

# GUÍA PREVENCIÓN

## DE RIESGOS LABORALES

### EN AUTOESCUELAS



Trabajamos juntos por un entorno laboral seguro

Con la financiación de:

AE-0067/2015





# ÍNDICE

Marco legislativo .....	2
¿Qué es un riesgo laboral? .....	3
¿Quién tiene la responsabilidad en la prevención de riesgos laborales? .....	3
¿Cuáles son los derechos de participación de los trabajadores en esta materia? .....	4
Descripción general de riesgos .....	6
Asunción de la PRL por parte del empresario .....	30
¿Qué es OiRA? .....	32
Gestión de la prevención de riesgos laborales .....	34
Plan de prevención de riesgos laborales .....	36
Evaluación de riesgos laborales .....	38
Planificación de la actividad preventiva .....	40
Vigilancia de la salud de los trabajadores .....	42
Relación de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales .....	44
Identificación de los riesgos en autoescuelas en el sistema OiRA .....	46
<b>1</b> Organización del trabajo .....	48
<b>2</b> Riesgos generales de oficina .....	52
2.1 Riesgos en zonas de trabajo y pasillos .....	53
2.2 Riesgos de puertas y mamparas .....	54
2.3 Riesgos de Escaleras fijas .....	56
2.4 Riesgos de estanterías, mesas y archivadores .....	57
2.5 Riesgos de las instalaciones y los receptores eléctricos .....	58
2.6 Riesgos asociados a las condiciones ambientales .....	60
<b>3</b> Riesgos asociados a la formación teórica .....	62
<b>4</b> Riesgos asociados a la formación práctica .....	64
<b>5</b> Riesgos asociados a la limpieza del centro .....	70
<b>6</b> Riesgos asociados al uso de ordenador .....	74
<b>7</b> Riesgos asociados a los vehículos y su mantenimiento .....	76
<b>8</b> Situaciones de emergencia .....	80
<b>9</b> Documentación de la gestión preventiva .....	83

# MARCO LEGISLATIVO

Hasta la aparición de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales (a partir de ahora LPRL), aunque existían relaciones normativas que hacían referencia al derecho de los trabajadores a unas condiciones de seguridad y salud adecuadas, éstas no estaban lo suficientemente desarrolladas y articuladas. Con la aparición de la LPRL, que surge como transposición de la Directiva Europea 89/391/CEE, se determinan el cuerpo básico de garantías y responsabilidades preciso para establecer un adecuado nivel de protección de la salud de los trabajadores frente a los riesgos derivados de las condiciones de trabajo.

Esta ley tiene como principios generales:

- La prevención de los riesgos profesionales.
- La eliminación o disminución de los riesgos derivados del trabajo.
- La evaluación de los riesgos que no puedan ser eliminados.
- La información, la consulta, la participación equilibrada y la formación de los trabajadores en materia preventiva.

Cabe destacar el papel primordial que tienen los trabajadores en esta norma pues, además de ser objeto de protección de la misma, tienen el derecho a participar en cómo debe ser tal protección, principalmente a través de los distintos representantes de los trabajadores, concretamente mediante la figura de los delegados/as de prevención de riesgos laborales.

# ¿QUÉ ES UN RIESGO LABORAL?

Se define **riesgo laboral** como *la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo, siendo el **factor de riesgo o peligro** la causa inmediata que produce ese riesgo.*

El peligro o factor de riesgo es una condición ó característica intrínseca que puede causar lesión o enfermedad, daño a la propiedad y/o paralización de un proceso, en cambio, el riesgo se mide combinando la probabilidad de que ocurra ese suceso y su posible consecuencia para la salud.

Un ejemplo bastante intuitivo de un riesgo laboral que suele aparecer en los centros de trabajo es el riesgo de sufrir una caída por una escalera, siendo uno de los factores de riesgo tener los escalones bastante pulidos por su uso o estar mojados como consecuencia de la lluvia. Por lo tanto, si los escalones están pulidos o mojados existe la posibilidad de resbalarse, caerse y, como consecuencia de esta caída, producirse un golpe, una fractura o una torcedura.

# ¿QUIÉN TIENE LA RESPONSABILIDAD EN LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES?

El art. 14 de la LPRL, indica que los trabajadores tienen "derecho a la protección frente a los riesgos laborales", siendo los titulares de la actividad los responsables de garantizar dicho derecho.

# ¿CUÁLES SON LOS DERECHOS DE PARTICIPACIÓN DE LOS TRABAJADORES EN ESTA MATERIA?

En el capítulo V de la LPRL se articulan los artículos relacionados con la *consulta y participación de los trabajadores*.

La LPRL indica que **el empresario, o la Administración** para el caso del personal a su servicio, deberán consultar a los trabajadores antes de tomar cualquier medida sobre decisiones relativas a la Salud Laboral.

También se refleja el derecho de los trabajadores a **participar** en todas las cuestiones relacionadas con la prevención de riesgos en el trabajo.

Esta participación se realizará, como cauce habitual, a través de los representantes de los trabajadores, y más concretamente a través de los órganos de representación especializada en salud laboral: los Delegados de Prevención y el Comité de Salud Laboral.

## DELEGADOS DE PREVENCIÓN

Son los representantes de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos laborales.

Los Delegados/as de Prevención se eligen entre y por parte de los representantes de los trabajadores.

**Dentro de sus funciones y competencias** los Delegados de Prevención, tienen derecho o estarán facultados para:

- a) Acompañar a los técnicos en las evaluaciones de riesgos y a los Inspectores de Trabajo en sus visitas, pudiendo formular las observaciones oportunas.
- b) Tener acceso a la información y documentación relativa: a las condiciones de trabajo y a las conclusiones de los reconocimientos médicos, siempre con las correspondientes limitaciones sobre confidencialidad.

- c) Ser informados por el empresario de los daños producidos en la salud de los trabajadores, pudiendo presentarse en el lugar de los hechos, aun fuera de las horas de trabajo, para conocer las circunstancias en que acaecieron.
- d) Recibir del empresario información sobre las actividades de prevención.
- e) Realizar visitas de vigilancia a los lugares de trabajo siempre que no alteren el desarrollo productivo.
- f) Proponer al empresario, y al Comité de Seguridad y Salud, la adopción de medidas de carácter preventivo. La decisión negativa del empresario a la adopción de las medidas propuestas ha de ser motivada.
- g) Proponer al órgano de representación de los trabajadores la adopción del acuerdo de paralización de las actividades en caso de peligro grave para la salud de los trabajadores.
- h) Recibir del empresario la información de la adscripción en la empresa de los trabajadores puestos a disposición por la empresa de trabajo temporal.

La decisión negativa del empresario a la adopción de las medidas propuestas por el Delegado de Prevención deberá ser motivada.

La LPRL determina una serie de derechos, o garantías, que amparan a los Delegados de Prevención para el desarrollo de su labor. Estos son similares a las de cualquier representante de los trabajadores y son desarrolladas tanto en el Estatuto de los Trabajadores como en la Ley de Órganos de Representación, Determinación de las Condiciones de Trabajo y Participación del Personal al Servicio de las Administraciones Públicas.

## COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD

El Comité de Seguridad y Salud es un órgano de participación destinado a la consulta regular y periódica de las actuaciones de la empresa en materia de prevención de riesgos.

**Se trata de un órgano consultivo.** Es foro de debate y planificación de la prevención en la empresa, donde se hallan presentes representantes de los trabajadores y representantes de la empresa. Su única función ejecutiva es la de actuar en casos de riesgo grave e inminente.

Se constituirán en todos los centros de trabajo que cuenten con 50, o más, trabajadores. Estará compuesto, en igual número, por representantes de la empresa, por un lado, y por Delegados de Prevención, representando a los trabajadores, por otro.

El Comité adoptará sus propias normas de funcionamiento. Se reunirá cada tres meses, como mínimo, o siempre que lo solicite alguna de las partes.

## DESCRIPCIÓN GENERAL DE RIESGOS

Como decíamos en el inicio de esta guía, un **riesgo laboral** es la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo, siendo el **factor de riesgo o peligro** la causa inmediata que produce ese riesgo.

Aunque muchas veces se utilizan como sinónimos, hay que tener en cuenta su diferencia. El peligro o factor de riesgo es una condición ó característica intrínseca que puede causar lesión o enfermedad, daño a la propiedad y/o paralización de un proceso, en cambio, el riesgo es la combinación de la probabilidad de que ocurra y la posible consecuencia de no controlar el peligro.

## RIESGOS RELACIONADOS CON LOS LUGARES DE TRABAJO

Se define lugar de trabajo como un área del centro de trabajo, edificadas o no, en la que los trabajadores deban permanecer o a la que puedan acceder en razón de su trabajo. Se consideran incluidos en esta definición los servicios higiénicos, locales de descanso, locales de primeros auxilios, comedores, etc.



Relacionado con este apéndice hay que tener en cuenta:

- El orden, limpieza y mantenimiento general de todas las instalaciones, haciendo principal hincapié en zonas de paso, vías de circulación, salidas, y salidas de emergencia, que deberán permanecer libres de obstáculos.
- Las condiciones generales de iluminación.
- Las condiciones de los servicios higiénicos y locales de descanso.
- El material y locales de primeros auxilios.
- Las condiciones constructivas.

Todas estas condiciones están reflejadas en el **Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, que establece las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo**. En este R.D. podrás encontrar los requisitos a aplicar para cada uno de sus apéndices.

Los edificios de nueva construcción suelen respetar dichas condiciones, ya que se impone el cumplimiento de la normativa desde la fase de edificación. Para edificios más antiguos, y para la revisión periódica de todos los edificios, se recomienda aplicar las condiciones técnicas que aparecen en dicho Real Decreto.

## RECOMENDACIONES

Utilizar listas de chequeo (check-list) de identificación de factores de riesgo en lugares de trabajo.

## RIESGOS RELACIONADOS CON LA SEÑALIZACIÓN

El empresario deberá adoptar las medidas precisas para que en los lugares de trabajo exista una adecuada **señalización de seguridad** y salud. La señalización de seguridad llama la atención sobre la existencia de los riesgos, alerta sobre situaciones de emergencia, facilita la localización de vías de evacuación y orienta sobre el modo de realizar determinadas situaciones peligrosas, por poner algunos ejemplos.

La señalización de emergencia, por ejemplo, indica a los usuarios del edificio la dirección correcta de las salidas. Su ausencia o deficiencia suponen un riesgo muy importante, pues

en caso de producirse un incendio los usuarios del centro podrían no encontrar la salida, con las funestas consecuencias que ese hecho podría tener.

Las obligaciones específicas en esta materia se recogen en el **Real Decreto 485/1997**, de 14 de Abril sobre disposiciones mínimas en materia de Señalización de Seguridad y Salud en el trabajo.

### EJEMPLOS DE SEÑALIZACIÓN COMÚN EN LOS CENTROS ESCOLARES:

Salidas de emergencia



Disposición de elementos de lucha contra incendios



Existencia de riesgo eléctrico



Peligro de resbalar, cuando se limpia el suelo o cuando llueve



Peligro sustancias tóxicas, en laboratorios



Material inflamable



### RECOMENDACIONES

- Comprobar que existe la señalización adecuada para los riesgos existentes en tu trabajo.
- Es especialmente importante la relacionada con las salidas de emergencia y la disposición de los equipos de actuación contra incendios.
- Asegurarse que los trabajadores y alumnos entienden el significado de dicha señalización.

## RIESGOS RELACIONADOS CON EQUIPOS DE TRABAJO Y MÁQUINAS

Se considera **EQUIPO DE TRABAJO** a cualquier máquina, aparato, instrumento o instalación utilizado en el trabajo.

Una **MÁQUINA** es un equipo de trabajo que tiene alguna pieza móvil. Las máquinas son peligrosas por su propia funcionalidad (transformar, tratar, desplazar y/o acondicionar un material) y sus riesgos se pueden analizar: de forma específica, según el tipo de máquina, o de forma general, según la naturaleza de estos peligros o riesgos.

### RECOMENDACIONES

- Comprobar que las máquinas y otros equipos de trabajo tengan:
  - *La declaración CE de conformidad.* Documento que garantiza que la máquina es segura. Se obtiene a partir del cumplimiento de una serie de requisitos comprobados por organismos de control acreditados.
  - *El marcado "CE".* Las máquinas, y otros objetos, que han pasado estos controles de seguridad, deben llevar bien visible una etiqueta con las siglas CE.
- Tener a disposición de los trabajadores, y cerca de los equipos de trabajo, el manual de instrucciones de los mismos. Allí están especificadas los riesgos y sus medidas preventivas.
- Seguir las especificaciones de uso de estos manuales.
- Usar, si fuera necesario, los equipos de protección individual específicos; guantes, botas, gafas, etc.
- Entrenar y adiestrar a los usuarios de dichas máquinas.
- Realizar un correcto mantenimiento de las máquinas. Una máquina en mal funcionamiento es especialmente peligrosa.

## RIESGOS RELACIONADOS CON LA ELECTRICIDAD

La electricidad tiene un riesgo potencial muy alto, ya que una descarga eléctrica puede llegar a matar a una persona.

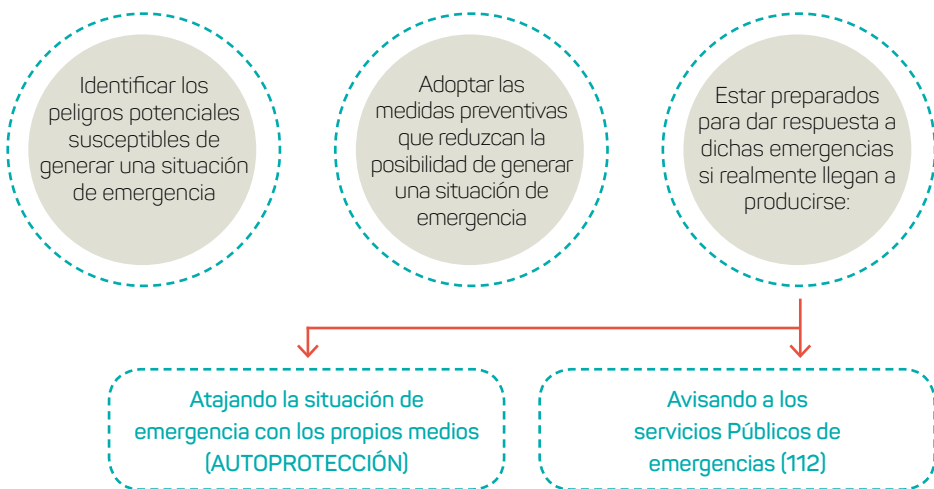
### RECOMENDACIONES

- Señalizar los potenciales riesgos eléctricos con su señal correspondiente.
- Realizar un correcto mantenimiento de las instalaciones eléctricas, evitando cables y enchufes en mal estado de conservación.
- Limitar la manipulación de instalaciones eléctricas, y otros elementos que puedan estar en tensión, a personal formado y/o autorizado.

## SITUACIONES DE EMERGENCIA. RIESGOS RELACIONADOS CON LOS INCENDIOS

Una **emergencia** es un suceso que aparece de forma súbita e inesperada y que puede producir daños a las personas o bienes.

