



Guía de Prevención de Riesgos Laborales en Seguridad Privada



Esta publicación forma parte del proyecto formativo "La Salud Laboral en el Sector de Seguridad Privada y Servicios Auxiliares".

Este proyecto ha sido realizado desde la Federación de Trabajadores de Seguridad Privada de la Unión Sindical Obrera, recopilando textos ya existentes y adaptándolos a nuestro sector, ya que presenta riesgos muy específicos en algunos servicios. No podemos olvidar que la prevención debe adaptarse al lugar donde se presta servicio, es decir, las instalaciones del cliente, y que él es el responsable de la prevención de los riesgos laborales.

Esta publicación y las posteriores que esta Federación pueda editar están realizadas sin ningún tipo de lucro para la FTSP-USO.

Edita: FTSP-USO

C/ Príncipe de Vergara nº 13 8º Planta
Madrid 28001



Coordinación y Redacción

Sara García de las Heras

Iván Pareja Coronel

Ricardo Sanguino Regaño

Fernando Lago Moya

Diseño y Maquetación

Maite Rozas Rodríguez

Impresión

Gestión Técnica Grafica

Avd. Abrantes 88 of.9 B

28025 Madrid

Déposito Legal:

Índice

Página

Presentación	5
Introducción	7
Capítulo 1.- Conceptos Básicos	8
1.1- La Ley de Prevención de Riesgos Laborales	8
1.2- Fundamentación legal	8
1.3- Agentes preventivos	9
1.4- Principales derechos y deberes	12
1.5- Derechos y obligaciones de los trabajadores	13
1.6- Derechos y obligaciones de los delegados de prevención	15
1.7- Comité de Seguridad y Salud	17
1.8- Directivos y mandos intermedios	18
1.9- Condiciones de trabajo	18
1.10- Descripción de los peligros	19
1.11 Resumen básico del capítulo	21
Capítulo 2.- Prevención y servicios de vigilancia	23
2.1- Significado y objeto de la prevención	23
2.2- Protocolo de intervención	24
2.3- Acciones: promoción, prevención y protección	26
2.4- Servicios de ronda	27
2.5- Resumen del capítulo	29
Capítulo 3.- Riesgos generales y su prevención	30
3.1- Qué es la acción preventiva y su objetivo	30
3.2- Factores de riesgo ligados a las condiciones de seguridad	31
3.3- Factores de riesgo y medidas preventivas relativas a la seguridad	32
3.4- Factores de riesgo ligados a las condiciones medioambientales de trabajo	37
3.5- Factores de riesgo ligados a las condiciones ergonómicas y psicosociales	41
3.6- Resumen del capítulo	45
Capítulo 4.- Riesgos específicos y su prevención	47
4.1- Objetivo	47
4.2- Procedimiento de elaboración de una evaluación de riesgos	47
4.2.1- Evaluación general de riesgos	47
4.2.2- Riesgos inherentes al puesto de trabajo y sus medidas preventivas	47
4.2.2.1- Disparos accidentales	47
4.2.2.2- Agresiones	49
4.2.2.3- Accidentes causados por perros	49

4.2.2.4- Exposición a radiaciones	49
4.2.2.5- Caídas al mismo/distinto nivel y atrapamientos	53
4.2.2.6- Atropellos y golpes con vehículos	56
4.2.2.7- Ruido	59
4.2.2.8- Riesgos eléctricos	60
4.2.2.9- Incendio y explosión	62
4.2.2.10- Sobreesfuerzos	68
4.2.2.11- Riesgos ergonómicos de la conducción de furgón o motocicleta	69
4.2.2.12- Acoso moral	73
4.2.2.13- Maternidad y riesgos laborales	75
4.2.2.14- Riesgos psicosociales	76
4.3- Vigilancia de la salud. Reconocimientos médicos	80
4.4- Primeros auxilios	81

Capítulo 5. - Sanciones por incumplimiento de la prevención **84**

5.1- Trabajador	84
5.2- Empresario	84
5.3- Lesiones y penas	85

Capítulo 6. - Medidas básicas de prevención de accidentes **86**

6.1- Medidas básicas de prevención de accidentes	86
6.2- Consejos para tu seguridad y salud	87
6.3- La legalidad y la prevención	88
6.4- Teléfonos de interés	92

SEDES DE LA U.S.O. **93**

Presentación

El sector de trabajadores y trabajadoras de seguridad privada, en materia de prevención de riesgos laborales, presenta una peculiaridad importante y a tener en cuenta: los riesgos a los que están expuestos los trabajadores y trabajadoras no son sólo los de su actividad concreta, sino además los del centro de trabajo donde desarrollen el servicio. Estos pueden ser tan dispares como un aeropuerto, polígonos industriales, una central nuclear o un centro comercial, por lo que los posibles riesgos y dolencias derivadas de ellos se multiplican y diversifican. A lo que hay que añadir el problema recurrente de la falta de evaluaciones de riesgos que reflejen la realidad del servicio que se realiza. Por desgracia, la tendencia general es la de hacer evaluaciones “de corta y pega”, por lo que la desprotección del trabajador o trabajadora aumenta considerablemente.

Es un sector cuya una actividad entraña un alto grado de penosidad, peligrosidad, riesgos ergonómicos, psicosociales y de exposición a sustancias químicas y biológicas, además de las consecuencias nocivas para la salud que supone el trabajo a turnos, como por ejemplo, trastornos nerviosos, neurológicos, del sueño, etc.

Como agravante, este sector se ve continuamente expuesto a agresiones y violencia en una situación de indefensión y, con las reducciones de plantilla que se están produciendo, de inferioridad numérica, porque no es extraño que tengan que realizar servicios de vigilancia de especial peligrosidad solos.

Esta guía pretende ser una herramienta útil para los trabajadores y trabajadoras de seguridad privada. Se ha intentado aportar respuestas, información, asesoramiento y medidas básicas de prevención específicas para el sector. Tenemos la seguridad de que una persona informada es una persona menos vulnerable y menos expuesta a posibles accidentes y dolencias derivadas de su trabajo.

Sara García de las Heras
Secretaria Confederal de Salud Laboral y Medio Ambiente

Introducción

La Federación de Trabajadores de Seguridad Privada, dentro de su responsabilidad como parte integrante de la Organización Sindical en la lucha contra la siniestralidad laboral, y con la colaboración de la Secretaria Confederal de Salud Laboral y Medio Ambiente de la USO, Sara García de las Heras; el Técnico de la Secretaría Confederal de Salud Laboral y Medio Ambiente de la USO, Iván Pareja; y el Secretario de Acción Sindical de la FTSP-USO de Madrid, Ricardo Sanguino, hemos editado esta mini guía de Prevención de Riesgos Laborales para el trabajador, donde se recuerdan los derechos y obligaciones que tiene el trabajador hacia la prevención.

De la misma manera os queremos recordar que el incumplimiento de las normas de Seguridad Laboral está tipificado como infracción, tanto en la Ley de Prevención de Riesgo laborales como en el Estatuto de los Trabajadores.

Si exigimos a las Administraciones Publicas y a las Empresas que garanticen nuestra seguridad, también debemos exigirnos a nosotros mismos el cumplimiento de aquellas normas preventivas y medidas de seguridad que garanticen nuestra salud e integridad y la de nuestros compañeros.

Es responsabilidad de todos, empresas, administración, sindicatos y trabajadores, evitar los riesgos laborales, para que se produzca una mejora en las condiciones de vida y de la seguridad en el trabajo.

EN LA FTSP-USO TE QUEREMOS AYUDAR

CAPÍTULO 1

Conceptos básicos

1.1- La Ley de Prevención de Riesgos Laborales

La Ley 31/1995, de 8 de noviembre de Prevención de Riesgos Laborales, 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 los riesgos derivados del trabajo.

Esta Ley establece los principios generales relativos a la prevención de los riesgos profesionales para la protección de la seguridad y de la salud, la eliminación o disminución de los riesgos derivados del trabajo, información, consulta, participación equilibrada y formación de los trabajadores en materia preventiva.

En este capítulo veremos una serie de conceptos básicos dentro del área de prevención, que además están muy relacionados entre sí y sus objetivos son:

- Conocer la base de la legislación vigente.
- Diferenciar los agentes preventivos e interiorizar deberes y derechos de empresario y trabajadores.
- Descubrir y conocer las condiciones de trabajo, los peligros y los daños derivados del trabajo.

1.2- Fundamentación legal

La legislación española sobre salud en el trabajo tiene su inicio en la aprobación de la Ley Datos de protección ante los accidentes de trabajo.

La Constitución Española (1978) recoge que "los poderes públicos velarán por la Seguridad e Higiene en el trabajo" y este planteamiento se concreta en el Estatuto de los Trabajadores a través de una "protección eficaz".

En la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Ley 31/1995 de 8 de noviembre) se refleja que "los trabajadores tiene derecho a una protección eficaz en materias de Seguridad y Salud en el trabajo".

El estado se compromete a garantizar su cumplimiento desarrollando normativas (Ej. Reglamentos), creando o modificando estructuras (Ej. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo), planteando políticas sociales, etc. Del compromiso del Estado nacen el deber del empresario y el derecho de los trabajadores.

1.3- Agentes preventivos

Todos y cada uno de nosotros, desde nuestras distintas actividades (trabajadores, mandos intermedios, técnicos y empresarios) actuamos desde, por y para la mejora de las condiciones de trabajo. La organización de la actividad preventiva puede realizarse a través de:

- **El propio empresario.**
- **Personas designadas por el empresario.**
- **Servicio de prevención propio o ajeno**

La representación de los trabajadores en prevención de riesgos se realiza a través de los Delegados de Prevención (Delegados de personal con labores específicas en materia de Seguridad y Salud Laboral) e incluso por los propios trabajadores en caso de no existir tales delegados.

A continuación vamos a desarrollar las funciones de los agentes preventivos y la organización de las distintas actividades preventivas.

1. EL EMPRESARIO

El empresario puede realizar personalmente las actividades preventivas, a excepción de la vigilancia de la salud, cuando:

- La empresa tenga menos de 10 trabajadores.
- Las actividades de la empresa no estén descritas en el Anexo I del RD 39/1997 Reglamento de los Servicios de Prevención (RSP).
- El empresario desarrolle su actividad habitual en la empresa.
- Disponga de capacidad adecuada a las funciones preventivas que le correspondan.

En el caso de las actividades de vigilancia de la salud, así como aquellas otras actividades preventivas no asumidas personalmente por el empresario, deberán cubrirse mediante el recurso de alguna de las restantes modalidades de organización preventiva previstas en este capítulo.

2. LOS TRABAJADORES DESIGNADOS

El empresario puede designar trabajadores para ocuparse de la actividad preventiva y estos dispondrán de tiempo y capacidad necesaria para el desarrollo de sus funciones.

3. SERVICIOS DE PREVENCIÓN

Los servicios de prevención pueden realizar las actividades preventivas:

- Cuando la designación de uno o varios trabajadores fuera insuficiente para la realización de las actividades de prevención.
- En función del tamaño de la empresa y de los riesgos a que están expuestos los trabajadores o de la peligrosidad de las actividades realizadas.

Por Servicios de Prevención se entiende el conjunto de medios humanos y materiales que se dedica a la actividad preventiva para garantizar una protección eficaz. Para ello asesoran y asisten al empresario, a los trabajadores y a sus representantes. Sus integrantes son profesionales técnicos de distintas especialidades.

Los Servicios de Prevención pueden ser propios o ajenos según se incorporen o no a la estructura de la empresa en la que se desarrollan sus funciones.

- Servicio de Prevención Propio. (Artículo 14 de la Ley 31/1995).

El empresario deberá constituir un servicio de prevención propio cuando concurra alguno de los siguientes supuestos:

- a. Que se trate de empresas que cuenten con más de 500 trabajadores.
- b. Que, tratándose de empresas de entre 250 y 500 trabajadores, desarrollen alguna de las actividades incluidas en el Anexo I.
- c. Que, tratándose de empresas no incluidas en los apartados anteriores, así lo decida la Autoridad laboral, previo informe de la Inspección de Trabajo y

Seguridad Social y, en su caso, de los órganos técnicos en materia preventiva de las Comunidades Autónomas, en función de la peligrosidad de la actividad desarrollada o de la frecuencia o gravedad de la siniestralidad en la empresa, salvo que se opte por el concierto con una entidad especializada ajena a la empresa.

- Servicios de prevención ajenos (Artículo 16 del R. D. 39/1997):

El empresario deberá recurrir a uno o varios servicios de prevención ajenos, que colaborarán entre sí cuando sea necesario, cuando concurra alguna de las siguientes circunstancias:

- a. Que la designación de uno o varios trabajadores sea insuficiente para la realización de la actividad de prevención y no concurren las circunstancias que determinan la obligación de constituir un servicio de prevención propio.
- b. Que en el supuesto de que, no siendo una empresa de más de 500 trabajadores, o de entre 250 y 500 y realicen actividades incluidas en el anexo I, así lo decida la Autoridad laboral, previo informe de la Inspección de Trabajo y Seguridad Social y, en su caso, de los órganos técnicos en materia preventiva de las Comunidades Autónomas, en función de la peligrosidad de la actividad desarrollada o de la frecuencia o gravedad de la siniestralidad en la empresa, no se haya optado por la constitución de un servicio de prevención propio.
- c. Que se haya producido una asunción parcial de la actividad preventiva, es decir, asunción por parte del empresario (en cuyo caso hablaríamos de la vigilancia de la salud y de aquellas especialidades que no se hayan asumido) o, habiendo creado un Servicio de Prevención Propio, aquellas especialidades que no hayan sido asumidas por éste. En ambos casos se podrán contratar uno o varios servicios de prevención ajenos.

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 33.1 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, los representantes de los trabajadores deberán ser consultados por el empresario con carácter previo a la adopción de la decisión de concertar la actividad preventiva con uno o varios servicios de prevención ajenos. Aunque el informe de dicha consulta a los agentes sociales no sea vinculante, en caso de no producirse, se podría impugnar el concierto según la Ley Orgánica de la Seguridad Social

Por otra parte, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 39.1.a) de la indicada Ley, los criterios a tener en cuenta para la selección de la entidad con la que se vaya a concertar dicho servicio, así como las características técnicas del concierto, se debatirán, y en su caso se acordarán, en el seno del Comité de

Seguridad y Salud de la empresa. En el caso de que no se haya cumplido con este precepto legal, se podría impugnar el concierto con el servicio de prevención ajeno.

4. DELEGADOS DE PREVENCIÓN

Los Delegados de Prevención son los representantes de los trabajadores, con funciones específicas en materia de prevención.

5. COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

El Comité de Seguridad y Salud es el órgano en el que participan los representantes de los trabajadores y el empresario ocupándose de temas preventivos.

1.4- Principales derechos y deberes

Los trabajadores tienen derecho a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo y el empresario, por su parte, tiene el correlativo deber de garantizar la protección de los trabajadores frente a los riesgos laborales

El deber del empresario

Ofrecer una protección eficaz en el trabajo, lo que se traduce en velar permanentemente por la mejora de las condiciones de trabajo siguiendo las indicaciones que establece la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

Los principios de la acción preventiva proponen, básicamente, la prevención y eliminación de los riesgos. De modo general, la ley establece formas de actuar en cuanto a:

- Evaluación de los riesgos: Identificarlos, medirlos, valorarlos y proponer medidas.
- Equipos de trabajo y medios de protección: Máquinas, aparatos, instrumentos o instalaciones utilizadas en el trabajo y equipos llevados por el trabajador para que le protejan de los riesgos.

- Información y formación: En relación con los riesgos para la seguridad y la salud y medidas de protección y prevención.

- Consulta y participación: Permitir la participación de los trabajadores en las cuestiones que afecten a la seguridad y salud en el trabajo.

- Vigilancia permanente de su salud: En función de los riesgos inherentes al trabajo.

- Documentación/Organización preventiva: Medios humanos y materiales.

- Situaciones de emergencia: Medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores.

- Riesgo grave e inminente: posibilidad de interrumpir la actividad y abandonar el lugar de trabajo.

- Coexistencia de distintas empresas en el mismo lugar de trabajo: Cooperación en la aplicación de la normativa sobre prevención de riesgos laborales. Básicamente, la obligación de la evaluación de riesgos y las medidas preventivas corresponde al titular del centro, mientras que la entrega de los EPIS adecuados correspondería a la empresa con la que el trabajador ha firmado el contrato.

De forma concreta, se desarrollan obligaciones específicas de protección a colectivos de trabajadores como son:

- Trabajadores especialmente sensibles.

- Mujeres en situación de maternidad.

- Menores.

- Trabajadores temporales.

1.5- Derechos y obligaciones de los trabajadores

Los derechos que la Ley de prevención reconoce para los trabajadores son:

- * Información: Derecho a recibir toda la información necesaria sobre los riesgos de su puesto de trabajo, sobre las medidas de protección y prevención aplicables y sobre los planes de emergencia. También se incluye la información que con relación a productos químicos sea facilitada al empresario por los suministradores.

* **Formación:** Derecho a recibir formación teórica y práctica en materia preventiva que deberá actualizarse siempre que sea necesario. El tiempo dedicado a esta formación debe tener la consideración de tiempo de trabajo.

* **Propuesta:** Derecho a formular propuestas al empresario, al Comité de Salud y Seguridad o a los Delegados/as de Prevención, con el fin de mejorar la salud y seguridad.

