



EMESA PREVENCIÓN

Servicio ajeno de prevención de riesgos laborales

www.emesaprevencion.com

EVALUACIÓN DE RIESGOS

**Empresa: INICIATIVAS DE COOPERACIÓN
INTERNACIONAL PARA EL DESARROLLO - ICID
Centro de Trabajo: Alcalá, 196, oficina 13**

El Técnico de Prevención de Riesgos Laborales:

Firmado: Guadalupe Collado García

Fecha: 19/12/2019

1. INTRODUCCION

El presente informe se realiza atendiendo a las exigencias de la actual legislación vigente, según el artículo 16 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

A petición de la empresa **INICIATIVAS DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL PARA EL DESARROLLO - ICID**, se realiza la visita de los técnicos de EMESA PREVENCIÓN, S.L., con motivo de llevar a cabo un análisis de las condiciones de trabajo y realizar la Identificación de los peligros existentes en los puestos de trabajo facilitados por la empresa, y la posterior Evaluación de los Riesgos que no hayan podido evitarse, de acuerdo con lo especificado en el Art. 15 de la mencionada Ley.

Este documento se ajusta a lo declarado por el personal de la citada empresa en cuanto a puestos de trabajo, tareas de los mismos, equipos de trabajo, productos químicos utilizados, centros de trabajo y personal, por lo que cualquier variación en los métodos de trabajo, equipos o procesos, implicaría la necesidad de revisión de la presente *Evaluación Inicial de Riesgos*.

El presente estudio ha sido analizado por personal competente como exige el art. 4 apto.3 del reglamento de los Servicios de Prevención, desarrollando el mismo de forma coordinada, con planteamientos multidisciplinarios.

La metodología utilizada para la evaluación del presente informe es una versión reducida de la metodología desarrollada por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT), basada en la estimación del riesgo para cada causa-riesgo identificado en la determinación de la potencial severidad del daño (consecuencias) y la probabilidad de que se materialice el mismo.

Para la severidad del daño se consideran las partes del cuerpo afectadas y la naturaleza del mismo, y para la probabilidad se tienen en cuenta las medidas de control ya implantadas y los requisitos legales comprobados como medidas específicas de control.

La metodología del INSHT cumple con todos los requisitos derivados de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Ley 31/1995) y del Reglamento de los Servicios de Prevención (39/97), así como de la legislación específica para la evaluación de riesgos.

Para analizar y valorar el nivel de riesgos detectados mediante una apreciación directa de la situación, utilizaremos esta metodología, tal que preguntándonos la gravedad y la probabilidad de las diferentes situaciones de peligro, donde valoramos los riesgos que aparecen relacionados a través de matriz de tres de los resultados obtenidos de gravedad y probabilidad.

A continuación, se realiza la identificación inicial de los riesgos existentes en materia de Seguridad, Higiene y Ergonomía / Psicosociología para cada uno de los puestos de trabajo y la Evaluación correspondiente, mediante el estudio de los factores que influyen en cada uno de ellos. Los criterios de valoración se exponen en el segundo apartado del presente capítulo.

La evaluación de los riesgos de accidentabilidad, de enfermedad profesional o de daños para la salud se efectúa a partir de la estimación de las siguientes condiciones.

Probabilidad

Para la probabilidad se han considerado las medidas de control ya implantadas, los requisitos legales y los códigos de buena práctica comprobados como medidas específicas de control.

Además, tenemos que tener en cuenta dos factores:

- La frecuencia, con la que se presenta la situación de peligro (cuando más veces se presente, más oportunidades para que pase).

- La posibilidad, que se den juntas las circunstancias para que se produzca el daño.

Baja. El daño ocurrirá en raras ocasiones.

Media. El daño ocurrirá algunas ocasiones

Alta. El daño ocurrirá siempre o casi siempre.

Consecuencias (severidad)

Para la severidad del daño, se tiene en cuenta: las partes del cuerpo que se verán afectadas y la naturaleza del daño, graduándolo desde ligeramente dañino a extremadamente dañino.