Un conocimiento de las posibles situaciones de emergencia que se pueden producir en los centros de trabajo nos ayudará a:



## RIESGOS EVITABLES POR EL USO DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

Equipo de protección individual, o EPI, es cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud.

Los titulares de la actividad deben proporcionar a sus trabajadores los EPI's necesarios para el desarrollo del trabajo.

### RECOMENDACIONES

- Exigir los EPI's que sean necesarios para el desarrollo de tu actividad.
- Deben ser de la calidad adecuada (marcado CE).
- Utilizar de forma individual.
- Instruir a los usuarios sobre el uso de los EPI's, de sus características y de sus limitaciones.

## RIESGOS QUÍMICOS

Los compuestos químicos, dependiendo de su naturaleza y tiempo de exposición a los mismos, pueden producir efectos graves sobre la salud de las personas que entran en contacto con ellos.

En las autoescuelas no suele haber una exposición excesiva a compuestos químicos pero el personal de limpieza, sí puede estar expuesto a este tipo de riesgo.

Es importante conocer que los efectos de los compuestos químicos varían dependiendo del compuesto químico que se utiliza, del tiempo de exposición al mismo y del modo en que penetran en el cuerpo, que puede ser por inhalación, absorbida por la piel, a través de heridas o cortes, o vía digestiva, al fumar o comer estando expuestos a estas sustancias.

Se recomienda analizar las etiquetas de los productos químicos. En ellas hay información básica sobre los peligros inherentes del uso de tales compuestos, las precauciones a tomar en su manipulación, y teléfono de contacto en caso de intoxicación.



## RECOMENDACIONES

- Conocer los compuestos químicos que se usan en el centro.
- Leer las etiquetas de los compuestos químicos a utilizar.
- Utilizar las medidas preventivas necesarias. El uso de EPI's no es la única medida preventiva que debe tomarse respecto a estos riesgos.

## RIESGOS FÍSICOS

**Los agentes físicos** son manifestaciones de la energía que pueden causar daños a las personas.

En nuestro ambiente de trabajo nos encontramos expuestos a multitud de agentes físicos entre los que destacan:

- El ruido.
- Las vibraciones.
- Energía térmica como el frío y el calor.
- Energía electromagnética en forma de radiaciones no ionizantes; microondas, radiación ultravioleta, rayos infrarrojos, etc.

Muchas veces, más allá de los riesgos específicos que tiene cada forma de energía, estos agentes aumentan el grado de incomodidad o insatisfacción laboral.

La mayoría de los trabajadores expuestos a muchos de los riesgos de este tipo, dan por hecho que no se puede hacer nada para evitar estas molestias o incomodidades. Sin embargo hay que saber que existe legislación específica respecto a:

- Niveles de ruido.
- Exposición a vibraciones.
- Condiciones de temperatura de los lugares de trabajo.
- Especificaciones que deben tener los equipos de trabajo respecto a la emisión de radiaciones.

## RIESGOS BIOLÓGICOS

En algunos casos, los trabajadores también pueden estar expuestos a riesgos derivados de la exposición a agentes biológicos. Tanto alumnos como profesores pasan mucho tiempo en un espacio reducido. Es relativamente fácil la rápida difusión de enfermedades infecto-contagiosas como gripe, catarros, etc.

Tanto el profesorado como el alumnado deben evitar asistir a clase cuando están enfermos, notificando rápidamente si sufren algún tipo de enfermedad infecto-contagiosa, para que se puedan tomar las medidas preventivas o de actuación necesarias.

### RECOMENDACIONES

- Recordar que se deben evaluar los riesgos biológicos.
- Proporcionar EPI's a los trabajadores que lo necesiten.

## RIESGOS ERGONÓMICOS

La Ergonomía trata de adaptar las máquinas, las herramientas y puestos de trabajo a las actitudes y capacidades del trabajador.

El planteamiento ergonómico consiste en diseñar los productos y los trabajos de manera de que éstos se adapten a las personas y no al contrario.

La ergonomía tiene como objetivos: la concepción y diseño de los puestos de trabajo para adaptar las exigencias de la tarea a las capacidades del hombre, controlar el entorno del puesto de trabajo de forma que tenga las condiciones de temperatura, humedad, luminosidad, etc., adecuadas para la realización de la actividad laboral, diseñar herramientas y equipos de trabajo para que su uso no genere riesgos y detectar los riesgos posturales, la fatiga física y la fatiga mental.

Los principales riesgos debidos a deficiencias ergonómicas que se producen en nuestro sector los podemos clasificar de la siguiente manera:

- a. Riesgos asociados a hábitos posturales incorrectos.
- b. Riesgos asociados a levantamiento manual inadecuado de cargas.
- c. Riesgos asociados a las pantallas de visualización de datos (PVD).



Un levantamiento manual inadecuado de cargas o riesgos asociados a hábitos posturales incorrectos, incluida una mala postura en el uso de los ordenadores, pueden generar una serie de lesiones variadas que afectan a músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, huesos y nervios del cuerpo que se denominan *trastornos musculoesqueléticos*.

Los trastornos musculoesqueléticos son el grupo de trastornos para la salud relacionados con la actividad laboral más importante en todo el sector productivo, incluido el colectivo de los trabajadores de autoescuelas.

Cualquier parte del cuerpo es susceptible de padecer estos efectos nocivos, pero las más frecuentes se producen en la espalda (región cervical y lumbar).

Algunas patologías musculoesqueléticas se producen por la realización un mal movimiento postural puntual, como el producido al intentar levantar una carga demasiado pesada, mientras que otras se producen por los efectos continuados de una mala postura.

Ejemplos de patologías musculoesqueléticas específicas:

- Alteraciones de las curvaturas fisiológicas normales de la columna: Hiperlordosis, Hipercifosis o Escoliosis.
- Patologías reumáticas como artritis, artrosis u osteoporosis.
- Cervialgia, dorsalgia y lumbalgia: Dolores que se manifiestan en las zonas mencionadas y que se debe a diferentes factores. El más frecuente suele ser un espasmo muscular que imposibilita la movilidad.
- Discopatías, que son alteraciones en los discos de la columna.

## A) HÁBITOS POSTURALES INCORRECTOS Y MANTENIMIENTO DE LA MISMA POSTURA

Generalmente posturas inadecuadas y reiterativas nos empujan a continuos desequilibrios estructurales que a menudo degeneran en dolencias o patologías.

A continuación analizaremos los hábitos posturales que más a menudo se reproducen en la vida profesional de los docentes.

HÁBITOS	FACTORES DESENCADENANTES	REPERCUSIONES	PAUTAS PREVENTIVAS
<b>Mantenimiento excesivo de la posición erguida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Incorrecta postura lumbar</li> <li>■ Mantenimiento excesivo y estático de la postura</li> <li>■ Deficiente preparación física y muscular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aumento de la tensión lumbar</li> <li>■ Aparición de fatiga muscular</li> <li>■ Facilita la aparición de hiperlordosis lumbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Alternar postura sentada con postura de pié</li> <li>■ Ejercicios de flexibilización de la musculatura de la espalda en general y miembros inferiores</li> <li>■ Cambiar el apoyo de los pies, alternando el peso sobre el derecho y luego sobre el izquierdo</li> <li>■ Separar ligeramente las piernas con una ligera flexión de ambas, para descargar de tensión la zona lumbar</li> <li>■ Ejercicios de estabilización de la pelvis para favorecer las flexiones alineadas</li> <li>■ Desplazamientos cortos para aligerar la tensión de la musculatura</li> </ul>
<b>Mantenimiento excesivo de la posición sentada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mantenimiento excesivo de la postura</li> <li>■ Deficiente apoyo de la espalda en el respaldo de la silla</li> <li>■ Flexión excesiva de la espalda para acceder a la documentación depositada en la mesa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Bloqueo de la zona cervical</li> <li>■ Desalineación de la musculatura de la columna vertebral</li> <li>■ Sobrecarga muscular en las zonas cervical y lumbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mantenimiento de la espalda recta.</li> <li>■ Alternar postura sentada con postura de pié</li> <li>■ Abrir de 100° a 110° el ángulo establecido entre el tronco y las piernas para favorecer la alineación de la espalda (espalda recta).</li> </ul>
<b>Flexión inadecuada de la columna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Escribir en el encerado por encima de la cintura escapular (hombro)</li> <li>■ Escribir flexionando la columna vertebral, por ejemplo en situaciones donde el encerado está cerca del suelo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Hiper-extensión de la columna</li> <li>■ Sobrecarga de la musculatura cervical</li> <li>■ Sobrecarga de la musculatura lumbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Al escribir en el encerado no podemos superar la altura de la cabeza</li> <li>■ Si fuera necesario utilizaremos un escalón estable.</li> <li>■ Utilizar los miembros inferiores para realizar la flexión</li> </ul>

## RECOMENDACIONES

- En clase, alternar la postura sentada con de pie.
- Formar a los trabajadores en los principales riesgos musculoesqueléticos y en sus medidas preventivas.
- Realizar ejercicio físico moderado para prevenir este tipo de lesiones.

## B) LEVANTAMIENTO MANUAL INADECUADO DE CARGAS

Una flexión inadecuada de la columna a la hora de levantar pesos tiene elevado riesgo de lesiones en la zona lumbar, pudiéndose producir lesiones estructurales importantes como: hernias discales, discopatías, contracturas musculares, lumbalgias, etc.

El R.D. 487/1997, establece las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos para los trabajadores. En este R.D. se indica que el peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg. No obstante, si la población expuesta son mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, o si se quiere proteger a la mayoría de la población, no se deberían manejar cargas superiores a 15 kg.

En nuestro sector es especialmente relevante el riesgo debido a una manipulación de cargas incorrecta, principalmente, entre el profesorado que utiliza motocicletas, siendo necesario tener especial cuidado a la hora de subirlas y bajarlas de los remolques.

Como norma general, es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar.

Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda.

Para levantar una carga se pueden seguir los siguientes pasos generales:

### **1. Planificar el levantamiento**

Utilizar las ayudas mecánicas precisas, siempre que sea posible.

Seguir las indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc.

Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar bien la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc.

Solicitar ayuda de otras personas si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante el levantamiento.

Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso.

### **2. Colocación de los pies**

En una postura estable y equilibrada para el levantamiento, abriendo los pies a una anchura similar a la de los hombros.

### **3. Postura de levantamiento**

Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido.

No flexionar demasiado las rodillas. No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas. Agarre firme.

### **4. Levantamiento**

Levantamiento suave, sin dar tirones bruscos.

Evitar giros.

Carga pegada al cuerpo.

### **5. Depositar la carga**

Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.

Depositar la carga y después ajustarla si es necesario.

Realizar levantamientos espaciados.

## RECOMENDACIONES

- Respecto al levantamiento manual de cargas: formar a los trabajadores en la técnica de levantamiento de cargas, teniendo en cuenta no sobrepasar, sin ayuda de equipos de trabajo u otras personas, los 25 Kg. de peso.
- Solicitar que elementos del puesto de trabajo: sillas, mesas, ordenadores, etc., tengan las condiciones ergonómicas adecuadas.
- Formar, a los trabajadores que lo necesiten, sobre el uso correcto del ordenador.

## C) RIESGOS ASOCIADOS A LAS PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

Las pantallas de visualización de datos (PVD) más habituales en el ámbito laboral son las que forman parte de un equipo informático. En nuestro sector su uso es habitual entre el personal de administración.

Se considera trabajadores usuarios de equipos con pantalla de visualización a aquellos que superan las 4 horas diarias de trabajo enfrente de PVD o si superan 20 horas semanales de trabajo efectivo con dichos equipos.

Los principales riesgos asociados a la utilización de estos equipos de trabajo son:

- Trastornos musculoesqueléticos.
- Problemas visuales.

## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

Los problemas musculoesqueléticos que aquejan a los usuarios de equipos con pantalla de visualización suelen estar asociados, entre otras cosas: la adopción de mala postura al sentarse, el mantenimiento de una postura sentada estática prolongada y los movimientos repetitivos debidos al manejo habitual e intensivo del teclado y el "ratón".

### Adopción de malas posturas

Al estar mucho tiempo en frente de una PVD, es fácil adoptar malas posturas que pueden generar tendinitis, lumbalgias, tortícolis y otras dolencias de tipo muscular. Estas dolencias se producen principalmente por:

- Sentarse de forma incorrecta: falta de apoyo de la espalda en el respaldo de la silla o una postura de la espalda muy flexionada.
- Excesiva flexión o torsión del cuello al escribir o mirar la pantalla.
- Falta de apoyo de brazos y muñecas mientras se teclea, falta de sitio para apoyar las muñecas y desviación cubital de las manos al teclear.

### Mantenimiento prolongado de posturas estáticas

La conjunción de malas posturas o posturas mantenidas durante periodos de tiempo prolongados, determina la existencia de esfuerzos musculares estáticos. Aunque su nivel es lo suficientemente bajo para que los usuarios los perciban, este tipo de pequeños esfuerzos es suficiente para provocar fatiga y dolores musculares, sobre todo en aquellas personas que llevan una vida sedentaria con poco ejercicio, produciendo:

- Sobrecarga en la zona lumbar de la espalda.
- Problemas de tipo circulatorio (entumecimiento de las piernas), debido a la presión del asiento en los muslos y corvas y a la poca movilidad de las piernas.

### Movimientos repetitivos

La realización de movimientos repetitivos de una determinada actividad física acaba generando, a largo plazo, lesiones en músculos y articulaciones. En el caso concreto de puestos de PVD, estos trastornos se centran en dedos de manos y muñecas debido al uso continuo del ratón y del teclado. Se pueden generar artritis, artrosis, síndrome del túnel carpiano y otras patologías similares.

### Medidas preventivas para evitar riesgos músculo-esqueléticos:

- Adoptar una postura correcta de trabajo, como veremos más adelante.
- Alternar actividades laborales para evitar el estatismo.
- Garantizar los requisitos ergonómicos del puesto de trabajo.
- Una correcta de organización del trabajo.
- Información y formación a los trabajadores sobre riesgos y sus medidas preventivas.
- Mantener un buen tono físico general, realizando un ejercicio físico moderado. Por ejemplo la natación es un ejercicio muy recomendado para espalda y otras articulaciones.

## PROBLEMAS VISUALES

Se puede experimentar como ojos llorosos, ojos secos, visión borrosa, doble visión, ardor y otras sensaciones dependiendo de la persona.

Los principales factores que provocan los síntomas anteriormente descritos son:

- El brillo de la pantalla (diferencia entre lo que se mira y su más inmediato entorno).
- Cantidad de luz emitida.
- La distancia entre los ojos y la pantalla o documento.
- La facilidad de lectura de la pantalla o documento.
- El tiempo de exposición a la fuente luminosa.
- La duración y frecuencia de pausas y descansos.
- Así como diferencias y características personales.

Como consecuencia indirecta del reflejo de las pantallas el trabajador/a puede verse forzado a adoptar una mala postura para poder ver bien, con las consiguientes consecuencias para la salud de los trabajadores.

