

INFORMACIÓ, CONSULTA I PARTICIPACIÓ EN MATÈRIA DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS



**Fundació
Autònoma
Solidària UAB**

Client:

FUNDACIÓ AUTÒNOMA SOLIDÀRIA

Centre:

PZ. CIVICA, EDIFICI R, CAMPUS UAB, S/N

08193 - BELLATERRA (BARCELONA)

Lloc de treball:

DIRECCIÓ I ADMINISTRACIÓ



/ HISTÒRIC DE CANVIS

Edició - data	Motiu de la versió
Edición 3 - 04/04/2025	Actualització avaluació de riscos.
Edición 2 - 02/04/2025	Actualització avaluació de riscos.



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓ	4
1.1. Obligacions generals de l'empresa	4
1.2. Informació relativa al Pla de Prevenció de Riscos Laborals	4
1.3. Informació relativa als riscos, mesures i activitats de protecció i prevenció	4
2. DESCRIPCIÓ DEL LLOC DE TREBALL	6
3. LIMITACIONS D'OCUPACIÓ AL LLOC PER PART DE PERSONAL SENSIBLE	7
4. RISCOS I MESURES PREVENTIVES DERIVATS DEL LLOC DE TREBALL	8
5. FUNCIONS I RESPONSABILITATS	30
6. REGISTRE DE LLIURAMENT D'INFORMACIÓ, CONSULTA I PARTICIPACIÓ	32



1. INTRODUCCIÓ

1.1. Obligacions generals de l'empresa

A fi de donar compliment al deure de protecció establert en la Llei de Prevenció de Riscos Laborals (Article 18 Informació, consulta i participació de les persones treballadores) l'empresa adoptarà les mesures adequades perquè les persones treballadores rebin totes les informacions necessàries en relació amb:

1. Els riscos per a la seguretat i la salut de les persones en el treball, tant aquells que afectin l'empresa en el seu conjunt com a cada tipus de lloc de treball o funció.
2. Les mesures i activitats de protecció i prevenció aplicables als riscos assenyalats en l'apartat anterior.
3. Les mesures d'emergència adoptades de conformitat amb el que es disposa en l'article 20 de la Llei de Prevenció de Riscos Laborals.

En les empreses que comptin amb representants de les persones treballadores, aquesta informació es facilitarà a través d'aquesta representació; no obstant això, haurà d'informar directament a cada persona dels riscos específics que afectin el seu lloc de treball o funció i de les mesures de protecció i prevenció aplicables a aquests riscos.

L'empresa haurà de consultar a les persones treballadores, i permetre la seva participació, en el marc de totes les qüestions que afectin la seguretat i a la salut en el treball, de conformitat amb el que es disposa en el capítol V de la Llei de Prevenció de Riscos Laborals.

La denominació de les diverses professions/posats/responsables es refereix indistintament a personal masculí i/o femení.

1.2. Informació relativa al Pla de Prevenció de Riscos Laborals

El Pla de prevenció de riscos laborals és l'eina a través de la qual s'integra l'activitat preventiva de l'empresa en el seu sistema general de gestió i s'estableix la seva política de prevenció de riscos laborals.

El Pla de prevenció de riscos laborals ha de ser aprovat per la direcció de l'empresa, assumit per tota la seva estructura organitzativa, en particular per tots els seus nivells jeràrquics, i conegut per tot el seu personal.

El Pla de prevenció de riscos laborals es reflecteix en un document que es conserva a la disposició de l'autoritat laboral, de les autoritats sanitàries i dels representants de les persones treballadores i inclou, amb l'amplitud adequada a la dimensió i característiques de l'empresa, els següents elements:

1. La identificació de l'empresa, de la seva activitat productiva, el número i característiques dels centres de treball i el nombre de persones treballadores i les seves característiques amb rellevància en la prevenció de riscos laborals.
2. L'estructura organitzativa de l'empresa, identificant les funcions i responsabilitats que assumeix cadascun dels seus nivells jeràrquics i les respectives vies de comunicació entre ells, en relació amb la prevenció de riscos laborals.
3. L'organització de la producció quant a la identificació dels diferents processos tècnics i les pràctiques i els procediments organitzatius existents en l'empresa, en relació amb la prevenció de riscos laborals.
4. L'organització de la prevenció en l'empresa, indicant la modalitat preventiva triada i els òrgans de representació existents.
5. La política, els objectius i metes que en matèria preventiva pretén aconseguir l'empresa, així com els recursos humans, tècnics, materials i econòmics dels quals disposarà a aquest efecte.

Els instruments essencials per a la gestió i aplicació del Pla de prevenció de riscos laborals són l'avaluació de riscos i la planificació de l'activitat preventiva, que l'empresa haurà de realitzar en la forma que es determina en l'article 16 de la Llei 31/1995, de 8 de novembre, de Prevenció de Riscos Laborals.

Les persones treballadores tenen a la seva disposició una còpia del pla de Prevenció de Riscos Laborals i de la Política de Prevenció de Riscos Laborals. Podran consultar els seus dubtes amb la persona responsable en matèria de prevenció de riscos laborals de l'empresa.

1.3. Informació relativa als riscos, mesures i activitats de protecció i prevenció

S'indiquen a continuació els riscos per a la seguretat i la salut de les persones en el treball, tant aquells que afectin l'empresa en el seu conjunt com a cada tipus de lloc de treball o funció, així com les mesures i activitats de protecció i prevenció aplicables als riscos assenyalats. Aquesta informació s'agrupa en riscos, mesures i activitats de protecció i prevenció específiques del lloc de treball, dels llocs de treball, equips de treball i, en el seu cas, productes químics associats directament al lloc.

S'informa per a cada lloc de treball, en funció de les tasques exercides i riscos als quals està exposat, de la possibilitat de ser ocupat per una dona embarassada, així com de la possibilitat de renunciar al reconeixement mèdic.

Quan la persona treballadora dugui a terme la seva activitat en centres de treball considerats obres de construcció, haurà de tenir en compte, a part dels riscos, mesures i activitats de protecció i prevenció aquí indicats, els contemplats en el Pla de seguretat i salut en el



treball o en l'avaluació de riscos específica de l'obra en la qual desenvolupa la seva activitat. Així com les informacions que puguin derivar de la coordinació d'activitats empresarials. A més, podrà consultar els seus dubtes amb la persona responsable en matèria de prevenció de riscos laborals de l'empresa.



2. DESCRIPCIÓ DEL LLOC DE TREBALL

NOM DEL LLOC	Direcció i administració
RECONeixEMENT MÈDIC OBLIGATORI	
NO	
DESCRIPCIÓ	
El treballador/a duu a terme com tasques pròpies no exhaustives del lloc de treball la utilització de pantalles de visualització de dades per a la gestió i organització de les activitats. Realització de tasques administratives com gestió telefònica, gestió d'email, elaboració de documents i altres tasques de la mateixa índole. Utilització de l'ordinador com suport informàtic. Atenció a estudiants. De manera ocasional es desplaça a altres centres de la Corporació amb vehicle propi o transport públic. Aquest lloc de treball realitza o pot realitzar part de la jornada laboral en modalitat de treball a distància.	
TASQUES	INSTAL·LACIONS
Tarea de direcció i administració	Instal·lació pci. Sistemes de senyalització luminiscent Instal·lació elèctrica Instal·lació pci. Extintors Instal·lació de climatització Instal·lació pci. Enllumenat d'emergència
SECCIONS: ELEMENTS ESTRUCTURALS	
Secció general	
EQUIPS DE TREBALL	
Impressora/copiadora/multifunció Ordinador portàtil	

Observació: A més dels riscos derivats de l'activitat del seu lloc, cada persona treballadora està exposada als riscos derivats de les condicions del seu entorn. Aquesta informació haurà de ser aportada per l'empresa titular del centre on desenvolupi la seva activitat.