Baja. Las consecuencias de los daños son superficiales (cortes y magulladuras pequeñas, irritación de los ojos por polvo, etc.) y/o molestias e irritaciones (dolor de cabeza, disconfort, etc.).

Media. Las consecuencias de los daños corresponden a:

- Quemaduras, conmociones, torceduras importantes, fracturas menores, etc.

- Sordera, dermatitis, asma, trastornos musculoesqueléticos, enfermedades que conducen a una incapacidad menor.

Alta. Consideramos que las consecuencias de los daños son extremadamente dañinos cuando el resultado corresponde a:

- Amputaciones, fracturas mayores, envenenamiento, lesiones múltiples, lesiones fatales, etc.

- Cáncer, enfermedades que acorten severamente la vida, enfermedades agudas, etc.

		CONSECUENCIAS		
		Baja	Media	Alta
PROBABILIDAD	Baja	Trivial	Tolerable	Moderado
	Media	Tolerable	Moderado	Importante
	Alta	Moderado	Importante	Intolerable

Los grados de prioridad considerados son:

PRIORIDAD	MEDIDA	VALOR RIESGO
MUY BAJA	No se requiere acción específica	Trivial
BAJA	No se necesita mejorar la acción preventiva. Sin embargo, se deben considerar soluciones más rentables o mejoras que no supongan una carga económica importante. Estos riesgos requieren comprobaciones periódicas para asegurar que se mantiene la eficacia de las medidas de control.	Tolerable
MEDIA	Se deben hacer esfuerzos para reducir el riesgo, determinando las inversiones precisas. Las medidas para reducir el riesgo deben implantarse en un período determinado, Cuando el riesgo moderado está asociado con consecuencias extremadamente dañinas, se precisará una acción posterior para establecer, con más precisión, la probabilidad de daño como base para determinar la necesidad de mejora de las medidas de control.	Moderado
ALTA	No debe comenzarse el trabajo hasta que se haya reducido el riesgo. Puede que se precisen recursos considerables para controlar el riesgo. El problema debe remediarse en un tiempo inferior al de los riesgos moderados	Importante
MUY ALTA	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.	Intolerable

2. DATOS DE LA EMPRESA

Empresa: INICIATIVAS DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL PARA EL DESARROLLO - ICID

Domicilio: Alcalá, 196, oficina 13

Localidad: 28028 Madrid

Provincia: MADRID

Incluida en el Anexo I: No

C.I.F. G79808697

Actividad: ONG

Centro de Trabajo Evaluado: Alcalá, 196, oficina 13

Domicilio: Alcalá, 196, oficina 13

Localidad: 28028 Madrid

Provincia: MADRID

Responsable: Nuria Tovar Velazquez

3. PUESTOS DEL CENTRO DE TRABAJO

Puestos de trabajo contemplados en la evaluación de riesgos

Puesto de trabajo	CNO	Trabajadores
PERSONAL DE OFICINA	-	1

4. EVALUACION DE LOS LUGARES DE TRABAJO DEL CENTRO

Entendemos por riesgos de zonas comunes e instalaciones, todos aquellos riesgos que están asociados a actuaciones o instalaciones no ligadas directamente al puesto de trabajo. Entre las zonas comunes tenemos: pasillos, escaleras, zonas de paso, servicios, etc.

Lugar de trabajo

ZONAS COMUNES

LUGAR DE TRABAJO: ZONAS COMUNES

Descripción del lugar de trabajo

Empresa dedicada a labores humanitarias.
 Oficina situada en Madrid en la C/ Alcalá 196, Oficina 13 situada en 1ª planta, dichas oficinas dan a fachada exterior con ventanales amplios. Las oficinas están compartidas con una consultoría.
 La empresa dispone de un local en el que destaca una gran sala diáfana donde se distribuyen varias mesas con ordenadores y una zona de descanso con cocina. También dispone de un aseo mixto y una terraza que da al exterior.
 Máquinas y Herramientas:
 Fax,
 Fotocopiadora,
 Impresora,
 Ordenador (CPU) y Teléfono.
 Entre las instalaciones tenemos:
 - Instalación eléctrica.
 - Instalación contra incendios, extintores instalados, señalizados y revisados.
 - Señalización de recorrido de evacuación y salida.
 - Alumbrado de emergencia.

