



MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ASUNTOS SOCIALES



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO

EVALUACIÓN DE RIESGOS  

---

SERIE MICROEMPRESAS

GUÍAS PARA LA  
ACCIÓN  
PREVENTIVA



GIMNASIOS



MINISTERIO  
DE TRABAJO  
Y ASUNTOS SOCIALES



INSTITUTO NACIONAL  
DE SEGURIDAD E HIGIENE  
EN EL TRABAJO

**Autores:**

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

**Diseño:**

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

**Edita:**

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

**Composición e impresión:**

Servicio de Ediciones y Publicaciones. INSHT MADRID

ISBN: 84-7425-661-5  
Dep. Legal: M-53.152-2003  
NIPO: 211-04-006-2

**Presentación**

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

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

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

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

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

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

Leodegario Fernández Sánchez  
Director del INSHT

## ¿PREVENCIÓN DE RIESGOS? ¿PARA QUÉ?

Nombre de la empresa:

\_\_\_\_\_

Revisión efectuada

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

Aspectos que deben revisarse:

Responsable:

- Maquinaria y equipos de trabajo \_\_\_\_\_
- Caídas \_\_\_\_\_
- Electricidad \_\_\_\_\_
- Agentes físicos \_\_\_\_\_
- Sustancias químicas \_\_\_\_\_
- Agentes biológicos \_\_\_\_\_
- Incendio y explosión \_\_\_\_\_
- Diseño de los puestos de trabajo \_\_\_\_\_
- Factores psicosociales y organizativos \_\_\_\_\_
- Otros factores de riesgo: \_\_\_\_\_

Fecha próxima revisión: \_\_\_\_\_

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

### Prevención de Riesgos en la actividad de Gimnasios

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

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

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

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

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

### La Guía...

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

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

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

### ¡Póngase a ello!

Reserve un par de horas.

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

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

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

### Repita el procedimiento

Regularmente, por lo menos una vez al año.

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

Después de un accidente o incidente.

### Cómo utilizar la Guía

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

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

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

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

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

La Guía le proporciona la siguiente información:

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



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



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



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

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

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

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

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



## EJEMPLO

1

## POSIBLES PELIGROS

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

## LISTA DE EQUIPAMIENTOS Y SITUACIONES TÍPICAS

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

2

## PREGUNTAS ACLARATORIAS

Le ayuda a identificar el peligro mencionado en su empresa.

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

3

## ACCIONES PREVENTIVAS PARA MEJORAR LA SEGURIDAD

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

Marque las acciones preventivas que debe realizar.

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

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

Introduzca otras medidas si así lo requiere.

4

## FORMACIÓN EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

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

5

## LEGISLACIÓN

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

## MAQUINARIA Y EQUIPOS

## Posibles Peligros

## A ATRAPAMIENTOS, GOLPES, etc, producidos por movimiento de objetos o elementos de aparatos y equipos de entrenamiento

- Equipos para ejercicios cardiovasculares (bicicletas, cintas de correr, simuladores de escalera, remos, cross trainer, etc.)

- Máquinas para entrenamientos musculares (máquinas selectorizadas, pesos libres, stretch trainer, etc.)
- .....



## Preguntas aclaratorias

¿Es posible golpearse con elementos o partes salientes de los equipos?

¿Es posible el movimiento incontrolado de objetos?

Señale las medidas que ya han sido tomadas ○ →

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

(Añada otras si fuera necesario)

## Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Comprar máquinas y herramientas seguras, que tengan el marcado CE.
- Cumplir las normas de seguridad indicadas por el fabricante.
- Mantener las distancias adecuadas entre los equipos; el usuario debe ser capaz de pasar entre los aparatos sin golpearse con ellos o con algún otro usuario.
- Utilizar si es posible equipos sin partes sobresalientes.
- Asegurarse de que no puede haber contacto con piezas móviles.
- Colocar los aparatos con elementos salientes lo más lejos posible de las zonas de paso.
- Señalizar en el suelo la zona que puede ser invadida por elementos o partes desplazables de las máquinas.
- Disponer de instalaciones o zonas para el adecuado almacenamiento de los equipos y asegurarse de que los equipos están debidamente guardados.
- .....