3. LIMITACIONS D'OCUPACIÓ AL LLOC PER PART DE PERSONAL SENSIBLE

NOM DEL LLOC		Direcció i administració	
SENSIBILITAT	EMBARÀS / LACTÀNCIA		
LIMITACIÓ	FACTOR DE RISC	ORIGEN	OBSERVACIONS
PELIGRO	Agents químics perillosos	Impressora/copiadora/multifunció	S'han de prendre mesures per limitar l'exposició de la treballadora a aquestes substàncies.
	Moviments i postures. Càrrega física dinàmica en bipedestació	Impressora/copiadora/multifunció	Pot comportar risc quan existeixi bipedestació dinàmica superior a 3 hores diàries, a partir de la setmana 34 de gestació (setmana 32 per a embarassos múltiples) i de la setmana 30 (28 per a embarassos múltiples), si aquesta bipedestació dinàmica es manté durant més de 5 h/dia
SENSIBILITAT	MENORS D`EDAT		
LIMITACIÓ	FACTOR DE RISC	ORIGEN	OBSERVACIONS
PROHIBICIÓ	Perill d'accidents	Impressora/copiadora/multifunció	Cops, atrapaments, incendis, explosió, etc. per falta d'experiència o d'immaduresa. Art 27 llei 31/95.



4. RISCOS I MESURES PREVENTIVES DERIVATS DEL LLOC DE TREBALL

SECCIONS		Secció general				
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA		PR	CO	NR
Caiguda de persones a diferent nivell		Utilització d'escales fixes.		B	LD	Trivial
NP	-Pujar de cara a l'escala utilitzant ambdues mans per subjectar fermament els esglaons o travessers laterals. -Situat el peu fermament sobre cada esglaó abans de transferir tot el pes a cadascun dels peus. -Pujar o baixar tranquil·lament sense pressa evitant fer-ho corrent o esmunyint-se sobre els travessers. .					
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA		PR	CO	NR
Caiguda de persones al mateix nivell		Presència d'obstacles.. Possibilitat de materials o vessaments a terra en zona de pas		B	D	Tolerable
NP	-Mantenir l'ordre i la neteja al lloc de treball. No deixeu materials en zones de pas.					
Control	- L'oficina està ordenada i neta.				Trimestral	
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA		PR	CO	NR
Caiguda d'objectes per enfonsament o esfondrament		Incorrecte disseny, muntatge i/o utilització de prestatgeries metàl·liques.. Possible fallada en la subjecció de les prestatgeries a la paret.		B	ED	Moderat
NP	-No sobrecarregar les prestatgeries o prestatges per evitar deformar l'estructura.					
Control	- Verificar els ancoratges de prestatgeries a la paret.				Anual	
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA		PR	CO	NR
Caiguda d'objectes despresos		Caiguda d'objectes diversos que no s'estan manipulant, i que es desprenen de la seva ubicació per raons diverses.. Possible caiguda de materials des de mobiliari.		B	D	Tolerable
NP	-En les prestatgeries, es procurarà que els materials més pesats es col·loquin a la part inferior de les mateixes, sense sobresortir i tenint en compte els límits de la càrrega.					
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA		PR	CO	NR
Xoc contra objectes immòbils		Cops contra el mobiliari.		M	LD	Tolerable
NP	-Tanca les portes d'armaris, calaixos i altres elements que puguin provocar ensopegades, caigudes o cops.					
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA		PR	CO	NR
Contacte elèctric directe		Ús inadequat d'instal·lacions elèctriques: sobrecàrrega de preses amb bases múltiples, ús d'allargadors no correcte, manipulació d'elements per personal no competent, etc.. Possible fallada en equipament elèctric, sobrecàrrega de la instal·lació		B	ED	Moderat
NP	-Evitar l'ús d'endolls múltiples, per a no sobrecarregar la línia elèctrica.					
Control	- No s'observa sobrecàrrega a la instal·lació elèctrica (ús de multiplicadors) ni altres possibles focus d'ignició (encenedors o plaques encesos).				Mensual	
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA		PR	CO	NR
Incendi: factors inicials, propagació, mitjans de lluita i/o evacuació		Realització de treballs en què hi ha risc d'incendi.. Possible ignició de materials combustibles o/i causes elèctriques.		B	ED	Moderat
NP	-Marcar les vies d'evacuació i mantenir-les lliures d'obstacles. Informe el titular de l'activitat si detecteu qualsevol deficiència en aquest sentit (o en la senyalització de les vies i sortides d'evacuació					
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA		PR	CO	NR
Incendi: factors inicials, propagació, mitjans de lluita i/o evacuació		Deficiència/absència de senyalització.. Possible deterioració de la senyalització de les vies i sortides d'evacuació.		M	D	Moderat
Control	- La senyalització de les vies i sortides previstes per a l'evacuació de l'establiment es troben en estat correcte i resulta visible.				Trimestral	
	- Es disposa d'enllumenat d'emergència funcionant (pilot encès) i és visible.				Trimestral	
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA		PR	CO	NR



RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Incendi: factors inicials, propagació, mitjans de lluita i/o evacuació	Vies d'evacuació obstaculitzades.. Possible obstrucció, total o parcial, de les vies i les sortides d'evacuació.	B	ED	Moderat
NP	-Seguir les indicacions de les mesures d'emergències en cas de necessitat. Pareu especial atenció a la senyalització de seguretat i salut existent en els llocs de treball i respecte, en tot moment, les indicacions contingudes en aquesta; informe al titular de l'activitat si detecta la manca d'algun dels senyals esmentats o qualsevol deficiència en aquests.			
Control	- Les vies i sortides d'evacuació, així com les vies de circulació que hi donin accés poden ser utilitzades sense traves en qualsevol moment i les portes situades als recorreguts d'evacuació es poden obrir en qualsevol moment des de l'interior sense ajuda especial.			Mensual
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Il·luminació	Il·luminació insuficient o inapropiada.. Posibles niveles de iluminación inadecuados, posibilidad de deslumbramientos por luz natural.	B	LD	Trivial
NP	-L'empresari haurà d'implantar les mesures preventives i seguir les indicacions que apareixen en l'estudi higiènic relatiu a escala d'il·luminació al centre de treball.			
Control	- Les lluminàries de l'oficina funcionen i estan netes.			Trimestral
	- Es disposa de persianes o cortines que eviten enlluernaments.			Trimestral
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Organització preventiva i del treball / factors personals- individuals	Absència/deficiència de farmaciola de primers auxili.	M	LD	Tolerable
Control	- Es disposa de farmaciola completa (contingut: desinfectants i antisèptics autoritzats, gases estèrils, cotó hidròfil, bena, esparadrap, apòsits adhesius, tisoires, pinces i guants d'un sol ús) i no caducat.			Semestral
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Qualitat de l'entorn interior	Causes relatives a la temperatura i condicions termos-higromètriques.. Possible situació de disconfort ambiental quant a temperatura i humitat	B	D	Tolerable
NP	-Dotar d'instal·lació adequada Utilitzeu els mitjans de climatització adequadament. La temperatura a l'hivern s'hauria de mantenir entre 17 °C i 24 °C i a l'Estiu entre 23 °C i 27 °C. (RD486/97)			
Control	- La temperatura i humitat es mantenen en valors acceptables (entre 17 i 24°C a l'hivern i entre 23 i 27°C a l'estiu), no hi ha queixes i es compta amb mitjans per a la regulació de la temperatura.			Trimestral

NP: Norma de procediment, PR: Probabilitat, CO: Conseqüències, NR: Nivell de risc, B: Baixa, M: Mitjana, A: Alta, LD: Lleugerament nociu, D: Nociu, ED: Extremadament nociu