Fuentes de riesgo existentes en el lugar

Fuente de riesgo	Tipo
Alumbrado de emergencia	Lugares de trabajo
Condiciones de protección contra incendios	Instalaciones generales
Espacios y lugares de trabajo	Lugares de trabajo
Instalación eléctrica	Instalaciones generales
Material y locales de primeros auxilios	Lugares de trabajo
Señalización	Lugares de trabajo

FUENTE DE RIESGO: Alumbrado de emergencia

Riesgos detectados en la fuente de riesgo

Nº	Riesgo detectado	P	C	Estimación
25	Evacuación.	1	2	Tolerable

P → Probabilidad

1. BAJA
2. MEDIA
3. ALTA

C → Consecuencias

1. BAJA
2. MEDIA
3. ALTA

RIESGO:	25 - Evacuación.
<i>Valoración:</i>	Tolerable
<i>Lugar de trabajo:</i>	ZONAS COMUNES
<i>Fuente del riesgo:</i>	Alumbrado de emergencia
<i>Análisis del riesgo</i>	
Evacuación dificultosa debido a la ausencia o incorrecta iluminación de emergencia.	

Medidas preventivas del riesgo

Revisar y controlar periódicamente el correcto funcionamiento del alumbrado de emergencia, reponiendo las luces y baterías si fuese necesario.

FUENTE DE RIESGO: Condiciones de protección contra incendios

Riesgos detectados en la fuente de riesgo

Nº	Riesgo detectado	P	C	Estimación
24	Incendios. Medios de Lucha y Señalización	1	2	Tolerable

<u>P → Probabilidad</u>	<u>C → Consecuencias</u>
1. BAJA	1. BAJA
2. MEDIA	2. MEDIA
3. ALTA	3. ALTA

RIESGO:	24 - Incendios. Medios de Lucha y Señalización
<i>Valoración:</i>	Tolerable
<i>Lugar de trabajo:</i>	ZONAS COMUNES
<i>Fuente del riesgo:</i>	Condiciones de protección contra incendios
<i>Análisis del riesgo</i>	
Incendio en el centro por diversas causas que pueden provocar puntos de inicio y propagación de un incendio.	

Medidas preventivas del riesgo

Disponer extintores en número suficiente para que el recorrido real desde cualquier origen de evacuación hasta un extintor no supere los 15 m.

El emplazamiento de los extintores permitirá que sean fácilmente visibles y accesibles, estarán situados próximos a los puntos donde se estime mayor probabilidad de iniciarse el incendio, a ser posible próximos a las salidas de evacuación y preferentemente sobre soportes fijados a paramentos verticales, de modo que la parte superior del extintor quede a una altura comprendida entre 0,80 y 1,20 m.

Continuar revisando los medios de extinción según los periodos indicados en la normativa vigente aplicable y por la correspondiente empresa mantenedora o/y usuaria. Para el caso de extintores contraincendios: revisiones anuales por empresa mantenedora y revisiones trimestrales por empresas usuaria o por empresa mantenedora.

Los medios de extinción deben permanecer en todo momento libres de obstáculos de tal forma que sean fácilmente identificables y accesibles.

Se recomienda mantener el área de trabajo en un nivel de orden y limpieza adecuados, evitando la acumulación de desperdicios y elementos que puedan favorecer el inicio y la propagación de un incendio.

Revisar periódicamente la instalación eléctrica y no sobrecargar enchufes.

No dejar equipos conectados ni luces encendidas al finalizar la jornada de trabajo o cuando no se estén usando.

Alejar materiales inflamables de fuentes de calor.

Concienciar a los trabajadores sobre la necesidad de extremar la precaución.

Informar a todos los trabajadores sobre qué hacer en caso de emergencia.