* **Participación:** Derecho a participar en todos los aspectos de la prevención en el trabajo. Si la empresa cuenta con representantes de los trabajadores, la participación se ejerce fundamentalmente a través de los Delegados/as de Prevención.

* **Denuncia:** Derecho a recurrir a la Inspección de Trabajo, si considera que las medidas adoptadas y los medios utilizados por el empresario no son suficientes para garantizar la seguridad y la salud en el trabajo.

* **Resistencia:** Derecho a interrumpir la actividad y a abandonar el trabajo, cuando considere que existe un riesgo grave e inminente para su vida o su salud, no pudiendo ser sancionado por ello salvo que haya obrado de mala fe o cometido negligencia grave.

* **Vigilancia de la salud:** Derecho a la vigilancia periódica de su salud, en función de los riesgos inherentes a su puesto de trabajo, y a la confidencialidad de la información relacionada con su estado de salud.

Son obligaciones de los trabajadores:

* Usar adecuadamente las herramientas, máquinas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y en general cualesquiera otros medios con los que desarrollen su actividad.

* Utilizar adecuadamente los medios y los equipos de protección facilitados por la empresa.

* No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes o que se instalen en los medios relacionados con la actividad.

* Informar de inmediato al superior jerárquico directo, y a los trabajadores designados para realizar actividades de protección y prevención, acerca de cualquier situación que entrañe un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores.

- * Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad y salud de los trabajadores y trabajadoras en el trabajo.

- * Cooperar con la empresa para que pueda garantizar unas condiciones de trabajo seguras y que no entrañen riesgos para la seguridad de los trabajadores y trabajadoras.

De este modo, el trabajador se convierte en el colaborador más importante para el desarrollo de la actuación preventiva.

1.6- Derechos y obligaciones de los Delegados de Prevención

Deberes y obligaciones de los delegados de prevención:

- * Desarrollo diligente de su función.
- * Colaboración con la dirección de la empresa.
- * Promoción y fomento de la cooperación de los trabajadores y las trabajadoras.
- * Dar salida a las preguntas formuladas por la empresa.

Asunción de funciones de otros órganos:

- * Asunción de funciones del Comité de Seguridad y Salud si la empresa no alcanza el número mínimo de trabajadores establecido al efecto.
- * Asunción de funciones del Comité de Empresa a la hora de tomar la decisión, mayoritaria, de paralización de la actividad de los trabajadores y trabajadoras afectados por un riesgo grave e inminente.

Competencias, facultades y garantías:

- * Competencias y derechos: El acceso a la información, posibilidad de visitar los puestos de trabajo, capacidad para investigar los problemas y para hacer propuestas de solución, canales de consulta y participación...

* **Garantías:** No pueden ser sancionados por el ejercicio de sus competencias como representantes de los trabajadores y trabajadoras.

* **Conocimientos y habilidades:** Tener conocimientos específicos en salud laboral y desarrollar habilidades para hacer bien su papel. Esta formación debe correr a cargo de la empresa y hacerse de acuerdo con los representantes de los trabajadores y las trabajadoras.

* **Vías de comunicación:** Establecer múltiples contactos, en primer lugar con los trabajadores/as, pero también con los directivos/as y mandos de la empresa, con los técnicos/as del servicio de prevención, con los organismos oficiales en materia de prevención y con la Inspección de Trabajo.

* **Medios y recursos:** Disponer, para desempeñar sus funciones, de los medios necesarios (recursos materiales y tiempo) proporcionados por la empresa. Además del crédito horario del que dispone como delegado de personal o miembro del comité de empresa, tiene derecho a horas suplementarias para:

- Formación en materia preventiva.
- Reuniones del comité de seguridad y salud o cualquier otra convocada por la empresa.
- Tiempo ocupado en acompañar a los técnicos para la evaluación o control ambiental de los riesgos.
- Tiempo ocupado en acompañar a los Inspectores de Trabajo en sus visitas al centro de trabajo.
- Investigación de las circunstancias en que se han producido daños a la salud de los trabajadores.

* **Apoyo sindical:** Mantener relación con el conjunto de los representantes de personal para integrar la salud laboral en la acción sindical global, asesoramiento técnico-sindical a través del gabinete de prevención del sindicato, intercambios de experiencias sindicales con otras empresas, delegados/as,...

1.7- Competencias y facultades del Comité de Seguridad y Salud

Competencias y facultades:

* El Comité de Seguridad y salud es un órgano de estructura mixta y paritaria, en el que participan como miembros de pleno derecho representantes de los trabajadores y del empresario a partes iguales.

* El número de componentes dependerá del número de delegados y delegadas de prevención.

* Posee la competencia de dictar su reglamento de funcionamiento, manteniendo una periodicidad trimestral de sus reuniones. Pueden asistir con voz pero sin voto delegados sindicales, responsables de prevención, trabajadores cualificados y técnicos ajenos a la empresa.

* Su constitución es obligatoria en todas las empresas y centros de trabajo con 50 o más trabajadores/as.

* La LPRL establece la posibilidad de creación de un Comité Intercentros en aquellas empresas que cuentan con varios centros de trabajo dotados de Comité de Seguridad y Salud.

* Participar en la elaboración, puesta en práctica y evaluación de los planes y programas de prevención de riesgos en la empresa:

- Proyectos relativos al plan de prevención de riesgos laborales
- Evaluación inicial de los riesgos y su actualización
- Planificación de la actividad preventiva
- Formación de los trabajadores
- Adopción de medidas en casos de emergencia
- Introducción de nuevas tecnologías y organización del trabajo.

* Promover iniciativas sobre métodos y procedimientos para la efectiva prevención de los riesgos, proponiendo a la empresa la mejora de las condiciones o la corrección de las deficiencias existentes.

1.8- Directivos y mandos intermedios

Como hemos comentado, al ser el empresario quien organiza y dirige el medio de trabajo, es en él en quien recae el deber general de "protección eficaz".

En general, las responsabilidades que atañen a Directivos y Mandos Intermedios por delegación son cumplir personalmente y hacer cumplir al personal a su cargo lo establecido en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y en otras normas e instrucciones particulares de la empresa relativas a prevención.

Hablar de trabajo es hablar de personas, empresas y Estado que interactúan individual y colectivamente según criterios sociales, legales y políticos, económicos y culturales.

Como en toda actividad humana, el trabajador se relaciona con un medio (condiciones de trabajo), que no siempre está libre de peligros y que por tanto, además de posibilitar nuestro desarrollo personal, puede producir daños para nuestra salud.

"Mirar preventivamente" nuestra actividad laboral supone que disponemos de la capacidad de identificar situaciones peligrosas, conocer las posibles consecuencias y adoptar medidas preventivas concretas que implican a cada uno de los agentes preventivos según sus diferentes actuaciones.

1.9- Condiciones de trabajo

Por condición de trabajo entendemos cualquier característica del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador:

- a) Las características generales de los locales, instalaciones, equipos, productos y demás útiles existentes en el centro de trabajo.
- b) La naturaleza de los agentes físicos, químicos y biológicos presentes en el ambiente de trabajo y sus correspondientes intensidades, concentraciones o niveles de presencia.
- c) Los procedimientos para la utilización de los agentes citados anteriormente que influyan en la generación de riesgos.
- d) Todas aquellas otras características del trabajo, incluidas las relativas a su

organización y ordenación, que influyan en la magnitud de los riesgos a que esté expuesto el trabajador.

La acción preventiva en la empresa tiene como finalidad proporcionarnos, a través de distintas intervenciones, estrategias que nos permitan ejercer un control personal/social sobre la salud de los trabajadores en el lugar de trabajo para disfrutar de un "estado de completo bienestar físico, psíquico y social y no sólo la ausencia de enfermedad" (OMS. 1983).

Cuando la interacción entre trabajadores y condiciones de trabajo es positiva conseguimos un producto fiable para la empresa y unos efectos personales positivos. Cuando dicha interacción es negativa hablamos de daños materiales o pérdidas y daños personales o lesiones.

1.10- Descripción de peligros y daños derivados del trabajo

Hablamos de peligro refiriéndonos a la fuente que puede causar daño o lesión a la salud.

Según su naturaleza, podemos encontrar peligros mecánicos, eléctricos, térmicos, químicos, ergonómicos, etc.

Los daños para la salud se articulan a través de las siguientes definiciones:

- **Daños derivados del Trabajo** (LPRL art.4). Se considerarán como daños derivados del trabajo las enfermedades, patologías o lesiones sufridas con motivo u ocasión del trabajo.

- **Accidente de trabajo** (LGSS Art. 115). Toda lesión corporal que el trabajador sufra con ocasión o a consecuencia del trabajo realizado por cuenta ajena. Tendrán la consideración de accidentes de trabajo:

- a) Los que sufra el trabajador al ir o al volver del lugar de trabajo.
- b) Los que sufra el trabajador con ocasión o como consecuencia del desempeño de cargos electivos de carácter sindical, así como los ocurridos al ir o al volver del lugar en que se ejerciten las funciones propias de dichos cargos.

c) Los ocurridos con ocasión o por consecuencia de las tareas que, aun siendo distintas a las de su categoría profesional, ejecute el trabajador en cumplimiento de las órdenes del empresario o espontáneamente en interés del buen funcionamiento de la empresa.

d) Los acaecidos en actos de salvamento y en otros de naturaleza análoga, cuando unos y otros tengan conexión con el trabajo.

e) Las enfermedades, no incluidas en el artículo siguiente, que contraiga el trabajador con motivo de la realización de su trabajo, siempre que se pruebe que la enfermedad tuvo por causa exclusiva la ejecución del mismo.

f) Las enfermedades o defectos, padecidos con anterioridad por el trabajador, que se agraven como consecuencia de la lesión constitutiva del accidente.

g) Las consecuencias del accidente que resulten modificadas en su naturaleza, duración, gravedad o terminación, por enfermedades intercurrentes, que constituyan complicaciones derivadas del proceso patológico determinado por el accidente mismo o tengan su origen en afecciones adquiridas en el nuevo medio en que se haya situado el paciente para su curación.

- **Enfermedad profesional** (LGSS, art. 116 y R.D. 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro.). La contraída a consecuencia del trabajo efectuado por cuenta ajena, en las actividades que se especifiquen en el cuadro que se apruebe por las disposiciones de aplicación y desarrollo de esta Ley.

Existen además, otras patologías que, no estando encuadradas como AT ni como EP, tienen origen laboral y que se tratarían como accidente de trabajo:

Enfermedades relacionadas con el trabajo, que son aquellas relacionadas epidemiológicamente con él, pero que no tienen consideración legal de enfermedades profesionales, es decir, no aparecen en el listado.

Enfermedades del trabajo, que son aquellas patologías influidas por el trabajo, pero no determinadas por él. Aquí se encontrarían especialmente los trastornos psicosociales donde, junto a las condiciones de trabajo, influyen variables personales y condiciones de vida externas al trabajo.

El deber de comunicación de los AT corresponde al empresario.

El deber de comunicar las EP corresponde a la entidad gestora de las Contingencias Profesionales.

Cuando sospechemos que nuestra patología tiene origen laboral, acudiremos SIEMPRE a la Mutua. Si esta se niega a darnos la baja, acudiremos al medico de cabecera para conseguir una baja por contingencia común e iniciaremos el tramite para reclamar la contingencia profesional.

1.11- Resumen del capítulo

La legislación en materia de Seguridad y Salud española recoge el espíritu de las normas europeas (Directivas) y los convenios internacionales.

Nace de la Constitución, atraviesa el Estatuto de los Trabajadores y se desarrolla básicamente en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

En esta ley, el derecho a una "protección eficaz" establece las actuaciones en materia preventiva, delimita la organización de medios humanos y materiales y define deberes y derechos de los trabajadores.

La actividad preventiva tiene por objeto la mejora de las condiciones de trabajo. Se integra en todas las líneas de la empresa haciendo participar a todos sus integrantes.

La organización de la actividad preventiva puede realizarla el empresario de las siguientes formas:

- Asumiendo todo él mismo.
- Designando trabajadores.
- Acudiendo a un servicio de prevención propio o ajeno.

El delegado de prevención es el representante de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención.

El Comité de Seguridad y Salud es el órgano de participación de todos los integrantes de la empresa.

El deber general del empresario es el de protección de la salud que se compone de obligaciones generales como: evaluación de riesgos, información, consulta, participación de los trabajadores, proporcionar equipos seguros, establecer sistemas de actuación en emergencias y en situaciones de riesgo grave e inminente, vigilancia de la salud, organización, documentación y coordinación.

Respecto a las características personales, establece especiales obligaciones para los trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos: en situaciones de maternidad, menores, trabajadores con relaciones de trabajo temporales, de duración determinada y en empresas de trabajo temporal

Las obligaciones de los trabajadores en seguridad y salud se refieren básicamente a colaboración y cumplimiento de instrucciones recibidas en materia de prevención.

Por último hablamos de condiciones de trabajo, peligros y daños para la salud (accidentes de trabajo y enfermedades profesionales).

CAPÍTULO 2

2.1- Definición de la prevención

El término "**prevención**" hace referencia al conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.

La única forma eficaz de luchar contra los riesgos y de evitar los daños es poner en práctica las acciones preventivas que impidan que la persona pueda ser víctima de un accidente.

Las acciones preventivas surgen del estudio de las actividades que se desarrollan, de las máquinas o útiles que se usan y de los métodos de trabajo u operaciones que se realizan.

El empresario pone en práctica las medidas que integran el deber general de prevención con arreglo a los siguientes principios de la acción preventiva:

- a) Evitar los riesgos.
- b) Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
- c) Combatir los riesgos en su origen.
- d) Adaptar el trabajo a la persona.
- e) Tener en cuenta la evolución de la técnica.
- f) Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- g) Planificar la prevención.
- h) Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- i) Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.

A continuación disponemos de un método para evaluar los riesgos que nos permite poder diferenciar su peligrosidad y nos facilita nuestra actuación desde un punto de vista preventivo.

Las acciones que como trabajadores podemos desarrollar se relacionan con la promoción, la prevención y la protección. Como vigilantes, podemos vincular la acción preventiva a nuestro Servicio de Ronda.

- Aprender a valorar la peligrosidad de los riesgos.
- Diferenciar intervenciones y acciones preventivas.
- Interiorizar la actuación preventiva en el servicio de ronda.

2.2- Protocolo de intervención

En el desarrollo de nuestra actividad laboral como vigilantes estamos expuestos a peligros propios de nuestra función de vigilancia y a los peligros existentes en la empresa para la que prestamos nuestros servicios.

Disponer de un método para valorar tales peligros e incorporarlo a nuestra actividad habitual, puede facilitarnos nuestra labor y evitar la materialización de peligros.

Nuestro método se basa en dos ejes fundamentales:

1) Probabilidad de que se produzca el daño, graduada de la siguiente forma:

- Probabilidad baja: cuando el daño puede ocurrir en muy pocas ocasiones.
- Probabilidad media: cuando el daño puede ocurrir en algunas ocasiones.
- Probabilidad alta: cuando el daño ocurrirá siempre o casi siempre.

2) Consecuencias relacionadas con el tipo de lesión que puede producirse y se gradúa de la siguiente forma:

- **Leve:** Daños superficiales: golpes, contusiones, rasguños, irritaciones...

No producen incapacidad.

- **Grave:** Fracturas menores, quemaduras, trastornos músculo-esqueléticos

Producen incapacidad temporal.

- **Muy grave:** Amputaciones, fracturas mayores, cáncer, etc.

Producen incapacidad permanente o muerte.

De la combinación de ambos criterios obtenemos diferentes niveles de riesgo.

CONSECUENCIAS				
PROBABILIDAD		LIGERAMENTE DAÑINO	DAÑINO	EXTREMADAMENTE DAÑINO
	BAJA	RIESGO TRIVIAL	RIESGO TOLERABLE	RIESGO MODERADO
	MEDIA	RIESGO TOLERABLE	RIESGO MODERADO	RIESGO IMPORTANTE
	ALTA	RIESGO MODERADO	RIESGO IMPORTANTE	RIESGO INTOLERABLE

Cada nivel de riesgo requiere una actuación diferente, como vemos a continuación

NIVELES DE RIESGO	
RIESGO	ACCIÓN Y TEMPORIZACIÓN
Trivial	No se requiere acción específica
Tolerable	No se necesita mejorar la acción preventiva. Sin embargo, se deben considerar soluciones más rentables o mejoras que no supongan una carga económica importante.
Moderado	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.

NIVELES DE RIESGO	
RIESGO	ACCIÓN Y TEMPORIZACIÓN
Importante	No debe comenzarse el trabajo hasta que se haya 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	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.

2.3- Acciones: promoción, prevención y protección

Cuando hablamos de factores de riesgo nos referimos a los elementos que por sí mismos o en combinación con otros pueden producir una disminución del nivel de salud del trabajador.

Nuestra meta preventiva es disponer de unas condiciones de trabajo que protejan la salud de los trabajadores y esto podemos conseguirlo a través de diferentes acciones que podemos realizar siguiendo tres cauces distintos:

- **Promoción:** Cuando dotamos a las personas de estrategias que posibilitan desarrollar su potencial de salud (Ej.: estilo de vida saludable).
- **Prevención:** Cuando adoptamos las medidas necesarias para evitar, minimizar o sustituir el riesgo. (Ej.: comprobar que los equipos eléctricos están desconectados).
- **Protección:** Ante riesgos no evitables, cuando establecemos barreras que nos distancian de ellos de manera individual (EPIs) o de forma colectiva (Ej.: redes anticaída de seguridad, barandillas o mantener intactas las protecciones de máquinas). La Ley especifica que hay que dar prioridad a estas últimas.