### Medidas preventivas:

- Utilizar filtros de alta calidad, ya que puede minimizar el brillo, incrementar el contraste y reducir el parpadeo de la pantalla.
- Es buena medida preventiva es la regla 20/20, cada 20 minutos, mire a una distancia de 20 pies (unos 6 metros) durante 20 segundos.
- Establecer pausas por cada 90 minutos de trabajo con la pantalla, alternar trabajos, levantarse a por fotocopias, etc.
- Utilizar colirios sin medicina.
- Relajar los ojos de vez en cuando mientras trabajamos.
- Parpadear a menudo y mirar a lo lejos.
- Cerrar los ojos y girar el globo ocular hacia el techo. Mantener esta posición durante dos respiraciones. Después repetir el proceso mirando al suelo. Hacer lo mismo girando la vista hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Luego abrir los ojos y relajarlos unos segundos. Cerrarlos de nuevo y describir con el globo ocular un círculo en el sentido de las agujas del reloj y viceversa.

- Contraer los músculos del rostro en un gesto, conservar la posición tres segundos, y luego relajarse. Se podrá comprobar que la visión es más nítida y más vivos los ojos.

## DEFICIENCIAS ERGONÓMICAS DEL PUESTO DE TRABAJO

Un deficiente diseño ergonómico del puesto de PVD es la causa principal de muchos de los riesgos asociados a este tipo de trabajo.

Para evitar los riesgos asociados al uso del ordenador hay que tener en cuenta 3 elementos:

### 1. Diseño del puesto

### 2. Elementos del puesto

### 3. El medio ambiente físico

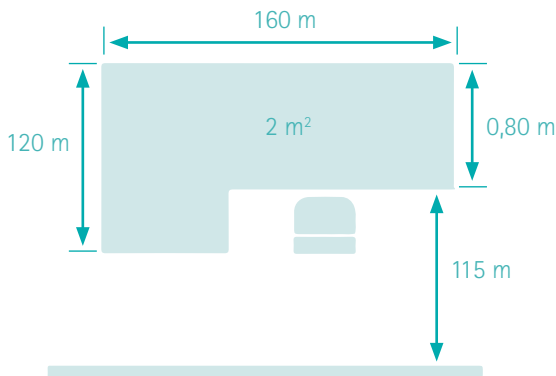
#### 1. Diseño del puesto

El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de manera que permita los movimientos y favorezca los cambios de postura.

Es conveniente dejar libre el perímetro de la mesa para aprovechar bien la superficie de trabajo y permitir la movilidad del trabajador.

Detrás de la mesa debe quedar un espacio de al menos 115 cm.

La superficie libre detrás de la mesa (para moverse con la silla) debe ser de al menos 2 m<sup>2</sup>.





## 2. Elementos del puesto

### Pantalla

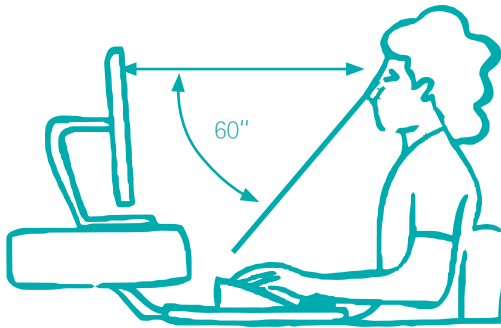
No emitirá destellos ni centelleos inestables.

Se podrá regular su luminosidad y el contraste.

Deberá ser orientable e inclinable a voluntad.

Respecto a la colocación de la pantalla:

- Situarla a una distancia superior a 40 cm. del usuario.
- A una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60° bajo la horizontal. Así se evita posiciones forzadas del cuello. (Ver Fig.)



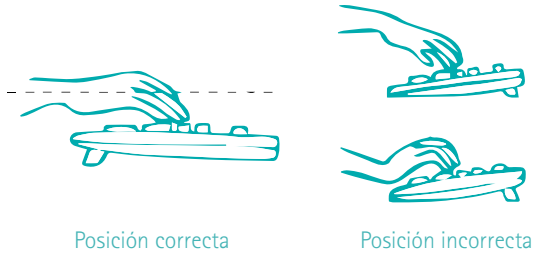
### Teclado y ratón

Deberá ser inclinable e independiente de la pantalla para permitir que el trabajador adopte una postura cómoda que no provoque cansancio en los brazos o las manos.

Deberá haber espacio suficiente, delante del teclado, para que el usuario pueda apoyar en la mesa brazos y manos. De esta forma se evita fatiga y otras lesiones posturales.

La superficie del teclado deberá ser mate para evitar los reflejos.

Es recomendable el uso de una almohadilla para la muñeca, para evitar molestias y trastornos musculares en esa parte del cuerpo.

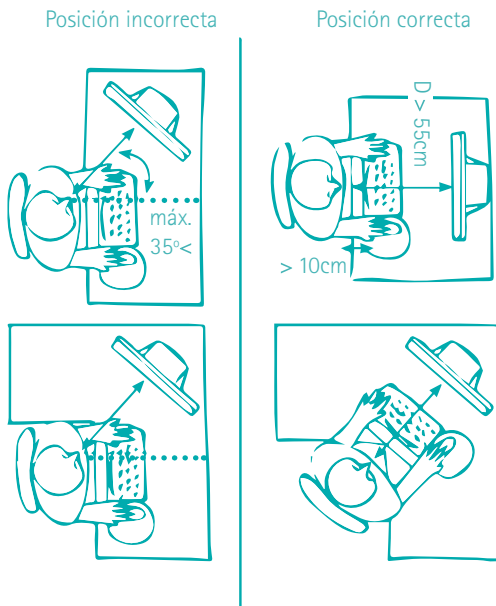


### Mesa o superficie de trabajo

Poco reflectantes.

De dimensiones suficientes para que se pueda colocar la pantalla, el teclado, los documentos de trabajo y el material accesorio, teniendo espacio suficiente para permitir a los trabajadores una postura cómoda.

La insuficiencia de estas medidas genera lesiones posturales.



## Posición del ordenador

Los principales problemas se asocian a las siguientes situaciones:

Ordenador situado a un lado, lo que obliga a girar el cuello de forma antinatural.

Pantalla demasiado cerca de los ojos, produciendo fatiga visual.

Pantalla demasiado alta, produciendo fatiga cervical.

Falta de sitio para apoyar las muñecas y los antebrazos mientras se teclea o se maneja el ratón.

## Asiento de trabajo

Estable, proporcionando al usuario libertad de movimiento y una postura confortable.

La altura del mismo deberá ser regulable.

El respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable, recomendable con una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar.

Se pondrá un reposapiés a disposición de quienes lo deseen. El reposapiés se hace necesario en los casos donde no se puede regular la altura de la mesa y la altura del asiento no permite al usuario descansar sus pies en el suelo.

Es recomendable aunque no obligatorio:



- Profundidad del asiento regulable, de tal forma que el usuario pueda utilizar el respaldo sin que el borde del asiento le presione las piernas.
- Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo.
- También deberían incluir ruedas, especialmente cuando se trabaje sobre superficies muy amplias.

Esquema resumen sobre la postura ideal a adoptar y la correcta disposición de los elementos del puesto de PVD para evitar lesiones ergonómicas.

### 3. Medio ambiente físico

El puesto de trabajo tendrá los niveles de iluminación, ruido, temperatura, humedad y corrientes de aire que marca la legislación.

#### **Respecto a iluminación:**

La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), cuando sea necesaria, deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación y unas relaciones adecuadas de luminancias entre la pantalla y su entorno.

Deberán evitarse los deslumbramientos y los reflejos molestos en la pantalla u otras partes del equipo.

Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla que puedan afectar a la vista o provoquen posiciones forzadas.

Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo.

#### **Respecto a la temperatura:**

En los locales de trabajo donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares la temperatura estará comprendida entre 17° y 27° C.

## RIESGOS RELACIONADOS CON LOS FACTORES PSICOSOCIALES

Los factores psicosociales son aquellas condiciones presentes en el entorno de trabajo que pueden afectar a la salud física, psíquica o social del trabajador, al bienestar de éste o al desarrollo del trabajo del mismo.

Estas condiciones están directamente relacionadas con la organización del trabajo, su contenido y/o la realización de tareas.

Las consecuencias perjudiciales sobre la salud, o el bienestar del trabajador, que se derivan de una situación en las que se dan unas condiciones psicosociales adversas o desfavorables, son:

- Estrés.
- Fatiga mental.
- Síndrome del quemado o Burnout.
- Insatisfacción laboral.
- Problemas de relación.
- Desmotivación laboral.

### ESTRÉS

El estrés es una respuesta del organismo ante cualquier demanda o exigencia a la que está sometido, denominándose “estresor” o “situación estresante” al estímulo o situación que provoca dicha respuesta. Esta respuesta produce una serie de consecuencias fisiológicas, físicas y psicológicas similares con independencia del factor que las desencadena (estresor).

El organismo cuando siente una amenaza desencadena toda una serie de procesos fisiológicos, psicológicos y cognitivos encaminados a afrontar dicho peligro. El cuerpo se prepara para luchar o huir. El estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo.

El *estrés laboral* aparece cuando las exigencias dentro del entorno laboral superan las capacidades del trabajador/a para hacerlas frente o mantenerlas bajo control.

Entre los estresores laborales habituales que aparecen en toda bibliografía destacan: la sobrecarga de trabajo, la falta de autonomía en la toma de decisiones, horarios inadecuados, ambigüedad de rol (no saber bien cuál es tu función o qué decisiones puedes tomar en tu trabajo) o las propias relaciones personales en el trabajo.

### Efectos y consecuencias del estrés

Los efectos del estrés se pueden manifestar a diferentes niveles:

- A nivel físico se producen diversos trastornos como dolores de cabeza, úlceras intestinales, ardor, dolores musculares, dermatitis, dolores musculares, etc.
- A nivel mental o cognitivo en: preocupación, dificultad para decidir, bloqueo mental, aprensión, inseguridad, miedo, etc.
- A nivel emocional: ansiedad y depresión.

### SÍNDROME DEL BURNOUT

El síndrome de burnout o síndrome de estar quemado por el trabajo (SQT) se da generalmente en profesiones de ayuda y de atención al público (sanitarios y educadores). Debido a las excesivas demandas emocionales externas e internas, imposibles de satisfacer, que producen una vivencia de fracaso personal, tras invertir al trabajo de una carga emocional excesiva.

Se produce un estado de agotamiento mental, físico y emocional, producido por una excesiva implicación laboral en situaciones continuadas en el tiempo con altas demandas emocionales.

Hay que significar que se trata de un proceso insidioso que habitualmente deriva en consecuencias severas para la persona.

## Síntomas del burnout

**Agotamiento emocional.** Es una respuesta de los trabajadores al sentir que ya no pueden dar más de sí mismos a nivel afectivo. Esta respuesta de agotamiento de la energía o de los recursos emocionales propios es debida al contacto continuo con personas a las que hay que atender como objeto de trabajo en unas condiciones no ajustadas al trabajador.

**Despersonalización.** Se explica por el desarrollo de sentimientos negativos, de actitudes y conductas de cinismo por parte del trabajador hacia las personas objeto del trabajo. En estos profesionales se produce un endurecimiento afectivo y sus conductas son vistas por los usuarios de manera deshumanizada.

**Baja realización personal en el trabajo.** Existe una tendencia de los profesionales expuestos a unas condiciones de riesgo a evaluarse negativamente. Esta evaluación negativa afecta notablemente a la habilidad en la realización del trabajo y a la relación con las personas a las que atienden. Los trabajadores se sienten descontentos consigo mismos e insatisfechos con sus resultados laborales. Algunos autores plantean la posibilidad de que este síndrome se presente de forma colectiva, destacando en el SQT propiedades de contagio. Esto explicaría los porcentajes altos que a menudo en los estudios de colectivos se presentan.

En consecuencia, teniendo en cuenta lo expuesto el Burnout es: "una respuesta al estrés laboral crónico integrada por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la vivencia de encontrarse emocionalmente.

## RECOMENDACIONES

- Exigir que las evaluaciones de riesgos contemplen los riesgos psicosociales.
- Elaborar protocolos de actuación para casos concretos: acoso, violencia a terceros, etc.

# ASUNCIÓN DE LA PRL POR PARTE DEL EMPRESARIO

Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales establece que el empresario deberá garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores a su servicio en todos los aspectos relacionados con el trabajo. El empresario realizará la prevención de los riesgos laborales mediante la integración de la actividad preventiva en la empresa y la adopción de cuantas medidas sean necesarias para la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores.

**Para el desarrollo de las actividades preventivas, el empresario podrá elegir entre alguna de las modalidades siguientes:**

- Asumiendo personalmente tal actividad.
- Designando a uno o varios trabajadores para llevarla a cabo.
- Constituyendo un servicio de prevención propio.
- Recurriendo a un servicio de prevención ajeno.

**ESTE APARTADO DE LA GUÍA ESTÁ DISEÑADO PARA AYUDAR A LOS EMPRESARIOS DEL SECTOR DE LAS AUTOESCUELAS A ASUMIR LA GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE SU EMPRESA.**

El Real Decreto 39/1997 por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención establece que **los empresarios pueden asumir la gestión de la prevención de riesgos laborales en su empresa siempre que cumplan los siguientes requisitos:**

- Que la empresa tenga **menos de 10 trabajadores** (hasta 25 siempre que la empresa tenga un único centro de trabajo. Texto modificado por la Ley 14/2013, de apoyo a los emprendedores y su internacionalización).
- Que el empresario **desarrolle** de forma habitual su **actividad profesional en el centro de trabajo**.
- Que tenga la **capacidad** correspondiente a las funciones preventivas que va a desarrollar (tenga un curso básico de 30 h de prevención de riesgos laborales).



## OBJETIVO DE LA GUÍA

Ayudar al empresario a asumir personalmente la gestión de la prevención de su empresa

## REQUISITOS

Que la empresa tenga menos de 10 trabajadores (hasta 25 siempre esté en un único centro de trabajo)

Que el empresario esté, de forma habitual, en el centro de trabajo

Que el empresario tenga la formación necesaria en PRL (curso básico de 30h)

## ¿CÓMO LO HAREMOS?

UTILIZANDO LA HERRAMIENTA ONLINE OIRA Y LOS MATERIALES DE ESTE PROYECTO

# ¿QUÉ ES OIRA?

OIRA (Online interactive Risk Assessment tools) es una herramienta interactiva de evaluación de riesgos. Es una aplicación web que permite realizar una evaluación de riesgos laborales del lugar de trabajo.

Es una herramienta de gestión:

- Disponible online.
- Sencilla y gratuita.
- Desarrollada por la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo (OSHA).
- Con la participación de los agentes sociales del sector (Patronal y Sindicatos).

## ¿QUIÉNES SON LOS DESTINATARIOS DE OIRA?

Puede ser utilizada por todo aquel que quiera evaluar los riesgos relacionados con la seguridad y la salud que puedan existir en su lugar de trabajo. No obstante la herramienta ha sido especialmente concebida para ser utilizada por las empresas pequeñas y para que el empresario pueda asumir, personalmente, la evaluación de riesgos laborales.