Señalización requerida

<p>Socorro: Extintor</p> 			
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

FUENTE DE RIESGO: Espacios y lugares de trabajo

Riesgos detectados en la fuente de riesgo

Nº	Riesgo detectado	P	C	Estimación
01	Caída de personas a distinto nivel	1	2	Tolerable
02	Caída de personas al mismo nivel	1	1	Trivial
04	Caídas de objetos en manipulación	1	2	Tolerable
07	Choques contra objetos inmóviles	1	2	Tolerable

P → Probabilidad

1. BAJA
2. MEDIA
3. ALTA

C → Consecuencias

1. BAJA
2. MEDIA
3. ALTA

RIESGO: 01 - Caída de personas a distinto nivel

Valoración: Tolerable

Lugar de trabajo: ZONAS COMUNES

Fuente del riesgo: Espacios y lugares de trabajo

Análisis del riesgo

Tránsito por escaleras fijas.

Medidas preventivas del riesgo

Transitar con precaución. Subir y bajar entre plantas sin prisa, ni cargados de objetos que, debido a su tamaño o peso, puedan comprometer nuestros movimientos o visibilidad. Uso del pasamanos. Las escaleras se encontrarán libres de obstáculos en todo momento.

Los pavimentos de las rampas, escaleras y plataformas de trabajo serán de materiales no resbaladizos o dispondrán de elementos antideslizantes.

RIESGO:	02 - Caída de personas al mismo nivel
<i>Valoración:</i>	Trivial
<i>Lugar de trabajo:</i>	ZONAS COMUNES
<i>Fuente del riesgo:</i>	Espacios y lugares de trabajo
<i>Análisis del riesgo</i>	
Caída en lugares de tránsito o superficies de trabajo debido a la falta de orden y limpieza.	

Medidas preventivas del riesgo

Los suelos de los locales de trabajo deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas. Almacenar correctamente evitando la existencia de objetos en zonas de paso. Mantener el centro de trabajo en un correcto estado de orden y limpieza. Evitar colocar obstáculos en las zonas de paso, tales como mercancía, cajas, mobiliario etc. Cualquier derrame de líquidos será recogido inmediatamente. Respetar las zonas de almacenamiento horizontal y no dejar mercancía en zonas de paso ni en recorridos de evacuación o salidas de emergencia.

RIESGO:	04 - Caídas de objetos en manipulación
<i>Valoración:</i>	Tolerable
<i>Lugar de trabajo:</i>	ZONAS COMUNES
<i>Fuente del riesgo:</i>	Espacios y lugares de trabajo
<i>Análisis del riesgo</i>	
Caída de objetos debido al mal almacenamiento por estanterías.	

Medidas preventivas del riesgo

Las estanterías deberán estar arriostradas. Comunicar inmediatamente cualquier anomalía que se observe en los elementos de almacenaje. Colocar los elementos más pesados en las zonas bajas, de forma que se minimice las consecuencias en caso de accidente. Recordar a los trabajadores la necesidad de colocar los objetos de forma que su almacenamiento sea estable y no entrañe ningún riesgo. Es necesario controlar y vigilar de un modo estricto que todos los almacenamientos, aunque sean de poco peso, se llevan a cabo de modo que se garantice en todo momento su estabilidad, evitando cualquier accidente por desplome o derrumbamiento de los mismos. Se deberá de comprobar que todos los objetos se colocan sobre bases niveladas y de tamaño adecuado y en buen estado, buscando que ninguna carga supere el perímetro de las baldas. Periódicamente se comprobará que no existen deficiencias o deterioros y que no se han modificado las condiciones de almacenamiento. Prohibido trepar por las estanterías. Dejar espacio suficiente en las baldas superiores para poder almacenar o retirar los objetos almacenados de manera que la maniobra se pueda hacer de manera estable. Mantener al acceso a las estanterías libre de obstáculos.

RIESGO:	07 - Choques contra objetos inmóviles
<i>Valoración:</i>	Tolerable
<i>Lugar de trabajo:</i>	ZONAS COMUNES
<i>Fuente del riesgo:</i>	Espacios y lugares de trabajo
<i>Análisis del riesgo</i>	
Golpes con distintos elementos constituyentes del centro de trabajo.	

