<p>Guantes contra riesgos químicos Tipo A (AJKLPR) cumpliendo con la normativa EN-374.</p> <p>Mascarilla contra gases y vapores de media cara con filtros combinados ABEK2 que cumpla con la normativa EN-149 ¹¹.</p>				
ÁREA / PUESTO	Puesto de limpieza	RIESGO	Cod.00410 Golpes / cortes por objetos o herramientas.		
			C	P	V
			D	M	MO

CAUSA/MEDIDA	<p>Causa: Cortes con alguna herramienta cortante utilizada para abrir las botellas de limpieza o rascar alguna mancha, en algún momento determinado.</p> <p>Medida:</p> <p>-Manipular con precaución las herramientas de corte.</p>
EPI UTILIZADO	<p>Guantes contra riesgos mecánicos tipo 2332 que cumplan con la normativa UNE EN 388:2016¹⁴.</p>
<p>Tabla 6. EPI a emplear en los distintos puestos de trabajo.</p>	

Los equipos de protección individual deberán venir con el marcado CE. Además, cada EPI deberá cumplir con la normativa UNE correspondiente, la cual deberá venir acompañada del folleto informativo correspondiente en castellano.

5.3 IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS DE LOS CERTIFICADOS DE PROFESIONALIDAD

A modo de ejemplo se ha escogido el certificado de profesionalidad “Atención sociosanitaria a personas dependientes en el domicilio” para mostrar los posibles riesgos a los que se pueden ver expuestos los alumnos en sus futuros puestos de trabajo (Tabla 7).

RIESGOS REFERIDOS AL PUESTO DE TRABAJO: GEROCULTOR/A			
Cod.400 Riesgo: OTROS REQUISITOS GENERALES			
C	P	V	Posibles riesgos específicos en función de las características del centro donde se realicen los trabajos.
D	M	MO	
Medidas Preventivas			
Respetar las normas establecidas por la propiedad en cuanto a la señalización, las medidas preventivas a adoptar y la utilización de los equipos de protección individual requeridos.			

Cod.231 Riesgo: ACCIDENTES DE TRÁFICO			
C	P	V	Por desplazamientos al lugar de trabajo en vehículo (vehículo propio, vehículo de empresa o transporte público).
D	M	MO	
Medidas Preventivas			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizar siempre el cinturón de seguridad tanto el conductor como los acompañantes. 2. En los desplazamientos al centro de trabajo y de vuelta a casa: Utilizar preferentemente medios públicos; adelantar o retrasar la salida cuando le sea posible para evitar las horas de mayor concentración de vehículos, evitar las prisas y tener en cuenta las condiciones meteorológicas; si se utilizan medios propios, llevar un adecuado mantenimiento del mismo. 3. Cumplir estrictamente con las normas de circulación y seguridad vial; antes de iniciar la conducción asegurarse de que el vehículo está en perfectas condiciones, regular el asiento, espejos, etc. 4. Conducir siempre con ambas manos sobre el volante. No fumar mientras se conduce y evitar distracciones, no usar auriculares ni el teléfono móvil. Si se necesita consultar un plano o el GPS, se parará de forma adecuada. 5. Respetar los límites de velocidad y mantener la distancia de seguridad. Respetar las señales de tráfico. Señalizar los cambios de dirección con los intermitentes. Respetar los pasos de cebra. 6. Si el desplazamiento se realiza en bicicleta se recomienda utilizar el carril bici y portar casco, circulando por el lado derecho en el sentido de la marcha y por la noche se debe utilizar una luz amarilla o blanca en la parte delantera y una roja o reflectante en la trasera. 7. En caso de desplazamientos en motocicleta se debe utilizar casco y ropa adecuada con adecuado mantenimiento del vehículo. 			
Cod.230 Riesgo: ACCIDENTE IN ITINERE			
C	P	V	Atropellos o golpes con vehículos por posibles descuidos al transitar como peatón en zonas habilitadas para el paso de vehículos. Posibles distracciones al cruzar la calzada.
D	M	MO	
Atropellos o golpes con vehículos por posibles paradas del vehículo por fallos del mismo.			