## ¿QUÉ HAY QUE HACER?

El proceso consta de cuatro etapas principales:

- **Preparación:** Fase inicial introductoria del proceso.
- **Identificación:** La herramienta identificará una serie de peligros potenciales o problemas relacionados con la seguridad y la salud en su lugar de trabajo. Responder afirmativamente implicará la existencia de un riesgo, mientras que la respuesta negativa indicará la ausencia del mismo.
- **Evaluación:** El sistema OIRA, realizará la evaluación en función de cada riesgo detectado, de forma que este apartado no es necesario rellenarlo personalmente.
- **Plan de acción:** En función del riesgo detectado, la herramienta online planteará un plan de acción determinando: qué se va a hacer y cómo, proporcionando un conjunto de medidas estándar que podrán ser completadas con otro tipo de medidas específicas.

## ¿CÓMO SE PUEDE HACER?

A través de la página web: <https://client.oiraproject.eu/es/autoescuelas/autoescuelas>

Sólo se necesita un correo electrónico y una contraseña, propuesta por el propio usuario.



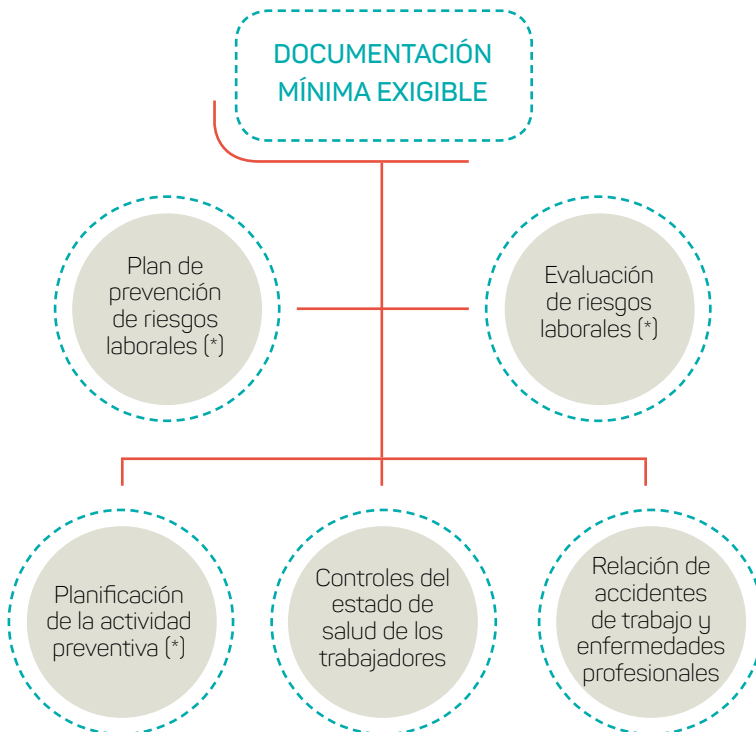
# GESTIÓN DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

La gestión de la prevención de los riesgos laborales engloba el diseño de las directrices, la planificación y la implantación efectiva del sistema preventivo que se adopta en la empresa para garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores frente a los riesgos derivados del trabajo.

La documentación genérica en materia de prevención exigible legalmente por la LPRL, es la siguiente:

- 1 Plan de prevención.** Es el conjunto ordenado de actividades necesarias para la implantación de la PRL en la empresa.
- 2 Evaluación de riesgos.** Es el proceso dirigido a estimar la magnitud de los riesgos existentes en la actividad laboral.
- 3 Planificación de la acción preventiva.**
- 4 Práctica de los controles del estado de salud de los trabajadores.**
- 5 Relación de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales** con incapacidad superior a un día.

Con la herramienta de gestión online gratuita OiRA se podrán generar los tres primeros documentos: plan de prevención, evaluación de riesgos y planificación de la actividad preventiva.

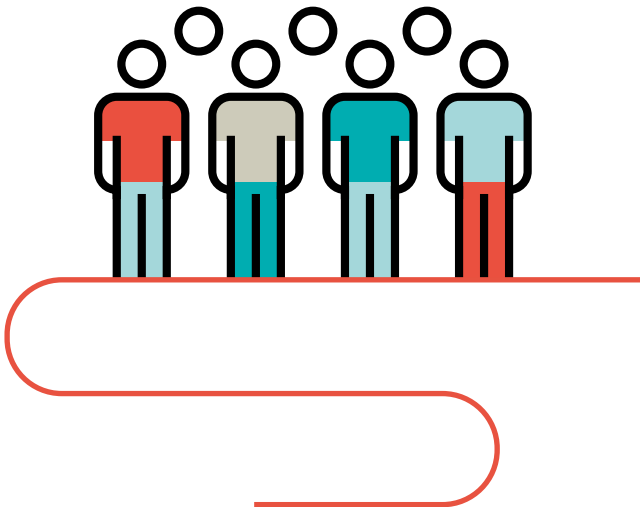


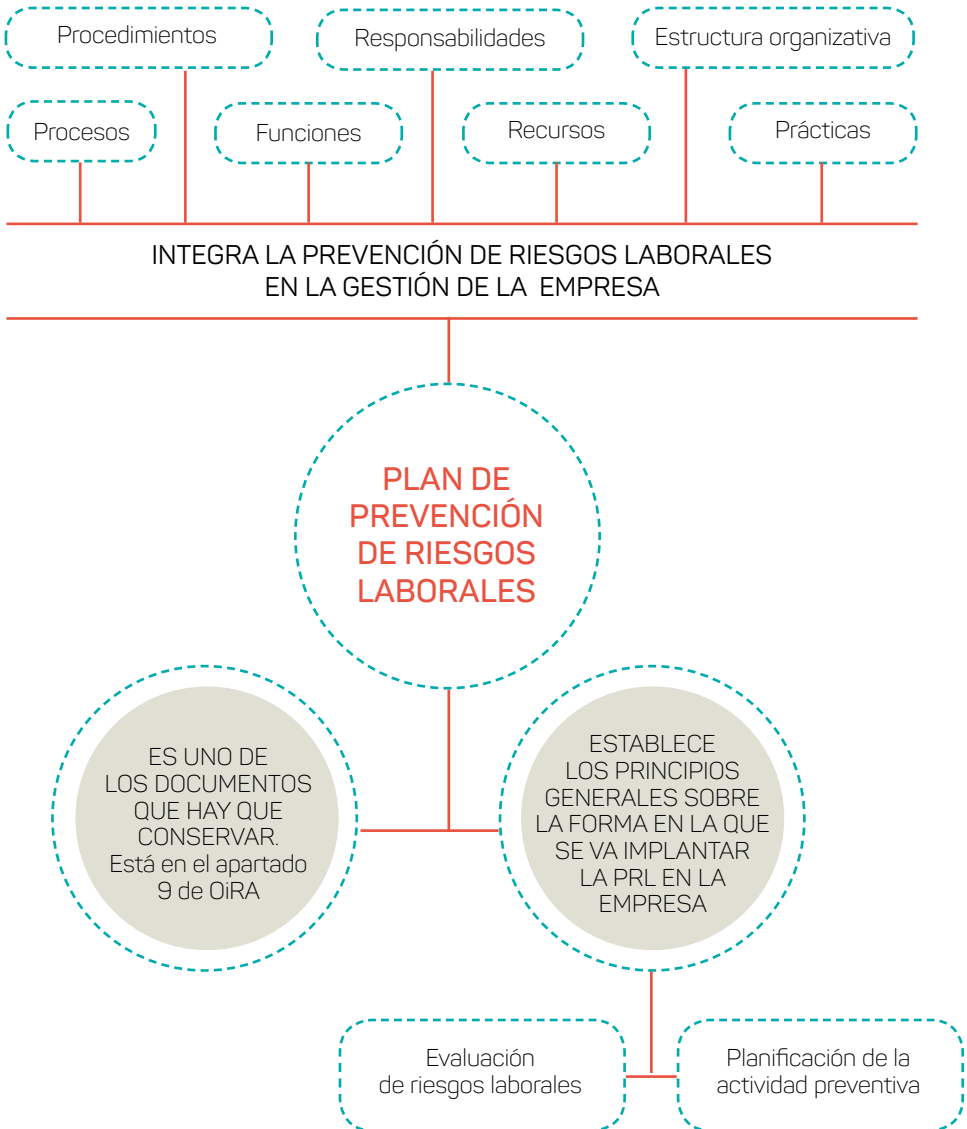
(\*) documentación proporcionada por el sistema OIRA

# PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

El apartado 1 del artículo 16 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales establece que "la prevención de riesgos laborales deberá integrarse en el sistema general de la empresa, tanto en el conjunto de sus actividades como en todos los niveles jerárquicos de ésta a través de la implantación y aplicación de un Plan de prevención de riesgos laborales. Este Plan de prevención de riesgos laborales deberá incluir la estructura organizativa, las responsabilidades, las funciones, las prácticas, los procedimientos, los procesos y los recursos necesarios para realizar la acción de prevención de riesgos en la empresa, en los términos que reglamentariamente se establezcan.

Los instrumentos esenciales para la gestión y aplicación del plan de prevención de riesgos, que podrán ser llevados a cabo por fases de forma programada, son la evaluación de riesgos laborales y la planificación de la actividad preventiva".





# EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

La evaluación de riesgos es la actividad fundamental para **detectar y valorar** los riesgos que puedan existir en todos y cada uno de los puestos de trabajo de la empresa. Esta evaluación es responsabilidad de la Dirección de la empresa y deberá ajustarse a los riesgos existentes.

## Debe realizarse:

- Una **evaluación inicial** de riesgos en función de la naturaleza de la actividad.
- Cuando se introduzcan **cambios significativos** en las condiciones de trabajo, en la organización, en la introducción de nuevas tecnologías, productos, equipos, etc.
- Cuando se produzcan **daños en la salud de los trabajadores** o se aprecie que las medidas de prevención son inadecuadas o insuficientes.

**EN TODO CASO ES ACONSEJABLE QUE PERIÓDICAMENTE (CADA 2 O 3 AÑOS) SE PROCEDA A SU ACTUALIZACIÓN.**

La evaluación de riesgos deberá tener en cuenta aquellos que puedan afectar a trabajadores especialmente sensibles como son los menores, las mujeres embarazadas y los minusválidos.

Esta guía está diseñada para que esta evaluación pueda ser **asumida por el Empresario** y para poder hacerlo:

- El Empresario puede usar la herramienta de evaluación online gratuita OIRA.
- El Empresario deberá tener un curso básico de 30 h en PRL. (<https://client.oiraproject.eu/es/autoescuelas/autoescuelas>).
- Esta guía ayudará al Empresario a realizar dicha evaluación.



## EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

Detecta y valora los riesgos de la actividad laboral

La realizará el empresario usando el sistema de evaluación online OIRA

Es uno de los documentos que hay que conservar

### SE REALIZARÁ

Una evaluación inicial

Cuando haya cambios significativos en las condiciones de trabajo

Cuando haya daños en la salud de los trabajadores

# PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

Si los resultados de la evaluación de riesgos laborales pusieran de manifiesto situaciones de riesgo, el empresario realizará aquellas actividades preventivas necesarias para eliminar o reducir y controlar tales riesgos. Dichas actividades serán objeto de planificación por el empresario, incluyendo para cada actividad preventiva el plazo para llevarla a cabo, la designación de responsables y los recursos humanos y materiales necesarios para su ejecución.

**EL EMPRESARIO DEBERÁ ASEGURARSE DE LA EFECTIVA EJECUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES PREVENTIVAS INCLUIDAS EN LA PLANIFICACIÓN, EFECTUANDO PARA ELLO UN SEGUIMIENTO CONTINUO DE LA MISMA.**

El sistema OiRA generará un plan de actividad en función de los riesgos detectados previamente con la identificación de riesgos. En este plan hay una serie de soluciones preventivas estándar, que pueden ser ampliadas por las soluciones que cada usuario quiera plantear.



## PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

Especifica qué medidas realizaremos (planificación) para eliminar o reducir los riesgos detectados

Se realiza a través del **sistema online OIRA**

Es uno de los documentos que hay que conservar

QUÉ SE HARÁ

(actividad preventiva concreta)

SE PLANIFICARÁ

QUIÉN LO HARÁ

(quiénes serán los responsables)

CÓMO SE HARÁ

(con qué recursos)

CUANDO SE HARÁ

(En qué tiempo)

# VIGILANCIA DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES

El empresario garantizará a los trabajadores a su servicio la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo (art. 22 LPRL).

La vigilancia es un procedimiento más amplio que el reconocimiento médico, pero este último suele ser la única medida generalmente utilizada.

Esta vigilancia, salvo determinadas excepciones (no aplicables a autoescuelas), sólo podrá llevarse a cabo cuando el trabajador preste su consentimiento. De esta forma el Empresario debe ofrecer a sus trabajadores la posibilidad de realizar el reconocimiento médico, cuya periodicidad suele ser anual. En caso de que algún trabajador decline realizar estos reconocimientos, estos deben firmar un documento donde se recoja esta renuncia.

**ESTA VIGILANCIA DE LA SALUD DEBE REALIZARLA PERSONAL MÉDICO ESPECIALIZADO.**

Generalmente se concierta un acuerdo con entidad especializada en la medicina del trabajo.

El Empresario debe guardar la documentación en esta materia.



# RELACIÓN DE ACCIDENTES DE TRABAJO Y ENFERMEDADES PROFESIONALES

La presentación, tanto del Parte de accidente de trabajo como la Relación de accidentes ocurridos sin baja médica, se realiza exclusivamente vía Internet a través del Sistema Delt@ (Sistema de Declaración Electrónica de Accidentes de Trabajo), habilitado por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.

**PARA LA TRAMITACIÓN DE LAS ENFERMEDADES PROFESIONALES SE UTILIZARÁ EL SISTEMA CEPROSS.**

Para poder utilizar estos sistemas de notificación electrónica es indispensable obtener una **firma digital**. La Fábrica Nacional de Moneda y Timbre - Real Casa de la Moneda (FNMT-RCM <http://www.fnmt.es>), a través de su departamento CERES (Certificación Española) le ofrece los certificados electrónicos reconocidos por la amplia mayoría de las Administraciones Públicas, el certificado FNMT Clase 2CA y el certificado AC FNMT Usuarios.

En algunos casos las autoescuelas tramitan estas situaciones a través de una gestoría.



## RELACIÓN DE ACCIDENTES DE TRABAJO Y ENFERMEDADES PROFESIONALES

Se realizará de forma electrónica (en muchas autoescuelas este trámite es realizado por una gestoría)

Es necesaria una firma digital que se puede obtener de la FNMT-RCM

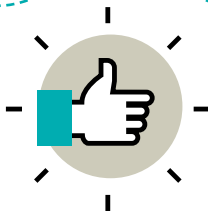
Los sistemas electrónicos generan una documentación que hay que guardar

Accidente de trabajo

Enfermedad Profesional

Sistema Delt@

Sistema CEPROSS



# IDENTIFICACIÓN DE LOS RIESGOS EN AUTOESCUELAS DEL SISTEMA OiRA

En los siguientes apartados de la guía vamos a analizar las preguntas que el empresario deberá responder en el apartado de identificación de riesgos del sistema OiRA.

En el sistema OiRA los riesgos han sido agrupados en 8 grupos generales: riesgos relacionados con la organización del trabajo, riesgos generales de oficina, riesgos asociados con la formación teórica, riesgos asociados con la formación práctica, riesgos asociados al uso de ordenador, riesgos asociados a la limpieza del centro, riesgos asociados a los vehículos y su Mantenimiento y riesgos asociados a las situaciones de emergencia.