Medidas preventivas del riesgo

Mantener el centro de trabajo en correcto estado de orden y limpieza.
 No realizar ningún tipo de acción que propicie o favorezca el riesgo de golpes, evitando el desorden de la zona, la transición por zonas estrechas y con aristas vivas, desarrollo de la actividad de forma precipitada, etc.
 Colocar los objetos de forma que su almacenamiento sea estable y no entrañe ningún riesgo.

FUENTE DE RIESGO: Instalación eléctrica

Riesgos detectados en la fuente de riesgo

Nº	Riesgo detectado	P	C	Estimación
16	Contactos eléctricos.	1	2	Tolerable

<u>P → Probabilidad</u>	<u>C → Consecuencias</u>
1. BAJA	1. BAJA
2. MEDIA	2. MEDIA
3. ALTA	3. ALTA

RIESGO:	16 - Contactos eléctricos.
<i>Valoración:</i>	Tolerable
<i>Lugar de trabajo:</i>	ZONAS COMUNES
<i>Fuente del riesgo:</i>	Instalación eléctrica
<i>Análisis del riesgo</i>	
Presencia de instalación y equipos eléctricos.	

Medidas preventivas del riesgo

Se deberá cumplir el Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión vigente.
 Revisión periódica en la instalación que aseguren las condiciones de aislamiento, la adecuación de la puesta a tierra y el funcionamiento correcto de los diferenciales.
 El conjunto de la instalación deberá mantenerse aislado. Se evitarán cables desnudos, los empalmes sin fichas de conexión, bornes en tensión accesibles, cajas de derivación al descubierto, etc.
 La instalación eléctrica deberá contar con interruptores diferenciales de corte automático, que la desconecten en caso de que se produzcan corrientes de defecto peligrosas.
 Todos los cuadros eléctricos estarán tapados y señalizados.
 No utilizar prolongadores en mal estado.
 No sobrecargar los enchufes.
 Las operaciones de mantenimiento, manipulación y reparación las efectuará solamente personal especializado y autorizado.

Señalización requerida

Advertencia: Peligro riesgo eléctrico 			
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

FUENTE DE RIESGO: Material y locales de primeros auxilios

Riesgos detectados en la fuente de riesgo

Nº	Riesgo detectado	P	C	Estimación
53	Otros	1	2	Tolerable

P → Probabilidad 1. BAJA 2. MEDIA 3. ALTA	C → Consecuencias 1. BAJA 2. MEDIA 3. ALTA
-----------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------

RIESGO: 53 - Otros

Valoración: Tolerable

Lugar de trabajo: ZONAS COMUNES

Fuente del riesgo: Material y locales de primeros auxilios

Análisis del riesgo
 Primeros auxilios.

Medidas preventivas del riesgo

El 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. El material de primeros auxilios se revisará periódicamente y se irá reponiendo tan pronto como caduque o sea utilizado. El material y locales de primeros auxilios deberán estar claramente señalizados.

Señalización requerida

Evacuación: Botiquín 			
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

FUENTE DE RIESGO: Señalización

Riesgos detectados en la fuente de riesgo

Nº	Riesgo detectado	P	C	Estimación
25	Evacuación.	1	2	Tolerable

P → Probabilidad 1. BAJA 2. MEDIA 3. ALTA	C → Consecuencias 1. BAJA 2. MEDIA 3. ALTA
-----------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------

RIESGO: 25 - Evacuación.

Valoración:	Tolerable
Lugar de trabajo:	ZONAS COMUNES
Fuente del riesgo:	Señalización

Análisis del riesgo
 Evacuación dificultosa debido a la existencia de elementos en las vías de evacuación o salidas de emergencia bloqueadas.
 Evacuación dificultosa debido a la falta o incorrección en la señalización de evacuación.

Medidas preventivas del riesgo

Las vías y salidas específicas de evacuación deberán señalizarse conforme a lo establecido en la legislación vigente (RD 486/1997).

Estas señales serán de forma rectangular o cuadrada, con pictograma blanco sobre fondo verde (el verde deberá cubrir como mínimo el 50 por 100 de la superficie de la señal). Fotoluminiscentes.