Medidas Preventivas

1. Como peatón se debe caminar por las aceras, cruzar las calles en perpendicular y siempre por los pasos señalizados.
2. Prestar atención a la circulación de los vehículos (incluyendo motos y bicicletas), al estado del piso, evitar pisar charcos o terrenos irregulares. Se desaconseja el uso del móvil mientras se circula por la vía pública.
3. Procurar parar el vehículo en el arcén, fuera de la calzada. Si eso no es posible, se debe dejar en el lugar donde no entorpezca la circulación y con buena visibilidad, señalizando lo antes posible, con las luces de emergencia.
4. Colocar los triángulos reflectantes a una distancia mínima de 50 m y de forma que sean visibles al menos, desde 100 metros y utilizar el chaleco reflectante, que se colocará antes de bajar del vehículo.

Cod.020 Riesgo: CAIDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

C	P	V	
LD	M	TO	Existencia de materiales u otros elementos en las zonas de paso.

Medidas Preventivas

1. Las zonas de paso, salidas y vías de circulación de los lugares de trabajo y, en especial, las salidas y vías de circulación previstos para la evacuación en casos de emergencia, deberán permanecer libres de obstáculos como papeleras, archivadores, cables eléctricos, conectores de equipos informáticos, cables de teléfono, cajas, etc., que impidan la circulación.
2. Los lugares de trabajo se limpiarán periódicamente para mantenerlos en todo momento en condiciones higiénicas adecuadas.
3. Las operaciones de limpieza no deberán constituir por sí mismas una fuente de riesgo para los trabajadores que las efectúen o para terceros. - Los lugares de trabajo y, en particular, sus instalaciones, deberán ser objeto de un mantenimiento periódico. (Según Art. 5 Anexo II del R.D. 486/97 de Lugares de Trabajo).

Cod.070 Riesgo: CHOQUE CONTRA OBJETOS INMOVILES

C	P	V	Riesgo de golpes contra objetos inmóviles al desplazarse el trabajador por su puesto de trabajo.
LD	M	TO	
Medidas Preventivas			
<p>1. El desplazamiento por el centro de trabajo se realizará con la máxima precaución para evitar choques con objetos inmóviles.</p> <p>2. La separación entre los elementos materiales existentes en el puesto de trabajo será suficiente para que los trabajadores puedan ejecutar su labor en condiciones de seguridad, salud y bienestar (Anexo I-A RD 486/97 Lugares de Trabajo).</p>			
Cod.010 Riesgo: CAIDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL			
C	P	V	Riesgo de sufrir una caída de altura si el trabajador utiliza, de forma puntual, escaleras de mano de uno o dos tramos, de tijera, etc.
D	B	TO	
Medidas Preventivas			
<p>1. Las escaleras de mano se colocarán de forma que su estabilidad durante su utilización esté asegurada. Los puntos de apoyo de las escaleras de mano deberán asentarse sólidamente sobre un soporte de dimensiones adecuadas y estable, resistente e inmóvil, de forma que los travesaños queden en posición horizontal. Las escaleras suspendidas se fijarán de forma segura y, excepto las de cuerda, de manera que no puedan desplazarse y se eviten los movimientos de balanceo.</p> <p>2. Se impedirá el deslizamiento de los pies de las escaleras de mano durante su utilización ya sea mediante la fijación de la parte superior o inferior de los largueros, ya sea mediante cualquier dispositivo antideslizante o cualquier otra solución de eficacia equivalente. Las escaleras de mano para fines de acceso deberán tener la longitud necesaria para sobresalir al menos un metro del plano de trabajo al que se accede.</p> <p>3. Las escaleras compuestas de varios elementos adaptables o extensibles deberán utilizarse de forma que la inmovilización recíproca de los distintos elementos esté asegurada. Las escaleras con ruedas deberán haberse inmovilizado antes de acceder a ellas. Las escaleras de mano simples se colocarán, en la medida de lo posible, formando un ángulo</p>			

aproximado de 75 grados con la horizontal

4. El ascenso, el descenso y los trabajos desde escaleras se efectuarán de frente a éstas. Las escaleras de mano deberán utilizarse de forma que los trabajadores puedan tener en todo momento un punto de apoyo y de sujeción seguros. Las escaleras de mano no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente.