Existen tres momentos en los que podemos realizar una acción preventiva:

- En el origen del riesgo.....FOCO
- En el medio de propagación.....MEDIO
- En quien puede sufrir las consecuencias del riesgo.....RECEPTOR

Ejemplo

FOCO:.....Observando las instalaciones.
 MEDIO:..... Mejorando el entorno de trabajo.
 RECEPTOR:.....Formando e informando a los trabajadores.

Nuestra actuación como vigilante requiere nuestra acción preventiva, especialmente en la comunicación de situaciones potencialmente peligrosas detectadas en la empresa donde prestamos servicio.

2.4- Servicios de ronda

El servicio de rondas consiste en la comprobación y vigilancia sobre determinadas zonas de la instalación, tanto en interiores como en exteriores, mediante la realización de recorridos establecidos previamente.

El servicio se presta tanto en el interior como en el exterior del edificio, a pie o en vehículo y se puede contar con la ayuda de un perro.

Nuestra función es observar a las personas, instalaciones, vehículos y materiales del lugar donde se realiza la vigilancia, e informar acerca de los peligros, deficiencias y situaciones fuera de lo común que observamos.

En las rondas utilizamos listas de chequeo con los elementos que debemos ir supervisando. Estas listas nos permiten comprobar el estado de los elementos e instalaciones en cada momento de la realización de las rondas.

Uno de los hechos más importantes que se logra mediante los servicios de rondas es evitar los accidentes laborales. Un servicio de rondas que verifica y comprueba el estado de las instalaciones y los materiales, nos garantizará el descenso de los accidentes laborales.

El personal de vigilancia puede estar asignado a distintas áreas de servicios (áreas industriales, superficies comerciales, nudos de comunicaciones, etc.).

Entre los peligros más frecuentes que se pueden producir en las instalaciones se encuentran:

Seguridad

- **Caídas al mismo nivel.** Ej.: caer al suelo mientras andamos.
- **Caídas a distinto nivel.** Ej.: caer en una zanja.
- **Choques contra objetos móviles.** Ej.: golpearlos contra una parte móvil de una máquina.
- **Atrapamientos por o entre objetos.** Ej.: pillarnos los dedos entre dos partes de una máquina.
- **Caídas de objetos por desplome.** Ej.: caída de cajas de una estantería.
- **Contactos térmicos.** Ej.: tocar una cocina encendida.
- **Proyección de fragmentos o partículas.** Ej. fragmentos que se desprenden de una madera.
- **Contacto eléctrico.** Ej.: tocar un cable deteriorado.
- **Incendio-exposición.** Ej.: tirar colillas encendidas a una papelería.
- **Atropellos o golpes** con vehículos.
- **Atropellos o golpes** con vehículos in-itinere.

Higiene

- **Temperaturas ambientales extremas.** Ej.: servicio de vigilancia exterior durante el invierno o el verano.
- **Exposición a sustancias nocivas e irritantes.** Ej.: servicio de vigilancia en una industria química.
- **Ruido.** Ej.: servicio de vigilancia en zonas de máquinas.
- **Radiaciones ionizantes.** Ej.: servicio de vigilancia en hospitales.

Ergonomía

- **Sobreesfuerzos.** Ej.: manipulación inadecuada de cargas.
- **Movimientos repetitivos:** Ej.: cargar sacas de transporte de fondos.

El vigilante, desde el punto de vista preventivo, deberá identificar posibles situaciones de peligro, conocer los factores de riesgo y las medidas preventivas que veremos en la siguiente lección. De este modo se podrán poner en práctica las acciones preventivas que impidan que las personas puedan sufrir posibles daños.

2.5- Resumen del capítulo

El término **prevención** hace referencia al conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo. El **riesgo laboral** es la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo.

Cuando hablamos de factores de riesgo nos referimos a los elementos que por sí mismos o en combinación con otros pueden producir una disminución del nivel de salud del trabajador.

Los niveles de riesgo se estiman de acuerdo a la probabilidad estimada y a sus consecuencias esperadas.

Nuestra meta preventiva es disponer de unas condiciones de trabajo que protejan la salud de los trabajadores y esto podemos conseguirlo a través de la promoción, prevención y protección.

Los tres momentos en los que podemos realizar una acción preventiva son: en el foco, en el medio y en el receptor.

El servicio de ronda consiste en la comprobación y vigilancia sobre determinadas zonas de la instalación y desde un punto de vista preventivo nos interesa saber identificar posibles situaciones peligrosas para actuar de forma adecuada. Identificar posibles situaciones de peligro y conocer los factores de riesgo va a permitir que podamos poner en práctica las medidas preventivas necesarias y así impedir que las personas puedan sufrir posibles daños.

La Seguridad en el Trabajo es un conjunto de conocimientos y técnica que no son de tipo médico, y que tratan de eliminar, o al menos reducir, los riesgos de daños materiales y lesiones personales

CAPÍTULO 3

Riesgos generales y su prevención

3.1-Qué es la acción preventiva y su objetivo

Desde la acción preventiva contemplamos la situación laboral como un todo en el que se integran factores de riesgo cuyo estudio, análisis y control se realiza a través de distintas disciplinas preventivas como son: seguridad, higiene, ergonomía, psicología y medicina del trabajo.

Todo accidente está producido por unas causas que pueden ser debidas a diferentes factores de riesgo. Por tanto, los factores de riesgo en la producción de accidentes es lo que se intentará controlar, para eliminar o disminuir los riesgos de accidente o enfermedad profesional.

La seguridad es la técnica preventiva que se ocupa de disminuir los posibles accidentes de trabajo mediante medidas de prevención y protección. Estudia el lugar de trabajo, las instalaciones, las máquinas, los equipos, la señalización, etc.

La higiene se aplica a la prevención de las enfermedades profesionales y aborda el estudio, caracterización, evaluación, eliminación y control de los riesgos más comunes derivados del medio ambiente laboral: ruido, iluminación, ventilación, productos químicos, contaminantes biológicos.

La ergonomía y la psicología no sólo tienden a mejorar las condiciones de trabajo, sino que proponen adaptar el puesto de trabajo a la persona persiguiendo el equilibrio o bienestar personal.

La medicina del trabajo es la disciplina preventiva que se ocupa de vigilar y controlar la salud de los trabajadores considerando la interacción de todos los factores de riesgo.

Los objetivos de este capítulo son: conocer los principales factores de riesgo ligados a las condiciones de seguridad, higiene, ergonomía y psicología y sus principales medidas de prevención.

3.2- Factores de riesgo ligados a las condiciones de seguridad

Las condiciones del espacio y del ámbito de trabajo en que se desarrolla toda actividad laboral influyen directamente en la prevención de daños. Factores de riesgo de seguridad hay muchos, y entre ellos podemos citar los siguientes:

- **Suelos, aberturas y desniveles, barandillas**
- **Tabiques, ventanas y vanos**
- **Vías de circulación**
- **Puertas y portones**
- **Escaleras**
- **Vías y salidas de evacuación**
- **Orden, limpieza y mantenimiento**
- **Almacenamiento de materiales**
- **Señalización**
- **Máquinas**
- **Herramientas manuales**
- **Utilización de la electricidad**
- **Condiciones de protección contra incendios**

Los peligros que más comúnmente pueden derivar de aspectos relacionados con las condiciones generales de los locales son:

- **Caídas a distinto y al mismo nivel** (suelos resbaladizos, obstrucciones, aberturas, etc.).
- **Choques contra objetos inmóviles** (máquinas, materiales mal almacenados, etc.).
- **Atropellos y golpes** por vehículos en movimiento circulando por zonas inadecuadas.

- **Choques contra objetos móviles** (órganos de máquinas que invaden zonas de paso).

- **Pisadas sobre objetos, etc.**

En líneas generales, nuestra actuación preventiva como vigilantes consiste en desarrollar las siguientes rutinas básicas:

-Inspeccionar.

-Identificar situaciones potencialmente peligrosas.

-Poner en funcionamiento las medidas preventivas a nuestra disposición para evitar posibles daños si éstas están reflejadas en la evaluación de riesgos y si no es así, ponerlo en conocimiento del responsable del centro de trabajo para que se evalúe dicho riesgo.

3.3- Factores de riesgo y medidas preventivas relativas a la seguridad

FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
SUELOS	Suelo: fijo, estable y resistentes al deslizamiento, sin irregularidades ni pendientes peligrosas.
ABERTURAS Y DESNIVELES	Suponen un riesgo de caída de personas, por lo que se protegerán mediante barandillas u otros sistemas de protección.
BARANDILLAS	Barandillas de materiales rígidos y resistentes, con una altura mínima de 90 centímetros, y protección que impida el paso o deslizamiento por debajo de las mismas o la caída de objetos.

FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p style="text-align: center;">TABIQUES</p>	<p>Tabiques transparentes o translúcidos y acristalados, señalizados y fabricados con materiales seguros, que estén separados de los puestos y vías, para impedir que los trabajadores puedan golpearse con los mismos y/o lesionarse en caso de rotura.</p>
<p style="text-align: center;">VENTANAS Y VANOS</p>	<p>Permitir la realización segura de operaciones de abertura, cierre, ajuste o fijación.</p>
<p style="text-align: center;">VIAS DE CIRCULACIÓN</p>	<p>Número, situación, dimensiones y condiciones constructivas adecuadas al número de trabajadores y a las características de la actividad y del lugar de trabajo.</p> <p>Anchura de las vías por las que puedan circular medio de transporte y peatones: han de permitir su paso simultáneo con una separación de seguridad suficiente.</p> <p>Vías de circulación destinadas a vehículos: a una distancia suficiente de puertas, portones, zonas de circulación de peatones, pasillos y escaleras.</p> <p>Trazado de las vías de circulación claramente señalizado.</p>
<p style="text-align: center;">PUERTAS Y PORTONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Puertas de acceso a las escaleras: han de abrir sobre descansillos y nunca directamente sobre los escalones. -Puertas transparentes: señalización a la altura de la vista. -Puertas y portones de vaivén: Totalmente transparentes o con partes transparentes permitiendo la visibilidad de la zona a la que se accede.

FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p style="text-align: center;">PUERTAS Y PORTONES</p>	<p>Las puertas correderas deberán ir provistas de un sistema de seguridad que les impida salirse de los carriles y caer.</p> <p>Las puertas y portones que se abran hacia arriba estarán dotados de un sistema de seguridad que impida su caída.</p> <p>Las puertas y portones mecánicos deberán funcionar sin riesgo para los trabajadores. Tendrán dispositivos de parada de emergencia de fácil identificación y acceso y podrán abrirse de forma manual, salvo si se abren automáticamente en caso de avería del sistema de emergencia.</p>
<p style="text-align: center;">VÍAS DE SALIDA Y EVACUACIÓN</p>	<p>Han de permanecer libres de obstáculos y desembocar lo más directamente posible en el exterior o en una zona de seguridad.</p> <p>Número, distribución y dimensiones de las vías y salidas de evacuación dependiendo de: uso, equipos, dimensiones de los lugares de trabajo.</p> <p>Zonas de paso, salidas y vías de circulación y, en especial, salidas y vías de evacuación libres de obstáculos de forma que facilite su utilización.</p>
<p style="text-align: center;">SALIDAS DE EMERGENCIAS</p>	<p>Puertas de emergencia: deben abrir hacia el exterior y no deben estar cerradas.</p>

FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>SALIDAS DE EMERGENCIAS</p>	<p>Puertas situadas en los recorridos de las vías de evacuación: señalizadas de manera adecuada.</p> <p>En caso de avería de la iluminación, las vías y salidas de evacuación que requieran iluminación deben estar equipadas con iluminación de seguridad de suficiente intensidad.</p>
<p>ESCALERAS</p>	<p>Pavimentos de materiales no resbaladizos o con elementos antideslizantes.</p> <p>Peldaños: han de tener las mismas dimensiones.</p> <p>Escaleras mecánicas y cintas rodantes: dispositivos de parada de emergencia fácilmente identificable y accesible.</p>
<p>SEÑALIZACIÓN</p>	<p>Colores de seguridad</p> <p>Rojo: señal de prohibición, peligro-alarma y material y equipos de lucha contra incendios.</p> <p>Amarillo o amarillo anaranjado: señal de advertencia.</p> <p>Azul: señal de obligación.</p> <p>Verde: señal de salvamento o de auxilio.</p>

FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
MÁQUINAS	<p>Utilizar tecnologías y fuentes de alimentación seguras.</p> <p>Utilizar resguardos y dispositivos de protección que impiden contactos con partes móviles, órganos de transmisión, aristas cortantes o punzantes.</p>
HERRAMIENTAS MANUALES	<p>Instrucción adecuada para la utilización de cada tipo de herramienta.</p> <p>Utilización de guantes al manipular herramientas cortantes.</p> <p>Mantenimiento periódico (reparación, afilamiento, templado, limpieza).</p> <p>Revisión periódica del estado de los mangos, recubrimientos aislantes, etc.</p> <p>Almacenamiento en lugares adecuados, donde cada herramienta tiene su lugar.</p>
INCENDIOS	<p>Ventilar los locales para evitar la concentración de vapores.</p> <p>Señalización en almacenes, envases, etc., del riesgo de incendio.</p> <p>Observar prohibiciones de fumar.</p> <p>Mantener los combustibles en lugares frescos y lejos de focos de calor.</p> <p>Recubrimiento e ignifugación de materiales combustibles.</p>

3.4 Factores de riesgo ligados a las condiciones medioambientales de trabajo

3.4.1. Factores de riesgo ligados a las condiciones medioambientales laborales.

Los contaminantes higiénicos presentes en los ambientes de trabajo se clasifican en tres grupos:

- **Agentes físicos:** ruido, vibraciones, calor, frío, iluminación y radiaciones.
- **Agentes químicos:** gases, líquidos y sólidos.
- **Agentes biológicos:** bacterias, parásitos, virus y hongos.

FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
ILUMINACIÓN	Iluminación natural, complementada con luz artificial. Iluminación localizada en ciertas zonas concretas que requieren niveles de iluminación elevados. Alumbrado de emergencia, de evacuación y seguridad. Utilización de linternas en zonas de poca iluminación.
RUIDO	Disminuir el nivel de presión acústica en el origen (foco) aplicando algunas modificaciones al proceso productivo. Disminuir el nivel de presión acústica durante la transmisión interponiendo barreras absorbentes de ruido entre el foco de ruido y el receptor y aumentando la distancia entre los dos. Revestir de materiales absorbentes techo y paredes. Hacer uso de las protecciones auditivas.

FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p style="text-align: center;">VIBRACIONES</p>	<p>Selección adecuada de maquinas y herramientas.</p> <p>Mantenimiento adecuado (desgaste de superficies, holguras, cojinetes dañados).</p>
<p style="text-align: center;">TEMPERATURA, HUMEDAD Y VENTILACIÓN</p>	<p>Protección contra las fuentes de calor exteriores por medio de tabiques opacos o de vidrio.</p> <p>Protección contra las fuentes de calor interiores mediante campanas extractores y pantallas.</p> <p>Aislamiento de las fuentes de calor.</p> <p>En lugares con temperaturas extremadamente distintas, han de existir locales de paso para que los trabajadores se adapten gradualmente a las diferentes temperaturas.</p> <p>Acondicionamiento de aire.</p> <p>Ventilación de locales.</p> <p>Evitar temperaturas y humedades extremas, cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire molestas.</p>
<p style="text-align: center;">CONTAMINANTES BIOLÓGICOS</p>	<p>Observar señalización y procedimientos.</p> <p>Limpieza del lugar de trabajo.</p> <p>Control de los insectos, roedores, etc., que pueden ser un medio de difusión de contaminantes.</p>

FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
CONTAMINANTES BIOLÓGICOS	<p>Mantenimiento de las condiciones sanitarias de los perros.</p> <p>Aislamiento de las operaciones potencialmente contaminantes.</p> <p>Mantenimiento de los sistemas de ventilación.</p> <p>Limpieza del medio para evitar una nueva dispersión del contaminante al medio ambiente.</p> <p>Observar señalización y procedimientos de la empresa.</p>
RADIACIONES IONIZANTES	<p>Acceso limitado a las personas autorizadas al efecto.</p> <p>Permanencia lo más corta posible en las proximidades de la fuente de radiación.</p>

3.4.2 Concepto de Higiene Personal

La higiene general en el trabajo también incluye los comportamientos sobre la propia higiene personal del trabajador/a, así como de los medios con los que se cuenta en el centro de trabajo para llevarla a cabo.

La higiene personal en el centro de trabajo.

La salud y el bienestar en el trabajo dependen de la interacción entre el ambiente físico y los hábitos personales del trabajador o trabajadora.

Una higiene personal escrupulosa sirve de poco ante un ambiente fuertemente contaminado de humos y polvos peligrosos, pero así mismo, los beneficios de un buen y sano ambiente de trabajo puede no ser efectivo debido a la falta de responsabilidad personal por parte de los propios trabajadores o de la dirección de la empresa.

Resulta difícil practicar una buena higiene personal en el centro de trabajo, si no se cuenta con instalaciones debidamente adecuadas: duchas con agua caliente, productos de limpieza y aseos, taquillas, etc.

La higiene personal siempre es necesaria y resulta fundamental para los trabajadores expuestos a compuestos tóxicos, especialmente aquellos que pueden absorberse a través de la piel, a sustancias peligrosas, alergénicas o radioactivas, a altas temperaturas o trabajos sucios o con riesgos de infección.