Reponer aquellas señales cuya vida útil haya finalizado (como máximo 10 años desde la fecha de fabricación de las mismas) o estén deterioradas.

El lugar de emplazamiento de la señal deberá estar bien iluminado, ser accesible y fácilmente visible, de forma que los trabajadores en todo momento vean una señalización de la vía de evacuación y que, si hay varias, éstas no sean contradictorias.

Señalización requerida

Evacuación: Escalera de emergencia 	Evacuación: Salida 	Evacuación 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------

1. EVALUACION DE LOS PUESTOS DE TRABAJO

Este apartado muestra la evaluación de los riesgos específicos al puesto de trabajo. Para cada riesgo identificado se indica la estimación de dicho riesgo, así como las medidas de prevención requeridas para el control del riesgo.

Puestos de trabajo identificados en el centro

Puesto de trabajo	Grupo sensibilidad	CNO	Trabajadores	Tipo
PERSONAL DE OFICINA	No Sensibles	-	1	-

PUESTO DE TRABAJO: PERSONAL DE OFICINA GRUPO: N - No Sensibles

<p><i>Descripción del puesto de trabajo</i></p> <p>Tareas realizadas: Atención telefónica, contabilidad, tareas administrativas, etc.</p> <p>Condiciones de trabajo: Los trabajadores de este puesto se encuentran sometidos a riesgos derivados del uso de Pantallas de Visualización de Datos y riesgos ergonómicos de posicionamiento. Los equipos informáticos utilizados son modernos y el mobiliario ergonómicamente correcto.</p> <p>Máquinas y herramientas: Ordenador (CPU) PVD Impresora Fotocopiadora Teléfono Material oficina (tijeras, cúter, etc.)</p>

Riesgos detectados en el puesto de trabajo

Nº	Riesgo detectado	P	C	Estimación
02	Caída de personas al mismo nivel	1	2	Tolerable
09	Golpes/Cortes por objetos o herramientas	1	1	Trivial
16	Contactos eléctricos.	1	2	Tolerable
27	Atropellos o golpes con vehículos	1	2	Tolerable
37	Carga física. Posición	1	2	Tolerable
46	Fatiga Visual	1	2	Tolerable

P → Probabilidad

1. BAJA
2. MEDIA
3. ALTA

C → Consecuencias

1. BAJA
2. MEDIA
3. ALTA

RIESGO: 02 - Caída de personas al mismo nivel

Valoración: Tolerable

Puesto de trabajo: PERSONAL DE OFICINA (N - No Sensibles)

Análisis del riesgo

Caída de personas al mismo nivel debido a la existencia de cables y otros elementos en zonas de paso.

Medidas preventivas del riesgo

Instalar regletas o canalizar los cables que se encuentren en zonas de paso.
 Almacenar correctamente evitando la existencia de objetos en zonas de paso.
 Mantener el centro de trabajo en correcto estado de orden y limpieza.
 Eliminar rápidamente cualquier elemento sólido o líquido que pueda producir resbalones.

RIESGO:	09 - Golpes/Cortes por objetos o herramientas
<i>Valoración:</i>	Trivial
<i>Puesto de trabajo:</i>	PERSONAL DE OFICINA (N - No Sensibles)
<i>Análisis del riesgo</i>	
Se refiere al riesgo en la manipulación de objetos cortantes (cúter, tijeras, etc.).	

Medidas preventivas del riesgo

Informar al trabajador de los riesgos de corte asociados a la manipulación objetos cortantes.
 No tirar a la papelera vidrios rotos o materiales cortantes.
 Extremar la prudencia a la hora de utilizar herramientas cortantes.
 Se seguirán pautas de trabajo seguras: durante el uso del cúter cogerlo por la empuñadura sin tocar la cuchilla, no utilizar toda la longitud de hoja, tras su uso introduciremos el filo dentro de la empuñadura, no utilizar una hoja de las tijeras como cuchillo, las tijeras deberán guardarse en sus fundas o lugar seguro.
 Evitar colocar la mano en la trayectoria de corte.
 Se deberá de inspeccionar periódicamente el estado de las herramientas y reparar o eliminar las que se encuentren deterioradas.