5. El transporte a mano de una carga por una escalera de mano se hará de modo que ello no impida una sujeción segura. Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador.

6. Los trabajos a más de 3,5 metros de altura, desde el punto de operación al suelo, que requieran movimientos o esfuerzos peligrosos para la estabilidad del trabajador, sólo se efectuarán si se utiliza un equipo de protección individual anticaídas o se adoptan otras medidas de protección alternativas. No se emplearán escaleras de mano y, en particular, escaleras de más de cinco metros de longitud, sobre cuya resistencia no se tengan garantías. Queda prohibido el uso de escaleras de mano de construcción improvisada.

7. Las escaleras de mano se revisarán periódicamente. Se prohíbe la utilización de escaleras de madera pintadas, por la dificultad que ello supone para la detección de sus posibles defectos.

Cod.110 Riesgo: ATRAPAMIENTOS POR O ENTRE OBJETOS

C	P	V	Producidos durante el manejo de equipos elevables, camillas grúas o sillas.
D	M	MO	

Medidas Preventivas

Siga siempre las instrucciones de uso de los diversos equipos auxiliares empleados para manipular personas dependientes (grúas, sillas de ruedas, camas con ruedas, etc.) Si detecta cualquier anomalía en ellos, comuníquela de inmediato para su reparación.

Cod.130 Riesgo: SOBRESFUERZOS

C	P	V	Sobreesfuerzos por manipulaciones de personas dependientes que
----------	----------	----------	--

D	M	MO	requieren esfuerzo físico considerable.
Medidas Preventivas			
Utilizar ropa que permita la libertad de movimiento y calzado adecuado.			
Cod.430 Riesgo: CARGA FÍSICA			
C	P	V	Por la realización de cambios posturales, incorporación de personas dependientes, desplazamiento hacia la cabecera de la cama, transferir una persona dependiente desde la cama a la silla o viceversa, transferencia de sillas a W.C., entre otras.
D	M	MO	
Medidas Preventivas			
<p>1. Se deben seguir los principios básicos de movilización de personas dependientes: si es necesario se solicitará ayuda de compañeros. El trabajador se colocará lo mas cerca posible de la persona dependiente y si es necesario arrodillarse en la cama. Explicar a la persona dependiente si es posible cualquier operación que vaya a realizar y animarla a que coopere en la medida de lo posible. Colocarse con las piernas ligeramente separadas y con un pie avanzado con respecto al otro, utilizando la fuerza de las piernas y las caderas en lugar de los músculos de la parte superior del cuerpo, inclinándose primero y enderezando lentamente las rodillas después.</p> <p>2. Mantenga bien agarrado a la persona dependiente hágalo con toda la mano nunca solamente con los dedos.</p> <p>3. Para transferir a una persona dependiente de la cama a una silla de ruedas se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:</p> <p>Colocar la silla (de ruedas) junto a la cama, asegurando que las ruedas de la silla (de ruedas) están bloqueadas. Retirar todos los obstáculos (reposabrazos, reposapiés, tablas para los pies). Ajustarla cama a la altura del trabajador. Pedir a la persona dependiente que mire hacia abajo, a sus pies, con ello aumentará su tensión muscular abdominal y su cooperación será mayor. Pedir a la persona dependiente que se incline hacia delante y se impulse con las piernas durante el traslado Así será más fácil levantarlo (de sedestación a bipedestación). Usar los músculos de las piernas y de las caderas mientras se levanta a la persona dependiente, en lugar de los de la parte superior del cuerpo. Mientras se levanta a la persona dependiente, inclinarse primero y enderezar lentamente las rodillas después. Compensar el peso de la persona dependiente con el del trabajador. Si fuera necesario, sujetar entre sus piernas o rodillas la rodilla de la persona dependiente para guiar su movimiento. Utilizar las</p>			

ayudas menores como sábana antideslizante o tabla giratoria para los pies entre otros.

4. Para desplazar a la persona dependiente de un lado de la cama a otro se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

Ajustar la cama a la altura del trabajador. Dividir el traslado en tres partes: piernas - parte central - hombros. Compensar el peso de la persona dependiente con el peso del trabajador. Usar los músculos de las piernas y de las caderas en lugar de los de la parte superior del cuerpo. Pedir a la persona dependiente que mire hacia sus pies, con ello aumentará su tensión muscular abdominal y su cooperación será mayor.