## Legislación

1, 9, 11, 16

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

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

## MAQUINARIA Y EQUIPOS

### Posibles Peligros

#### A ATRAPAMIENTOS, GOLPES, etc, producidos por movimiento de objetos o elementos de aparatos y equipos de entrenamiento

- Equipos para ejercicios cardiovasculares (bicicletas, cintas de correr, simuladores de escalera, remos, cross trainer, etc.)
- Máquinas para entrenamientos musculares (máquinas selectorizadas, pesos libres, stretch trainer, etc.)
- .....



### Preguntas aclaratorias

¿Es posible golpearse con elementos o partes salientes de los equipos?

¿Es posible el movimiento incontrolado de objetos?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

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

### Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Comprar máquinas y herramientas seguras, que tengan el marcado CE.
- Cumplir las normas de seguridad indicadas por el fabricante.
- Mantener las distancias adecuadas entre los equipos; el usuario debe ser capaz de pasar entre los aparatos sin golpearse con ellos o con algún otro usuario.
- Utilizar si es posible equipos sin partes sobresalientes.
- Asegurarse de que no puede haber contacto con piezas móviles.
- Colocar los aparatos con elementos salientes lo más lejos posible de las zonas de paso.
- Señalizar en el suelo la zona que puede ser invadida por elementos o partes desplazables de las máquinas.
- Disponer de instalaciones o zonas para el adecuado almacenamiento de los equipos y asegurarse de que los equipos están debidamente guardados.
- .....

### Legislación

1, 9, 11, 16

# CAÍDAS

## Posibles Peligros

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

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



## Preguntas aclaratorias

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

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

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

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

## Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Eliminar la suciedad, papeles, grasas y obstáculos contra los que se pueda tropezar. \*
- Retirar los objetos innecesarios y los utensilios que no se estén utilizando. \*
- Caminar despacio sin correr. \*
- Marcar y señalar los obstáculos, desniveles y escalones que no puedan ser eliminados.
- Mantener las vías de acceso y los pasos perfectamente iluminados. \*
- Asegurarse de que los cables están debidamente protegidos y que no están sueltos.
- Utilizar calzado antideslizante sujeto a los pies. \*
- Poner suelos antideslizantes y fácilmente lavables.
- Reparar las irregularidades del suelo.
- .....

## Legislación

1, 9, 10, 11

# ELECTRICIDAD

## Posibles Peligros

**C ELECTROCUCIÓN** debida a **CONTACTO ELÉCTRICO**, directo o indirecto, con instalaciones eléctricas y/o cualquier equipo o aparato conectado a la corriente eléctrica

- Partes en tensión de máquinas y equipos
- Cables, conductores, cajas de distribución
- Sistema de alumbrado
- Manipulación de equipos eléctricos con manos, pies o ropa húmedos
- .....



## Preguntas aclaratorias

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

¿Existen cables pelados, enchufes o conexiones en mal estado?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

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

## Acciones preventivas para mejorar la seguridad

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

## Legislación

21, 23



## AGENTES FÍSICOS

### Posibles Peligros

#### D EXPOSICIÓN a fuentes de RUIDO generado por:

- Equipos de música
- Equipos o aparatos ruidosos
- Ventiladores, extractores
- Aire acondicionado
- .....



### Preguntas aclaratorias

¿Están los trabajadores expuestos frecuentemente a niveles elevados de ruido?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

### Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Comprar máquinas y equipos de trabajo con el marcado CE, teniendo en cuenta el nivel de ruido que producen durante su normal funcionamiento.
- Efectuar el mantenimiento adecuado de máquinas y herramientas. \*
- Utilizar en paredes y techo revestimientos que absorban el ruido.
- Utilizar equipos de protección individual contra el ruido, con el marcado CE. \*
- Seleccionar los equipos que generen menos ruido.
- Equipar la instalación musical con un limitador de sonido (puede ser útil colocar en los controles una señal del valor máximo que no pueda sobrepasarse).
- .....

### Legislación

1, 2, 4, 9,  
15

#### E EXPOSICIÓN A RADIACIONES producidas por:

- Equipos de simulación solar UVA
- .....

¿Se realizan trabajos con equipos que emiten radiaciones peligrosas? (UVA, láser)

¿Están los trabajadores expuestos a este tipo de radiaciones?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

- Minimizar el tiempo de exposición.
- Utilizar equipos de protección individual (gafas) con marcado CE.
- Informar a los trabajadores del riesgo que supone trabajar con equipos o instalaciones que emiten radiaciones. \*
- Permitir el acceso únicamente a personal formado. \*
- Aislar convenientemente los equipos y realizar las comprobaciones periódicas que exige la normativa.
- .....