INSTAL·LACIONS		Instal·lació elèctrica				
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA		PR	CO	NR
Caiguda de persones al mateix nivell		Entrebancs, relliscades i caigudes al nivell de sòl (llocs de pas i superfícies de treball) en desplaçaments a peu.		B	D	Tolerable
NP	-Mantenir els cables al terra perfectament protegits per regletes. -Haurà d'evitar-se el pas de persones o equips per damunt dels cables per evitar el deteriorament de l'aïllant i ensopegades.					
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA		PR	CO	NR
Contacte elèctric directe		Manipular en el connexió de servei elèctrica.		B	D	Tolerable
NP	-Les parts en tensió hauran de ser INACCESSIBLES. -S'haurà de disposar i fer entrega als treballadors de NORMES clares i concises per al cas d'avaría elèctrica.					
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA		PR	CO	NR
Contacte elèctric indirecte		Contacte de persones amb elements conductors posats accidentalment en tensió per una errada d'aïllament.		B	D	Tolerable
NP	-Es prohibeix l'accés a les parts en tensió dels diferents equips i instal·lacions. -Es prohibeix manipular la instal·lació elèctrica, alterar i retirar les posades a terra així com els aïllaments de les parts actives dels equips, instal·lacions i sistemes.					
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA		PR	CO	NR
Incendi: factors inicials, propagació, mitjans de lluita i/o evacuació		Ús inadequat d'instal·lacions elèctriques: sobrecàrrega de preses amb bases múltiples, ús d'allargadors no correcte, manipulació d'elements per personal no competent, etc.		B	D	Tolerable
NP	-No connectis cables sense la seva clavilla de connexió homologada. Tampoc sobrecarreguis els endolls utilitzant lladres o regletes de forma abusiva. -No es permetrà la manipulació d'elements elèctrics per personal no competent ni autoritzat. -Si s'observa qualsevol defecte en una instal·lació elèctrica, es tallarà el corrent de la zona danyada, avisant a personal competent per a la seva reparació.					

NP: Norma de procediment, PR: Probabilitat, CO: Conseqüències, NR: Nivell de risc, B: Baixa, M: Mitjana, A: Alta, LD: Lleugerament nociu, D: Nociu, ED: Extremadament nociu



INSTAL·LACIONS		Instal·lació de climatització			
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Projecció de fragments o partícules		Fugues o vessaments de productes químics (substàncies o preparats) durant la seva fabricació, transport, emmagatzematge i manipulació. Possibles fugas debidas a fallos del equipo, falta de mantenimiento u otras causas.	B	D	Tolerable
Control	- Es realitza el manteniment de la instal·lació, d'acord amb el que estableix el Reglament d'Instal·lacions Tèrmiques als Edificis, per part d'un Mantenidor Autoritzat, i se'n guarda constància documental.				Anual
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Atrapament per o entre objectes		Atrapament per òrgans mòbils de màquines, equips de treball, eines i/o instal·lacions.. Possible atrapament amb elements mòbils.	B	D	Tolerable
NP	-Quan així s'estableixi, haurà de sol·licitar-se autorització o supervisió per al desenvolupament dels treballs que el requereixin. . No accedirà a les zones destinades als equips de climatització (quarts de màquines, cobertes, etc.) si no està autoritzat i coneix les mesures de seguretat a seguir en aquests recintes. Si eventualment necessita accedir per a alguna comprovació visual, ho farà sempre acompanyat del responsable de la instal·lació i sempre seguint les instruccions relatives a les mesures de prevenció a prendre. -Els treballadors han de complir les normes de seguretat establertes. Respecteu tota la senyalització existent que prohibeix l'entrada a aquestes zones.				
Control	- L'accés a les zones on s'ubiquen els elements del sistema de climatització és restringit i se senyalitza la prohibició d'accés a personal no autoritzat. (Generadors de calor, unitats de tractament d'aire, torres de refrigeració, unitats exteriors dels sistemes de refrigerant, etc.).				Semestral
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Contacte elèctric directe		Possible contacte elèctric.. Possibles defectos de conservación de los equipos.	B	ED	Moderat
Control	- Es realitzen les revisions i els manteniments corresponents a l'usuari de la instal·lació, d'acord amb el que estableix el manual d'instruccions. Aquestes actuacions s'ajusten als procediments i les metodologies establertes pel fabricant.				Anual
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Incendi: factors inicials, propagació, mitjans de lluita i/o evacuació		Realització de treballs en què hi ha risc d'incendi.. Possibles sobrecàrregues o sobreescalfaments dels equips de la instal·lació.	B	ED	Moderat
NP	-Extremi les precaucions durant el treball. Per tal de prevenir riscos per sobreescalfament de la instal·lació i maximitzar l'eficiència energètica, no forci el funcionament dels equips de condicionament d'aire.				
Control	- Es disposa de contracte de manteniment de la instal·lació de climatització amb una empresa de manteniment autoritzada.				Anual
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Exposició a agents biològics		Altres causes relatives als agents biològics i éssers vius.. Possible proliferació de microorganismos en los elementos de la instalación. Falta de limpieza o mantenimiento.	B	D	Tolerable
Control	- S'ha realitzat, si escau, la notificació a l'Autoritat Sanitària de les instal·lacions existents amb risc de legionel·la.				Anual
	- No s'identifica visualment la presència de brutícia acumulada i/o proliferació de microorganismes als difusors de sortida d'aire.				Semestral
	- Es realitza, en cas necessari, el manteniment higiènic sanitari de la instal·lació, d'acord amb el que estableix el REIAL DECRET 865/2003, de 4 de juliol, pel qual s'estableixen els criteris higienicosanitaris per a la prevenció i el control de la legionel·losi .				Semestral
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Qualitat de l'entorn interior		Presència d'olors desagradables.. Possible disconfort degut a l'existència esporàdica d'olors molestes. Aire viciat, difusió d'olors de zones adjacents, etc. Per mala regulació ocasional de la instal·lació (condicions de temperatura i humitat).	M	LD	Tolerable
NP	-Els treballadors han de complir les normes de seguretat establertes. Reguli el sistema de climatització de manera que es mantinguin unes condicions adequades de confort per als usuaris de la instal·lació. Aquestes condicions s'adaptaran, segons les activitats desenvolupades a l'interior de l'àrea climatitzada. En cap cas no s'excediran els rangs de 17-27° C per a la temperatura seca i de 30-70% per a la humitat relativa. Reguleu la instal·lació de manera que es mantinguin taxes de ventilació adequades d'acord amb el que estableix el Reglament d'instal·lacions tèrmiques als edificis. Per a les instal·lacions que no disposen de sistema de ventilació, cal renovar periòdicament l'aire interior obrint les finestres o altres elements que permetin l'entrada d'aire exterior.				



RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Qualitat de l'entorn interior	Causes relatives a la qualitat d'aire interior.. Possible disconfort a causa de l'eventual manca de renovació d'aire (concentracions elevades de diòxid de carboni).	M	LD	Tolerable
NP	-Les reixetes de ventilació han d'estar en perfectes condicions i no han d'obstruir-se en cap cas. No obstaculitzeu mai el moviment de l'aire en els difusors o reixetes dels equips. -Informe al titular de l'activitat o a la persona designada per aquest, si observa qualsevol deficiència. Notifiqueu al responsable de la instal·lació qualsevol anomalia, desperfecte o deficiència que observe en el sistema de climatització. Comuniquen qualsevol situació de disconfort al responsable de la instal·lació per a la seva esmena. -Es farà un ús adequat dels equips i instal·lacions segons instruccions del fabricant o projecte tècnic en cas que existeixi. Utilitzeu els equips de condicionament d'aire seguint en tot moment les instruccions del fabricant. Podrà realitzar únicament les operacions i/o revisions corresponents a l'usuari, segons la informació del fabricant. La resta d'operacions les ha de fer el personal de l'empresa mantenidora responsable de la instal·lació.			
Control	- Es disposa de manual d'instruccions de la instal·lació a la disposició del responsable, en castellà i /o idioma que entengui l'operador/usuari.		Semestral	
	- Per al cas d'instal·lacions de més de 70 Kw de potència, es disposa d'un contracte amb empresa competent per fer les revisions de la qualitat de l'aire interior i de l'estat de neteja dels conductes (UNE 171330 i UNE 100012).		Semestral	
	- Les instal·lacions es troben en bon estat i funcionen correctament.		Semestral	