5. Para desplazar una persona dependiente hacia arriba de la cama: Ajustar la cama a la altura del trabajador. Pedir a la persona dependiente que flexione una rodilla, mire hacia sus pies y, por último, se impulse con el pie de la pierna flexionada para aumentar su cooperación. Durante el traslado, cargar el peso de su cuerpo de un lado a otro mientras se mantiene recta la espalda.

6. Para trasladar una persona dependiente que se ha caído del suelo para colocarla en la silla: En primer lugar, colocar a la persona dependiente en posición sedente. Usar los músculos de las piernas y de las caderas en lugar de los de la parte superior del cuerpo. Durante el traslado desde el suelo a la silla, cargar el peso del cuerpo de la persona dependiente de un lado a otro mientras mantienen recta la espalda. Pedir a la persona dependiente que haga fuerza con los pies para facilitar la cooperación. Los movimientos de los dos asistentes deben estar sincronizados mientras trasladan a la persona dependiente. La comunicación entre ellos es muy importante.

7. Mantener bien agarrada a la persona dependiente con toda la mano, nunca solamente con los dedos.

Cod.320 Riesgo: GOLPES/CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS

C	P	V
D	M	MO

Cortes / pinchazos con instrumental médico.

Medidas Preventivas

1. Revisar periódicamente el instrumental, desechar cualquier elemento que no esté en perfectas condiciones. No hacer uso del mismo para fines distintos para el que está diseñado.
2. Extremar el cuidado con el instrumental inciso-punzante. No coger ningún instrumental cortante o punzante si ha comenzado a caer.

3. Hacer uso de los contenedores de bioseguridad. No llenar completamente los contenedores (se llenarán hasta tres cuartos de su capacidad para disminuir la probabilidad de accidentes).
4. Manipular cuidadosamente elementos cortantes y/o punzantes: no poner las capuchas a las agujas, se deben eliminar en contenedores rígidos.
5. Utilizar en todo momento guantes contra riesgos biológicos de categoría 2 según la norma EN ISO 374-5:2016.

Cod.312 Riesgo: EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS

C	P	V	Trabajo con productos químicos sanitarios: fármacos, desinfectantes y otros.
D	M	MO	

Medidas Preventivas

1. En caso de derrame de un agente citostático, se debe hacer uso de los EPI de protección: guantes (utilizar un segundo par), y mascarilla contra gases y vapores de media cara con filtros combinados ABEK2; cubrir la zona con paño húmedo y adicionar agente neutralizador si estuviese disponible, o en su lugar cubrir con papel absorbente y desechar en contenedor específico. Lavar la superficie con agua y jabón y dejar secar.
2. Si se produce un vertido accidental de un producto químico, se debe actuar de acuerdo con las normas que figuren en la Ficha de Datos de Seguridad, o en su caso, con las normas dadas para la gestión de vertidos de medicamentos peligrosos.
3. No dejar destapados y abiertos de forma innecesaria los recipientes que contengan sustancias volátiles susceptibles de generar vapores al ambiente.
4. Mantener intacta en los envases las etiquetas originales de los productos químicos ya que facilita la información básica sobre sus características.
5. No haga trasvases a otros recipientes que no estén correctamente etiquetados.
6. En caso de contacto directo con agentes citostáticos, salpicaduras en ojos, piel y mucosas: Lavar con agua o suero fisiológico y jabón (excepto ojos) la zona afectada. Retire la ropa contaminada y depositarla en bolsa de plástico y en contenedor específico.
7. Utilizar máscara completa con filtros para gases, vapores y partículas tipo FFA.