Medidas higiénicas mínimas

La higiene personal, para que sea efectiva, debe seguir una serie de medidas, tales como:

- El agua que se consuma debe cumplir todos los requisitos que la legislación contempla, además de estar identificada para su uso.

- Utilizar fuentes de chorro, lo que evitará la utilización de vasos o utensilios compartidos.

- No comer y beber en el puesto de trabajo y menos cuando las condiciones de ambiente no sean sanas o tengan contaminación o polvo.

- Antes de proceder a la comida o bocadillo, proceder a lavarse las manos, e incluso despojarse de la ropa de trabajo si está sucia o contaminada.

- Guardar la comida en sitio fresco y herméticamente cerrado.

- Cuando se produzca la menor lesión o arañazo proceder a su desinfección y tapar la herida.

- Cuando se está trabajando en ambientes contaminados es necesario bañarse o ducharse diariamente para evitar de apariciones de infecciones cutáneas de tipo bacteriano o parasitario.

- Proceder a un profundo lavado de boca y nariz cuando se está trabajando con polvos, humos, gases de plomo, mercurio o plomo.

- Utilizar ropa apropiada a las condiciones del trabajo a desarrollar, además de utilizar durante el desarrollo del trabajo de todas las medidas de Seguridad y Salud individuales o colectivas.

IMPORTANTE

En lo referente a la higiene personal en el centro de trabajo, los Servicios Médicos o de prevención, junto con los Delegados de Prevención, pueden y deben desarrollar una eficaz labor formativa de forma que todos los trabajadores y trabajadoras cumplan escrupulosamente con las medidas de salud e higiene establecidas tanto individuales como colectivas.

Cuando las empresas tienen la **obligación de entregar gratuitamente a los trabajadores uniformes de trabajo**, deben comprender **también su limpieza y desinfección** cuando se desarrolle una actividad especialmente sucia, tóxica, penosa o peligrosa.

Cuando el trabajador esta expuesto a sustancias irritantes, tóxicas o infecciosas además de cuando se trabaje con agentes biológicos, se tiene derecho a disponer de **10 minutos para su limpieza y aseo** personal antes de la comida y otros **10 minutos antes de abandonar el trabajo**.

3.5- Factores de riesgo ligados a las condiciones ergonómicas y psicosociales

3.5.1 ERGONOMÍA

Podemos definir la **ergonomía** como el conjunto de técnicas cuyo objetivo es la adecuación entre el trabajo y la persona. El papel de la ergonomía es minimizar la fatiga en el trabajo e incrementar el bienestar del trabajador. La psicología se ocupa del estudio de la comunicación, participación, cultura y clima laboral, factores que influyen también en la realización del trabajo diario.

TRABAJO EN POSICIÓN SENTADO

- La altura del asiento de la silla debe ser regulable. La ideal es la que permite que la persona se siente con los pies planos sobre el suelo y los muslos en posición horizontal con respecto al cuerpo o formando un ángulo entre 90 y 110 grados. La altura correcta del asiento es muy importante, ya que si ésta es excesiva se produce una compresión en la cara inferior de los muslos; si el asiento es demasiado bajo, el área de contacto se reduce exclusivamente al glúteo provocando compresión vascular y nerviosa.
- El respaldo de la silla también debe ser regulable en altura y ángulo de inclinación (adaptable a las distintas tipologías físicas de las personas).

La función del respaldo es facilitar soporte a la región lumbar de la espalda, por lo que debe disponer de un almohadillado que ayude a mantener la curvatura de la columna vertebral en esta zona. Conviene que llegue, como mínimo, hasta la parte media de la espalda, y no debe ser demasiado ancho en su parte superior para no restar movilidad a los brazos.

- Las sillas deben ser estables. Su base de apoyo estará formada por cinco patas con ruedas. Es importante que las sillas puedan girar y desplazarse, de modo que se pueda acceder con facilidad a los elementos cercanos a la mesa de trabajo y se eviten los esfuerzos innecesarios.

- El material de revestimiento del asiento de la silla es recomendable que sea de tejido transpirable y flexible y que tenga un acolchamiento de 20 mm de espesor, como mínimo. El material de la tapicería y el del revestimiento interior tienen que permitir una buena disipación de la humedad y del calor. Asimismo, conviene evitar los materiales deslizantes.

- Los mandos que regulan las dimensiones de la silla se deben poder manipular de forma fácil y segura mientras la persona está sentada en ella.

- Los reposabrazos son recomendables para dar apoyo y descanso a los hombros y a los brazos, aunque su función principal es facilitar los cambios de posturas y las acciones de sentarse y levantarse de la silla.

- El asiento de la silla debe tener una superficie casi plana y el borde delantero redondeado para evitar la compresión en la parte inferior de los muslos.

- Mantener una correcta posición de trabajo que permita que el tronco esté erguido frente al plano de trabajo y lo más cerca posible del mismo, manteniendo un ángulo de codos y de rodillas de alrededor de los 90 grados. La cabeza y el cuello deben estar lo más recto posible.

- El uso de reposapiés permite el ajuste correcto de silla-mesa cuando la altura de la mesa no es regulable. Se recomienda que tenga una profundidad de 33 cm y una anchura de 45 cm.

- El plano de trabajo debe situarse teniendo en cuenta las características de la tarea y a las medidas antropométricas de las personas. La altura de la superficie de trabajo debe estar relacionada con la altura del asiento, el espesor de la superficie de trabajo y el grosor del muslo.

TRABAJO EN POSICIÓN DE PIE

Siempre que sea posible, se debe evitar permanecer en pie trabajando durante largos períodos de tiempo. El permanecer mucho tiempo de pie puede provocar dolores de espalda, inflamación de las piernas, problemas de circulación sanguínea, llagas en los pies y cansancio muscular. A continuación figuran algunas directrices que se deben seguir si no se puede evitar el trabajo de pie:

- Si un trabajo debe realizarse de pie, se debe facilitar al trabajador un asiento o taburete para que pueda sentarse a intervalos periódicos.
- Los trabajadores deben poder trabajar con los brazos a lo largo del cuerpo y sin tener que encorvarse ni girar la espalda excesivamente.
- La superficie de trabajo debe ser ajustable a las distintas alturas de los trabajadores y las distintas tareas que deban realizar.
- Si la superficie de trabajo no es ajustable, hay que facilitar un pedestal para elevar la superficie de trabajo a los trabajadores más altos. A los más bajos, se les debe facilitar una plataforma para elevar su altura de trabajo.
- Se debe facilitar un reposapiés para ayudar a reducir la presión sobre la espalda y para que el trabajador pueda cambiar de postura. Trasladar peso de vez en cuando disminuye la presión sobre las piernas y la espalda.
- En el suelo debe haber una estera para que el trabajador no tenga que estar en pie sobre una superficie dura. Si el suelo es de cemento o metal, se puede tapar para que absorba los choques. El suelo debe estar limpio, liso y no ser resbaladizo.
- Los trabajadores deben llevar zapatos con empeine reforzado y tacos bajos cuando trabajen de pie.
- Debe haber espacio bastante en el suelo y para las rodillas a fin de que el trabajador pueda cambiar de postura mientras trabaja.
- El trabajador no debe tener que estirarse para realizar sus tareas. Así pues, el trabajo deberá ser realizado a una distancia de 20 a 30 centímetros frente al cuerpo.

PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN

Puede considerarse trabajador usuario de equipos con pantalla de visualización a todo aquel que supere las 4 horas diarias ó 20 horas semanales de trabajo efectivo con dichos equipos. Las medidas preventivas a seguir son:

- Caracteres bien definidos y configurados.
- Imagen estable, sin destellos ni centelleos.
- Ajustar luminosidad y contraste entre caracteres y fondo.
- Pantalla orientable e inclinable, sin reflejos ni reverberaciones.
- Pedestal independiente o mesa regulable para la pantalla.
- Teclado inclinable e independiente de la pantalla.
- Disposición de teclado y teclas que facilite su utilización.
- Símbolos de las teclas legibles desde la posición normal de trabajo.
- Pausas visuales. Existen recomendaciones en las que se establecen que son recomendables pausas de al menos 5 minutos cada hora para que el trabajo con pantallas no suponga un riesgo.

Mesa o superficie de trabajo:

- Poco reflectante, dimensiones suficientes.
- Con soporte de documentos estable y regulable.
- Espacio suficiente para permitir posición cómoda.
- Espacio suficiente delante para apoyar brazos y manos.
- Superficie mate para evitar reflejos.

Reposapiés

Apoyar los pies firmemente y separados sobre un reposapiés fijo o móvil.

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Es importante recordar que cualquier peso superior a 3 kg puede suponer un riesgo dependiendo de cómo se maneje. Por lo tanto se deberá evaluar el riesgo del manejo de dicha carga.

- Doblar la cadera y las rodillas para coger la carga.
- Mantener la espalda recta y levantar la carga enderezando las piernas.
- Transportar la carga manteniendo se erguido.
- Es importante en relación con todos los factores de riesgo anteriormente citados:
 - o Formación e información a los trabajadores.
 - o Utilización de equipos de protección individual (EPis).
 - o Tener en cuenta las características personales: edad, formación, experiencia, fatiga, desgaste, actitud y motivación hacia la tarea, etc.

3.6 - Resumen del capítulo

El estudio, análisis y control de los factores de riesgo se realiza a través de distintas disciplinas preventivas: seguridad, higiene, ergonomía, psicología y medicina del trabajo.

La seguridad persigue disminuir los posibles accidentes de trabajo, mediante las medidas de prevención y protección.

La higiene es aplicable a la prevención de las enfermedades profesionales y aborda el control de los riesgos más comunes derivados del medio ambiente laboral

La ergonomía y la psicología proponen la mejora de aquellos aspectos que pueden incidir en el equilibrio de la persona con el entorno laboral que le rodea.

Los diferentes factores de riesgo tratados a lo largo del tema son:

- Factores de riesgo ligados a las condiciones de seguridad: suelos, aberturas y desniveles, barandillas, puertas y vías de circulación, almacenamiento de materiales, máquinas, etc.
- Factores de riesgo ligados a las condiciones medioambientales: iluminación, ruido, temperatura, contaminantes químicos, contaminantes biológicos, etc.
- Factores de riesgo ligados a las condiciones ergonómicas y psicosociales: pantallas de visualización de datos, manipulación manual de cargas, etc.

RECOMENDACIONES

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR

Póngase en cuclillas y, lentamente, acerque la cabeza lo más posible a las rodillas.



Apoye su cuerpo sobre la mesa



Sientese en una silla, separe las piernas, cruce los brazos y flexione su cuerpo hacia abajo.



Gire lentamente la cabeza de derecha a izquierda



Ponga sus manos en los hombros y flexione los brazos hasta que se junten los codos

CAPÍTULO 4

Riesgos específicos y su prevención

4.1- Objetivo

Dar a conocer a los trabajadores su medio de trabajo y todas las circunstancias que lo rodean, concretándolas en los posibles riesgos, su gravedad y las medidas de protección y prevención.

Se pretende que los trabajadores puedan por si mismo determinar mediante una simple inspección visual riesgos vinculados a cada medio ambiente laboral ajenos a los inherentes a la actividad desempeñada.

4.2- Procedimiento de elaboración de una evaluación de riesgos

Este es un ejemplo de una Evaluación de Riesgos:

4.2.1 Evaluación general de riesgos

Estructurada a partir de una ficticia encuesta realizada al personal operativo asignado a distintas áreas de servicios (Áreas industriales, superficies comerciales, nudos de comunicaciones).

Situáramos el área a la que pertenecen los accidentados, el número de accidentes sobre los que se hace el muestreo, las delegaciones y localidades, los tipos de accidente y su número y las causas y grado de las lesiones.

4.2.2 Riesgos inherentes al puesto de trabajo y sus medidas preventivas

4.2.2.1 Disparos accidentales

Medidas de Prevención

Formación adecuada de los trabajadores. En el manejo de armas, se seguirán las siguientes normas:

- Al recoger el arma, comprobar si está cargada.
- Una vez cargado y cerrado el cilindro, el revólver debe ir directamente a la funda
 - Cuando el revólver esté colocado en su funda, la trabilla de seguridad, permanecerá abrochada.
- No manipular el arma, salvo necesidad.
- El revólver solamente se extraerá de la funda para depositarlo en el armero o ante la necesidad de usarlo.
- No portar nunca el revólver amartillado.
- Bajo ninguna circunstancia será entregada el arma a persona alguna.
- Siempre que se coja un arma, se comprobará si está cargada. Aunque esté descargada, actuar como si el arma estuviese cargada.
- No apuntar nunca a nadie, salvo en casos de necesidad.
- En el caso de ser necesaria la utilización del arma, se realizará un rápido análisis de la situación, adoptando con prontitud y serenidad la decisión más adecuada, teniendo en cuenta:
 - Que no haya peligro de producir daños en las instalaciones que pudieran tener consecuencias graves.
 - Que no exista riesgo de explosión debido a la concentración de gases inflamables.
 - Que no se ponga en peligro a terceros.
 - En el armero, dejar el revólver con el cilindro abierto, y si se tratase de armas largas, sin munición y con los seguros puestos.
 - No se guardará munición junto con las armas.
 - Cuando se proceda a cargar el arma, se dirigirá hacia el suelo en una posición oblicua.

4.2.2.2 Agresiones

Medidas de Prevención

Formación adecuada del personal a nivel físico y sobre todo psicológico.

4.2.2.3 Accidentes causados por perros

Medidas de Prevención

- Los perros estarán debidamente amaestrados.
- Formación de los trabajadores.
 - Se constituirán equipos caninos, de forma que se eviten los riesgos que los perros pueden suponer para las personas.
 - Comprobación de la identificación adecuada de los perros mediante los siguientes sistemas: cartilla sanitaria debidamente cumplimentada, microchip o tatuaje.

4.2.2.4 Exposición a radiaciones

Medidas de Prevención

- El acceso a la instalación debe ser controlado, debiendo adoptarse las precauciones necesarias para evitar la presencia de personas ajenas a los trabajos desarrollados en la misma. El acceso deberá estar restringido a las personas que vayan a participar en el experimento y cuya entrada haya sido expresamente autorizada por el responsable de la instalación.
- En atención a la naturaleza y magnitud del riesgo radiológico, las medidas de protección contra las radiaciones ionizantes deberán tener en cuenta los siguientes aspectos de carácter general definidos en el RD 783/2001:
 - Clasificación de los lugares de trabajo en diferentes zonas (controladas y vigiladas), considerando la evaluación de las dosis anuales previstas, el riesgo de dispersión de la contaminación y la probabilidad y magnitud de las exposiciones potenciales.

- Clasificación de los trabajadores expuestos en diferentes categorías (A y B) según sus condiciones de trabajo.

- Aplicación de las normas y medidas de vigilancia y control relativas a las diferentes zonas y las distintas categorías de trabajadores expuestos, incluida, si es necesaria, la vigilancia individual (efectuada por Servicios de Dosimetría Personal expresamente autorizados por el Consejo de Seguridad Nuclear).

- En relación con la evaluación y aplicación de las medidas de protección radiológica, el titular de la práctica es responsable de que el examen y control de los dispositivos y técnicas de protección, así como de los instrumentos de medición, se efectúen de acuerdo con los procedimientos establecidos.
- Tener en cuenta la prohibición de fumar en el lugar de trabajo.

PUESTOS / TAREAS

• Observar escrupulosamente los límites anuales de dosis constituye una medida fundamental en la protección frente a las radiaciones ionizantes. Estos límites, establecidos en el RD 783/2001 son valores que nunca deben ser sobrepasados y que se aplican a la suma de las dosis recibidas por exposición externa e interna en el periodo considerado.

• En función de las operaciones desarrolladas, así como de los métodos y medios utilizados, cada trabajo y/o investigación deben disponer por escrito de una normativa de seguridad que minimice los riesgos. Antes de iniciar su actividad el conjunto del personal afectado (trabajadores expuestos, personas en formación y estudiantes) deberá recibir información de:

- Los riesgos radiológicos asociados.
- La importancia del cumplimiento de los requisitos técnicos, médicos y administrativos.
- Las normas y procedimientos de protección radiológica, tanto en lo que se refiere a la práctica en general como al destino, puesto o tarea asignados en particular.
- Necesidad de efectuar rápidamente la declaración de embarazo y notificación de lactancia.

Esta normativa deberá incluir la secuencia de las operaciones a desarrollar para realizar un determinado trabajo, con inclusión de los medios materiales (de trabajo o de protección) y humanos (cualificación o formación del personal) necesarios para llevarlo a cabo.

- Dada la importancia de una aplicación estricta de los protocolos de trabajo seguro elaborados por los Departamentos Docentes para el desarrollo de este tipo de actividades, también se deberá proporcionar al personal afectado, antes de iniciar su actividad y de manera periódica, formación en materia de protección radiológica a un nivel adecuado a su responsabilidad y al riesgo de exposición a las radiaciones ionizantes en su puesto de trabajo.