1, 4, 9, 15

Fecha de la revisión: .....

Responsable de la revisión: .....

# SUSTANCIAS QUÍMICAS 1

## Posibles Peligros

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

- Productos de limpieza (detergentes, sustancias cáusticas y corrosivas, lejías, amoníaco...)
- Agentes desinfectantes (hipoclorito, etc.)
- .....



## Preguntas aclaratorias

¿Se realiza de forma segura la manipulación de productos químicos? (ver instrucciones de uso, fichas de seguridad y etiquetas de los productos)

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

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

## Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Utilizar sustancias que tienen las mismas propiedades pero son menos peligrosas.
- Exigir al fabricante las fichas y etiquetas de datos de seguridad de los productos.
- Establecer métodos de utilización segura de los productos (higiene, limpieza y eliminación). \*
- Evitar el contacto de sustancias con la piel. \*
- Utilizar equipos de protección individual con el marcado CE, según las prescripciones de uso de éstos y la ficha de datos de seguridad de los productos. \*
- Realizar la manipulación de sustancias en locales bien ventilados.
- Preparar los productos de acuerdo con las instrucciones del fabricante, sin realizar mezclas que no sean las indicadas expresamente. \*
- Almacenar los productos químicos peligrosos (incluidos los de limpieza) en lugares adecuados, en recipientes cerrados y correctamente etiquetados. \*
- .....

## Legislación

1, 4, 7, 9,  
15, 18, 19,  
20, 24

## SUSTANCIAS QUÍMICAS 2

### Posibles Peligros

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

- Sustancias cáusticas y corrosivas
- Vapores ácidos o alcalinos
- Cloro
- .....



### Preguntas aclaratorias

¿Se toman precauciones para evitar la exposición a sustancias nocivas (polvo, vapores, nieblas, aerosoles, humos) que se forman en los procesos de trabajo?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

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

### Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Tener una buena ventilación, natural y/o forzada, en los locales.
- Proporcionar a los trabajadores expuestos información sobre los riesgos y formación adecuada para su prevención. \*
- Utilizar, cuando sea el caso, equipos de protección individual (respiratoria) con marcado CE. \*
- Realizar la limpieza de utensilios en locales bien ventilados. \*
- .....

### Legislación

1, 4, 7, 9,  
15, 18, 19,  
20, 24

## AGENTES BIOLÓGICOS

### Posibles Peligros

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

- Humedad en techos, suelos, vestuarios, piscinas
- Limpieza y mantenimiento de las instalaciones (sistema de aire acondicionado)
- Limpieza y mantenimiento de piscinas, bañeras de hidromasaje, etc.
- .....



### Preguntas aclaratorias

#### ¿Se han tomado precauciones para evitar los riesgos biológicos?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

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

### Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Revisar, limpiar y mantener, según la legislación vigente, el sistema de aire acondicionado, las torres de refrigeración, las piscinas, etc. \*
- Utilizar, cuando sea el caso, equipos de protección individual (respiratoria) con marcado CE. \*
- Limpiar y desinfectar adecuadamente los locales. \*
- Utilizar el calzado adecuado (zapatillas) para evitar contactos con las superficies mojadas. \*
- Desinfectar periódicamente la piel. \*
- Informar de las medidas de prevención a aplicar en cada caso y proporcionar los medios necesarios. \*
- .....

### Legislación

1, 4, 9, 11,  
14, 15, 17,  
22

# INCENDIO Y EXPLOSIÓN

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

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

## Posibles Peligros

### I INCENDIO producido por:

- Sólidos inflamables (madera, papel...)
- Instalaciones y equipos eléctricos defectuosos
- Focos de ignición (cigarrillos, mecheros)
- Escapes del gas utilizado para calefacción, calderas, cocinas
- .....



## Preguntas aclaratorias

¿Se guardan precauciones para prevenir el fuego?