De manera complementaria hemos añadido un apartado llamado documentación de la gestión preventiva, en la que se hace referencia a los documentos necesarios para cumplir la normativa en esta materia.

El sistema OiRA plantea preguntas si/no, de manera que la respuesta afirmativa implicará cumplir con la normativa o las medidas preventivas necesarias, mientras que la respuesta no indicará un déficit o incumplimiento de éstas.

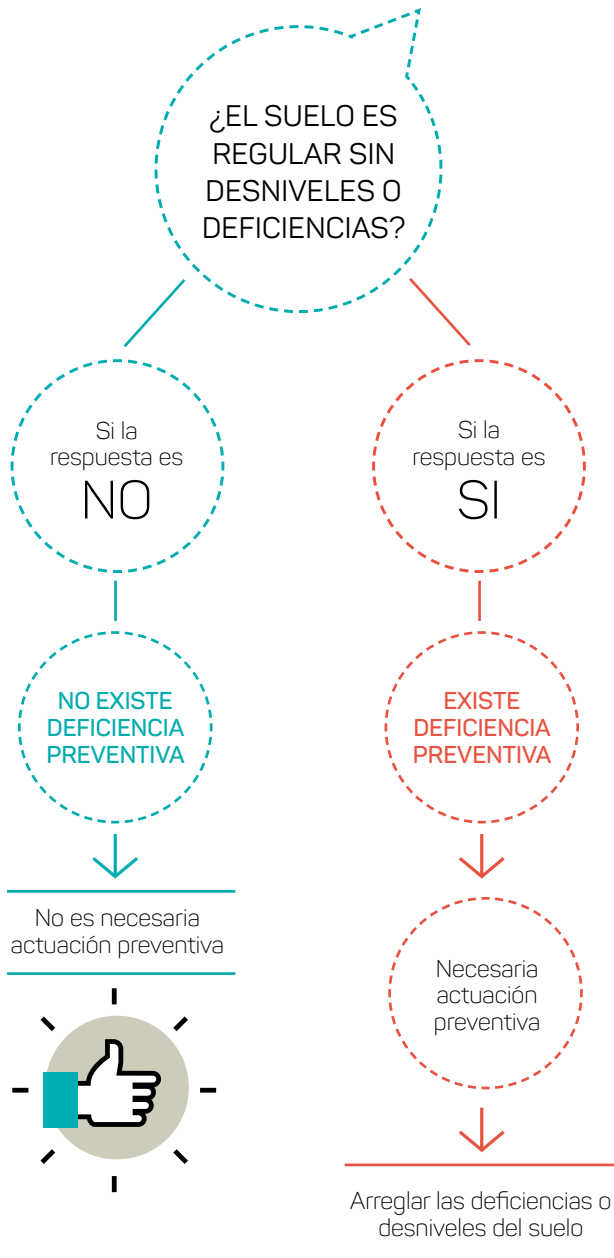
Para cada pregunta se hará un breve comentario que bien ayude a entender el problema preventivo o bien ayude a entender qué es lo que el empresario debe tener en cuenta para cumplir la normativa que está en vigor.

Es claro que cada respuesta negativa implicará una deficiencia preventiva que deberá ser solventada hasta que la respuesta a esa pregunta conlleve una respuesta afirmativa. Así en el apartado 2 riesgos generales de oficina, al preguntar *“¿El suelo es regular, sin partes que sobresalgan, desniveles o deficiencias que puedan provocar tropiezos y caídas?”*, si la respuesta es NO, indicará la existencia de un riesgo que debe ser solventado mediante una medida correctora, como es arreglar el desnivel existente.

De forma contraria, una respuesta afirmativa indicará que el posible riesgo no existe o está controlado.



## Pregunta sobre la identificación de riesgos del OIRA:



# 1. RIESGOS ASOCIADOS A LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

**Factores psicosociales** son las condiciones que se encuentran presentes en el trabajo y que tienen capacidad para afectar al bienestar y la salud de los trabajadores. En principio esta definición es neutra y carece de componente de peligrosidad. Estos factores se transforman en un **riesgo** cuando aparecen en el entorno laboral de forma incorrecta, por ejemplo si existen situaciones frecuentes de agresividad y violencia por parte del alumnado o familiares, cuando los trabajadores no tienen suficiente formación, o ésta es incompleta, para la tarea que desarrollan o cuando los trabajadores no conocen con exactitud cómo actuar ante determinadas situaciones (conflicto de rol), por poner sólo algunos ejemplos.

Existe una gran variedad de riesgos psicosociales: violencia en el trabajo, acoso laboral, conflicto de rol, ambigüedad de rol, falta de apoyo social, falta de formación, etc. Los trabajadores, al estar expuestos a estas situaciones, ya tienen la posibilidad real de sufrir un daño en la salud, que será proporcional a la frecuencia con la que se padezca esta situación y al peligro potencial propio de cada riesgo.

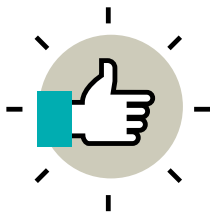
La exposición continuada de las personas a riesgos psicosociales generalmente produce **ESTRÉS LABORAL**, que es una reacción fisiológica y psicológica del organismo cuando se encuentra con una situación de amenaza. Es el resultado de la incapacidad de los individuos de estar a la altura de las exigencias o las expectativas puestas en ellos.

**LA EXPOSICIÓN CONTINUADA DE ESTRÉS ACABA PRODUCIENDO DISTINTOS TRASTORNOS PARA LA SALUD, QUE PUEDEN IR DESDE ALTERACIONES DE TIPO GASTROINTESTINAL, TENSIÓN MUSCULAR, PALPITACIONES E HIPERTENSIÓN, HASTA ESTADOS DE ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y SÍNDROME DEL QUEMADO.**

La **evaluación de riesgos de este apartado en el OIRA** hace incidencia en factores psicosociales que es preciso controlar: carga de trabajo, formación de los trabajadores, participación de los trabajadores, cierta autonomía en la aplicación del trabajo, información sobre el grado de realización del desempeño de la tarea, buena comunicación y ambiente laboral.

## RIESGOS ASOCIADOS A LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

**FACTORES PSICOSOCIALES** SON LAS CONDICIONES QUE SE ENCUENTRAN PRESENTES EN EL TRABAJO Y QUE TIENEN CAPACIDAD PARA AFECTAR AL BIENESTAR Y LA SALUD DE LOS TRABAJADORES



**Un Riesgo psicosocial** es la posibilidad de sufrir un daño en el trabajo debido a las condiciones psicosociales presentes en el mismo

**Trastornos de origen psicosocial:**  
estrés, ansiedad, depresión,  
síndrome del quemado

## PREGUNTAS DE LA EVALUACIÓN DE RIESGOS DEL OIRA

► **¿Se evita la existencia de puestos con una presión temporal excesiva de modo habitual?**

Hay que tener en cuenta los periodos concretos de tiempo donde pueda existir una carga de trabajo mayor a la habitual, tomando las medidas organizativas concretas para solventar esta situación puntual.

► **¿Se proporciona a los trabajadores la formación, los medios técnicos y el apoyo organizativo necesario para el correcto desarrollo de sus tareas y obligaciones laborales?**

Una adecuada formación del trabajador le proporciona una mayor efectividad laboral. Es imprescindible disponer de las herramientas y medios técnicos básicos para la realización de dicho trabajo: ordenadores adecuados, sillas ergonómicas o coches cómodos y bien equipados, sin los cuales se genera insatisfacción y estrés laboral. Un apoyo organizativo por parte de sus superiores les permite sentirse respaldados ante las dificultades de sus tareas, disminuyendo el riesgo de estrés.

► **¿Los trabajadores participan en las decisiones que puedan afectar a su puesto de trabajo?**

Los trabajadores deben participar en las decisiones que puedan afectar a su puesto de trabajo, aportan conocimiento práctico del mismo y les hace sentirse implicados y partícipes en la toma de decisiones, lo que reduce significativamente la posibilidad de sufrir estrés.

► **¿Se presta una atención especial a la organización de los puestos de trabajo que exigen contacto habitual con clientes y personas ajenas a la empresa?**

El trato habitual con clientes genera conflictos de relación, cuya manifestación extrema se conoce como síndrome del quemado. Es importante formar a los trabajadores en el trato con clientes y en resolución de conflictos. En la dirección [www.testprl.org/burnout](http://www.testprl.org/burnout) hay un instrumento de medida de dicho síndrome.

► **¿Se favorece la autonomía de los trabajadores para administrar sus pausas, regular su ritmo de trabajo y organizar sus tareas?**

Cierta autonomía del trabajador a la hora de administrar su ritmo de trabajo y organizar sus tareas es una de las principales fuentes de satisfacción laboral, mientras que su total ausencia genera mucho estrés.

► **¿Se da información a los trabajadores sobre el resultado de su trabajo, y reconocimiento, en su caso?**

Es importante que el trabajador tenga información sobre el desempeño de su trabajo. El reconocimiento de sus méritos aumenta la autoestima y la productividad, mientras que el conocimiento de sus errores permite conocer qué espera la empresa de él.

► **¿Desde la organización se toman medidas para favorecer un buen clima laboral?**

Mientras que un buen clima se orienta hacia los objetivos generales, un mal clima destruye el ambiente de trabajo ocasionando situaciones de conflicto, malestar y generando un bajo rendimiento.

La calidad del clima laboral se encuentra íntimamente relacionada con el manejo social de los directivos, con los comportamientos de los trabajadores, con su manera de trabajar y de relacionarse, con su interacción con la empresa, con las máquinas que se utilizan y con las características de la propia actividad de cada uno.

► **¿Se evita la realización habitual de jornadas prolongadas más allá del horario reglado de la empresa?**

Si con frecuencia los trabajadores deben hacer muchas más horas que las que establece su horario habitual, es un indicador de que el puesto de trabajo está mal diseñado (falta personal) produciendo elevados niveles de estrés laboral en los trabajadores.

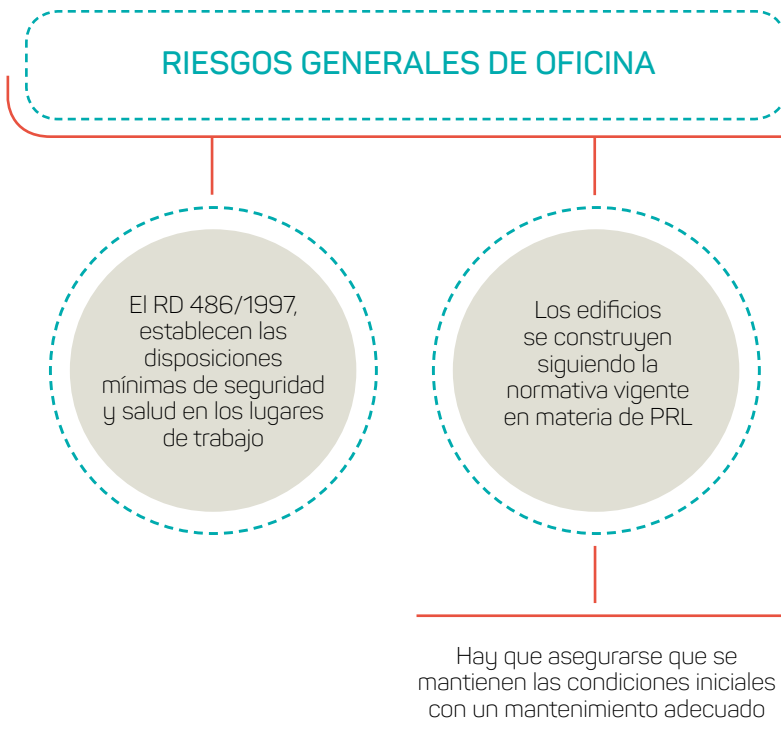
► **¿Se favorece la comunicación de los trabajadores con su superior respecto a los problemas organizativos o de relación que puedan surgir?**

La comunicación entre trabajadores y empresarios es crucial. Todos deben tener claros cuáles son los canales de comunicación y deben poder utilizarlos con libertad y confianza. Cuando el trabajador no tiene claro cuáles son sus tareas concretas a realizar y qué funciones debe, o no debe realizar, se denomina ambigüedad de rol. Es una de las principales fuentes de estrés laboral.

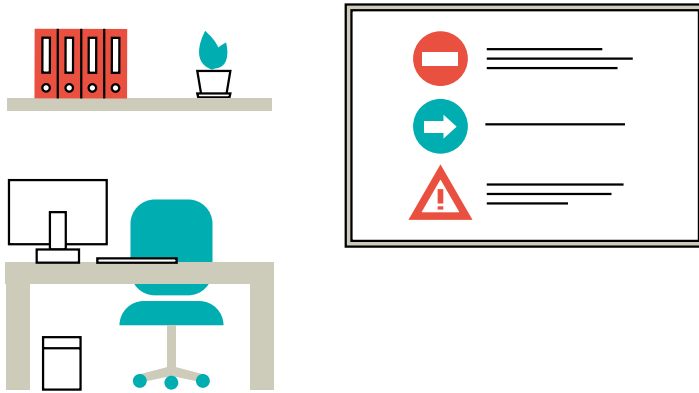
## 2. RIESGOS GENERALES DE OFICINA

En este apartado se describen los principales riesgos que podemos encontrar en la oficina, relacionados con la anchura de pasillos, las puertas y escaleras o las condiciones ambientales del lugar de trabajo (temperatura, corrientes de aire, etc).

El RD 486/1997, establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. Actualmente todas las edificaciones modernas cumplen con la normativa, que ha sido integrada ya desde la fase de construcción.



## 2.1 RIESGOS EN ZONAS DE TRABAJO Y PASILLOS



- ▶ **¿Los pasillos tienen una anchura mínima de 1 m, estando libres de obstáculos que dificulten su paso?**

Los pasillos vienen contruidos con la anchura mínima reglamentaria, pero hay que asegurarse que se encuentran libres de obstáculos (fotocopiadoras, almacenamiento de materiales, etc.) que dificulten la circulación y puedan generar riesgos en caso de necesidad de evacuación por alguna emergencia.

- ▶ **¿El suelo es regular, sin partes que sobresalgan, desniveles o deficiencias que puedan provocar tropiezos y caídas?**

Hay que asegurarse de que el suelo sea regular, realizando las operaciones de mantenimiento necesarias si hubiera algún desperfecto.

- ▶ **¿El suelo está hecho de materiales antideslizantes que no resbalan?**

En el caso de que el piso de la oficina sea resbaladizo es necesario poner materiales antideslizantes como moquetas, alfombras, etc.

- ▶ **¿Cada puesto de trabajo dispone de un espacio mínimo de 2m<sup>2</sup> de superficie libre, 2.5 m de altura desde el suelo hasta el techo y 10 m<sup>3</sup> no ocupados por trabajadores?**

No se deben establecer puestos de trabajo que no permitan tener espacio suficiente a los trabajadores para un normal ejercicio de sus funciones.

- ▶ **¿La iluminación general es suficiente para poder transitar sin dificultad y con seguridad?**

Se puede evaluar de forma visual. Si existen quejas frecuentes sobre el estado de la iluminación es un indicador de alguna deficiencia. Realizar un mantenimiento adecuado de la iluminación.