- En función del tipo de riesgo de exposición, deben observarse las denominadas medidas básicas de protección radiológica:

- En caso de irradiación externa (sin contacto directo con la fuente), las medidas de protección consisten en:
 - ✓ Limitar el tiempo de exposición.
 - ✓ Aumentar la distancia a la fuente (la dosis disminuye de modo inversamente proporcional al cuadrado de la distancia).
 - ✓ Apantallar los equipos y la instalación.
- En caso de contaminación radiactiva (hay o puede haber contacto directo con la fuente), como norma general, el personal que trabaja con fuentes radiactivas no encapsuladas debe conocer de antemano el plan de trabajo, que debe contener información sobre:
 - ✓ Medidas preventivas que deben tomarse.
 - ✓ Procedimientos de descontaminación.
 - ✓ Gestión de residuos radiactivos.
 - ✓ Actuación en caso de accidente o incidente.
 - ✓ Plan de emergencia.
 - ✓ Evitar la ingestión de alimentos y bebidas en los laboratorios.

EQUIPOS / SUSTANCIAS

En la adquisición de cualesquiera equipos de trabajo deberá asegurarse el cumplimiento de los requisitos mínimos de seguridad y salud en máquinas y componentes definidos legalmente (RD 1435/1992 modificado por el RD 56/1995), sin los cuales no es posible su comercialización:

- Marcado CE colocado en la máquina de manera clara, visible e indeleble.
- Declaración CE de Conformidad, documento por el cual el fabricante declara que la máquina comercializada satisface todos los requisitos esenciales de seguridad y salud exigidos legalmente.
- Manual de instrucciones, redactado en castellano, incluyendo información de utilidad para la instalación y uso de la máquina, así como instrucciones para desarrollar las tareas de mantenimiento de la misma (conservación y reparación).

VIGILANCIA DE LA SALUD

En relación con la vigilancia de la salud:

- Toda persona que vaya a incorporarse a un trabajo que implique exposición a radiaciones ionizantes que suponga su clasificación como trabajador expuesto de categoría A debe someterse a un examen médico previo, que permita conocer su estado de salud, su historial laboral y, en su caso, el historial dosimétrico que debe ser aportado por el trabajador para, en consecuencia, decidir su aptitud para el trabajo.
- A su vez, los trabajadores expuestos de categoría A están obligados a efectuar exámenes de salud periódicos que permitan comprobar que siguen siendo aptos para sus funciones. Estos exámenes se deben realizar cada doce meses y más frecuentemente, si lo hiciera necesario, a criterio médico, el estado de salud del trabajador, sus condiciones de trabajo o los incidentes que puedan ocurrir.
- Es altamente aconsejable efectuar rápidamente la declaración de embarazo y notificación de lactancia.
- Es aconsejable consultar al Servicio Médico en cuanto sean detectados los primeros síntomas de trastornos en la salud para favorecer un diagnóstico precoz y el posterior tratamiento correcto de posibles alteraciones.

4.2.2.5 Caídas al mismo/distinto nivel y atrapamientos

1. CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

Medidas de Prevención

- Mantener las zonas de circulación y las salidas convenientemente señalizadas y libres de obstáculos respetando la anchura de los mismos para facilitar, en la medida de lo posible, el paso simultáneo de las personas y los equipos de transporte de cargas y prevenir los golpes contra objetos y las caídas, manteniendo la necesaria distancia de seguridad.
- Mantener en todo momento el orden y la limpieza en los locales donde se realice cualquier tipo de tarea. Recoger todo el material al finalizar la jornada. Depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados.
- Cuando sea necesario, las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída, de caída de objetos o de contacto o exposición a elementos agresivos, deberán estar claramente señalizadas.
- Prestar atención a los desniveles e irregularidades del suelo, extremando la precaución en los desplazamientos por suelos o superficies mojadas. Estas situaciones deberán ser comunicadas para su corrección.
- Eliminar con rapidez los derrames, vertidos, manchas de grasa y aceite y demás residuos y desperdicios. Las operaciones de limpieza no deberán constituir una fuente de riesgo, realizándose a tal fin en los momentos, de la forma y con los medios más adecuados. Señalizar la zona afectada para evitar el tránsito de personas y depositar los desperdicios en recipientes apropiados.
- Si la iluminación es insuficiente, hacer uso de medios auxiliares y comunicar dicha situación para proceder a su corrección.
- No tender cables, conducciones, mangueras, etc... al nivel del suelo de la zona de trabajo. Solicitar la instalación de canaletas.
- En relación con las puertas:
 - Las puertas transparentes deberán tener una señalización a la altura de la vista.
 - Las puertas de vaivén deberán tener partes transparentes que permitan la visibilidad de la zona a la que se accede.

2. CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL

Medidas de Prevención

- Las aberturas que supongan un riesgo de caída se protegerán mediante sistemas de protección de seguridad. Deberán protegerse:
 - a) Las aberturas en los suelos.
 - b) Las aberturas en paredes o tabiques siempre que su situación y dimensiones supongan riesgo de caída de personas y las plataformas muelles o estructuras similares.
- Las barandillas serán de materiales rígidos, tendrán una altura mínima de 90 centímetros y dispondrán de una protección que impida el paso o deslizamiento por debajo de las mismas o la caída de objetos sobre personas.
- Los pisos y pasillos de las plataformas de trabajo serán antideslizantes y se mantendrán libres de obstáculos.
- Utilizar equipos de protección individual contra caídas de altura certificados cuando se este expuesto a dicho riesgo.
- Las escaleras de mano tendrán la resistencia y los elementos necesarios para que su utilización no suponga un riesgo. Las escaleras de tijera dispondrán de elementos que impidan su apertura.
- Igualmente en el caso de utilizar andamios de borriquetas, colgados tubulares o metálicos sobre ruedas hay que adoptar las medidas preventivas correspondientes a dichos medios auxiliares.
- La iluminación en el puesto de trabajo tiene que ser adecuada al tipo de operación que se realiza.

3. GOLPES Y CHOQUES CONTRA OBJETOS Y ELEMENTOS INMÓVILES

Medidas de Prevención

- Mantener las zonas de circulación y las salidas convenientemente señalizadas y libres de obstáculos respetando la anchura de los mismos para facilitar, en la medida de lo posible, el paso simultáneo de las personas y los equipos de

transporte de cargas y prevenir los golpes contra objetos y las caídas, manteniendo la necesaria distancia de seguridad.

- Mantener en todo momento el orden y la limpieza en los locales donde se realice cualquier tipo de tarea. Recoger todas las herramientas y el material al finalizar la jornada. Depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados.
- Si la iluminación es insuficiente, hacer uso de medios auxiliares y comunicar dicha situación para proceder a su corrección
- Mantener la atención en los desplazamientos, evitando distracciones y prisas que puedan provocar un accidente.
- En el transporte manual de materiales, evitar la obstaculización de la visibilidad del recorrido con la carga.

4. ATRAPAMIENTO POR Y ENTRE OBJETOS

Medidas de Prevención

- Los elementos móviles de las maquinas (transmisiones que intervienen en el trabajo) deben estar protegidos.
- Las operaciones de mantenimiento, reparación engrasado y limpieza se deben efectuar durante la detención de motores, transmisiones y maquinas salvo en sus partes totalmente protegidas.
- Los elementos móviles de aparatos y equipos de elevación que puedan ocasionar atrapamientos, deben estar protegidos adecuadamente.
- La manipulación manual de objetos también puede originar atrapamientos.
- Los objetos deben estar limpios y exentos de sustancias resbaladizas. Su forma y dimensiones deben facilitar su manipulación y la base de apoyo debe ser estable.
- El personal debe estar adiestrado en la manipulación correcta de objetos.
- Se utilizarán siempre que sea posible medios auxiliares la manipulación manual de objetos.

4.2.2.6 Atropellos y golpes con vehículos

Consejos en atropellos

- No caminar cerca del bordillo, ya que existe riesgo de atropello y de que nos mojen los coches al pasar en un día de lluvia.
- Cuidado con la salida y entrada de los garajes.

Recomendaciones en atropellos

- Antes de llegar a la calzada, fijarnos en la velocidad y distancia de los coches.
- Cuando miremos IZQUIERDA, DERECHA, IZQUIERDA hacerlo con un pie avanzado, para facilitar el inicio de la marcha.
- Si llevamos mochila, colocarla correctamente y no llevarla colgada de un hombro, porque corremos el riesgo de que nos desequilibre.

Cruce de calles por los pasos de peatones:

Al llegar al paso de peatones nos detendremos en la acera, no en la calzada, y mostraremos la intención de cruzar mirando a los coches y a sus conductores. Una vez que los coches se han detenido, comenzaremos a cruzar.

Si la calle es de un solo sentido, cruzar por el lado del paso de peatones más alejado al coche parado. Si la calle es de dos sentidos deberemos asegurarnos que los coches que circulan por ambos sentidos van a parar.

Cruce de la calzada sin señalizar: Cruzar siempre por el lugar que nos permita más visibilidad, y anticipar la trayectoria de los vehículos en todos los sentidos de la marcha. Evitar este tipo de situación, buscando el paso de peatones más cercano.

No salir de entre los coches, es peligroso.

Cruce de plazas y rotondas

En las plazas y rotondas deberemos extremar la precaución, ya que hay que prestar atención a las calles que llegan a ellas. No atravesaremos la plaza o rotonda por el medio, ya que hay riesgo de atropello. Cruzaremos por las esquinas de sus calles por los pasos de peatones, rodeando la plaza o rotonda hasta el lugar deseado. Es un poco más largo pero es la forma más segura.

Cruce de la calzada en carretera

Si circulamos por la carretera como peatón deberemos seguir las siguientes instrucciones:

- Circular siempre por el lado izquierdo de la calzada de tal manera que al caminar siempre vea a los coches venir de frente.
- Caminar siempre por el arcén y en fila india.
- Recuerda que no está permitido caminar ni atravesar las autopistas.
- Si tenemos que cruzar lo haremos por el lugar más seguro y con mayor visibilidad. Recordar que las curvas no son un buen lugar para cruzar.

Circulación nocturna

La norma más importante para circular por la noche es la de ver y ser visto. Para ello deberemos llevar en todo momento un buen sistema de alumbrado para ser visto y poder ver

- Si circulas como peatón recuerda llevar una linterna y material reflectante (chaleco, brazaletes, zapatillas, etc).
- Si circulas como ciclista deberás llevar un faro delantero, un piloto trasero reflectante en las ruedas y un peto o brazaletes, sin olvidar el casco.

Consejos en accidentes de tráfico y golpes en vehículos

Respecto del conductor

- Conozca en profundidad el efecto del alcohol, como actúa y su interacción con medicamentos, que a veces es ignorada. Si tiene dudas, consulte al servicio médico de su empresa o al médico que se lo recetó.
- El descanso es fundamental en conductores profesionales. Respete los horarios de descanso, pare a menudo si nota que tiene sueño o está cansado. Recuerde que en ese estado el tiempo de reacción podría duplicarse.
Bebidas como el café no sustituyen al descanso pero mitiga temporalmente la somnolencia.

- Mantenga siempre una distancia de seguridad suficiente. Existen muchas reglas nemotécnicas, algunas muy extendidas, pero nosotros vamos a referirnos a una de las más conocidas. Nos referimos a la regla llamada de los dos segundos o 1.101 y 1.102.

Esta regla está perfectamente explicada en el excelente Manual Práctico de Conducción para Conductores Profesionales de la Dirección General de Tráfico perteneciente al Ministerio del Interior y que se menciona en la bibliografía al final del artículo. En el citado manual se destaca la importancia de conducir a “dos segundos” del vehículo que va delante. Para ello se aplica un sencillo artificio: se trata de contar 1.101 y 1.102 (se tarda unos 2 segundos en contar esto) cuando el vehículo que llevamos delante pase por una referencia. Si terminamos de contar y hemos llegado a la referencia, sin superarla, entonces estamos al menos a una distancia de 2 segundos que, en una situación habitual, sería suficiente.

Por ejemplo, vemos que el camión que va delante de nosotros acaba de pasar por delante de un anuncio, valla o poste y empezamos a contar 1.101 y 1.102. Si acabamos de contar y hemos sobrepasado dicho anuncio, valla o poste entonces es claro que estamos a menos de 2 segundos del camión y no habrá distancia de seguridad suficiente.

- Utilización correcta del cinturón de seguridad.
- Respeto de los límites de velocidad. El exceso de velocidad junto con el alcohol hacen una pareja habitualmente mortal.
- Cursos de formación para trabajadores: cursos presenciales, cursos on-line, charlas informativas.
- Entrega de dossiers de seguridad o manuales.

Respecto del vehículo

- Mantenimiento periódico con revisiones, incluidas las legalmente obligatorias como la ITV.
- Disponer de los elementos de seguridad necesarios, como son las cadenas y los triángulos.
- La disposición de la carga también es fundamental: la carga suelta en caso de frenazo se puede convertir en un verdadero misil que podría causarle graves daños.

En algunos vehículos es obligatorio disponer de una rejilla de separación entre la cabina del conductor y la carga.

Respecto del ambiente

- Adapte la velocidad y la conducción al tipo de vía por la que circula. Reduzca siempre la velocidad y la distancia con el vehículo adelantado.
- Aireación. Tener el habitáculo del coche bien aireado y a la temperatura adecuada es fundamental para evitar la fatiga o el adormecimiento.

4.2.2.7 Ruido

Medidas preventivas

- Los riesgos derivados de la exposición al ruido deberán eliminarse en su origen o reducirse al nivel más bajo posible con medidas técnicas y/o organizativas que tendrán en cuenta los avances técnicos y la disponibilidad de medidas de control del riesgo en el origen, así como, en su caso, la reducción de la exposición, considerando especialmente:
 - Métodos de trabajo alternativos que reduzcan la necesidad de exponerse al ruido.
 - Concepción y disposición adecuada de los lugares y puestos de trabajo.
 - Elección de equipos de trabajo adecuados que generen el menor nivel posible de ruido.
 - Utilización correcta de los equipos de trabajo para reducir al mínimo la exposición al ruido.
 - Establecimiento de un adecuado programa de mantenimiento preventivo de los equipos, lugares y puestos de trabajo.
- Cuando el nivel de exposición lo haga aconsejable, los equipos, lugares y puestos de trabajo generadores de ruido deberán señalizarse adecuadamente. Asimismo, cuando sea viable desde el punto de vista técnico y el riesgo de exposición lo justifique, se delimitarán dichos lugares y se limitará el acceso a ellos.

- Cuando existan, utilizar las pantallas, cerramientos, recubrimientos con material acústicamente absorbente y demás dispositivos de protección colectiva instalados en los equipos, lugares y puestos de trabajo, sin alterar estos.

Puestos/ Tareas

- En función de las operaciones desarrolladas, así como de los métodos y medios utilizados, cada trabajo debe disponer, por escrito, de una normativa de seguridad que minimice los riesgos. Antes de iniciar su actividad, el conjunto del personal afectado deberá recibir información actualizada sobre:

- Los riesgos existentes en la operación a desarrollar.
- La importancia del cumplimiento de las instrucciones ofrecidas.
- Las normas y procedimientos de seguridad, tanto en lo que se refiere al trabajo en general como al destino, puesto o tarea asignados en particular.

Esta normativa deberá incluir la secuencia de las operaciones a desarrollar para realizar un determinado trabajo, con inclusión de los medios materiales (de trabajo o de protección) y humanos (cualificación o formación del personal) necesarios para llevarlo a cabo.

- Dada la importancia de una aplicación estricta de los protocolos de trabajo seguro elaborados por los distintos Departamentos, Servicios y Unidades para el desarrollo de este tipo de actividades, también se deberá proporcionar al personal afectado, antes de iniciar su actividad y de manera periódica, formación en materia de seguridad a un nivel adecuado a su responsabilidad y al riesgo existente en su puesto de trabajo.

4.2.2.8 Riesgos eléctricos

Medidas preventivas

- Antes de utilizar un aparato o instalación eléctrica asegúrese de su perfecto estado.
- No utilice cables ni clavijas de enchufe dañados, ni aparatos cuyas carcasas presentan defectos.

- Utilice únicamente aparatos perfectamente conectados. Y evite que se dañen los conductores eléctricos, protegiéndolos especialmente contra las quemaduras por la proximidad de una fuente de calor, contacto con productos corrosivos, cortes producidos por útiles afilados, máquinas en funcionamiento. Examine regularmente el estado de los cables flexibles de alimentación.
- No utilice cables deteriorados. Evite pisarlos o que descansen sobre aristas vivas.
- No altere ni modifique la regulación de los dispositivos de seguridad.
- Para desconectar una clavija de enchufe, tire siempre de ella, nunca del cable de alimentación.
- Después de terminar el trabajo, desconecte los cables de alimentación y prolongadores.
- No conecte nunca un aparato cuando la toma de corriente presente defectos o no sea la adecuada.
- No tire de los cables eléctricos para mover o desplazar los aparatos o máquinas eléctricas.
- No utilice aparatos eléctricos, ni manipule sobre instalaciones eléctricas cuando accidentalmente se encuentren mojadas o si usted tiene las manos o pies mojados. No moje nunca intencionadamente los aparatos o instalaciones eléctricas.
- Deposite el material eléctrico en lugares secos. Mantenga los aparatos eléctricos alejados de recipientes con agua que se esté utilizando (bañeras, duchas.). Evite la utilización de aparatos o equipos eléctricos en caso de lluvia o presencia de humedad, cuando los cables o cualquier otro material eléctrico atraviesan charcos, cuando sus pies pisen agua o cuando alguna parte de su cuerpo esté mojada, o provistas de anillos, relojes y pulseras metálicas ya que facilitarán el contacto con los pies descalzos y directamente sobre el suelo.
- En caso de avería o incidente, corte la corriente como primera medida. Luego limite sus intervenciones a operaciones elementales, como cambio de una lámpara o un fusible.
- No abra nunca las protecciones de los aparatos eléctricos y respete toda señal o protección destinadas a evitar el contacto del cuerpo con un hilo o pieza bajo tensión eléctrica.