¿Tiene equipos de extinción de incendios adecuados?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

## Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Poner una instalación eléctrica antideflagrante.
- Comprobar periódicamente la instalación de gas. \*
- Asegurarse de que el suministro de gas se corta automáticamente si se apaga la llama de los quemadores.
- Revisar y mantener las instalaciones eléctricas aisladas y protegidas. \*
- Desconectar los aparatos eléctricos cuando no estén en funcionamiento durante períodos prolongados (por la noche). \*
- Prohibir fumar o delimitar zonas para fumar. \*
- No vaciar los ceniceros en las papeleras y vaciarlas diariamente. \*
- Tener instalaciones fijas de extinción.
- Colocar extintores de incendio adecuados a la clase de fuego.
- Realizar un mantenimiento periódico de extintores y demás equipos contra incendios.
- Instalar sistemas de detección y alarma.
- Señalizar y dejar libres las salidas de emergencia.
- Realizar planes de emergencia y evacuación e instruir a los trabajadores. \*
- .....

## Legislación

3, 5, 10, 11,  
20, 25

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

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

# DISEÑO DE LOS PUESTOS DE TRABAJO 1

## Posibles Peligros

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

- Manipulando cargas (pesas, suministros, aparatos)
- Posiciones forzadas (doblado, inclinado, agachado, con los brazos en alto)
- Movimientos repetitivos
- Trabajando de pie la mayor parte de la jornada
- .....



## Preguntas aclaratorias

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

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

¿Es habitual la manipulación de cargas?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

## Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Utilizar medios auxiliares para el transporte de pesos.
- Cargar y transportar pesos pegándolos al cuerpo y en posición erguida. \*
- Respetar las cargas máximas según sexo y edad. \*
- Posibilitar los cambios de postura y los descansos durante el trabajo en una postura forzada.
- Disminuir el peso de las cargas.
- Formar a los trabajadores en las técnicas de manipulación manual de cargas. \*
- Realizar la vigilancia periódica de la salud. \*
- Colocar eventualmente una pantalla de cine para proyectar ejercicios con el fin de liberar al instructor y dar a los participantes la posibilidad de ser corregidos.
- Implantar normas para que los usuarios retiren las pesas y objetos que han utilizado.
- Asegurarse de que las áreas de almacenamiento están a una altura apropiada para evitar flexiones o estiramientos innecesarios.
- .....

## Legislación

1, 9, 12



# DISEÑO DE LOS PUESTOS DE TRABAJO 2

## Posibles Peligros

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

- Calor o frío en los puestos de trabajo
- Inadecuada humedad relativa
- Escasa renovación de aire
- Electricidad estática
- .....



## Preguntas aclaratorias

### ¿Se trabaja en malas condiciones medioambientales?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

## Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Regular la temperatura mediante calefacción y aire acondicionado.
- Mantener en el local una humedad relativa adecuada.
- Ajustar la temperatura en función de las actividades ejercidas en las respectivas áreas.
- Instalar, en su caso, sistemas de ventilación forzada.
- Asegurarse de que la ventilación es efectiva, por ejemplo, extrayendo aire y aportando aire fresco sin corriente de aire.
- .....

## Legislación

1, 9, 11, 17

## L ILUMINACIÓN del lugar de trabajo

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



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

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

- Adecuar el nivel de iluminación a las exigencias visuales de las tareas.
- Iluminar adecuadamente las zonas oscuras (incluidas vías de acceso y zonas de paso).
- Asegurar la uniformidad de la iluminación entre los distintos locales y zonas de paso.
- Revisar periódicamente la instalación manteniendo limpias las luminarias y reponiendo lámparas averiadas o dañadas.
- Eliminar o apantallar fuentes de luces deslumbrantes.
- Revisar y sustituir las fuentes de luces parpadeantes.
- Evitar reflejos utilizando materiales y acabados superficiales mates y de colores claros.
- Establecer sistemas que atenúen el exceso o defecto de luz natural.
- .....

1, 9, 11, 13

## FACTORES PSICOSOCIALES Y ORGANIZATIVOS 1

### Posibles Peligros

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

- Trabajos no planificados o imprevistos
- Trabajo a destajo
- Trabajos que requieren otra cualificación
- Jornadas de trabajo no habituales (jornada excesiva, nocturna, a turnos...)
- .....