- ▶ **¿Se realizan las tareas de limpieza de forma que no supongan riesgo de tropiezos, resbalones y caídas para los demás trabajadores y en caso de necesidad, lluvia, limpieza, etc. se advierte del riesgo de resbalar cuando el suelo está mojado?**

Utilizar señalización adecuada para avisar de estas circunstancias. Con esta simple medida se evitan resbalones y caídas que pueden producir lesiones de distinta gravedad.

## 2.2 RIESGOS DE PUERTAS Y MAMPARAS

Al igual que para muchos de los riesgos de este apartado, los fabricantes de puertas y mamparas las construyen cumpliendo las normas de seguridad. De esta forma el principal cometido del empresario será asegurarse de que cumplen la normativa vigente (marcado C€).

La evaluación de estos riesgos es intuitiva y en el caso de no poseer alguno de los elementos preguntados se debe responder "no procede".



► **¿Las puertas exteriores tienen una anchura mínima de 80 cm?**

Las construcciones actuales cumplen la anchura mínima.

► **¿Las puertas y mamparas transparentes están señalizadas?**

Cuando haya alguna puerta transparente se debe poner alguna señal visual (pegatina, logo, etc.) que haga destacable la puerta y se eviten golpes con el cristal transparente.

► **¿Las puertas de vaivén poseen dispositivos, como ventanas o huecos, para permitir la visión del otro lado?**

Asegurarse de que cumplen la normativa vigente (marcado C€).

► **¿Las puertas y mamparas de cristal están fabricadas con vidrio de seguridad y/o protegidas contra rotura?**

Asegurarse de que cumplen la normativa vigente (marcado C€).

► **¿Las puertas correderas tienen dispositivos de seguridad que impiden su salida de los carriles?**

Asegurarse de que cumplen la normativa vigente (marcado C€) y se realizan las revisiones y correcto mantenimiento.

► **¿Las puertas de apertura vertical tienen dispositivos de seguridad, como contrapesos o mecanismos de trinquete, para impedir su desplome?**

Asegurarse de que cumplen la normativa vigente (marcado C€) y se realizan las revisiones y correcto mantenimiento.

► **¿Las puertas mecánicas poseen dispositivos de seguridad? (p. ej. detector de presencia, limitador de fuerza de cierre y sistema de apertura manual).**

Asegurarse de que cumplen la normativa vigente (marcado C€) y se realizan las revisiones y correcto mantenimiento.

## 2.3 RIESGOS DE ESCALERAS FIJAS

Las construcciones modernas siguen la normativa de seguridad en relación a las siguientes preguntas. Si se realiza alguna modificación en la construcción de las escaleras, se debe tener en cuenta estos aspectos.

► **¿Los pavimentos de las escaleras son de materiales no resbaladizos o disponen de elementos antideslizantes?**

Las caídas en escaleras son extremadamente peligrosas. Si los peldaños de las escaleras son resbaladizos se deben poner tiras antideslizantes.

► **¿Las escaleras tienen una anchura de al menos 1 m para las normales y 55 cm para las de servicio (aquellas cuyo uso es esporádico y restringido a personal autorizado)? ¿Los peldaños de las escaleras normales tienen una huella (profundidad) comprendida entre 23 y 36 cm y una contrahuella (altura) de entre 13 y 20 cm, mientras que las escaleras de servicio tienen una huella de al menos 15 cm y una contrahuella máxima de 25 cm?**  
Según normativa.

► **¿Las escaleras y rampas de más de 60 cm de altura están protegidas mediante barandillas o pasamanos de material rígido y tienen una altura mínima de 90 cm?**  
Según normativa.

► **¿Las escaleras de caracol se usan, exclusivamente, como escaleras de servicio?**  
Según normativa.

► **¿Las escaleras tienen una iluminación suficiente que garantiza una visibilidad adecuada para su uso y su alumbrado de emergencia si fuera necesario?**

La falta de iluminación puede generar riesgos de caídas, con las graves consecuencias que esto puede producir. Es necesario iluminar correctamente estos espacios.

## 2.4 RIESGOS DE ESTANTERÍAS, MESAS Y ARCHIVADORES

### ▶ ¿Se evita apilar objetos pesados por encima de los hombros?

El apilamiento de objetos pesados por encima de los hombros puede producir lesiones músculo esqueléticas de importancia. Se recomienda no realizar este tipo de operaciones y en caso de ser necesarias realizarlo siempre con ayuda.

### ▶ ¿Las estanterías altas son estables o están ancladas a la pared?

Un peso excesivo en las estanterías las puede vencer lateralmente o hacia adelante. Para evitar esta situación y los riesgos de caída de los objetos almacenados o de la propia estantería, éstas deben ser estables en el apoyo e incluso ancladas a la pared.

### ▶ ¿Los cajones de los archivadores y las mesas cuentan con dispositivos que evitan su salida de las guías?

Los materiales de oficina deben tener el marcado C€ que les acredita que cumplen con la normativa vigente.

### ▶ ¿Los cajones de mesas y archivadores tienen dispositivos antivuelco que imposibilitan la apertura de dos cajones simultáneamente?

Los materiales de oficina deben tener el marcado C€ que les acredita que cumplen con la normativa vigente.

### ▶ ¿Se evita el apilamiento inestable de materiales en la parte superior de los armarios y las estanterías altas?

El apilamiento de forma inestable en la parte superior de armarios y estanterías altas produce alto riesgo de caída de objetos con el consiguiente grave peligro para la salud de los trabajadores. Se debe tener especial cuidado con este apilamiento, de forma que sea estable y seguro.

## 2.5 RIESGOS DE LAS INSTALACIONES Y LOS RECEPTORES ELÉCTRICOS

De forma general es importante evitar cualquier tipo de manipulación de las instalaciones eléctricas. Dicha manipulación debe quedar restringida a personal autorizado.

► **¿Los trabajadores han sido avisados de que no deben realizar ningún tipo de reparación eléctrica, incluso las más sencillas?**

Se debe comunicar a los trabajadores la obligatoriedad de abstenerse de realizar cualquier tipo de reparación eléctrica, quedando ésta limitada a un instalador autorizado.

► **¿Los trabajadores han sido formados para dejar de utilizar cualquier equipo eléctrico con deterioro visible, notificando la incidencia al responsable de mantenimiento?**

Si algún trabajador detectara cualquier deterioro en equipos e instalaciones eléctricas, debe paralizarse su uso hasta que se solventa el problema, realizando la consiguiente notificación de la incidencia para que el responsable de mantenimiento pueda tomar las medidas oportunas.

► **¿La instalación ha sido realizada por un instalador autorizado, sellado por la autoridad competente?**

Cualquier instalación eléctrica debe ser realizada por un instalador autorizado. La condición de instalador autorizado se acredita mediante la correspondiente credencial de instalador expedida por el Órgano competente en materia de industria de las Comunidades Autónomas (CCAA) y su inscripción en el Registro de Instaladores de la misma.

► **¿La instalación se mantiene en buen estado de funcionamiento y libre de modificaciones improvisadas (salvo las realizadas por un instalador autorizado)?**

Queda totalmente prohibido realizar cualquier tipo de modificación en la instalación eléctrica salvo las realizadas por un instalador autorizado.

► **¿Se comprueban mensualmente los interruptores diferenciales accionando el pulsador de prueba?**

Es recomendable comprobar mensualmente los interruptores diferenciales.

¿Los equipos eléctricos portátiles disponen de doble aislamiento (Símbolo de dos pequeños recuadros concéntricos dibujados en la carcasa del equipo)?

Todos los equipos modernos ya disponen de doble aislamiento. Comprobar que se cumple la normativa y cambiar los equipos antiguos.

► **¿Se conectan todos los receptores a la red mediante clavijas, nunca utilizando cables pelados?**

Queda terminantemente prohibido utilizar cables pelados para conexiones eléctricas. Grave riesgo de electrocución.

► **¿Las bases de enchufe tienen todas conexiones a tierra?**

Las instalaciones de nueva fabricación cumplen las condiciones de seguridad.

Asegurarse de que las instalaciones la realice un instalador autorizado que cumpla con la normativa.

## 2.6 RIESGOS ASOCIADOS A LAS CONDICIONES AMBIENTALES

Recuerde que el nivel mínimo de iluminación es de 500 lux. No es preciso hacer mediciones si se percibe que la iluminación es claramente suficiente o insuficiente. En caso de duda puede proceder a la mejora de la iluminación existente o realizar mediciones para asegurarse de la necesidad de hacer las mejoras. En este caso, habrá que recurrir a un apoyo técnico especializado.

La ventilación ha de ser al menos de 30 m<sup>3</sup> por hora y persona en el local, incluyendo al público si lo hay. Si la ventilación es a través de ventanas y los puestos no están demasiado alejados de ellas se puede considerar que, en general, se cumplen los requisitos.

► **¿La iluminación en los puestos de trabajo permite realizar con comodidad el desempeño de las funciones? (Si aparecen quejas significativas, marcar la respuesta no).**

La aparición de quejas suele indicar una disfunción lumínica. En ese caso se recomienda la implantación de medidas correctoras (mejorar la iluminación).

► **¿El nivel de ruido que existe en los puestos de trabajo es el aceptable para la realización de las tareas? (Si aparecen quejas significativas, marcar la respuesta no).**

La aparición de quejas suele indicar problemas de aislamiento sonoro. En ese caso se recomienda la implantación de medidas correctoras tendentes a mejorar el aislamiento sonoro.

► **¿La temperatura del aire está comprendida entre 17°C-24°C en invierno y 23°C-27°C en verano?**

Estas condiciones se logran mediante sistemas de regulación de temperatura: aire acondicionado y calefacción. La legislación indica que los puestos de trabajo estén bajo este rango de temperatura.

- ▶ **¿Se garantiza la renovación del aire en los locales mediante una buena ventilación y se mantiene la humedad relativa en valores comprendidos entre el 30 y 70 %? (Si aparecen quejas significativas, marcar la respuesta no).**

Estas condiciones se logran mediante sistemas de regulación de temperatura, como aire acondicionado, ventiladores o similares.

- ▶ **¿Se evita la ubicación de puestos de trabajo en zonas afectadas por corrientes de aire molestas, naturales o artificiales?**

Las principales medidas preventivas son: una buena planificación de la ubicación de los puestos de trabajo y evitando que se queden las puertas abiertas que generen corrientes incómodas.

- ▶ **¿Se realiza el mantenimiento de sistemas de ventilación mecánica o climatización de acuerdo con las instrucciones del fabricante, manteniendo el nivel de ruido dentro del mínimo posible?**

Implantar un protocolo de mantenimiento en función de las instrucciones del fabricante. El mantenimiento lo realizará personal autorizado.

- ▶ **¿Las luminarias disponen de difusores para evitar deslumbramientos?**

Todos los materiales de nueva fabricación que poseen el marcado CE están fabricados cumpliendo la normativa de seguridad.

- ▶ **¿El local está aislado de forma que los ruidos exteriores no impiden el desarrollo normal de las tareas en los distintos puestos? (Si hay quejas significativas en número y continuadas en el tiempo marcar la respuesta NO).**

Si existen quejas, mejorar el aislamiento sonoro del puesto de trabajo.

### 3. RIESGOS ASOCIADOS A LA FORMACIÓN TEÓRICA

Riesgos de los profesores de autoescuela durante la impartición de las clases teóricas para la obtención del permiso de conducción. En este apartado se describen los principales riesgos a los que se expone el profesor de formación teórica: trastornos foniatricos, posturales, etc.





► **¿La pizarra (manual o digital) se encuentra a la altura adecuada?**

Situarse la pizarra de forma que el usuario no tenga que hacer movimientos exagerados de hiperextensión.

► **¿Se forma al profesorado en medidas preventivas para evitar los riesgos del mantenimiento sostenido de la postura?**

Es importante informar al profesorado de los principales riesgos ergonómicos del mantenimiento sostenido de la postura y sus principales medidas preventivas.

El sistema OiRA adjunta un documento explicativo sobre los principales riesgos ergonómicos de la actividad docente y sus medidas preventivas, como alternar posturas sentadas y de pie, alternar el peso del cuerpo sobre cada pié, mantenimiento correcto de la postura, etc.

► **¿Se informa al profesorado de los riesgos foniatrícos asociados a la emisión de voz y de las medidas preventivas para evitarlos y/o minimizarlos?**

Informar al profesorado de los riesgos foniatrícos asociados a la emisión de voz y de las medidas preventivas para evitarlos y/o minimizarlos. El sistema OiRA adjunta un documento explicativo sobre los principales riesgos foniatrícos de la actividad docente y sus medidas preventivas.

► **¿El suelo de las aulas está limpio y libre de obstáculos: bolsos, carpetas, etc.?**

La acumulación de objetos supone riesgo de tropiezos y caídas, además de suponer un riesgo a la hora de evacuación del edificio en caso de necesidad. Esto lo podemos evitar con medidas como:

1. Distribución racional de los asientos del alumnado, dejando el espacio suficiente para que las personas puedan pasar sin dificultad.
2. Evitar la acumulación de obstáculos que dificulten el paso de las personas a sus asientos, solicitando al alumnado que ponga su material debajo de sus sillas, etc.

► **¿Se proporciona al profesorado formación básica sobre psicología, pedagogía y resolución de conflictos propios de la enseñanza y el trato con el alumnado?**

Proporcionar al profesorado nociones básicas sobre psicología, pedagogía y resolución de conflictos propios de la enseñanza y el trato con el alumnado. Establecer protocolos de actuación para el caso de alumnos conflictivos.

## 4. RIESGOS ASOCIADOS A LA FORMACIÓN PRÁCTICA

Riesgos de los profesores de autoescuela durante la impartición de las clases prácticas para la obtención del permiso de conducción, distinguiendo entre riesgos generales y los característicos de cada tipo de carné de conducir: motos, camiones, remolques, etc.



## 4.1. RIESGOS GENERALES

- ▶ **¿El profesorado de prácticas comprueba el correcto estado físico y psicológico del alumno antes de las clases prácticas, constatando que no tiene síntomas de alteraciones fisiológicas o conductuales que impidan una conducción segura?**

No se debe permitir al alumnado conducir si manifiesta síntomas de alteraciones fisiológicas o conductuales que le impidan realizar una conducción segura.

Se recomienda realizar un protocolo de actuación para estos casos en el que se especifique qué hacer y cómo comunicar al alumnado tal situación, para evitar que esta situación pueda derivar en un conflicto con el alumnado.

- ▶ **¿El profesado de prácticas comprueba el correcto funcionamiento y estado del vehículo (neumáticos, frenos, amortiguación, luces, intermitentes, cinturones de seguridad,...) antes de iniciar cada jornada de práctica?**

Es importante que el profesorado realice estas comprobaciones antes de cada jornada práctica. Un vehículo en deficiente estado de funcionamiento puede producir un accidente de gravedad.

- ▶ **¿Se instruye al profesorado de prácticas para que puedan comprobar el estado de los elementos de seguridad del vehículo?**

Es importante que el profesorado sepa realizar estas comprobaciones y esta pregunta pone de manifiesto la existencia, o no, de un plan de formación a los trabajadores.

- ▶ **¿Se informa al profesorado de prácticas de los riesgos que supone la conducción en condiciones climáticas adversas?**

El profesorado debe conocer los riesgos que supone la conducción en condiciones climáticas adversas. Se deben extremar el cuidado en tales condiciones.