Cod.320 Riesgo: EXPOSICIÓN A AGENTES BIOLÓGICOS

C	P	V	Potencial exposición a enfermedades contagiosas durante los servicios
----------	----------	----------	---

D	M	MO	prestados, por contacto con fluidos corporales, o materiales potencialmente contaminados. Contacto accidental con agujas, vías, u otro material punzante o cortante.
---	---	----	--

Medidas Preventivas

1. Cumplir con la normativa interna de gestión de residuos: segregación, envasado, etiquetado, transporte y eliminación.
2. Ante la exposición a riesgos biológicos se seguirán las medidas de control general de precaución universal y siempre que sea posible se realizará la inmunización/vacunación.
3. No comer, beber, fumar o masticar chicle en el lugar de trabajo.
4. Proteger heridas y lesiones mediante apósitos impermeables.
5. No trabajar con joyas para evitar romper los EPI.
6. Extremar las medidas de higiene personal tras el trabajo con muestras biológicas.
7. Lavar las manos con abundante agua y jabón antes y después de atender a un paciente, antes y después de tener contacto con fluidos corporales o sangre, antes y después de haber utilizado guantes y antes de iniciar la jornada y después de finalizar la misma.
8. Limpiar rigurosamente el instrumental y aparataje.
9. En caso de pinchazos o inoculaciones: Intentar extraer la máxima cantidad de fármaco forzando el sangrado. Aplicar compresas calientes o frías en el lugar de la inoculación durante una hora al menos. Seguir el protocolo de actuación en inoculación accidental.

Cod.220 Riesgo: ACCIDENTES CAUSADOS POR SERES VIVOS

C	P	V	Posibles agresiones por parte de los pacientes y / o familiares de éstos.
D	M	MO	

Medidas Preventivas

Evitar la implicación en el trato con los pacientes y familiares, derivando las explicaciones al personal superior pertinente o personal adecuado.

Cod.440 Riesgo: SOBRECARGA FÍSICA

C	P	V	Manipulación de enfermos para su lavado o acondicionamiento.
D	M	MO	

Medidas Preventivas		
<p>1. Planificar la movilización explicando al paciente la maniobra que se va a realizar, teniendo en cuenta el grado de dependencia del paciente y utilizar los medios mecánicos disponibles y solicite ayuda en los momentos difíciles.</p> <p>2. Mantener la espalda recta, realizar movimientos suaves pero seguros. Tener en cuenta el centro de gravedad del cuerpo y realizar esfuerzos lo más próximo a éste. Mantener al paciente cerca del cuerpo.</p> <p>3. Mantener los pies separados y las piernas flexionadas, buscando una correcta base de apoyo y una buena estabilidad. Aprovechar siempre al máximo la fuerza y la ayuda del paciente en la medida de lo posible.</p>		
Cod.460 Riesgo: FATIGA MENTAL		
C	P	V
D	M	MO
Trato con enfermos y familiares.		
Medidas Preventivas		
<p>1. Cumplir su horario de trabajo, sin excederse de las horas y reservar diariamente periodos de tiempo para el trabajador.</p> <p>2. Evitar la implicación del propio trabajador en el trato con los pacientes y familiares, derivando las explicaciones a los profesionales adecuados.</p>		
Tabla 7. Riesgos identificados y medidas preventivas para el certificado de profesionalidad "Atención sociosanitaria a personas dependientes en el domicilio".		

5.2 FORMACIÓN POR PUESTO DE TRABAJO

En cumplimiento a lo dispuesto en el artículo 19 de la Ley 31/1.995 de Prevención de Riesgos Laborales, el Empresario deberá garantizar que todos los trabajadores/as reciban una adecuada formación en materia preventiva tanto teórica como práctica.

Esta formación, será suficiente y adecuada, y deberá impartirse:

- En el momento de la contratación del personal.
- Cuando se produzcan cambios en las funciones a desempeñar.
- Cuando se introduzcan nuevos equipos o nuevas tecnologías.

La formación se centrará específicamente en el puesto de trabajo o función de cada trabajador

y procurará adaptarse a la evolución de los riesgos y a la aparición de otros nuevos. Se repetirá periódicamente si fuera necesario. El empresario, a través de los programas de formación de proveedores, cuadros técnicos, Servicio de Prevención, Asociaciones Empresariales y Sindicales planificará la formación continua según la correspondiente planificación formativa.

En cumplimiento a lo dispuesto en el artículo 20 de la Ley 31/1.995 de Prevención de Riesgos Laborales, sobre medidas de emergencia, el empresario deberá designar y formar al personal encargado para adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores/as, según el siguiente Plan de Acción (Tabla 8).