- No juegue jamás con la corriente eléctrica.
- Asistencia a los accidentados:
 - Cortar la corriente si es posible; en caso contrario, desprender el cuerpo del contacto, utilizando para ello cualquier elemento no conductor, a fin de evitar accidentes en cadena.
 - Avisar al médico, servicios de seguridad y bomberos en su caso.
 - Practicar al accidentado la respiración artificial si fuese necesario: Método Schaeffer o "boca a boca".

4.2.2.9 Incendio - Explosión

Medidas preventivas en caso de incendio

- El acceso a la instalación debe ser controlado, debiendo adoptarse las precauciones necesarias para evitar la presencia de personas ajenas a los trabajos desarrollados en la misma
- Mantener las zonas de circulación y las salidas convenientemente señalizadas y libres de obstáculos respetando la anchura de los mismos para facilitar la evacuación y el acceso de los medios de extinción de incendios y cuadros eléctricos en caso de emergencia.
- Mantener en todo momento el orden y la limpieza en los locales donde se realice cualquier tipo de tarea. Recoger todas las herramientas y el material al finalizar la jornada. Depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados.
- No situar materiales combustibles ni productos inflamables próximos a las fuentes de alumbrado o calefacción. Los productos inflamables se almacenarán en los recintos habilitados para ello y en las cantidades imprescindibles.
- Los trabajos en instalaciones eléctricas en emplazamientos con riesgo de incendio o explosión se realizarán siguiendo un procedimiento que reduzca al mínimo estos riesgos. Para ello se limitará y controlará la presencia de sustancias inflamables en la zona de trabajo y se evitará la aparición de focos de ignición, en particular cuando pueda formarse una atmósfera explosiva.

- Deberá evitarse en la medida de lo posible la utilización de enchufes múltiples para evitar la sobrecarga de la instalación eléctrica. Nunca se improvisarán empalmes ni conexiones.
- En los lugares o procesos donde pueda producirse una acumulación de cargas electrostáticas deberán tomarse las medidas preventivas necesarias para evitar las descargas peligrosas y, particularmente, la producción de chispas en emplazamientos con riesgo de incendio o explosión.
- Tener en cuenta la prohibición de fumar en el lugar de trabajo. No arrojar colillas encendidas al suelo, papeleras o contenedores de basura. Utilizar los ceniceros instalados en los accesos a los edificios.

Puestos / Tareas

- En función de las operaciones desarrolladas, así como de los métodos y medios utilizados, los lugares con especial riesgo de incendio y/o carga de fuego deben disponer, por escrito, de una normativa de seguridad que minimice los riesgos. Antes de iniciar su actividad, el conjunto del personal afectado deberá recibir información actualizada sobre:

- Los riesgos existentes en la operación a desarrollar.
- La importancia del cumplimiento de las instrucciones ofrecidas.
- Las normas y procedimientos de seguridad, tanto en lo que se refiere al trabajo en general como al destino, puesto o tarea asignados en particular.

Esta normativa deberá incluir la secuencia de las operaciones a desarrollar para realizar un determinado trabajo, con inclusión de los medios materiales (de trabajo o de protección) y humanos (cualificación o formación del personal) necesarios para llevarlo a cabo.

- Dada la importancia de una aplicación estricta de los protocolos de trabajo seguro elaborados por los distintos Departamentos, Servicios y Unidades para el desarrollo de este tipo de actividades, también se deberá proporcionar al personal afectado, antes de iniciar su actividad y de manera periódica, formación en materia de seguridad a un nivel adecuado a su responsabilidad y al riesgo existente en su puesto de trabajo.

En caso de detectar un incendio:

- Comunicar la emergencia haciendo uso de los pulsadores de emergencia o directamente a seguridad. Si no es posible la comunicación, llamar al 112.
- Si se está capacitado para ello y la intervención no entraña peligro, intentar extinguir el fuego dirigiendo la boquilla del extintor a la base de las llamas con movimiento de barrido.
- En caso contrario, desalojar el recinto cerrando puertas y ventanas si la magnitud del fuego lo permite.

En caso de evacuación:

- Desalojar inmediatamente el edificio sin correr y sin detenerse en las salidas.
- Conservar la calma y atender las instrucciones del personal designado para actuar en emergencias.
- Utilizar las vías de evacuación existentes siguiendo la señalización de emergencias. No utilizar los ascensores ni los montacargas.
- Evitar retroceder para buscar otras personas o recoger objetos personales. Los vehículos no deberán ser retirados de los aparcamientos.
- Una vez en el exterior del edificio, esperar instrucciones antes de acceder de nuevo a los puestos de trabajo.
- Es necesario ofrecer asistencia a las personas discapacitadas en caso de evacuación.

En caso de quedar atrapado por el fuego:

- Caminar agachado con la boca y la nariz protegidas por un pañuelo o trapo mojado.
- Cerrar las puertas, tapando las ranuras existentes valiéndose de trapos y alfombras (mojando éstas cuando exista agua en las proximidades).
- Comunicar el lugar con los medios disponibles: buscar un recinto con ventana exterior y hacerse ver agitando algún pañuelo o cortina.

Medidas preventivas en caso de explosión

Áreas / Lugares

- El acceso a la instalación debe ser controlado, debiendo adoptarse las precauciones necesarias para evitar la presencia de personas ajenas a los trabajos desarrollados en la misma. El acceso deberá estar restringido a las personas (trabajadores expuestos, personas en formación y estudiantes) que vayan a participar en el trabajo y/o experimento y a las que haya sido expresamente autorizada su entrada por el responsable de la instalación.
- Cuando sea necesario, los accesos a las áreas en las que puedan formarse atmósferas explosivas en cantidades tales que supongan un peligro para la salud y la seguridad de los trabajadores deberán señalizarse.
- Mantener las zonas de circulación y las salidas convenientemente señalizadas y libres de obstáculos respetando la anchura de los mismos para facilitar la evacuación y el acceso a los medios de extinción de incendios y cuadros eléctricos en caso de emergencia.
- Mantener en todo momento el orden y la limpieza en los locales donde se realice cualquier tipo de tarea. Recoger toda la herramienta y el material al finalizar la jornada. Depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados.
- No situar materiales combustibles ni productos inflamables próximos a las fuentes de alumbrado o calefacción. Los productos inflamables se almacenarán en los recintos habilitados para ello y en las cantidades imprescindibles.
- Los trabajos en instalaciones eléctricas en emplazamientos con riesgo de incendio o explosión se realizarán siguiendo un procedimiento que reduzca al mínimo estos riesgos. Para ello se limitará y controlará la presencia de sustancias inflamables en la zona de trabajo y se evitará la aparición de focos de ignición, en particular cuando pueda formarse una atmósfera explosiva.
- En los lugares o procesos donde pueda producirse una acumulación de cargas electrostáticas deberán tomarse las medidas preventivas necesarias para evitar las descargas peligrosas y particularmente, la producción de chispas en emplazamientos con riesgo de incendio o explosión.
- Tener en cuenta la prohibición de fumar en el lugar de trabajo.

Puestos / Tareas

- En función de las operaciones desarrolladas, así como de los métodos y medios utilizados, los lugares en los que puedan formarse atmósferas explosivas en cantidades tales que puedan poner en peligro la salud y la seguridad de los trabajadores o de otras personas deben disponer, por escrito, de una normativa de seguridad que minimice los riesgos. Antes de iniciar su actividad, el conjunto del personal afectado deberá recibir información actualizada sobre:

- Los riesgos existentes en la operación a desarrollar.
- La importancia del cumplimiento de las instrucciones ofrecidas.
- Las normas y procedimientos de seguridad, tanto en lo que se refiere al trabajo en general como al destino, puesto o tarea asignados en particular.

Esta normativa deberá incluir la secuencia de las operaciones a desarrollar para realizar un determinado trabajo, con inclusión de los medios materiales (de trabajo o de protección) y humanos (cualificación o formación del personal) necesarios para llevarlo a cabo.

- Dada la importancia de una aplicación estricta de los protocolos de trabajo seguro elaborados por los distintos Departamentos, Servicios y Unidades para el desarrollo de este tipo de actividades, también se deberá proporcionar al personal afectado, antes de iniciar su actividad y de manera periódica, formación en materia de seguridad a un nivel adecuado a su responsabilidad y al riesgo existente en su puesto de trabajo.

En caso de explosión:

- Comunicar la emergencia haciendo uso de los pulsadores de emergencia o directamente a seguridad. Si no es posible la comunicación, llamar al 112.
- Desalojar el recinto cerrando puertas y ventanas si la magnitud del siniestro lo permite.

En caso de evacuación:

- Desalojar inmediatamente el edificio sin correr ni detenerse en las salidas.
- Conservar la calma y atender las instrucciones del personal designado para actuar en emergencias.

- Utilizar las vías de evacuación existentes siguiendo la señalización de emergencias. No utilizar los ascensores ni los montacargas.
- Evitar retroceder para buscar otras personas o recoger objetos personales. Los vehículos no deberán ser retirados de los aparcamientos.
- Una vez en el exterior del edificio, esperar instrucciones antes de acceder de nuevo a los puestos de trabajo.
- Es necesario ofrecer asistencia a las personas discapacitadas en caso de evacuación.
- Cualquier técnica o manipulación de productos químicos deberá ser efectuada de manera que evite o minimice la generación de aerosoles.

EQUIPOS / SUSTANCIAS

- En la adquisición de cualquier equipo de trabajo deberá asegurarse el cumplimiento de los requisitos mínimos de seguridad y salud en máquinas y componentes definidos legalmente (RD 1435/1992 modificado por el RD 56/1995), sin los cuales no es posible su comercialización:
 - Marcado CE colocado en la máquina de manera clara, visible e indeleble.
 - Declaración CE de Conformidad, documento por el cual el fabricante declara que la máquina comercializada satisface todos los requisitos esenciales de seguridad y salud exigidos legalmente.
 - Manual de instrucciones, redactado en castellano, incluyendo información de utilidad para la instalación y uso de la máquina, así como instrucciones para desarrollar las tareas de mantenimiento de la misma (conservación y reparación).
- Todo equipo de trabajo deberá ser adecuado para prevenir el riesgo de explosión, tanto del propio equipo como de las sustancias producidas, utilizadas o almacenadas por éste.

4.2.2.10 Sobre esfuerzos

Medidas preventivas

- Trabajar con un método seguro. Y emplear, siempre que sea posible, medios mecánicos y control constante.
- Empleo, cuando sea necesario, de prendas de protección (guantes y calzado de seguridad).

Transporte manual de cargas

Cuando se levanten cargas pesadas. Es necesario:

- Separar los pies para mantener el equilibrio.
- Flexionar las rodillas.
- Colocar el peso cerca del centro del cuerpo.
- Levantar poco a poco, suavemente y sin brusquedades.
- No doblar la espalda mientras se levanta la carga.
- La posición sentada no es adecuada para manejar cargas; por ello es recomendable que cuando el peso de la carga sea superior a 5 Kg., se maneje en posición de pie.

Cuando se sostenga y/o transporte cargas, es necesario:

- Llevar la carga manteniéndose derecho.
- Cargar simétricamente.
- Aproximar la carga al cuerpo. Una vez levantada la carga, conservar los brazos pegados al cuerpo.
- Hacer rodar la carga si es posible.
- Adoptar una posición de las manos correcta. Llevar una carga solamente con la punta de los dedos supone doble esfuerzo que llevarla utilizando las palmas de las manos y las falanges de los dedos.

- Llevar la carga de forma que no impida ver lo que está delante y que estorbe lo menos posible al andar natural.

4.2.2.11 Riesgos ergonómicos de la conducción de furgón y motocicleta

1. Conductor de furgón. Medidas preventivas

La postura sedente del conductor/a durante períodos de tiempo prolongados, cubriendo prácticamente toda la jornada laboral, implica un factor de riesgo a tener en cuenta por su relación con los trastornos músculo esqueléticos, especialmente a nivel cervical y lumbar. Para la disminución de los riesgos ergonómicos asociados, se proponen las siguientes medidas correctoras:

- Regular el volante, tanto en altura como en profundidad, para conseguir que la posición de manejo sea la más confortable posible, evitando la fatiga en el conductor.
- El tamaño del mismo puede ser también motivo de estudio, para evitar movimientos de los hombros excesivamente amplios. Y siempre se debe ubicar por encima de las rodillas, para evitar su interferencia con el movimiento de las piernas al accionar los pedales.
- Los pedales deben estar a la altura adecuada, permitiendo tener las rodillas una flexión adecuada, y ser presionados con un simple movimiento del tobillo.
- Los embragues automáticos descargarán de trabajo al conductor.
- Adaptar el asiento del conductor. La existencia de un apoyo lumbar permite que la columna vertebral conserve una postura adecuada. Del mismo modo, un apoyo cervical puede permitir la descarga de peso sobre el cuello.
- El cinturón de seguridad, regulado a la altura correcta, evitará molestias sobre la zona del cuello y tórax.
- También deben tenerse en cuenta los demás controles de la cabina, así como la colocación de los espejos retrovisores, tanto externos como internos.
- Cuidar la postura adecuada. Para evitar las sobrecargas y los vicios posturales, conviene sentarse correctamente.

La postura recomendada, definida por la regla de los 90°, consiste en sentarse con las articulaciones de rodilla, cadera y codos flexionados en 90°. Cada cierto tiempo (una hora aproximadamente) conviene cambiar la postura, a ser posible, levantarse y caminar unos segundos.

- Apoyar los pies en el suelo. Para ello, la silla debe tener el tamaño adecuado. Las piernas no deben estirarse para alcanzar los pedales.
- Evitar las posturas inadecuadas. Los giros del tronco o del cuello, de forma aislada, sobrecargan excesivamente los músculos. Lo correcto será girar todo el cuerpo.
- Introducción de pausas breves, para aprovechar y cambiar de postura, estirar las piernas, facilitar el riego sanguíneo, etc.
- Realización de cursos de formación sobre protección de los riesgos ergonómicos.
- Realización de reconocimientos médicos específicos facilitados por la empresa.

2. Conductor de motocicleta

Los vehículos de dos ruedas tienen unas características que los hacen ser más vulnerables:

- No existe carrocería que pueda proteger a sus ocupantes en caso de choque, por lo que no cuentan con la deformación y absorción del impacto de la carrocería.
- Peligro de desestabilizarse y caer al suelo.
- La baja visibilidad o poca adherencia suponen unas complicaciones mayores.
- A baja velocidad necesitan poco espacio para maniobrar, por lo que su zona de incertidumbre es mayor.
- A mayor velocidad, y aunque los vehículos de dos ruedas puedan seguir efectuando con cierta rapidez algunas maniobras, su estabilidad puede quedar muy comprometida con otras muchas maniobras que no presentan mayores problemas para los automóviles, como las frenadas de emergencia o la maniobra de esquiva.

- Por ello, el uso del casco es fundamental para la seguridad de conductores y pasajeros de vehículos de dos ruedas. Su uso reduce un 30% la posibilidad de sufrir lesiones mortales.

Consejos para circular conduciendo un vehículo de dos ruedas:

- Utilizar siempre el casco, incluso en trayectos cortos. La ley de tráfico fija que conductores y pasajeros de ciclomotores y motocicletas deberán utilizar cascos homologados.

- Es igualmente fundamental llevar un traje de protección, guantes y botas adecuadas. No podemos olvidar que el cuerpo recibe directamente el impacto ante un posible percance.

- Mantener una trayectoria lo más previsible posible para el resto de usuarios, evitando siempre circular de un lado a otro o dando bandazos.

- Utilizar los intermitentes para señalar los cambios de dirección y carril, incluso cuando pensemos que no existen otros usuarios a nuestro alrededor, puesto que nos permitirá adquirir hábitos correctos y evitar errores.

- Evitar circular detrás de camiones y otros vehículos que impiden la visibilidad necesaria.

- Vestir ropa clara, de color llamativo o prendas fluorescentes, lo que aumentará la visibilidad.

Golpes, Cortes:

- Utilizar preferiblemente casco integral para evitar lesiones en maxilar, cara, etc.

- Utilizar preferentemente prendas que incorporen protecciones homologadas en codos, hombros y espalda.

- Utilizar calzado específico para motoristas: refuerzos en empeine para la palanca del cambio, refuerzos en tobillos para golpes laterales, suela antideslizante.

- No utilizar calzado con cordones para evitar el enganche involuntario con elementos de la motocicleta.

Atrapamientos:

- No quitar las protecciones o resguardos que existan en la motocicleta o el ciclomotor (guardacadenas, guardabarros, etc.)
- No llevar prendas holgadas, ni bufandas, etc. que puedan engancharse con las ruedas del vehículo.
- No llevar cuerdas, cables, etc. sueltos que pueden engancharse en las ruedas.
- Poner especial atención en el momento de poner el caballete o la pata de cabra del ciclomotor o la motocicleta. Comprobar que el piso es estable y sin desniveles. Posicionar la motocicleta o el ciclomotor de manera estable.

Contactos térmicos:

- No eliminar los resguardos o accesorios que protegen las partes calientes de motor y/o escape.
- Realizar el mantenimiento periódico del vehículo y comprobar que los sistemas refrigerantes funcionan correctamente.
- Poner atención a la hora de subir y bajar de la motocicleta o el ciclomotor para no tocar partes calientes.