- ▶ **¿Tus profesores usan el cinturón de seguridad?**

Recomendar el uso del cinturón de seguridad por parte del profesorado de prácticas en poblado a pesar de no ser obligatorio.

- ▶ **¿Se informa al profesorado de prácticas de los riesgos de utilizar el teléfono móvil, GPS, o fumar durante la práctica de conducción (puede distraer al alumnado)?**  
Informar al profesorado de este posible riesgo.
  
- ▶ **¿Se instruye al profesorado de prácticas para que adopten una postura correcta durante las prácticas de conducción?**  
Formar al profesorado de prácticas para que adopten una postura correcta durante las prácticas de conducción.
  
- ▶ **¿Se informa al profesorado de prácticas la conveniencia de cambiar de postura y efectuar paradas cortas cada dos horas de conducción?**  
Es conveniente cambiar de postura y efectuar paradas cortas cada dos horas de conducción para evitar posibles lesiones al mantener la misma postura.
  
- ▶ **¿Se instruye al profesorado de prácticas en el uso de los elementos ergonómicos adaptables del vehículo (reposacabezas, asiento, temperatura,...)?**  
Formar al profesorado de prácticas en el uso de los elementos ergonómicos adaptables del vehículo: reposacabezas, asiento, temperatura, etc.
  
- ▶ **¿Se instruye al profesorado de prácticas en técnicas de comunicación y asertividad para el manejo de situaciones generadas por el trato con el alumnado conflictivo?**  
La relación con el alumnado puede ser fuente de conflictos. Es importante formar al profesorado en estrategias que ayuden a prevenir y solucionar posibles conflictos.
  
- ▶ **¿Se informa a los trabajadores de la conveniencia de utilizar gafas de sol y cremas hidratantes para combatir los efectos del sol?**  
Proponer la utilización de gafas de sol y cremas hidratantes para combatir los efectos del sol, así como la utilización de cristales tintados.
  
- ▶ **¿Se recomienda al profesorado de prácticas que la temperatura en el vehículo esté dentro del rango óptimo tanto en invierno como en verano?**  
Correcto uso del aire acondicionado para mantener la Tª en rango óptimo.

- ▶ **¿Se instruye al profesorado de prácticas para que estén correctamente hidratados (agua o zumos) durante la jornada laboral, especialmente en verano?**

Formar al profesorado sobre los riesgos de una elevada exposición térmica. Recomendar y favorecer una correcta hidratación.

- ▶ **¿Se proporciona al profesorado de prácticas de los EPI's y medidas profilácticas adecuadas para el uso en caso de sospecha de alumnos con posibles enfermedades contagiosas como catarros, gripes, etc?**

Formar al profesorado sobre el uso de EPI's. Proporcionar a cada profesor los EPI's necesarios para su uso (exclusivamente individual).

- ▶ **¿Los trabajadores están instruidos en el uso de los medios de extinción de incendios?**

Asegurarse de que cada lugar de trabajo (oficina o vehículo) dispone de los medios adecuados para afrontar tal situación. Formar al profesorado en su uso.

- ▶ **¿Los trabajadores tienen prohibido fumar dentro del coche y, fuera de él, durante las operaciones de repostaje?**

Dejar claro, a través de normas de actuación, sobre esta prohibición.

- ▶ **¿Se proporcionan equipos de protección individual (EPI's) a los trabajadores y se estimula y vigila su correcto uso?**

Formar al profesorado sobre el uso de EPI's. Proporcionar a cada profesor los EPI's necesarios para su uso (exclusivamente individual).



## 4.2. RIESGOS ASOCIADOS A LA FORMACIÓN EN CIRCUITO CERRADO

En esta sección se describen los riesgos más comunes durante las clases prácticas en circuito cerrado.

Hemos clasificado los riesgos en función de la clase de tipo de permiso de que se imparte.

### 4.2.1. Permisos A, A1, B+E y B96

► **¿Se instruye al profesorado de prácticas para bajar las motocicletas de los remolques utilizando rampas o con ayuda de otra persona?**

Si los materiales pesan más de 25 kg, no deben levantarse por una sola persona, es necesario buscar ayuda de otro trabajador o utilizar ayudas mecánicas. Informar al profesorado del riesgo de la carga y descarga y la correcta forma de realizar un levantamiento seguro (técnica de levantamiento de Davis).

► **¿El profesorado de prácticas guarda distancia de seguridad prudencial durante las prácticas de motocicleta para evitar un atropellamiento?**

Informar al profesorado para que guarde distancia de seguridad.

► **¿El profesorado de prácticas lleva pantalones y guantes cuando manipulan las motocicletas una vez acabadas las prácticas, evitando quemaduras con las partes calientes de la misma?**

Informar a los trabajadores de tales riesgos y proporcionarles los EPI's necesarios para su uso (exclusivamente individual).

#### 4.2.2. Permisos C1, C1+E, C, C+E, D1, D1+E, D y D+E

Es importante que se haga especial hincapié en explicar a los profesores el riesgo que corren al ubicarse detrás del vehículo, de forma que quede en el ángulo muerto del espejo retrovisor, cuando los alumnos hacen maniobras.

- ▶ **¿Se instruye al profesorado de prácticas para que las subidas y descensos a la cabina del vehículo se realicen en varias fases, siempre sujetándose a los correspondientes asideros de subida al camión y, en ningún caso, de forma brusca?**

Riesgo de caída, que debe ser solventado con formación correcta.

- ▶ **¿Se instruye al profesorado de prácticas para la correcta manipulación de cargas pesadas y los riesgos asociados al mantenimiento sostenido de la misma postura?**

El R.D. 487/1997, que establece las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas indica que el peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg.

Informar al profesorado del riesgo de la carga y descarga y la correcta forma de realizar un levantamiento seguro (técnica de levantamiento de Davis).

- ▶ **¿Se instruye al profesorado de prácticas para que mantengan una distancia prudencial del vehículo durante las maniobras de los alumnos?**

Dejar claro, a través de normas de actuación, del grave riesgo de atropello que hay durante las maniobras del alumnado, sobre todo, las realizadas marcha atrás.



#### **RECUERDA:**

**LAS NORMAS DE ACTUACIÓN DEBEN DARSE POR ESCRITO.**

## 5. RIESGOS ASOCIADOS A LA LIMPIEZA DEL CENTRO

Es necesario conocer si la limpieza del centro se realiza por los trabajadores de la empresa o este servicio es subcontratado.

### SI EL SERVICIO ES SUBCONTRATADO

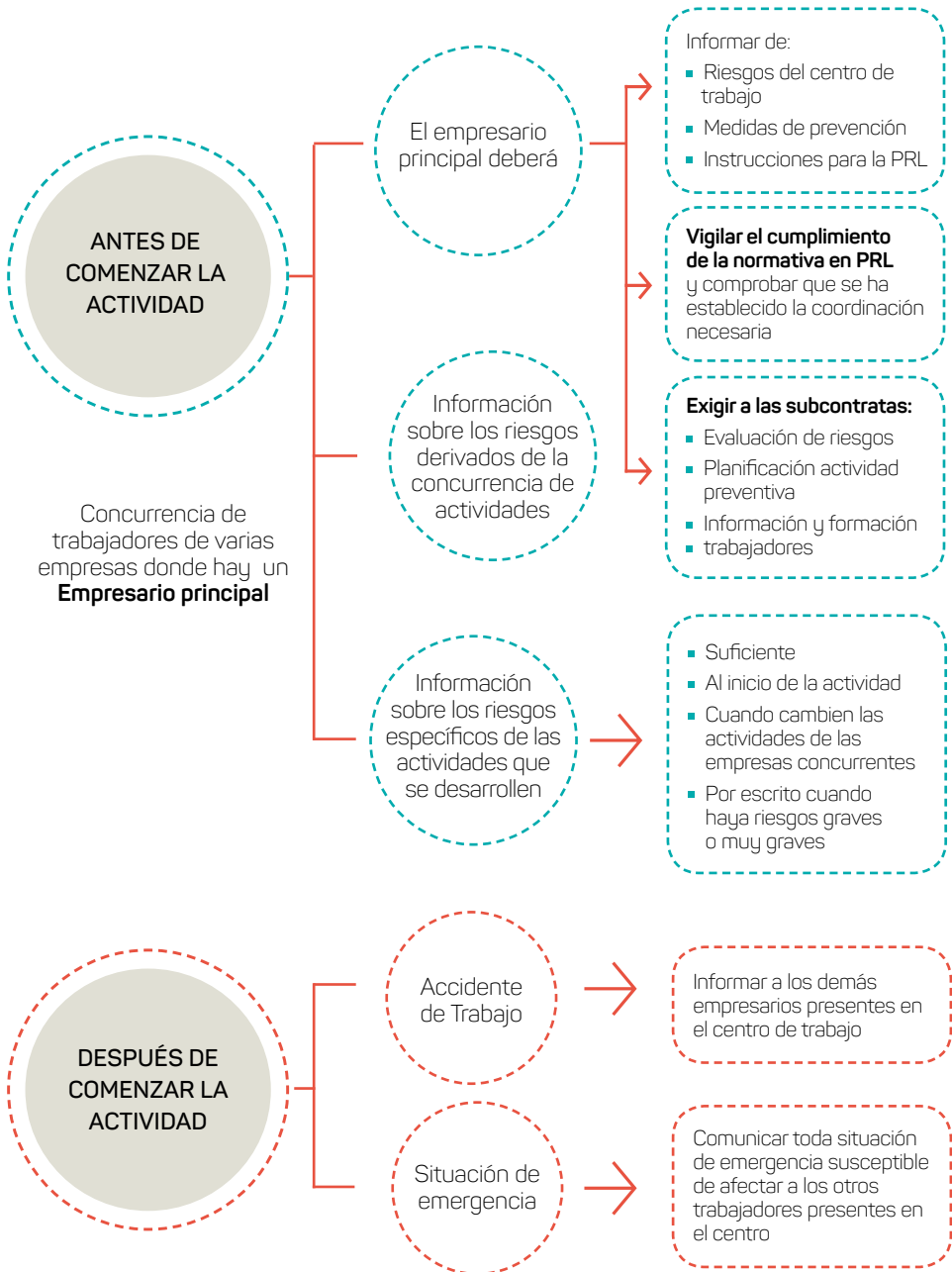
Si el servicio es subcontratado, no es necesario cumplimentar el apartado del OIRA relacionado con este tema, pero hay que tener cuidado con la coordinación empresarial.

Cuando en un mismo centro de trabajo desarrollen actividades trabajadores de dos o más empresas, éstas deberán cooperar en la aplicación de la normativa sobre prevención de riesgos laborales. A tal fin, establecerán los medios de coordinación que sean necesarios en cuanto a la protección y prevención de riesgos laborales y la información sobre los mismos a sus respectivos trabajadores, en los términos previstos en el apartado 1 del artículo 18 de esta Ley.

En cuadro que adjuntamos se refieren las obligaciones del Empresario Principal, en este caso las autoescuelas, respecto al personal de limpieza subcontratado.

Si tiene subcontratado a una empresa de limpieza, el titular de la autoescuela es el EMPRESARIO PRINCIPAL, y tiene ciertas obligaciones con los trabajadores de la empresa subcontratada (aparecen en el cuadro de la página de al lado), pero que se pueden resumir en: **exigir** a la empresa de limpieza la evaluación de riesgos y que hayan formado a los trabajadores que vayan a limpiar a la autoescuela, y **suministrar** información a estos trabajadores, de los riesgos específicos que puedan existir en sus instalaciones y los generales de las situaciones de emergencia.





## SI EL SERVICIO NO ES SUBCONTRATADO

Si el servicio no es subcontratado, el empresario deberá rellenar el apartado correspondiente del sistema de evaluación OIRA.

▶ **¿Se cuida de que todos los productos estén etiquetados y se insta a los trabajadores a leer y respetar las precauciones de la etiqueta?**

En las etiquetas están descritos los principales riesgos del uso del producto así como las recomendaciones preventivas. El empresario debe asegurarse que los productos comprados sean etiquetados y los trabajadores conozcan sus riesgos y medidas preventivas.

▶ **¿Los trabajadores han sido instruidos para evitar mezclar los productos de limpieza?**

Comunicar por escrito a los trabajadores para que no mezclen distintos productos y que se utilicen tal y como se indica en las etiquetas.

▶ **¿Se proporcionan equipos de protección individual (EPI's) a los trabajadores y se estimula y vigila su correcto uso?**

El empresario no sólo debe proporcionar a los trabajadores los EPI's necesarios para su trabajo: guantes, bata de trabajo, mascarillas, etc., sino que, además se debe asegurar de su correcto uso. En el RD 773/1997 se especifican las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

▶ **¿Se advierte de la necesidad de trabajar en recintos ventilados cuando se usen productos irritantes (lejías, limpiadores amoniacales y similares) para evitar su inhalación?**

Comunicar por escrito a los trabajadores que realicen la limpieza de la necesidad de trabajar en recintos ventilados cuando se usen productos irritantes (lejías, limpiadores amoniacales y similares) para evitar su inhalación.

- ▶ **¿El personal encargado de la limpieza posee fregonas y cepillos adaptados ergonómicamente (como mangos de las fregonas y cepillos adaptables a la altura y dispositivos en la fregona para facilitar el escurrido)?**

Los mangos de las fregonas y cepillos deben poder adaptarse a la altura de los trabajadores con objeto de permitirles mantener la espalda erguida mientras los usan. La fregona debe contar con un dispositivo mecánico para facilitar el escurrido. Utilizar productos con marcado C€ indica que cumplen las condiciones de seguridad necesarias.

- ▶ **¿Existen escaleras portátiles, en buen estado y con dispositivo para evitar su apertura incontrolada, de altura suficiente para las necesidades de acceso a zonas altas de modo que no sea preciso mantener los brazos por encima de los hombros?**

Asegurarse de que las escaleras cumplan con las condiciones de seguridad necesarias: en buen estado, con dispositivo para evitar su apertura incontrolada, etc. Utilizar productos con marcado C€ indica que cumplen las condiciones de seguridad necesarias.

- ▶ **¿Los trabajadores han sido instruidos para evitar un uso inadecuado de las escaleras portátiles, por ejemplo, no subir o bajar con las manos ocupadas, de lado o de espaldas, utilización de una escalera de altura insuficiente, alcances horizontales excesivos por no mover la escalera?**

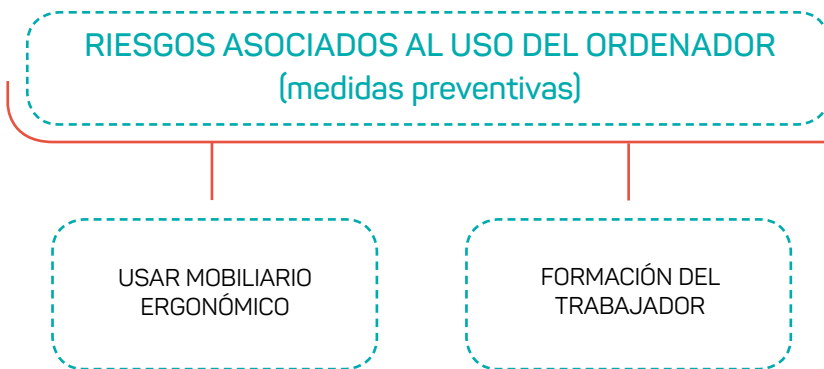
Formar a los trabajadores en el correcto uso de las escaleras portátiles.