RIESGO:	16 - Contactos eléctricos.
<i>Valoración:</i>	Tolerable
<i>Puesto de trabajo:</i>	PERSONAL DE OFICINA (N - No Sensibles)
<i>Análisis del riesgo</i>	
Contacto eléctrico debido a la utilización de equipos eléctricos.	

Medidas preventivas del riesgo

Ante la duda, considerar que toda instalación, conducto o cable eléctrico se encuentra conectado y en tensión. Antes de su uso, asegurarse del buen estado de los aparatos o instalación eléctrica.
 No trabajar con equipos o instalaciones que presenten defectos. Desechar cables estropeados, quemados o semidesnudos.
 No desmontar ni manipular el interior de equipos eléctricos.
 No puentear, sustituir o anular los elementos de los cuadros eléctricos.
 No sobrecargar los enchufes abusando de ladrones o regletas, no utilizar regletas en cascada, ni conectar a las bases de enchufe aparatos de potencia superior a la prevista o varios aparatos que en conjunto suponga una potencia superior, tampoco se realizaran empalmes o conexiones. No manipular elementos eléctricos que se hayan mojado o con las manos mojadas. Si cae agua u otro líquido sobre algún aparato eléctrico, desconectar el circuito.
 Desconectar los equipos eléctricos tirando de la clavija, nunca del cable.
 No tocar nunca a una persona que esté bajo tensión eléctrica, desconectar primero la electricidad.

RIESGO:	27 - Atropellos o golpes con vehículos
<i>Valoración:</i>	Tolerable
<i>Puesto de trabajo:</i>	PERSONAL DE OFICINA (N - No Sensibles)
<i>Análisis del riesgo</i>	
Accidentes de tráfico in itinere.	

Medidas preventivas del riesgo

Informar a los trabajadores sobre las actitudes seguras en la circulación con vehículos por la vía pública.

Respetar el código de circulación, sobre todo en cuanto a los límites de velocidad.

Usar siempre el cinturón de seguridad.

No estacionar en zonas no autorizadas, si es inevitable por alguna avería o emergencia, poner el freno de mano, desconectar el motor y señalizar bien la zona.

Si las condiciones meteorológicas no son buenas, reducir al máximo la velocidad.

Uso obligatorio de casco en vehículos de dos ruedas.

Realizar un buen mantenimiento (frenos, dirección, sistemas de iluminación y señalización, limpiaparabrisas, presión de los neumáticos, etc.) y tener al día la ITV.

Conducir de forma relajada, sin actitudes agresivas o que puedan suponer un riesgo.

No consumir bebidas alcohólicas, estupefacientes o medicamentos contraindicados o no compatibles con la conducción de vehículos.

Emplear sistemas de manos libres.

En los desplazamientos a pie prestar atención a las posibles irregularidades del terreno (grietas, pequeñas discontinuidades, escalones, baldosas deterioradas o mal colocadas). Procurar no transitar por superficies deslizantes (húmedas, mojadas, con presencia de líquidos, recién pulidas), y poner máxima atención los días de lluvia, nieve o con posibles zonas heladas. No utilizar cascos mientras se camina. Cruzar siempre por los pasos de peatones. No transitar por el carril bici.

En caso de uso de transporte público (autobús, metro, tren, taxi o similar) prestar atención a la hora de subir y bajar del mismo (escalones en autobús, escaleras del metro, hueco entre andén de la estación y vagón, etc.). En caso de ir sentado, estar correctamente sentado en el asiento. En caso de ir de pie, agarrarse como mínimo con una mano a los asideros existentes (barras, postes o similares).

RIESGO:	37 - Carga física. Posición
<i>Valoración:</i>	Tolerable
<i>Puesto de trabajo:</i>	PERSONAL DE OFICINA (N - No Sensibles)
<i>Análisis del riesgo</i>	
Carga física debida a la adopción de posturas poco ergonómicas.	

Medidas preventivas del riesgo

Informar y formar a los trabajadores sobre las medidas ergonómicamente correctas de sentarse.