NP: Norma de procediment, PR: Probabilitat, CO: Conseqüències, NR: Nivell de risc, B: Baixa, M: Mitjana, A: Alta, LD: Lleugerament nociu, D: Nociu, ED: Extremadament nociu



INSTAL·LACIONS		Instal·lació pci. Enllumenat d'emergència				
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA		PR	CO	NR
Incendi: factors inicials, propagació, mitjans de lluita i/o evacuació		Falta de manteniment.. Possible deteriorament o manca de manteniment de la instal·lació d'enllumenat d'emergència.		M	LD	Tolerable
NP	-Els treballadors han de complir les normes de seguretat establertes. No manipuleu els interruptors (diferencials i magnetotèrmics) associats a la instal·lació d'enllumenat d'emergència, així com les mateixes lluminàries, si no disposeu de l'autorització deguda. -Informe al titular de l'activitat o a la persona designada per aquest, si observa qualsevol deficiència. A la instal·lació d'enllumenat d'emergència disponible a l'establiment.					
Control	- Realització de proves funcionals de la inscripció, almenys, una vegada al mes, simulant una fallada de subministrament elèctric durant el temps suficient per assegurar que totes les lluminàries s'encenen a través de la bateria.				Mensual	
	- Es manté registre dels controls periòdics a què és sotmesa la instal·lació d'enllumenat d'emergència disponible a l'establiment.				Anual	
	- La instal·lació d'enllumenat d'emergència proporciona, com a mínim, una il·luminació d'1 lux al nivell del terra dels recorreguts d'evacuació.				Anual	
	- La instal·lació d'enllumenat d'emergència proporciona, com a mínim, una il·luminació de 5 lux als punts en què estiguin situats els equips de les instal·lacions de protecció contra incendis que exigeixin utilització manual i els quadres de distribució de l'enllumenat.				Anual	
	- Realització de proves d'autonomia de la instal·lació, almenys, una vegada a l'any, verificant que l'autonomia de cada equip és igual o superior a la nominal; per fer-ho, se simularà una fallada de subministrament elèctric i es deixarà que s'esgotin les bateries.				Anual	

NP: Norma de procediment, PR: Probabilitat, CO: Conseqüències, NR: Nivell de risc, B: Baixa, M: Mitjana, A: Alta, LD: Lleugerament nociu, D: Nociu, ED: Extremadament nociu



INSTAL·LACIONS		Instal·lació pci. Extintors				
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA		PR	CO	NR
Incendi: factors inicials, propagació, mitjans de lluita i/o evacuació		Realització de treballs en què hi ha risc d'incendi.. Possible manca de control o manteniment dels extintors disponibles a l'establiment. Possible manipulació no autoritzada o inadequada dels mateixos. El manteniment dels extintors es fa des de la UAB.		B	ED	Moderat
NP	-Els treballadors han de complir les normes de seguretat establertes. Eviteu manipular els extintors quan no sigui estrictament necessari. No feu ús dels extintors per a fins diferents d'aquells per als quals han estat concebuts. De forma general, utilitzeu els extintors d'aigua o pols ABC per apagar sòlids, i els de CO2 per a focs a prop d'instal·lacions elèctriques o elements en tensió (quadres elèctrics, equips elèctrics, etc.). -Informe al titular de l'activitat o a la persona designada per aquest, si observa qualsevol deficiència. Especialment pel que fa a l'estat de conservació dels extintors disponibles als llocs de treball i/o als seus elements de senyalització, condicions d'accés a aquests, etc. -Els mitjans de lluita contra incendis hauran de ser de fàcil accés, i no estaran obstaculitzats (polsadors d'alarma, extintors, BIE...). Eviteu l'acumulació de materials a la proximitat dels extintors portàtils disponibles als llocs de treball, ja que això en dificultaria la localització, així com la seva ràpida utilització.					
Control	- Els extintors són adequats d'acord amb el risc a protegir (nota: aquesta comprovació podrà ser realitzada per personal especialitzat del fabricant, d'una empresa mantenidora, o pel personal de l'usuari o titular de la instal·lació).				Trimestral	
	- Les instruccions de maneig dels extintors són llegibles (nota: aquesta comprovació podrà ser realitzada per personal especialitzat del fabricant, d'una empresa mantenidora, o pel personal de l'usuari o titular de la instal·lació).				Trimestral	
	- Els indicadors de pressió dels extintors es troben a la zona d'operació (nota: aquesta comprovació la pot fer personal especialitzat del fabricant, d'una empresa mantenidora, o el personal de l'usuari o titular de la instal·lació).				Trimestral	
	- La senyalització dels extintors es conserva en estat correcte i resulta visible (nota: aquesta comprovació podrà ser realitzada per personal especialitzat del fabricant, d'una empresa mantenidora, o pel propi personal de l'usuari o titular de la instal·lació).				Trimestral	
	- Els precintes o els taps indicadors d'ús dels extintors no falten ni estan trencats (nota: aquesta comprovació la pot fer personal especialitzat del fabricant, d'una empresa mantenidora, o pel propi personal de l'usuari o titular de la instal·lació).				Trimestral	
	- Es manté registre dels controls i manteniments periòdics a què són sotmesos els extintors, tant si aquests han estat realitzats per personal especialitzat del fabricant o d'una empresa mantenidora, com pel personal de l'usuari o titular de la instal·lació.				Anual	
	- Si escau, es manté registre de les inspeccions inicial i periòdiques a què han estat sotmeses les instal·lacions de protecció contra incendis, realitzades per personal especialitzat d'un organisme de control.				Anual	
	- Els extintors no tenen l'accés obstruït, són visibles o estan senyalitzats i tenen les seves instruccions de maneig a la part davantera (nota: aquesta comprovació podrà ser realitzada per personal especialitzat del fabricant, d'una empresa mantenidora, o pel propi personal de l'usuari o titular de la instal·lació).				Trimestral	
	- Els extintors són sotmesos a les operacions de manteniment previstes al Programa de Manteniment Anual de la norma UNE 23120 (nota: aquestes operacions han de ser realitzades pel personal especialitzat del fabricant o d'una empresa mantenidora).				Anual	
	- Correcte estat, si escau, dels sistemes de trasllat dels extintors mòbils (nota: aquests controls han de ser realitzats pel personal especialitzat del fabricant o d'una empresa mantenidora).				Anual	
	- Els extintors són sotmesos al corresponent retimbrament quinquennal, d'acord amb el que estableix el Reglament d'equips a pressió (nota: aquestes proves han de ser realitzades pel personal especialitzat del fabricant o d'una empresa mantenidora).				Anual	
	- Els extintors estan assignats al seu lloc i no presenten mostres aparents de danys (nota: aquesta comprovació podrà ser realitzada per personal especialitzat del fabricant, d'una empresa mantenidora, o pel propi personal de l'usuari o titular de la instal·lació).				Trimestral	
	- Els extintors no han estat descarregats totalment o parcialment (nota: aquesta comprovació podrà ser realitzada per personal especialitzat del fabricant, d'una empresa mantenidora, o pel personal de l'usuari o titular de la instal·lació).				Trimestral	
	- Les parts metàl·liques (broquets, vàlvula, mànega, ¿) dels extintors estan en bon estat (nota: aquesta comprovació podrà ser realitzada per personal especialitzat del fabricant, d'una empresa mantenidora, o pel propi personal de l'usuari o titular de la instal·lació).				Trimestral	



RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
	- Si escau, les instal·lacions de protecció contra incendis disponibles a l'establiment han estat sotmeses, en els terminis establerts a aquest efecte, a les inspeccions inicials i periòdiques previstes als Reglaments de les Instal·lacions de Protecció contra Incendis i de Seguretat Contra Incendis als Establiments Industrials, per verificar que aquestes s'ajusten als criteris de disseny establerts per la legislació i que les condicions necessàries per al funcionament correcte es mantenen en el temps (nota: aquestes inspeccions han de ser realitzades per personal especialitzat d'un organisme de control facultatiu per a la aplicació dels esmentats Reglaments).			Anual