Atropellos o golpes con vehículos:

- Mantener en perfecto estado el casco protector. Controlar periódicamente su fecha de caducidad. Sustituirlo si está deteriorado o si ha sufrido una caída. Mantenerlo fuera de la exposición al sol.
- Utilizar vestimenta de alta visibilidad o con elementos reflectantes.
- Mantener en buen estado la pantalla del casco evitando suciedad y partes arañadas para evitar dificultades en la visibilidad.

Temperaturas extremas:

- Llevar ropa apropiada para la conducción de motocicletas o ciclomotores según las diferentes condiciones climatológicas.
- Dichas prendas aunarán comodidad, impermeabilidad y transpiración.

Ergonomía:

- Mantenimiento correcto del sillín y de los sistemas de amortiguación.
- Mantener una postura adecuada en la conducción: no cargar excesivamente los brazos ni las muñecas, no doblar la espalda, ajustar correctamente los mandos, etc.
- Es especialmente recomendable, en trayectos largos, la utilización de una faja-riñonera que proteja la zona lumbar.

Vibraciones:

- Mantenimiento correcto del sillín y de los puntos de sujeción del motorista (empuñaduras, reposapiés, etc.).
- Mantenimiento adecuado de los sistemas de amortiguación.
- Mantener una postura adecuada en la conducción (no cargar los brazos y las muñecas, no doblar la espalda, ajustar correctamente los mandos, etc.)

Ruido:

- Mantener los sistemas de silencioso y escape en perfectas condiciones.

4.2.2.12 Acoso moral

Medidas preventivas para prevenir el acoso en el trabajo

La prevención del acoso moral es un elemento básico para mejorar la vida laboral y evitar la exclusión social. Es importante adoptar medidas en una fase temprana para evitar un entorno de trabajo destructivo; los empresarios no deberían esperar a recibir quejas de las víctimas. Sin embargo, a veces puede resultar difícil distinguir entre el acoso moral y los conflictos interpersonales.

Una estrategia de dos niveles puede ser la más eficaz, que incluya tanto esfuerzos concretos contra el acoso moral, como mejoras del entorno psicosocial del trabajo. Implicar a los trabajadores y a sus representantes en la estrategia será crucial para su éxito.

Para una mejora general del entorno psicosocial del trabajo, se debería:

- Ofrecer a cada trabajador la posibilidad de escoger la manera de realizar su propio trabajo.
- Reducir el volumen de trabajos monótonos y repetitivos.
- Aumentar la información sobre objetivos.
- Desarrollar el estilo de dirección y evitar especificaciones poco claras de funciones y tareas. Creación de una cultura organizativa con normas y valores contra el acoso moral.
- Conocimiento por parte de todos de lo que es el acoso moral.
- Investigación del alcance y la naturaleza del problema.
- Formulación de una política.
- Distribución efectiva de normas y valores en todos los niveles de la organización, por ejemplo, a través de manuales del personal, reuniones informativas y boletines.
- Garantizar que todos los empleados conocen y respetan las normas y los valores de la organización.
- Mejorar la responsabilidad y la competencia de la dirección a la hora de abordar conflictos y la comunicación.
- Establecer contactos independientes con los trabajadores e implicar a los trabajadores y a sus representantes en la evaluación de riesgos y la prevención del acoso moral.

¿Qué NO es acoso psicológico en el trabajo?

- * Un hecho violento singular y puntual (sin prolongación en el tiempo).
- * Acciones irregulares organizativas que afectan al colectivo.
- * La presión legítima de exigir lo que se pacta o las normas que existan.
- * Un conflicto.

- * Críticas constructivas, explícitas, justificadas.
- * La supervisión o control, así como el ejercicio de la autoridad, siempre con el debido respeto interpersonal.
- * Los comportamientos arbitrarios o excesivamente autoritarios realizados a la colectividad, en general.

4.2.2.13 Maternidad y riesgos laborales

Medidas preventivas

La evaluación de riesgos de los puestos de trabajo deberá reflejar todas aquellas características derivadas del trabajo que puedan suponer un riesgo para la mujer embarazada o la lactancia natural.

Es obligación del empresario, en caso de que exista riesgo en su puesto de trabajo, adoptar las medidas necesarias para evitar la exposición a dicho riesgo, a través de una adaptación de las condiciones o del tiempo de trabajo de la trabajadora afectada. Se incluye este punto la no realización de trabajo a turnos.

- En caso de que no puedan adaptarse dichas condiciones, el empresario, previa consulta a los representantes de los trabajadores, determinará la relación de puestos exentos de riesgos a estos efectos.
- Si dicho cambio de puesto no resultara técnica u objetivamente posible, o no pueda razonablemente exigirse por motivos justificados, podrá declararse el paso de la trabajadora afectada a la situación de suspensión del contrato por riesgo durante el embarazo.
- Actualmente, las MATEPSS, se niegan sistemáticamente a dar la baja llegados a este punto, basándose en las recomendaciones de la Asociación Española de Ginecología y Obstetricia, según la cual, no existe riesgo hasta la 22-24 semana de gestación.

La legislación aplicable únicamente regula la nueva situación de la trabajadora y los riesgos a los que se ve expuesta en su puesto de trabajo, por lo que, **desde la USO consideramos esta práctica como ilegal y recomendamos que se proceda a su denuncia.**

4.2.2.14 Riesgos psicosociales

La definición de Riesgos Psicosociales, según la Agencia Europea de Salud y Seguridad, sería **“Todo aspecto de la concepción, organización y gestión del trabajo así como de su contexto social y ambiental que tiene la potencialidad de causar daños físicos, sociales o psicológicos en los trabajadores”**.

Aunque es obligatoria su prevención conforme a la LPRL, no reciben la misma atención que los llamados riesgos “físicos”.

La incidencia de estos riesgos va en aumento y afecta tanto a la salud de los trabajadores como a la productividad de la empresa.

Los factores del riesgo de origen psicosocial

1. Factores objetivos. Condiciones ambientales y materiales:

- **Iluminación.** Este es un factor determinante pues influye de modo directo en el grado de insatisfacción/ satisfacción para la realización de la mayoría de las tareas.
- **Ruido.** Además de producir efectos fisiológicos, es un factor estresante, ya que la exposición prolongada genera una presión que incluso sin llegar a valores que marca la Ley, afectan negativamente al comportamiento del trabajador.
- **Ambiente térmico.** La temperatura de Confort Térmico, depende de mantener el balance térmico corporal (+ 37°C), es decir, el equilibrio entre producción y pérdida de calor corporal. El Disconfort Térmico desencadena estrés laboral y bajo rendimiento en el trabajo, dependiendo de la concentración que requiera el mismo.
- **Espacio de trabajo y condiciones materiales del mismo.** El disponer de poco espacio y estar obligado a mantener una misma postura a lo largo de un periodo de tiempo, además de causar problemas fisiológicos, puede causar estrés.

2. Contenido y concepción de la tarea del puesto.

SISTEMA DE ORGANIZACIÓN DE LA EMPRESA



Carga de Trabajo: el esfuerzo que hay que realizar para desarrollar la actividad laboral. La carga psíquica expresa el conjunto de tensiones inducidas en una persona por las exigencias mentales de un trabajo. Los problemas pueden ser tanto por sobrecarga como por infracarga.

Se debe considerar:

- La cantidad y complejidad de la información a tratar.
- La cantidad de tiempo de que se dispone para elaborar la respuesta – ritmo de trabajo- y la cantidad de tiempo durante el cual debe mantenerse la acción – pausas o alternativas de actividad-.
- Aspectos fisiológicos: capacidad de respuesta de cada persona.

Autonomía: posibilidad del trabajador para decidir sobre:

- Realización de las tareas.
- Conducta que debe seguir durante su jornada laboral.
- Tiempo de trabajo.
- Organización del trabajo.
- Ritmo de trabajo: la velocidad y la frecuencia de movimientos de trabajo necesario para lograr el resultado productivo deseado.

3. Organización y procesos de trabajo.

- Modo de programación del trabajo: En este apartado tiene cabida la ordenación del tiempo de trabajo, los sistemas de trabajo a turnos (especialmente trabajo nocturno), programas de trabajo inflexibles, la programación de los ciclos de trabajo y de reposo,...

Por ello, sea cual sea la programación del tiempo y modo de trabajo, se debe tener en cuenta, no sólo la rentabilidad económica sino también las consecuencias físicas, psíquicas y social de los trabajadores. Jornadas flexibles, pausas,...

- Cambios en la organización: Todo cambio en la organización provoca alteraciones en la prestación, que por lo general presenta “resistencias” por parte de los trabajadores. Por ejemplo, ante un cambio de puesto, se debe tener en cuenta:
 - Definir los factores que inciden en el proceso de cada cambio para prever su impacto en los trabajadores.
 - Analizar los obstáculos que, previsiblemente, pueden darse en situación de cambio.
 - Proponer vías para salvar los obstáculos identificados, sin olvidar aquí el derecho de consulta.
- Cultura de organización y gestión. Se encuentra condicionada por el contexto externo (nacionalidad, país, industria,...) y el interno (la filosofía de la empresa, valores dominantes aceptados en la organización,...).

- Estabilidad en el empleo y desarrollo de la carrera profesional. La inseguridad en el empleo es captada por el trabajador como un estresor, lo interpreta como una amenaza y actúa en consecuencia.
 - Ambigüedad de rol. Cuando el trabajador no tiene suficientes puntos de referencia para desempeñar su labor o si estos no son los adecuados, ya sea por ser incompletos, por ser interpretables de varias maneras o por ser muy cambiantes.
 - Conflicto de rol. Cuando existen demandas de trabajo que son incongruentes o incompatibles entre sí.

4. Acción comunicativa en la empresa.

- Sistemas de comunicación formal o informal. La comunicación formal es la dada por la propia organización, y la informal es aquella que surge de manera espontánea.

Según la finalidad de la comunicación, habría que escoger los medios más adecuados (e-mail, reuniones,...). Y las finalidades pueden ser:

- Resolución de conflictos entre los trabajadores y entre éstos y la dirección.
- Poner en práctica poderes de acción y control, o por lo menos, de participación en la planificación del trabajo y en la toma de decisiones.
- Relaciones interpersonales.
 - En el trabajo de equipo: situaciones de aislamiento social o físico, mala compenetración o relación en los trabajos de grupo, conflictos interpersonales, acoso moral (mobbing), acoso sexual,...
 - En la supervisión: malas relaciones con los superiores o subordinados, conflictos interpersonales, acoso institucional, falta de apoyo social,...
 - En la relación con los clientes y usuarios: conflictos y presiones, ausencia de apoyo social, violencia psíquica,...

5. Factores subjetivos

Unas mismas condiciones de trabajo inadecuadas y un análogo ambiente laboral hostil no inciden de la misma manera en todos los trabajadores y trabajadoras.

Los factores objetivos pueden tener un impacto desigual en cada trabajador, de ahí que el resultado de un daño psíquico sea la interacción de ambos factores.

Los factores subjetivos de cada trabajador pueden ser:

- Características de personalidad, revelándose unas personas más vulnerables que otras.
- Variables individuales: edad, sexo,...
- Experiencia vital y trayectoria, personal y profesional de cada trabajador y expectativas individuales: económicas, promoción profesional,...
- Estado biológico, hábito de consumo, estilo de vida.
- Responsabilidades familiares –factor conciliación vida personal, familiar y laboral-.

4.3 Vigilancia de la salud.

Reconocimientos médicos

Medidas preventivas

- En primer lugar, diferenciar entre vigilancia de la salud y reconocimiento médico. La vigilancia de la salud se puede llevar a cabo mediante reconocimientos médicos, que es lo más usual, pero también mediante encuestas de salud, controles biológicos, estudios de absentismo, estadísticas de accidentes...
- Como norma general, el reconocimiento médico es obligatorio por parte del empresario y voluntario por parte del trabajador. De esta voluntariedad se exceptúan:
 - La existencia de una disposición legal en relación a la protección de riesgos específicos y actividades de especial peligrosidad.
 - Que los reconocimientos sean indispensables para evaluar los efectos de las condiciones de trabajo sobre la salud de los trabajadores. (Previo informe de los representantes de los trabajadores).

- Que el estado de salud del trabajador pueda constituir un peligro para el mismo o para terceros. (previo informe de los representantes de los trabajadores).
- El Reconocimiento médico nunca podrá suponer un coste para el trabajador. En el caso del sector de la Seguridad Privada, donde esté extendido el trabajo a turnos y esto hace que algunos trabajadores deban someterse a las pruebas médicas fuera de su horario laboral (voluntario u obligatorio), mediante negociación colectiva se podrá estipular de qué manera se recompensará dicha asistencia, normalmente con horas de libre disposición.
- Los datos extraídos de la vigilancia de la salud no podrán ser comunicados al empresario. Éste sólo conocerá si somos aptos, no aptos o aptos con limitaciones para realizar nuestro trabajo.
- Los representantes de los trabajadores en materia de Seguridad y Salud tienen derecho a participar en la planificación de las actividades de la vigilancia de la salud así como controlar los resultados de la misma con el debido deber de sigilo.

4.4 Primeros auxilios

Los primeros auxilios son un conjunto de técnicas que facilitan al socorredor para asumir la primera atención de un accidentado, así como de la gestión de urgencia en sus primeros momentos, hasta la llegada de la asistencia profesional. Ante cualquier accidente se deberán recordar tres actuaciones claves antes de empezar a atender al accidentado: Proteger, Alertar, Socorrer. (PAS).

- **Proteger:** Tener seguridad de que tanto el accidentado como el socorrista están fuera de todo peligro. Por ejemplo, no atender a un electrocutado sin antes desconectar la corriente causante del accidente. En caso contrario, el socorrista también sufriría un accidente.
- **Alertar:** Siempre que sea posible, alertar a los servicios sanitarios (personal sanitario, ambulancia, etc.) de la existencia del accidente. Esta medida activa el sistema de emergencia.
- **Socorrer:** Mientras llega el personal sanitario o se envía al accidentado en un vehículo apropiado a un centro médico, en el mismo lugar del accidente hay que dar el socorro, comenzando por el reconocimiento de los signos vitales básicos (conciencia, respiración y pulso) y dar los primeros auxilios.

Actuación del Socorrista

No siempre en el lugar de trabajo existe un socorrista y las labores de primeros auxilios recaen en otras personas con limitados conocimientos o incluso en el Delegado de Prevención por entender que éste debe tener una mínima preparación al respecto. Uno u otros, socorrista o voluntario, deben actuar teniendo en cuenta una serie de normas y comportamientos lo que facilitará su labor de asistencia al accidentado, entre ellas:

- **Serenidad:** Si no se mantiene la calma en todo momento, resultará muy difícil hacerse cargo de la situación y, por lo tanto, actuar con eficacia.
- **Seguridad:** El socorridor debe en todo momento transmitir seguridad tanto al accidentado, si está consciente, como a los que le rodean.
- **Sistema:** Dado que inmediatamente a producirse un accidente se genera una notable confusión en el lugar, es conveniente que el socorridor tenga cuanto antes el método de actuación a poner en marcha, de forma que pueda actuar sobre el herido de forma casi inmediata al producirse el accidente.

Para que la labor del socorrista sea lo más eficaz, éste debe tener preciso conocimiento de una serie de reglas o normas básicas, entre ellas:

- Controlar la escena en la que ha ocurrido el accidente.
- Evaluar de forma rápida la dimensión de la emergencia respecto a la situación del herido o heridos.
- Activar de forma prioritaria la solicitud de asistencia profesional (ambulancia, médico, etc).

**CONTROLAR LA ESCENA+EVALUAR LA GRAVEDAD
+ACTIVAR URGENCIAS = SOCORRER**

Hay una serie de cuestiones a tener en cuenta relacionadas con la prestación de los primeros auxilios a un herido:

LO QUE SE DEBE HACER

- Alejar a los curiosos del lugar donde se está atendiendo al herido
 - Mantener constante la temperatura del herido
 - Tranquilizar al herido si éste está consciente
- Avisar urgentemente a los servicios de urgencia externos
- Antes de trasladar o mover a un herido comprobar que esto no empeore su situación

LO QUE NO SE DEBE HACER

- Moverlo del lugar, mientras no llegue personal especializado
- No efectuar traslados del herido si ello no ofrece plenas garantías
- No administrar al herido medicinas o alimentos si no son recomendados por un médico

CAPÍTULO 5

Sanciones por incumplimiento de la prevención

5.1- Trabajador

El incumplimiento de tus obligaciones tendrá la consideración de incumplimiento laboral a efectos de lo previsto en el artículo 58.1 del Estatuto de los Trabajadores que dice lo siguiente:

Puede ser sancionado por la dirección de la Empresa de acuerdo con la graduación de faltas y sanciones, establecidas en las disposiciones legales o en tu Convenio Colectivo (Art. 29 de la Ley 31/1995 de 8 de Noviembre de Prevención de Riesgos Laborales).

Si la falta fuera muy grave: puede acarrear un despido disciplinario como lo indica el artículo 54.1 y 2. del Estatuto de los Trabajadores. El contrato de trabajo podrá extinguirse por decisión del empresario, mediante despido basado en un Incumplimiento grave y culpable del trabajador.

Se consideraran incumplimientos contractuales: la indisciplina o desobediencia en el trabajo, la trasgresión de la buena fe contractual, así como el abuso de confianza en el desempeño del trabajo.

5.2- Empresario

El incumplimiento de los deberes y obligaciones para evitar los riesgos laborales, pueden derivarse en responsabilidades administrativas, sociales o penales hacia el Empresario.