### Preguntas aclaratorias

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

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

¿Tienen los instructores periodos de descanso adecuados y autonomía para organizar su trabajo?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

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

### Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Distribuir y definir claramente las tareas y competencias.
- Establecer pausas.
- Establecer y respetar los horarios de trabajo, buscando la mayor flexibilidad horaria.
- No prolongar en exceso la jornada de trabajo habitual y compensarla con descanso adicional.
- Reducir las horas en el trabajo nocturno.
- Distribuir las vacaciones.
- Comunicar las tareas y los horarios de trabajo tan pronto como sea posible.
- Introducir un grado de regularidad a los horarios irregulares, por ejemplo, estableciendo una planificación semanal o mensual.
- Procurar limitar el número máximo de usuarios que acceden a las clases.
- Dejar en lo posible el contenido y la estructura de las lecciones en manos del profesor.
- .....

### Legislación

1, 6, 8, 9

## FACTORES PSICOSOCIALES Y ORGANIZATIVOS 2

### Posibles Peligros

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

- Inadecuada definición de puestos y tareas
- Falta de coordinación
- Inadecuado trabajo en equipo
- Conflictos con compañeros, subordinados y/o superiores)
- Actitud negativa ante el/la jefe
- .....

### Preguntas aclaratorias

¿Están claramente distribuidos y definidos los puestos y tareas?

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

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

### Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Informar periódicamente sobre la calidad del trabajo realizado. \*
- Motivar al trabajador responsabilizándolo de su tarea. \*
- Aclarar los problemas con los interesados.
- Marcar prioridades en las tareas, evitando solapamientos o interferencias entre los trabajadores.
- Impedir las conductas competitivas entre los trabajadores. \*
- .....

### Legislación

1, 6, 9

#### Ñ CONFLICTOS en las relaciones externas (con usuarios, clientes)

- Masificación
- Exigencias de los usuario
- .....

¿Se organiza un sistema que evite la masificación?

¿Están los trabajadores preparados para el trato con clientes/usuarios?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

- Proporcionar formación en técnicas de afrontamiento de usuarios conflictivos. \*
- Establecer mecanismos eficaces para evitar la masificación y distribuir adecuadamente el tiempo dedicado a los clientes/usuarios.
- .....

1, 6, 9

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

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

## OTROS FACTORES DE RIESGO

### Posibles Peligros

- Desconocimiento de riesgos debido a la FALTA de FORMACIÓN**
- Escasa formación e información sobre los riesgos laborales
- Desconocimiento de medidas preventivas
- Selección inadecuada de personal, cualificación inadecuada para el trabajo a realizar
- Actuaciones erróneas en caso de emergencia
- Conductas personales negativas ante los riesgos:
  - No utilizar métodos de trabajo seguros
  - No utilizar medios de protección
- .....



### Preguntas aclaratorias

¿Tienen los trabajadores el nivel de competencia y formación adecuados?

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

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

¿Existe un plan de emergencia y evacuación?

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

¿Consideran los trabajadores natural tomar medidas de seguridad?

Señale las medidas que ya han sido tomadas  →

Señale las medidas necesarias que aún no han sido tomadas  →

(Añada otras si fuera necesario)

Fecha de la revisión: \_\_\_\_\_

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

### Acciones preventivas para mejorar la seguridad

- Informar a los trabajadores de todos y cada uno de los riesgos ante los que se pueden encontrar. \*
- Formar y reciclar a los trabajadores sobre medidas preventivas, prescripciones y normas de seguridad, y asegurarse de que se cumplen. \*
- Seleccionar al personal con la cualificación, tanto física como intelectual, necesaria para realizar el trabajo sin peligro.
- Advertir a los trabajadores de los peligros difíciles de percibir por ellos. \*
- Promover la aceptación de medidas de seguridad. \*
- Posibilitar al trabajador la participación en la organización de la prevención de riesgos y mejora de las condiciones de trabajo. \*
- Informar acerca de los equipos de protección individual y las consecuencias de no utilizarlos. \*
- Instruir a los trabajadores sobre primeros auxilios y nombrar y preparar encargados de primeros auxilios. \*
- Diseñar planes de emergencia y evacuación e instruir a los trabajadores acerca de ellos. Realizar simulacros. \*
- Tomar en serio las quejas de dolores de espalda, manos, muñeca, codos, cuello, etc., y examinar si las causas pueden ser debidas al trabajo.
- Proporcionar al trabajador el tiempo libre necesario para mantenerse al corriente de la evolución de las condiciones de trabajo.
- .....