PUESTO DE TRABAJO	FORMACIÓN
Todos los puestos de trabajo.	Formación específica para cada puesto de trabajo.
Todos los puestos de trabajo.	Implantación de las medidas de actuación en caso de emergencia y seguridad vial.
Equipos de emergencias.	Primeros auxilios y prevención y extinción de incendios.

Tabla 8. Formación preventiva de los trabajadores del centro.

6. CONCLUSIONES

La Prevención de Riesgos Laborales debe integrarse en el sistema general de gestión de la empresa, tanto en el conjunto de sus actividades como en todos los niveles jerárquicos de ésta.

Es necesaria una evaluación de riesgos exhaustiva de los diferentes puestos de trabajo, teniendo en cuenta su probabilidad de aparición y las consecuencias que pueden tener. Además, es importante establecer unas medidas a implantar para hacer frente a esos riesgos, así como una temporalización de la implantación de las mismas.

Es importante formar a los futuros trabajadores de los riesgos a los que se verán expuestos en sus puestos de trabajo.

La formación en el puesto de trabajo deberá adaptarse a la evolución de los riesgos y a la aparición de otros nuevos, repitiéndose periódicamente si fuera necesario siendo siempre suficiente y adecuada.



7. BIBLIOGRAFÍA

1. Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. Boletín Oficial del Estado, núm. 269, de 10 de noviembre de 1995, pp. 32590-32611.
2. Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención. Boletín Oficial del Estado, núm. 27, de 31 de enero de 1997, pp. 3031-3049.
3. Real Decreto 604/2006, de 19 de mayo, por el que se modifica el Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención. Boletín Oficial del Estado, núm. 126, de 27 de mayo de 2006, pp. 19855-19856.
4. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). Evaluación de las condiciones de trabajo en pequeñas y medianas empresas, 1994 y actualizado hasta 2006.
5. Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P. Identificación y control de los riesgos laborales en pymes; junio 2023
6. Instituto nacional de la seguridad social. Nacimiento y cuidado de menor, Riesgo durante el embarazo y Riesgo durante la lactancia natural. 3ª edición.
7. Real Decreto 513/2017, de 22 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento de instalaciones de protección contra incendios. Boletín Oficial del Estado, núm. 139, de 12 de junio de 2017, pp. 48349 a 48386
8. 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. Boletín Oficial del Estado, núm. 97, de 23 de abril de 1997, pp. 12918-12929.
9. UNE-EN ISO 374-1:2016/A1:2018. Guantes de protección contra los productos químicos y los microorganismos. Parte 1: Terminología y requisitos de prestaciones para riesgos químicos. Modificación 1 (ISO 374-1:2016/Amd 1:2018) (Ratificada por la Asociación Española de Normalización en septiembre de 2018.)
10. NTP 1136: Guantes de protección contra productos químicos.
11. UNE-EN 14387:2004+A1:2008: Equipos de protección respiratoria. Filtros contra gases y filtros combinados. Requisitos, ensayos, marcado.
12. Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo. Boletín Oficial del Estado, nº 97, p. 12535-12540.

13. Real Decreto 88/2013, de 8 de febrero, por el que se aprueba la Instrucción Técnica Complementaria AEM 1 "Ascensores" del Reglamento de aparatos de elevación y manutención, aprobado por Real Decreto 2291/1985, de 8 de noviembre. Boletín Oficial del Estado, nº 41, p. 13180-13194.
14. UNE EN 388:2016+A1:2018 (Ratificada). Guantes de protección contra riesgos mecánicos.
15. UNE-EN ISO 20345:2012: Equipo de protección individual. Calzado de seguridad. (ISO 20345:2011).
16. Real Decreto 513/2017, de 22 de mayo, por el que se aprueba el Reglamento de instalaciones de protección contra incendios. Boletín Oficial del Estado, nº 139, de 12 de junio de 2017, p. 48349-48386.
17. Real Decreto 2177/2004, de 12 de noviembre, por el que se modifica el Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo, en materia de trabajos temporales en altura. Boletín Oficial del Estado, 274, de 13 de noviembre de 2004, p. 37486-37489.