Las responsabilidades administrativas son aquellas acciones u omisiones en materia de seguridad laboral que observe la Ley 31/1995 de PRL. En este caso no solamente están sujetos los empresarios, sino también las entidades que participan en este tipo de prevención (Mutuas).

Cuando la responsabilidad administrativa se considera insuficiente, se puede llegar a aplicar la responsabilidad penal al empresario con sanciones de prisión que pueden llegar hasta los 12 años.

En cuanto a las responsabilidades sociales, aspectos como la peligrosidad de las actividades desarrolladas, la gravedad de los daños producidos, o el que los riesgos sea coordinados, sirven para considerar que el incumplimiento sea leve, grave o muy grave.

5.3- Lesiones y penas

LESIÓN	PENA	DURACIÓN
Menoscabo de la integridad corporal o la salud física o mental del lesionado	PRISIÓN	De 6 meses a 3 años
Quando sea de menor gravedad atendiendo al medio empleado y al resultado obtenido	ARRESTO MULTA	De 7 a 24 fines de semana De 3 meses a 12 meses
Perdida o inutilidad de un órgano o miembro principal de un sentido, impotencia, esterilidad grave, deformación grave, enfermedad somática o psíquica	PRISIÓN	De 6 a 12 años
Perdida o inutilidad de un órgano o miembro no principal, deformidad.	PRISIÓN	De 3 a 6 años
Quando las lesiones anteriores son causa de una imprudencia grave se contemplan las siguientes penas:	ARRESTO PRISIÓN PRISIÓN	De 7 a 24 semanas De 1 a 3 años De 6 meses a 2 años

CAPÍTULO 6

Medidas básicas de prevención de accidentes

6.1- Medidas básicas de prevención de accidentes

1. Cumpla todas las normas e instrucciones dadas. Respete las señales existentes.
2. Si no sabe, pregunte.
3. Corrija las condiciones inseguras si está en su mano y conocimiento, o avise en otro caso al departamento correspondiente.
4. Informe de inmediato a su superior jerárquico acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe un riesgo para la seguridad y salud de los trabajadores.
5. Ayude a mantener el orden y limpieza. Todo trabajador deberá velar porque su zona de trabajo se mantenga limpia en general. Cuando termine su jornada deje su puesto de trabajo tan limpio como le sea posible.
6. Las basuras, cartones, trapos, desperdicios... deberán ser depositados en los recipientes destinados para ello.
7. Usará adecuadamente, de acuerdo con su naturaleza y los riesgos previsibles, las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrolle su actividad.
8. Utilice, ajuste o repare maquinaria o equipos sólo cuando esté autorizado.
9. No ponga fuera de funcionamiento y utilice correctamente los dispositivos de seguridad existentes o que se instalen en los medios relacionados con su actividad o en los lugares de trabajo en los que éste tenga lugar.
10. No gaste bromas pesadas. Se prohíben los juegos, bromas y el distraer a otras personas o compañeros, ya que estas acciones son propensas a originar accidentes.

11. En caso de accidente, acuda al botiquín, poniéndolo en conocimiento de su superior.
12. Para evitar molestias a sus compañeros o contagio de enfermedades, cuide y mantenga su higiene personal.
13. Todo el personal tiene obligación de utilizar los elementos de protección personal establecidos o que se establezcan para cada caso, y cuidar de su perfecto estado y conservación.
14. Se prohíbe introducir en las instalaciones de la empresa bebidas alcohólicas, así como presentarse al trabajo en estado de embriaguez.
15. Siempre circule, salvo causa que lo justifique, por los pasillos y zonas establecidas.
16. Queda prohibido circular corriendo por las dependencias sin causa que lo justifique.
17. Utilice escaleras de mano y tarimas en buen estado para alcanzar objetos.
18. Las escaleras fijas no son peligrosas si se circula por ellas a una velocidad lógica. No salte los peldaños de tres en tres. Procure pisarlos todos. Recuerde que las escaleras no son el lugar más adecuado para leer documentos.

6.2 - Consejos para tu seguridad y salud

1. No te arriesgues sin sentido. Evita los riesgos y redúcelos al mínimo.
2. Sustituye lo peligroso por aquello que conlleve poco o ningún riesgo.
3. Protégete: utiliza correctamente los equipos de protección individual.
4. Avisa del peligro. Si detectas una situación de riesgo avisa a tus compañeros y superiores.
5. Cumple las normas de seguridad e higiene que se establezcan. Son por tu salud e integridad física.
6. Usa adecuadamente maquinas, herramientas, útiles, sustancias peligrosas. No te juegues la vida con ellas.

7. Infórmate y fórmate en seguridad laboral. ¿Sabes cómo prevenir un accidente? ¿Conoces los dispositivos de seguridad?.
8. Coopera con la empresa en la prevención en los asuntos de prevención de riesgos laborales. Con tu cooperación el que gana es el trabajador.
9. Insiste en que todos velen por su seguridad, jefes y compañeros, y recuerda: tu mejor garantía de protección eres tú.

6.3 - La legalidad y la prevención

Normativa general

- LEY 25/2009, de 22 de diciembre, de modificación de diversas leyes para su adaptación a la Ley sobre el libre acceso a las actividades de servicios y su ejercicio.
- LEY 31/2006, de 18 de octubre, sobre implicación de los trabajadores en las sociedades anónimas y cooperativas europeas.
- REAL DECRETO 171/2004, de 30 de enero, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales.
- CORRECCIÓN de errores del Real Decreto 171/2004, de 30 de enero, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de coordinación de actividades empresariales.
- LEY 54/2003, de 12 de diciembre, de reforma del marco normativo de la prevención de riesgos laborales.
- REAL DECRETO LEGISLATIVO 5/2000, de 4 de agosto, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social.
- LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

Servicios de Prevención

- REAL DECRETO 337/2010, de 19 de marzo, por el que se modifican el Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención; el Real Decreto 1109/2007, de 24 de agosto, por el que se desarrolla la Ley 32/2006, de 18 de octubre, reguladora de la subcontratación en el sector de la construcción y el Real Decreto 1627/1997, de 24 de octubre, por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y salud en obras de construcción.

- REAL DECRETO 298/2009, de 6 de marzo, 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, en relación con la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud en el trabajo de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en período de lactancia.
- RESOLUCIÓN de 26 de agosto de 2008, de la Dirección General de Trabajo por la que se registra y publica el I Convenio colectivo nacional de los Servicios de Prevención Ajenos.
- REAL DECRETO 604/2006, de 19 de mayo, por el que se modifican el Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, y el Real Decreto 1627/1997, de 24 de octubre, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en las obras de construcción.
- REAL DECRETO 780/1998, de 30 de abril, 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.
- ORDEN de 27 de junio de 1997 por la que se desarrolla el RD 39/1997, en relación con las condiciones de acreditación de las entidades especializadas como servicios de prevención ajenos a las empresas, de autorización de las personas o entidades especializadas que pretendan desarrollar la actividad de auditoría del sistema de prevención de las empresas y de autorización de las entidades públicas o privadas para desarrollar y certificar actividades formativas en materia de PRL.
- REAL DECRETO 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

Mutuas

- RESOLUCIÓN de 30 de junio de 2009, de la Secretaría de Estado de la Seguridad Social, por la que se establecen los criterios y prioridades a aplicar por las M.A.T.E.P.S.S en la planificación de sus actividades preventivas para el año 2009, en desarrollo de lo dispuesto en la Orden TAS/3623/2006, de 28 de noviembre, por la que se regulan las actividades preventivas en el ámbito de la Seguridad Social y la financiación de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales.
- RESOLUCIÓN de 31 de julio de 2008, de la Secretaría de Estado de la Seguridad Social por la que se determinan las actividades preventivas a realizar por las MATEPSS durante el año 2008, en desarrollo de lo dispuesto en la Orden TAS/3623/2006, de 28 de noviembre, por la que se regulan las actividades preventivas en el ámbito de la Seguridad Social y la financiación de la Fundación para la PRL.

- REAL DECRETO 1765/2007, de 28 de diciembre, por el que se modifica el Reglamento sobre colaboración de las mutuas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales de la Seguridad Social, aprobado por el Real Decreto 1993/1995, de 7 de diciembre.
- RESOLUCIÓN de 2 de abril de 2007, de la Secretaría de Estado de la Seguridad Social, por la que se determinan las actividades preventivas a realizar por las MATEPSS durante el año 2007, en desarrollo de la Orden TAS/3623/2006, de 28 de noviembre, por la que se regulan las actividades preventivas en el ámbito de la Seguridad Social y la financiación de la Fundación para la PRL.
- RESOLUCIÓN de 29 de diciembre de 2006, de la Secretaría de Estado de la Seguridad Social, por la que se establecen los criterios a seguir para la incorporación de las mutuas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales de la Seguridad Social al Sistema de Información Contable de la Seguridad Social.
- ORDEN TAS/3623/2006, de 28 de noviembre, por la que se regulan las actividades preventivas en el ámbito de la Seguridad Social y la financiación de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales.
- ORDEN TAS/2383/2006, de 14 de julio, por la que se modifica la Orden TAS/1974/2005, de 15 de junio, por la que se crea el Consejo Tripartito para el seguimiento de las actividades a desarrollar por las Mutuas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social en materia de prevención de riesgos laborales en el ámbito de la Seguridad Social.
- ORDEN TAS/4053/2005, de 27 de diciembre, por la que se determinan las actuaciones a desarrollar por las mutuas para su adecuación al Real Decreto 688/2005, de 10 de junio, por el que se regula el régimen de funcionamiento de las mutuas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales de la Seguridad Social como servicio de prevención ajeno.
- ORDEN TAS/1974/2005, de 15 de junio, por la que se crea el Consejo Tripartito para el seguimiento de las actividades a desarrollar por las Mutuas de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social en materia de prevención de riesgos laborales en el ámbito de la Seguridad Social.
- REAL DECRETO 688/2005, de 10 de junio, por el que se regula el régimen de funcionamiento de las mutuas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales de la Seguridad Social como servicio de prevención ajeno.

Lugares de Trabajo

- ORDEN TAS/2947/2007 de 8 de octubre de 2007, por la que se establece el suministro a las empresas de botiquines con material de primeros auxilios en caso de accidente de trabajo, como parte de la acción protectora del sistema de

la Seguridad Social.

- 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.
- REAL DECRETO 556/1989, de 19 de mayo, por el que se arbitran medidas mínimas sobre accesibilidad en los edificios.

Señalización

- REAL DECRETO 485/1997, 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.

Accidentes de trabajo

- RESOLUCIÓN de 26 de noviembre de 2002, de la Subsecretaría, por la que se regula la utilización del Sistema de Declaración Electrónica de Accidentes de Trabajo (Delt@) que posibilita la transmisión por procedimiento electrónico de los nuevos modelos para la notificación de accidentes de trabajo, aprobados por la Orden TAS/2926/2002, de 19 de noviembre.
- ORDEN TAS/2926/2002, de 19 de noviembre, por la que se establecen nuevos modelos para la notificación de los accidentes de trabajo y se posibilita su transmisión por procedimiento electrónico.
- ORDEN de 16 de diciembre de 1987 por la que se establecen nuevos modelos para la notificación de accidentes de trabajo y se dan instrucciones para su cumplimentación y tramitación.

Equipos de Protección Individual

- REAL DECRETO 773/1997, 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.
- ORDEN de 20 de febrero de 1997 por la que se modifica el anexo del Real Decreto 159/1995, de 3 de febrero, que modificó a su vez el Real Decreto 1407/1992, de 20 de noviembre, relativo a las condiciones para la comercialización y libre circulación intracomunitaria de los equipos de protección individual.
- RESOLUCIÓN de 25 de abril de 1996, de la Dirección General de Calidad y Seguridad Industrial, por la que se publica, a título informativo, información complementaria establecida por el Real Decreto 1407/1992, de 20 de noviembre, por el que se regulan las condiciones para la comercialización y libre circulación intracomunitaria de los equipos de protección individual.

- REAL DECRETO 159/1995, de 3 de febrero, por el que se modifica el Real Decreto 1407/1992, de 20 de noviembre, por el que se regulan las condiciones para la comercialización y libre circulación intracomunitaria de los equipos de protección individual.
- ORDEN de 16 de mayo de 1994 por la que se modifica el periodo transitorio establecido en el Real Decreto 1407/1992, de 20 de noviembre, por el que se regulan las condiciones para la comercialización y libre circulación intracomunitaria de los equipos de protección individual.
- REAL DECRETO 1407/1992, de 20 de noviembre, por el que se regulan las condiciones para la comercialización y libre circulación intracomunitaria de los equipos de protección individual.

Enfermedades profesionales

- ORDEN TAS/1/2007, de 2 de enero, por la que se establece el modelo de parte de enfermedad profesional, se dictan normas para su elaboración y transmisión y se crea el correspondiente fichero de datos personales.
- REAL DECRETO 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro.

6.4 - Teléfonos de interés

Nombre de la Intitución	Teléfono
INSPECCIÓN PROVINCIAL DE TRABAJO y SEGURIDAD SOCIAL	91 347 70 00
SERVICIO MEDIACIÓN ARBITRAJE y CONCILIACIÓN (SMAC)	91 580 92 05
MINISTERIO DE TRABAJO y ASUNTOS SOCIALES	91 535 60 00
SERVICIO DE INFORMACIÓN EN CARRETERA	900 123 505
EMERGENCIAS	112
EMERGENCIAS SEGURIDAD SOCIAL	061
USO- SALUD LABORAL	91 577 41 13

SEDES DE Unión Sindical Obrera U.S.O

Estamos en:

*** CONFEDERACIÓN**

Ppe. de Vergara, 13 - 7ª · 28001 MADRID
· Tel.: 915774113 · Fax: 915772959
· E-mail: uso@uso.es

*** ANDALUCÍA**

Dª María Coronel, 34 · 41003 SEVILLA
· Tel.: 954293017 · Fax: 954293015
· E-mail: andalucia@andalucia.uso.es

*** ARAGÓN**

Miguel Servet, 3 - bajo · 50002 ZARAGOZA
· Tel.: 976594300 · Fax: 976419314
· E-mail: aragon@aragon.uso.es

*** PRINCIPADO DE ASTURIAS**

Lastres, 2 - entlo. · 33207 GIJÓN · Tel.: 985350905
· Fax: 985354849 · E-mail: asturias@asturias.uso.es

*** LES ILLES BALEARS**

Cigne, 17
· 07006 PALMA DE MALLORCA
· Tel.: 971277914 · Fax: 971279098
· E-mail: balears@usoib.es

*** CANARIAS**

Méndez Núñez, 84 - 11ª · 38001
S/C TENERIFE
· Tel.: 922280813 · Fax: 922280152
· E-mail: canarias@uso.es

*** CANTABRIA**

Burgos, 11 - 4º · 39008 SANTANDER
· Tel.: 942232912 · Fax: 942232963
· E-mail: cantabria@cantabria.uso.es

*** CASTILLA-LA MANCHA**

Avda. General Vallalba, 20 - 1º C ·
45003 TOLEDO
· Tel.: 925282188 · Fax: 925282173
· E-mail: toledo@castillalamancha.uso.es

*** CASTILLA Y LEÓN**

Concepción, 20 - bajo · 09002 BURGOS
· Tel.: 947209617 · Fax: 947209185
· E-mail: castillayleon@castillayleon.uso.es

*** CATALUNYA**

San Rafael, 38-42 - bajos · 08001 BARCELONA
· Tel.: 933298111 · Fax: 933298416
· E-mail: usoc@usoc.cat

* **CEUTA**

Pasaje Romero, 7 - bajo Izda. · 51001 CEUTA

· Tel.: 956513958 · Fax: 956510306

· E-mail: ceuta@ceuta.uso.es

* **EUSKADI**

Pablo Picasso, 2 - entrepl · 48012 BILBAO

· Tel.: 944441466 · Fax: 944447974

· E-mail: euskadi@lsb-uso.com

* **EXTREMADURA**

Av. Miguel Primo de Rivera, 11 - 3º E

· 10001 CÁCERES

· Tel.: 927246131 · Fax: 927246131

· E-mail: extremadura@extremadura.uso.es

* **GALICIA**

Avda. del Ejército, 10 1º C · 15006 A CORUÑA

· Tel.: 981129108 · Fax: 881879275

· E-mail: galicia@galicia.uso.es

* **MADRID**

Vallehermoso, 78 - 4º · 28015 MADRID

· Tel.: 915986330 · Fax: 915346241

· E-mail: info@uso-madrid.es

* **MELILLA**

Carlos V, 9 - ofic. 6 - 52006 MELILLA

· Tel.: 952675726

· E-mail: melilla@melilla.uso.es

* **MURCIA**

Huerto de las Bombas, 6 · 30009 MURCIA

· Tel.: 968250120 · Fax: 968257547

· E-mail: murcia@murcia.uso.es

* **NAVARRA**

Leyre, 13 - 3º dcha. · 31003 PAMPLONA

· Tel.: 948243520 · Fax: 948243520

· E-mail: navarra@feuso.es

* **LA RIOJA**

Avda. Colón, 30 (Ed. AISS) · 26003 LOGROÑO

· Tel.: 941233782 · Fax: 941250844

· E-mail: rioja@usorioja.es

* **COMUNIDAD VALENCIANA**

Juan Bautista Vives, 9 · 46018 VALENCIA

· Tel.: 963134589 · Fax: 963706607

· E-mail: usocv@uso-cv.org