### Legislación

1, 4, 6, 9,  
15

## LEGISLACIÓN 1

1. **Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales**, de 8 de noviembre (BOE de 10.11.95).
2. Real Decreto **1316/1989**, de 27 de octubre (BOE de 02.11.89), sobre protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al **ruido**.
3. Real Decreto **1495/1991**, de 11 de octubre (BOE de 15.10.91), sobre **recipientes a presión simples**, en aplicación de la Directiva 87/404/CEE, y modificado por RD 2486/1994.
4. Real Decreto **1407/1992**, de 20 de noviembre (BOE de 28.12.92), relativo a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros sobre comercialización y libre circulación de **equipos de protección individual (EPI)**, modificado por Real Decreto 159/1995.
5. Real Decreto **1942/1993** de 5 de noviembre (BOE de 14.12.93). Reglamento de Instalaciones de Protección contra **Incendios**.
6. Real Decreto **1/1995**, de 24 de marzo (BOE de 29.03.95), texto refundido de la ley del **Estatuto de los Trabajadores**.
7. Real Decreto **363/1995**, de 10 de marzo (BOE de 05.06.95), sobre **notificación de sustancias nuevas y clasificación, envasado y etiquetado de sustancias peligrosas** y modificaciones posteriores.
8. Real Decreto **1561/1995**, de 21 de septiembre (BOE de 26.09.95), sobre **jornadas especiales de trabajo**.
9. Real Decreto **39/1997**, de 17 de enero (BOE de 31.01.97), **Reglamento de los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales**.
10. Real Decreto **485/1997**, de 14 de abril (BOE de 23.04.97), sobre disposiciones mínimas en materia de **señalización** de seguridad y salud en el trabajo.

11. Real Decreto **486/1997**, de 14 de abril (BOE de 23.04.97), por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los **lugares de trabajo**.
12. Real Decreto **487/1997**, de 14 de abril (BOE de 23.04.97), sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la **manipulación manual de cargas** que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.
13. Real decreto **488/1997**, de 14 de abril (BOE de 23.04.97), sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen **pantallas de visualización**.
14. Real Decreto **664/1997**, de 12 de mayo (BOE de 24.05.97), sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a **agentes biológicos** durante el trabajo, modificado por Orden de 25.03.98.
15. Real Decreto **773/1997**, de 30 de mayo (BOE de 12.06.97), sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la **utilización por los trabajadores en el trabajo de los EPI**.
16. Real Decreto **1215/1997**, de 18 de julio (BOE de 07.08.1997), por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los **equipos de trabajo**.
17. Real Decreto **1751/1998**, de 31 de julio (BOE de 05.08.98). Reglamento de **instalaciones térmicas en edificios (RITE)** e Instrucciones Técnicas Complementarias.
18. Real Decreto **1254/1999**, de 16 de julio (BOE de 20.07.99), por el que se aprueban medidas de control de los riesgos inherentes a los **accidentes graves en los que intervengan sustancias peligrosas**.
19. Real Decreto **374/2001**, de 6 de abril (BOE de 01.05.01), sobre la protección de la salud y seguridad de los

## LEGISLACIÓN 2

trabajadores contra los riesgos relacionados con los **agentes químicos** durante el trabajo.

20. Real Decreto **379/2001**, de 6 de abril (BOE de 10.05.01), por el que se aprueba el reglamento de **almacenamiento de productos químicos**, e Instrucciones Técnicas Complementarias.
21. Real Decreto **614/2001**, de 8 de junio, (BOE de 21.06.01), sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al **riesgo eléctrico**.
22. Real Decreto **909/2001**, de 27 de julio (BOE de 28.07.01), por el que se establecen **los criterios higiénico-sanitarios para la prevención y control de la legionelosis**.
23. Real Decreto **842/2002**, de 2 de agosto de 2002, (BOE de 18.09.02), por el que se aprueba el **Reglamento electrotécnico para baja tensión**.
24. Real Decreto **255/2003**, de 28 de febrero, (BOE de 04.03.03) por el que se aprueba el **Reglamento sobre clasificación, envasado y etiquetado de preparados peligrosos**.
25. Orden Ministerial de 29 de noviembre de 1984 (BOE de 26.02.85). **Manual de autoprotección** para el desarrollo del Plan de Emergencia contra **incendios** y de evacuación en locales y edificios.





## MÉTODO PARA LA VALORACIÓN DE RIESGOS

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

En cada situación de peligro identificada debe preguntarse :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### PREPARE UN PLAN DE CONTROL DE RIESGOS

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

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