La pantalla debe ser regulable para permitir que la horizontal del campo visual coincida con el borde superior del ordenador, quedando la misma ligeramente por debajo de los ojos (entre 10 y 60°), no situarla por encima de la horizontal para evitar la extensión de cuello y sobrecargar la musculatura cervical.

Mantener el plano de trabajo a una altura adecuada (aproximadamente a la altura de los codos).

Regular la altura del asiento de manera que los brazos apoyados en la mesa y pegados al cuerpo formen un ángulo recto con el antebrazo, y que los muslos estén en posición horizontal con los pies en el suelo.

Poner los antebrazos en la mesa y mantener las muñecas en línea con respecto a los mismos.

Ajustar la inclinación del respaldo de manera que en la cadera se forme un ángulo de aproximadamente 100 ° entre el tronco y los muslos.

Evitar sentarse en el extremo del asiento.

Si el respaldo no proporcionara apoyo suficiente en la parte baja de la espalda, puede utilizarse un cojín.

Mover los pies y piernas mientras se trabaja.

Evitar cruzar las piernas o flexionar las rodillas por debajo de 90. Estas posturas dificultan la circulación de la sangre y tensan

la espalda.

Revisar la postura cada poco tiempo para asegurar que se continúa bien sentado.

Evitar mantener durante largo tiempo en la misma postura (alternar posturas de sentado y de pie). No estar sentado más de 2 horas seguidas. Si es posible, levantarse y caminar durante cortos periodos de tiempo para activar la circulación.

Las distancias entre los elementos del puesto (teléfono, documentos, etc.) debe ser la suficiente para permitir realizar movimientos sin recurrir a posturas forzadas.

Dotar de reposapiés al trabajador que lo solicite.

RIESGO: 46 - Fatiga Visual
<i>Valoración:</i> Tolerable
<i>Puesto de trabajo:</i> PERSONAL DE OFICINA (N - No Sensibles)
<i>Análisis del riesgo</i> Carga visual debida a la utilización prolongada de Pantallas de Visualización de Datos (>4 horas diarias o >20 horas semanales "efectivas").

<i>Medidas preventivas del riesgo</i>

Formar e informar a los trabajadores sobre los riesgos del puesto de trabajo y la correcta utilización de los equipos de Pantalla de Visualización de Datos (PVD's).

La distancia entre pantalla y operador estará comprendida entre 40 y 60 cm (en función del tamaño de la pantalla).

La pantalla debe ser regulable para permitir que la horizontal del campo visual coincida con el borde superior del ordenador, quedando la misma ligeramente por debajo de los ojos (entre 10 y 60°).

Los contrastes de niveles de iluminación de la pantalla, documentos y teclado no deben ser excesivos.

No debe haber excesiva diferencia entre las luminancias del plano posterior y la pantalla.

Asegurar una iluminación bien diseñada que contribuya a disminuir la fatiga visual, evitar deslumbramientos o reflejos en la pantalla ubicándola de manera que la fuente de luz incida de manera lateral en la misma.

Como norma general, se deberá dotar a los puestos de trabajo de la máxima luz natural, evitando los excesivos contrastes y los reflejos en las pantallas del ordenador.

Situar la pantalla frente al trabajador, para evitar giros del cuello y posibles molestias o dolores de cabeza.

Utilizar pantallas que permitan el ajuste de brillo y contraste. Si una vez reguladas las características de la misma, la imagen es inestable o no es del todo nítida, avisar al personal responsable.

Uso de pantallas con tratamientos antirreflejo y capacidad de proporcionar buenos niveles de contraste, o uso de filtros apropiados.

Los caracteres deben ser suficientemente grandes para que se puedan leer con facilidad y evitar la fatiga visual.

Optar por colores confortables a la vista, evitando, por ejemplo, las letras rojas sobre un fondo azul, el amarillo sobre el verde o viceversa.

Alternar periodos de lectura en la pantalla (distancia corta) con periodos de mirada a larga distancia (horizonte, objeto lejano). Esto ayuda a relajar la musculatura de los ojos.

Hacer reconocimiento médico preventivo de pantallas.