## 6. RIESGOS ASOCIADOS AL USO DEL ORDENADOR

En este apartado se describen los principales riesgos a los que están expuestos los trabajadores que usan el ordenador: malas posturas, riesgos visuales, etc.

Pueden considerarse "trabajadores" usuarios de equipos con pantalla de visualización todos aquellos que superen las 4 horas diarias o 20 horas semanales de trabajo efectivo con dichos equipos.

En la plataforma del sistema OiRA hay un manual de riesgos ergonómicos con una descripción detallada de los principales riesgos ergonómicos y las principales medidas preventivas.



- ▶ ¿Las sillas cumplen lo estipulado en el RD 488/1997: tienen el asiento regulable en altura (42-53 cm), su respaldo es adaptable en inclinación y regulable en altura, es posible apoyar los brazos en la silla o en la mesa, etc.?

Asegurarse que el material cumple con el marcado C€, que garantiza que cumple con la normativa.

► **¿Se suministra reposapiés a los trabajadores que lo piden?**

El reposapiés es recomendable a personas que, por su baja estatura, no llegan a apoyar bien los pies en el suelo.

► **¿En los puestos dedicados al procesamiento de textos o datos, existe un atril porta-documentos y espacio en la mesa para situarlo junto a la pantalla?**

El atril porta-documentos evita riesgos cervicales y dorso lumbares al evitar mirar hacia abajo en postura forzada.

► **¿La pantalla se coloca a 40-50 cm de los ojos del usuario, en todos los puestos?**

Utilizar elementos estructurales que garanticen que los ojos del trabajador estén a dicha altura. Se pueden utilizar libros antiguos de base estable y dura.

► **¿En todos los puestos, se dispone al menos de 10 cm libres entre el borde de la mesa y el teclado para apoyar las muñecas?**

Los puestos deben disponer al menos de 10 cm libres entre el borde de la mesa y el teclado para apoyar las muñecas y evitar así lesiones posturales en las mismas.

► **¿Los trabajadores han sido informados sobre los mecanismos que permiten ajustar el mobiliario de su puesto de trabajo y sobre el objetivo postural de estos ajustes?**

Se debe informar a los trabajadores de los riesgos de su puesto de trabajo y las medidas preventivas para solventar tales riesgos.

► **¿La localización de los puestos con respecto a las luminarias logra que no se produzcan reflejos en la pantalla ni deslumbramientos?**

Los puestos con pantallas de visualización de datos deben estar situados de forma que no se produzcan reflejos en la pantalla ni deslumbramientos. Esto lo lograremos: utilizando difusores en las luminarias y disponiendo los puestos de trabajo de forma perpendicular a las ventanas (evitando que la ventana quede enfrente o detrás del ordenador).

► **¿Las ventanas cuentan con dispositivos de modulación de la luz natural, como persianas o estores?**

De no ser así, instalar dispositivos de modulación de la luz natural.

## 7. RIESGOS ASOCIADOS A LOS VEHÍCULOS Y SU MANTENIMIENTO

En este apartado se describen los principales riesgos asociados a los vehículos que se usan para trabajar y a su mantenimiento.

Proporcionar información por escrito y elaborar registros de control.

### RIESGOS ASOCIADOS A LOS VEHÍCULOS Y SU MANTENIMIENTO

#### RIESGOS GENERALES:

iguales para todos los tipos de vehículos

#### EN FUNCIÓN DEL TIPO DE VEHÍCULO:

motos, vehículos industriales, etc



## 7.1. RIESGOS GENERALES

► **¿Los vehículos son sometidos a las inspecciones técnicas reglamentarias (ITV)?**

Se recomienda tener un listado con las fechas de revisión de los vehículos.

► **¿Los vehículos se revisan en el taller siguiendo las instrucciones del fabricante?**

Los talleres oficiales conocen las especificidades de cada vehículo. Evitar realizar las revisiones en talleres distintos de los oficiales.

► **¿Los trabajadores han sido instruidos para que comprueben periódicamente el estado y presión de los neumáticos, el nivel de aceite, el funcionamiento de los frenos y el resto de elementos que afectan directamente a la seguridad?**

Es importante comprobar los estados de los niveles de estos parámetros. Instaurar hojas de control.

► **¿La empresa proporciona a los trabajadores un protocolo de actuación en caso de accidente?**

Al ocurrir en la carretera, el propio accidente puede ser fuente de riesgo de un segundo accidente. Es importante saber actuar en caso de accidente. Proporcionar normas e instrucciones por escrito en las que se especifiquen las actuaciones a realizar en caso de accidente.

► **¿El profesorado dispone dentro del vehículo de todo lo necesario para actuar en caso de incidencia?**

Todos los vehículos deben tener los elementos de seguridad necesarios: chalecos, extintores, etc.

► **¿Las paradas durante las clases de circulación se efectúan en un lugar seguro y en condiciones óptimas de seguridad?**

Un vehículo mal estacionado supone un gran riesgo de accidente. Realizar paradas en zonas seguras, evitando estacionamientos en doble fila o en lugares inapropiados.

## 7.2. RIESGOS PARA TODOS LOS VEHÍCULOS EXCEPTO MOTOCICLETAS

- ▶ **¿El asiento del vehículo (banqueta y respaldo) permite una posición estable y confortable para el profesorado?**

El profesorado pasa mucho tiempo sentado en el asiento del coche, debe adoptar una postura cómoda y ergonómica.

- ▶ **¿El espacio del vehículo no supone un impedimento para el óptimo desarrollo de la actividad del profesor dentro del turismo, camión o autobús?**

Evitar sobre ocupar los vehículos o llevar bolsas u otros objetos que reduzcan el espacio de los ocupantes.

## 7.3. RIESGOS ASOCIADOS A VEHÍCULOS INDUSTRIALES

- ▶ **¿El vehículo dispone de asideros adecuados para subir y bajar del mismo con seguridad?**

La ausencia o deterioro de asideros adecuados supone un grave riesgo de caída. Realizar las correspondientes revisiones de seguridad y un correcto mantenimiento de los elementos de seguridad.

- ▶ **¿Se comprueban los niveles de ruido y vibraciones en el interior de los vehículos?**

La existencia de numerosas quejas suele ser indicativo de esta situación. Un deficiente mantenimiento del vehículo genera niveles de ruido y vibraciones perjudiciales, sobre todo en vehículos antiguos.



## 7.4. RIESGOS ASOCIADOS A LAS MOTOCICLETAS

- ▶ **¿El profesorado dispone de todos los sistemas de seguridad necesarios para él y su alumnado (casco, guantes, ropa, etc.)?**

Su ausencia puede producir accidentes graves. Proporcionar EPIs, formar en su uso y asegurarse de que se utilizan.

- ▶ **¿El remolque de las motocicletas cuenta con elementos de sujeción cómodos y adecuados para la carga y descarga de las mismas?**

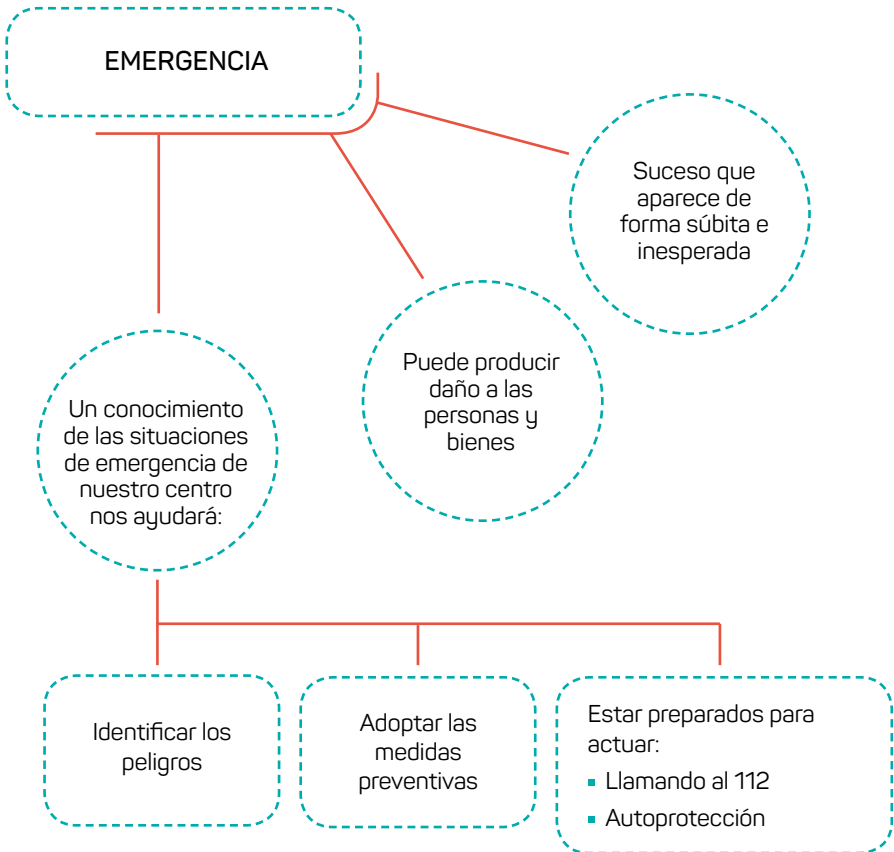
El proceso de descarga de las motocicletas supone un grave riesgo de lesiones musculoesqueléticas. Proporcionar elementos necesarios para su correcta descarga. Informar al profesorado de estos riesgos y formarles en esta tarea.

- ▶ **¿El profesorado dispone de ayuda para la carga y descarga de las motocicletas?**

Establecer protocolo para que la descarga de motocicletas se haga con ayuda, evitando que una sola persona haga dicho trabajo.

## 8. RIESGOS ASOCIADOS A LAS SITUACIONES DE EMERGENCIAS

Riesgos durante situaciones de emergencia. En este apartado se describen los principales riesgos asociados a las situaciones de emergencia: posibles fuentes de ignición, señalización de emergencia, agentes extintores, etc.



## 8.1 RIESGOS ASOCIADOS A ASCENSORES Y MONTACARGAS

- ▶ **¿Se realiza un mantenimiento de los ascensores por una entidad competente y son sometidos a revisiones periódicas?**

Sólo pueden ser revisados por personal cualificado. Asegurarse de que se realizan con la periodicidad establecida el mantenimiento y las revisiones reglamentarias.

- ▶ **¿Las puertas de los ascensores disponen de enclavamiento para evitar su apertura en ausencia de la cabina?**

Los ascensores modernos ya llevan esta medida de seguridad.

- ▶ **¿La cabina tiene señalizada la carga máxima de uso y existen dispositivos de aviso de exceso de carga e inmovilización de la cabina?**

Asegurarse de que esté visible esta señalización. Reponer en caso de deterioro.

- ▶ **¿La iluminación del entorno es apropiada y existe alumbrado de emergencia, (Mínimo 100 lux)?**

Asegurarse de su correcto funcionamiento. Revisar las instalaciones periódicamente.

## 8.2 RIESGOS ASOCIADOS A INCENDIOS Y OTRAS SITUACIONES DE EMERGENCIA

- ▶ **¿Están controladas las posibles fuentes de ignición (estufas, calefactores, enchufes sobrecargados...)?**

No instalar cerca de productos potencialmente inflamables. Revisar periódicamente y realizar un correcto mantenimiento.

- ▶ **¿Están controlados los productos inflamables, si los hay? (mantenidos en sus recipientes cerrados, mientras no se utilicen y alejados de las fuentes de calor durante su utilización)**

Tener cuidado con los productos inflamables como productos de limpieza, combustibles o aceites para motos, etc. Almacenar adecuadamente y alejados de fuentes de calor.

▶ **¿Está controlado el almacenamiento de materiales combustibles?**

Si se almacena materiales combustibles, prestar especial atención a su almacenaje y su normativa.

▶ **¿Se dispone de una instalación de extinción (normalmente extintores) adecuada al riesgo existente y debidamente señalizada, instalada por una entidad competente y sometida a revisiones periódicas?**

Deben existir extintores en determinados puntos de los centros de trabajo.

Su localización dependerá de las zonas de máxima ocupación y donde haya puntos de riesgo: cerca de fuentes de calor, calderas, almacenaje de productos inflamables, etc. Deben estar situados de forma visible, de acceso fácil y a una altura no mayor de 1.50 m.

▶ **¿Se comprueba con regularidad el estado de la instalación de extinción?**

Los extintores y otras fuentes de extinción deben pasar revisiones periódicas.

▶ **¿Las vías y salidas de evacuación están señalizadas y se mantienen libres de obstáculos en todo momento?**

Es muy importante que las vías y salidas de evacuación estén libres de obstáculos.

El incumplimiento de este apartado es un riesgo muy grave que puede generar consecuencias funestas para la integridad de las personas en caso de emergencia.

▶ **¿Se dispone de alumbrado de emergencia y señalización para facilitar la evacuación del local?**

De no ser así, instalar urgentemente.

▶ **¿Las puertas de emergencia abaten hacia el exterior y se pueden abrir desde dentro sin necesidad de llave?**

Las puertas que abren hacia el interior están prohibidas, pues tienen el riesgo de quedar bloqueadas por avalancha de personas en caso de que se produzca la necesidad de evacuar el local.

## 9. DOCUMENTACIÓN DE LA GESTIÓN PREVENTIVA

En este apartado se adjuntan los principales documentos necesarios para la gestión de la prevención.

La documentación genérica en materia de prevención exigible legalmente por la LPRL, como decíamos en el apartado relativo a la gestión de los riesgos laborales es la siguiente:

- 1 Plan de prevención.** Es un conjunto ordenado de actividades necesarias para la implantación de la PRL en la empresa (proporcionado por el sistema OiRA).
- 2 Evaluación de riesgos.** Es el proceso dirigido a estimar la magnitud de los riesgos existentes en la actividad laboral (proporcionado por el sistema OiRA).
- 3 Planificación de la acción preventiva** (proporcionado por el sistema OiRA).
- 4 Práctica de los controles del estado de salud de los trabajadores** (reconocimientos médicos o la renuncia de los trabajadores a los mismos).
- 5 Relación de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales** con incapacidad superior a un día.

De forma complementaria se recomienda, y por eso aparece recogido en el apartado 9 del OiRA "Documentación de la gestión preventiva":

- Información a los trabajadores de los riesgos en su puesto de trabajo.
- Información a los trabajadores especialmente sensibles de los riesgos en su puesto de trabajo.
- Normas de actuación en caso de incendio u otras situaciones de emergencia.
- Información y entrega de los EPI's.
- Protocolo de investigación de los accidentes de trabajo.

**EN EL SISTEMA OiRA SE PROPORCIONAN MODELOS DE TODOS ESTOS DOCUMENTOS.**

Visita el microsite del proyecto:

[www.autoescuelasprl.org](http://www.autoescuelasprl.org)

Tendrás acceso a todo el material  
del proyecto

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de  
la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la  
Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales.



Enseñanza