NP: Norma de procediment, PR: Probabilitat, CO: Conseqüències, NR: Nivell de risc, B: Baixa, M: Mitjana, A: Alta, LD: Lleugerament nociu, D: Nociu, ED: Extremadament nociu



INSTAL·LACIONS		Instal·lació pci. Sistemes de senyalització luminiscent			
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Incendi: factors inicials, propagació, mitjans de lluita i/o evacuació		Realització de treballs en què hi ha risc d'incendi.. Possible manca de control o manteniment dels sistemes de senyalització luminiscent dels equips i instal·lacions de protecció contra incendis d'utilització manual disponibles a l'establiment. Possible manipulació no autoritzada dels senyals.	B	ED	Moderat
NP	-Quan així s'estableixi, haurà de sol·licitar-se autorització o supervisió per al desenvolupament dels treballs que el requereixin. . No manipuli la senyalització dels equips i les instal·lacions de protecció contra incendis d'utilització manual disponible a l'establiment, si no disposa de l'autorització deguda. -Informe al titular de l'activitat o a la persona designada per aquest, si observa qualsevol deficiència. Especialment pel que fa a l'estat de conservació de la senyalització luminiscent dels equips i les instal·lacions de protecció contra incendis d'utilització manual disponible a l'establiment.				
Control	- Si escau, es manté registre de les inspeccions inicial i periòdiques a què han estat sotmeses les instal·lacions de protecció contra incendis, realitzades per personal especialitzat d'un organisme de control.			Anual	
	- Verificació de l'estat dels elements de subjecció, com ara ancoratges, varetes, angulars, cargols, adhesius, etc. (nota: aquesta comprovació podrà ser realitzada per personal especialitzat del fabricant, d'una empresa mantenidora, o pel personal de l'usuari o titular de la instal·lació).			Anual	
	- Comprovació visual de l'existència, correcta ubicació i bon estat quant a neteja, llegibilitat i il·luminació (a la foscor) dels senyals, abalisaments i, si escau, plànols d'evacuació (nota: aquestes comprovacions podran ser realitzades per personal especialitzat del fabricant, d'una empresa mantenidora, o pel propi personal de l'usuari o titular de la instal·lació).			Anual	
	- Els senyals fotoluminiscent no han superat la vida útil establerta pel fabricant o, en el cas que el fabricant no hagués establert aquesta vida útil, els 10 anys (llevat que s'hagi justificat que el mesurament sobre una mostra representativa, realitzada d'acord amb la norma UNE 23035-2, aporta valors no inferiors al 80% dels que dicta la norma UNE 23035-4, a cada moment;			Anual	
	- Es manté registre dels controls i manteniments periòdics a què són sotmesos els sistemes de senyalització luminiscent dels equips i instal·lacions de protecció contra incendis d'utilització manual disponibles a l'establiment, tant si aquests han estat realitzats per personal especialitzat del fabricant o d'una empresa mantenidora, com pel propi personal de l'usuari o titular de la instal·lació.			Anual	
	- Si escau, les instal·lacions de protecció contra incendis disponibles a l'establiment han estat sotmeses, en els terminis establerts a aquest efecte, a les inspeccions inicials i periòdiques previstes als Reglaments de les Instal·lacions de Protecció contra Incendis i de Seguretat Contra Incendis als Establiments Industrials, per verificar que aquestes s'ajusten als criteris de disseny establerts per la legislació i que les condicions necessàries per al funcionament correcte es mantenen en el temps (nota: aquestes inspeccions han de ser realitzades per personal especialitzat d'un organisme de control facultatiu per a la aplicació dels esmentats Reglaments).			Anual	

NP: Norma de procediment, PR: Probabilitat, CO: Conseqüències, NR: Nivell de risc, B: Baixa, M: Mitjana, A: Alta, LD: Lleugerament nociu, D: Nociu, ED: Extremadament nociu



TASCA		Tarea de direcció i administració			
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Caiguda de persones a diferent nivell		Circulació per escales fixes al centre de treball.	B	D	Tolerable
NP	-La pujada i baixada d'escales ha de fer-se de manera segura, sense córrer, llegint documents, etc., atenent sempre a la mateixa, i usant els passamans o baranes. -No pujar ni baixar de les escales amb presses, ni sense parar-hi atenció.				
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Caiguda de persones al mateix nivell		Entrebancs, rrelliscades i caigudes al nivell de sòl (llocs de pas i superfícies de treball) en desplaçaments a peu.	B	LD	Trivial
NP	-Mantenir l'atenció en els desplaçaments, evitant distraccions i presses que puguin provocar un accident. . -Haurà d'evitar-se el pas de persones o equips per damunt dels cables per evitar el deteriorament de l'aïllant i ensopegades.				
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Cop/tall/punxada per objectes, materials o eines		Cops contra equips i mobiliari d'oficina com els calaixos o els armaris per trobar-se oberts, o amb materials apilats, tant en passadissos com al voltant dels llocs de treball, i per la caiguda d'objectes (prestatgeries sobrecarregades, deteriorades).	B	D	Tolerable
NP	-Mantenir lliure d'obstacles les zones de pas, els passadissos i les sortides o vies d'evacuació. No acumulis materials o equips que impedeixin el trànsit o l'accés als mateixos. -Mai obstaculitzis els extintors, les mànegues i els elements de lluita contra incendis en general, amb documentació, arxivadors o qualsevol altre material. Així mateix, recorda que els mitjans de lluita contra incendis han de romandre sempre visibles. -Evita l'acumulació de deixalles, material d'oficina o objectes innecessaris a terra, en racons o sobre les taules de treball. -Arxiva la documentació i altres material d'oficina de forma estable i segura evitant sobrecarregar les prestatgeries i amb els objectes més pesats en els prestatges inferiors. Procuració que els materials apilats no sobresurtin de les mateixes. -Càrrega les calaixeres d'avall a dalt i d'endarrere cap a davant col·locant els elements de més pes en els calaixos inferiors. -Avisa al personal de manteniment si adverteixes que algun element del mobiliari està deteriorat. -En cas de bolcada, no intentis parar-ho i aparta't ràpidament de la línia de caiguda.				
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Cop/tall/punxada per objectes, materials o eines		Cortes i punxades amb material d'oficina.	B	D	Tolerable
NP	-Respecta les proteccions de seguretat d'equips i eines tallants com les guillotines o les destructores de paper. -Col·loca les tisores i els cúters en el seu lloc corresponent. Mantingues en bon estat i substitueix-les quan estiguin deteriorades. Evita col·locar la mà en la trajectòria de tall; aquest ha de ser sempre cap a fora del cos. -Quan hakis d'usar un cúter, agafa-ho per l'empunyadura sense tocar la ganiveta i recorda no utilitzar tota la longitud de fulla.				
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Desplaçament in itinere / en missió - accident laboral de trànsit		Realització de tasques que impliquen circulació a peu per vies públiques.	B	D	Tolerable
NP	-En desplaçaments a peu per vies públiques, es compliran sempre les obligacions de seguretat viària per a vianants. -S'evitarà l'ús del mòbil durant encreuament de passada de vianants, semàfors, etc., que pugui provocar distracció del treballador. -En el cas dels vianants: Atendre i respectar els senyals de trànsit, els semàfors i les indicacions dels agents. Circular sempre per les zones per a vianants, utilitzant els passos zebra per creuar. Quan sigui necessari circular per carretera, utilitzar peces amb dispositius reflectors d'alta visibilitat i no superar els marges del voral. Prestar especial atenció a les entrades i sortides dels garatges.				
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Desplaçament in itinere / en missió - accident laboral de trànsit		Seguretat viària en via de circulació.	B	D	Tolerable
NP	-Respecta en tot moment els senyals de circulació, fins i tot coneixent la carretera. -Quan el vent bufi amb força, modera la teva velocitat, agafa el volant amb ambdues mans de forma ferm i evita moviments bruscos. -En dies de pluja, redueix la velocitat i usa els frens el menys possible. Si la pluja és molt fort i l'eixugaparabrises no garanteix una bona visibilitat, atura el cotxe en lloc segur i espera fins que apaivagament.				



RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Desplaçament in itinere / en missió - accident laboral de trànsit	Seguretat viària. Normes de seguretat per a vianants.	B	D	Tolerable
NP	-En nucli urbà: Recorda que les normes de circulació també afecten als vianants. Per tant, respecta els senyals, els semàfors i les indicacions dels agents. Creua els carrers de manera perpendicular a la vorera i sempre que puguis, utilitzant els passos de vianants. Presta atenció a les entrades i sortides dels garatges.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Desplaçament in itinere / en missió - accident laboral de trànsit	Conducció de vehicles i/o maquinària.	B	D	Tolerable
NP	-No aparcar en guals i altres llocs prohibits, guardant especial atenció per a no reduir l'amplada de les vies de circulació, impeding el pas dels vehicles d'emergència. -En els desplaçaments, respectar les normes de circulació vial i observar les dues regles bàsiques per a la conducció: prevenció i prudència, per afrontar qualsevol dificultat en les millors condicions de seguretat viària. Es recomana no fumar mentre es condueix. -Prestar atenció a la conducció i no usar el telèfon mòbil o altres elements que puguin causar distracció. Planificar els viatges o itineraris nous i prestar especial atenció en recorreguts freqüents per evitar l'automatisme derivat del coneixement del trajecte. -Fer ús de vehicles en bon estat i mantenir una correcta posada al punt dels mateixos, comprovant periòdicament el nivell dels líquids i l'estat dels pneumàtics, mantenint nets els vidres i prestant especial atenció als sistemes de seguretat activa i passiva disponibles. -Has de respectar en tot moment la legislació de trànsit i conduir amb prudència. No facis carreres, ni maniobres perilloses amb la moto mentre treballes.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Il·luminació	Il·luminació insuficient o inapropiada.. Realitzat estudi d'il·luminació al Juny 2022	M	D	Moderat
NP	-Intenti garantir el mateix nivell d'il·luminació en tota la zona de treball: teclat, pantalla, documents. -Posar el braç flexible de manera que s'evitin ombres i/o reflexos. En cas de disposar d'ell. -És convenient utilitzar il·luminació general a més de la natural, perquè la variació que pugui patir aquesta última per les condicions climatològiques sigui mínima i el nivell d'il·luminació general sigui més estable.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Càrrega física per postures de treball	Cadira de treball (oficines).	B	D	Tolerable
NP	-Per adequar la cadira a la teva estatura i postura natural, segueix aquests senzills passos: Acosta la cadira a la taula i ajusta l'altura del seient, de tal manera que el braç i l'avantbraç formin aproximadament un angle recte. La regulació de l'altura del seient ha de ser tal que eviti la pressió del mateix sobre la part posterior de la cuixa. Comprova que els peus descansen còmodament a terra i que les cuixes es troben en posició horitzontal. Si això no fora així, sempre que sigui possible, utilitza un reposapeus perquè la pressió excessiva en la part posterior de les cuixes dificulta el retorn sanguini. Dóna suport l'esquena en el suport i evita una postura desmanegada esmunyint-te sobre el seient. Evita els girs i les inclinacions frontals i laterals del tronc.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Càrrega física per postures de treball	Taula de treball (oficines).	B	D	Tolerable
NP	-Organitza els espais de la teva taula. Destina les zones més accessibles de la mateixa per ubicar la pantalla de l'ordinador, el teclat i el faristol o per deixar espai lliure per treballar. Col·loca la resta d'elements accessoris com les impressores, els telèfons o els arxivadors en la zona de calaixos o en les parts habilitades específicament per a ells, sempre que disposis de les mateixes. -Evita acumular massa papers sobre la taula perquè limitaran l'espai disponible per poder treballar de manera còmoda. Ten damunt únicament els documents que estiguis usant en cada moment i la documentació que no utilitzis en arxivadors o prestatgeries destinades per a això. -Deixa suficient espai lliure sota de la mateixa per moure't lliurement. No magatzems caixes, arxivadors o altres objectes que limitin la teva mobilitat. -El faristol o portadocuments és recomanable en llocs en què la tasca principal consisteix en tasques d'introducció de dades per evitar moviments repetitius del coll. S'ha de col·locar proper a la pantalla i amb la mateixa orientació que aquesta. -Dotar de portadocuments i reposapeus als treballadors que el sol·licitin.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Càrrega física per postures de treball	Treball amb ordinadors i pantalles de visualització de dades (PVDs).	B	D	Tolerable



RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
NP	-Evita l'ús prolongat del teclat de l'ordinador i el ratolí que incorpora l'ordinador portàtil (touchpad). Usar un independent i permetrà tenir una bona posició dels braços i donar suport els canells de manera correcta. -Dotar de teclat i ratolí independent al treballador en cas d'usar ordinador portàtil en l'oficina. Dotar de suport per elevar i inclinar l'ordinador portàtil per a evitar una flexió excessiva del coll i millorar l'altura de la pantalla nivell dels ulls. -Situi la pantalla i el teclat de forma paral·lela. Col·loqui's de manera que la línia de les seves espatlles sigui igualment paral·lela a la pantalla i al teclat, atès que d'aquesta manera evitarà que el tronc romangui girat. -Elevi la pantalla fins que la seva part superior quedi a l'alçada dels seus ulls. Situi els materials de manera que no ha de flexionar continuament el coll, si ha d'utilitzar documents durant llarg estona, utilitzi un faristol Col·loqui el faristol prop de la pantalla i a la mateixa altura. -Es recomana que mantingui una distància entre els ulls i la pantalla de 40 a 60 cm. Eviti els focus directes de llum, tant davant com darrere de la pantalla. És recomanable cercar una posició perpendicular respecte a les finestres o les lluminàries. -Intenti garantir el mateix nivell d'il·luminació en tota la zona de treball: teclat, pantalla, documents. -Deixi un espai davant del teclat que el permeti donar suport els canells mentre tecleja. els colzes quedaran a l'alçada de la taula, en una posició lleugerament oberta (100°-110°). El canell ha d'estar alineada amb l'avantbraç, evitant desviacions pronunciades. -Reguli la cadira de treball de manera que la postura el permeti posicionar-se correctament. La posició idònia de sedestació és aquella en què el seu maluc forma un angle d'uns 100°-120°. L'esquena ha d'estar convenientment recolzada, reguli l'altura del suport de manera que el suport lumbar, en cas que la cadira compti amb ell, quedi ben ajustat a les seves característiques antropomètriques. -Si per respectar les diferents posicions requereix elevar l'altura de la cadira tant que a l'estar assegut no pot donar suport els peus a terra, es recomana utilitzar reposapeus. la posició idònia és la que permeti descriure als peus un angle de 100°. -La posició del genoll, s'utilitzi o no reposapeus, serà d'entre 100 i 130°. -Mantingui la part baixa de la taula lliure d'obstacles per evitar cops continus i afavorir la llibertat de moviments. -L'empresari oferirà i subministrarà als treballadors la possibilitat d'usar portadocuments (faristol) regulable, estable i adequat a l'espai disponible en la taula de treball.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Càrrega física per postures de treball	Tasques que obliguin a mantenir postures de treball estàtiques en el temps, bé sigui a peu dret o assegut.	B	D	Tolerable
NP	-Les dones gestants hauran d'evitar estar a peu dret, atès que provoca cansament, podent produir-se en situacions extremes avortament, part prematur o un sota pes dels nens al néixer. -Reguli la cadira de treball de manera que la postura el permeti posicionar-se correctament. La posició idònia de sedestació és aquella en què el seu maluc forma un angle d'uns 100°-120°. L'esquena ha d'estar convenientment recolzada, reguli l'altura del suport de manera que el suport lumbar, en cas que la cadira compti amb ell, quedi ben ajustat a les seves característiques antropomètriques. -Els treballadors han d'adoptar una postura adequada en el lloc de treball. -Mantenir la columna alineada per evitar lumbàlgies i desviació a escala de la columna. -Fer rotació de tasques. -Efectuar canvis de postura periòdicament. -Proporcionar seients ergonòmics.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Càrrega física per moviments repetitius (alta freqüència)	Moviments repetitius deguts al desenvolupament de tasques/funcions del lloc de treball, o ús d'equips de treball i eines.	B	D	Tolerable
NP	-Els coixinets de gel col·locades en els canells poden ser útils per evitar l'extensió de canell provocada per l'ús del ratolí. -Eviti les desviacions del canell, intenti que la mà i el braç dibuixin una línia recta, limitant les flexions, extensions o desviacions laterals. Cerqui els punts de unió que el permetin mantenir aquesta posició.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Fatiga mental. Recepció, tractament i/o resposta de la informació	Sobrecàrrega del treballador (fatiga física o mental).	B	D	Tolerable
NP	-No prolongar les jornades laborals, això pot repercutir negativament sobre la salut de la dona en període de gestació i de lactància. -En el repartiment de funcions, s'haurà de tenir en compte que en les dones, la fatiga mental augmenta durant l'embaràs i el període després del part a causa de les alteracions fisiològiques. -No s'ha de sobrecarregar al treballador (fatiga mental). -Disposar de sistemes com a faristol o porta documents. -La col·locació de la pantalla ha d'estar a una distància entre 40 i 70 cm., i a la mateixa altura dels ulls aproximadament, si és possible disposant de filtres per evitar reflexos i brillantors. -Es recomana l'alternança de tasques per descansar la vista. -S'han de fer pauses en aquells treballs que requereixin demanda visual o sobreesforços físics o psíquics importants, abans que aparegui la fatiga. -Assegurar una adequació entre el nivell de responsabilitat del treballador i de control sobre el seu treball.			



RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Fatiga mental. Recepció, tractament i /o resposta de la informació	Quantitat d'informació rebuda.	B	D	Tolerable
NP	-Reducir o augmentar (segons el cas) la càrrega informativa per ajustar-la a les capacitats de la persona, així com facilitar l'adquisició de la informació necessària i rellevant per fer la tasca, etc.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Fatiga visual	Utilització de pantalla de visualització de dades.	B	D	Tolerable
NP	-Sempre que sigui possible, evita enlluernaments o reflexos en la pantalla. Per fer-ho, ubica-la de manera que la font de llum incideixi de manera lateral en la mateixa. La majoria de les pantalles dels ordinadors tenen inclinació orientable, tant en el pla vertical com en l'horitzontal. Això et permet habilitar la pantalla en la posició més adequada. -Situa la pantalla davant teu. Així, podràs evitar haver de girar el coll cada vegada que necessitis mirar-la i possibles molèsties en aquest o maldecaps. -Regula la teva posició i la de la pantalla de manera que l'horitzontal de la teva visual coincideixi amb la vora superior de l'ordinador, quedant la mateixa lleugerament per sota dels ulls (entre 10° i 60°), i a una distància al voltant dels 50 cm (generalment serà funció de la mida de la pantalla). No la situis per damunt de l'horitzontal; en posició elevada provoca extensió de coll que sobrecarrega la teva musculatura cervical. -Fa els ajustos que estimis oportuns, de manera que la brillantor i el contrast siguin els adequats. Si una vegada regulades les característiques de la mateixa, la imatge és inestable o no és del tot nítida, avisa al personal responsable. -La mida dels caràcters han de ser suficientment grans perquè es puguin llegir amb facilitat i evitar la fatiga visual. -Opta per colors confortables a la vista, evitant per exemple, les lletres vermelles sobre un fons blau, el groc sobre el verd o viceversa. -No tinguis objectes brillants o de molts colors sobre el teu escriptori. Procura que els colors dels components del mateix siguin d'una tonalitat uniforme per a no sobrecarregar visualment el lloc de treball. -Alterna períodes de lectura en la pantalla (distància curta) amb períodes de mirada a llarga distància (horitzó, objecte llunyà). Això ajudarà a relaxar la musculatura que dona mobilitat als ulls.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Fatiga visual	Realització de tasques amb possibilitat de fatiga visual.	B	D	Tolerable
NP	-Parpellejar sovint i mirar a la llunyania de tant en tant. -Tancar els ulls i girar el globus ocular en totes direccions. -Pressionar lleugerament les parpelles amb els dits o els palmells de les mans. -Fer petits massatges musculars col·locant els índexs per damunt les galtes. -Pressionar per damunt de les celles amb ajuda del polze i l'índex.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Fatiga visual	Utilització de pantalles de visualització de dades durant llargs períodes de temps, amb altes exigències visuals o sense descansos.	B	D	Tolerable
NP	-La col·locació de la pantalla ha d'estar a una distància entre 40 i 70 cm., i a la mateixa altura dels ulls aproximadament, si és possible disposant de filtres per evitar reflexos i brillantors.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Fatiga visual	Treball amb ordinadors i pantalles de visualització de dades (PVDs).	B	D	Tolerable



RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
NP	-Situï la pantalla i el teclat de forma paral·lela. Col·loqui's de manera que la línia de les seves espatlles sigui igualment paral·lela a la pantalla i al teclat, atès que d'aquesta manera evitarà que el tronc romangui girat. -Elevi la pantalla fins que la seva part superior quedi a l'alçada dels seus ulls. Situï els materials de manera que no ha de flexionar contínuament el coll, si ha d'utilitzar documents durant llarg estona, utilitzi un faristol Col·loqui el faristol prop de la pantalla i a la mateixa altura. -Es recomana que mantenir una distància entre els ulls i la pantalla de 40 a 60 cm. Eviti els focus directes de llum, tant davant com darrere de la pantalla. És recomanable cercar una posició perpendicular respecte a les finestres o les lluminàries. -Intenti garantir el mateix nivell d'il·luminació en tota la zona de treball: teclat, pantalla, documents. -Deixi un espai davant del teclat que el permeti donar suport els canells mentre tecleja. els colzes quedaran a l'alçada de la taula, en una posició lleugerament oberta (100è-110°). El canell ha d'estar alineada amb l'avantbraç, evitant desviacions pronunciades. -Reguli la cadira de treball de manera que la postura el permeti posicionar-se correctament. La posició idònia de sedestació és aquella en què el seu maluc forma un angle d'uns 100è-120°. L'esquena ha d'estar convenientment recolzada, reguli l'altura del suport de manera que el suport lumbar, en cas que la cadira compti amb ell, quedi ben ajustat a les seves característiques antropomètriques. -Si per respectar les diferents posicions requereix elevar l'altura de la cadira tant que a l'estar assegut no pot donar suport els peus a terra, es recomana utilitzar reposapeus. la posició idònia és la que permeti descriure als peus un angle de 100è. -La posició del genoll, s'utilitzi o no reposapeus, serà d'entre 100 i 130°. -Mantingui la part baixa de la taula lliure d'obstacles per evitar cops continus i afavorir la llibertat de moviments. -La cadira ha de ser estable, amb altura ajustable i suport reclinable i ajustable, de manera que es quedi recolzada la part baixa de l'esquena. -En la disposició dels llocs de treball tenir en compte que s'han d'orientar els llocs de treball de manera que les finestres quedin situades lateralment. En cas que no sigui possible, les finestres disposaran de cortines o persianes. -L'empresari oferirà i subministrarà als treballadors la possibilitat d'usar portadocuments (faristol) regulable, estable i adequat a l'espai disponible en la taula de treball. -Ha d'adequar l'altura de la pantalla fins que la part superior de la mateixa quedi a l'altura dels seus ulls.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Estrès laboral	Realització de treballs amb sota contingut.	B	LD	Trivial
NP	-S'ha d'establir procediment que eviti el treball monòton o rutinari, així com els seus possibles efectes nocius. -Consultar als treballadors sobre com millorar el contingut del treball. -Tenir en compte les habilitats dels treballadors i les seves preferències en l'assignació de les tasques. -Involucrar als treballadors en la planificació del seu treball diari. -Proporcionar pauses curtes i freqüents durant els treballs monòtons. -Combinar els treballs monòtons amb altres tasques per incrementar la productivitat i reduir la fatiga. -S'ha d'evitar en la mesura del possible, la repetitivitat dels cicles de treball, si no és possible, adoptar pauses curtes, o intercanvi de tasques.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Estrès laboral	Jornada laboral.	B	LD	Trivial
NP	-S'ha de potenciar el compliment exacte de la jornada laboral, no excedint-la. -No prolongar en excés la jornada habitual de treball i compensar-la preferentment amb descansos addicional.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Estrès laboral	Relacions interpersonals.	B	LD	Trivial
NP	-Implantar com a mesura preventiva un sistema intern de resolució de conflictes per evitar el risc de violència, assetjament moral, per raó de sexe o sexual a la feina, prestant especial atenció als treballadors especialment sensibles, adaptant els llocs a les seves condicions personals o psicofísiques. -Formar als treballadors que han de fer front en el seu treball a situacions difícils que poden ser causants potencials d'assetjament moral, per raó de sexe, sexual o violència a la feina. -Formar al personal de l'empresa sobre estils de comandament i direcció, que contribueixin a evitar o canalitzar de manera adequada els conflictes amb els treballadors que es troben al seu servei. -Estudiar la selecció de comandaments de l'empresa tenint en compte la seva capacitat de direcció i coordinació d'equips de persones. -Implantar en l'empresa, declaracions i codis de conducta advertint sobre el caràcter inadmissibles de determinades conductes assetjadors o violentes al centre de treball. -Formar i informar als treballadors sobre riscos psicosocials i en particular d'assetjament i violència.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Estrès laboral	Falta d'adaptació al lloc.	B	LD	Trivial
NP	-Per evitar la falta d'adaptació del treballador al lloc de treball, l'empresa ha de donar la formació i informació sobre el mateix, amb directrius clares i concises per escrit, potenciant els manuals d'acollida i els plans d'inducció de la mateixa.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Estrès laboral	Realització de tasques no planificades o imprevistes.	B	LD	Trivial



RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
NP	-Planificar els diferents treballs de la jornada tenint en compte, una part per a imprevistos.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Estrès laboral	Instruccions respecte a la tasca confuses, contradictòries o insuficients.	B	LD	Trivial
NP	-Les instruccions respecte a la tasca han de ser clares i suficients.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Estrès laboral	Fer treballs que requereixen altra qualificació.	B	LD	Trivial
NP	-Seleccionar al treballador segons l'activitat que ha de desenvolupar, tenint en compte la seva qualificació.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Violència a la feina, assetjament sexual i assetjament per tracte	Actitud d'assetjament moral d'un o uns treballadors, cap a altre o altres.. L'empresa disposa de protocol davant la violència i l'assetjament laboral	B	LD	Trivial
NP	-Adopció de part de l'empresa d'un programa o protocol d'actuació per evitar l'assetjament psicològic, assetjament per raó de sexe, sexual o violència a la feina, amb la intervenció i compromís de l'empresa i la resta dels treballadors. -La direcció de l'empresa a més d'oferir els recursos organitzacionals, han d'actuar com força motivadora i impulsora per a la prevenció i control dels riscos d'assetjament psicològic. -En la implantació dels protocols d'actuació és important, la implicació, compromís i consulta amb els treballadors durant el procés, ja que els treballadors poden aportar el seu coneixement i experiència, que es constituïran com importants recursos i elements de treball en el moment de decidir i implementar les mesures concretes de prevenció i protecció. -Adopció per part de l'empresa d'un programa o protocol d'actuació per evitar la violència a la feina, amb la intervenció i compromís de l'empresa i la resta dels treballadors. -La direcció de l'empresa a més d'oferir els recursos organitzacionals, han d'actuar com força motivadora i impulsora per a la prevenció i control dels riscos de violència a la feina. -Implantar com a mesura preventiva un sistema intern de resolució de conflictes per evitar el risc de violència, assetjament moral, per raó de sexe o sexual a la feina, prestant especial atenció als treballadors especialment sensibles, adaptant els llocs a les seves condicions personals o psicofísiques. -Aplicar protocol anti assetjament moral, per raó de sexe, sexual o violència a la feina en l'empresa, el qual ha de tenir com característiques principals: La confidencialitat de les denúncies i del propi procediment, la investigació exhaustiva dels fets pel qual té la responsabilitat de mitjançar o resoldre, garantir l'audiència personal de tots els testimonis i interessats. -Formar als treballadors que han de fer front en el seu treball a situacions difícils que poden ser causants potencials d'assetjament moral, per raó de sexe, sexual o violència a la feina. -Formar al personal de l'empresa sobre estils de comandament i direcció, que contribueixin a evitar o canalitzar de manera adequada els conflictes amb els treballadors que es troben al seu servei. -Estudiar la selecció de comandaments de l'empresa tenint en compte la seva capacitat de direcció i coordinació d'equips de persones. -Implantar en l'empresa, declaracions i codis de conducta advertint sobre el caràcter inadmissibles de determinades conductes assetjadores o violentes al centre de treball. -Formar i informar als treballadors sobre riscos psicosocials i en particular d'assetjament i violència. -Dur a terme un programa de periòdic de Vigilància de la Salut, que tingui en compte els riscos Psicosocials. -En cas de patir algun tipus d'assetjament moral, per raó de sexe, sexual o violència a la feina, manifesti-ho al seu superior jeràrquic o persona/es que indiqui el protocol de la seva empresa (en cas d'existir). Seguir les instruccions que marca el protocol de la Corporació.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Violència a la feina, assetjament sexual i assetjament per tracte	Actitud d'assetjament sexual d'un individu a altre.. L'empresa disposa de protocol davant la violència i l'assetjament laboral	B	LD	Trivial



RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
NP	-Adopció de part de l'empresa d'un programa o protocol d'actuació per evitar l'assetjament sexual, amb la intervenció i compromís de l'empresa i la resta dels treballadors. -La direcció de l'empresa a més d'oferir els recursos organitzacionals, han d'actuar com força motivadora i impulsora per a la prevenció i control dels riscos d'assetjament sexual. -Implantar com a mesura preventiva un sistema intern de resolució de conflictes per evitar el risc de violència, assetjament moral, per raó de sexe o sexual a la feina, prestant especial atenció als treballadors especialment sensibles, adaptant els llocs a les seves condicions personals o psicofísiques. -Aplicar protocol anti assetjament moral, per raó de sexe, sexual o violència a la feina en l'empresa, el qual ha de tenir com característiques principals: La confidencialitat de les denúncies i del propi procediment, la investigació exhaustiva dels fets pel qual té la responsabilitat de mitjançar o resoldre, garantir l'audiència personal de tots els testimonis i interessats. -Formar als treballadors que han de fer front en el seu treball a situacions difícils que poden ser causants potencials d'assetjament moral, per raó de sexe, sexual o violència a la feina. -Formar al personal de l'empresa sobre estils de comandament i direcció, que contribueixin a evitar o canalitzar de manera adequada els conflictes amb els treballadors que es troben al seu servei. -Estudiar la selecció de comandaments de l'empresa tenint en compte la seva capacitat de direcció i coordinació d'equips de persones. -Implantar en l'empresa, declaracions i codis de conducta advertint sobre el caràcter inadmissibles de determinades conductes assetjadores o violentes al centre de treball. -Formar i informar als treballadors sobre riscos psicosocials i en particular d'assetjament i violència. -Dur a terme un programa de periòdic de Vigilància de la Salut, que tingui en compte els riscos Psicosocials.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Violència a la feina, assetjament sexual i assetjament per tracte	Actitud d'assetjament per raó de sexe d'un individu a altre.. L'empresa disposa de protocol davant la violència i l'assetjament laboral	B	LD	Trivial
NP	-Adopció de part de l'empresa d'un programa o protocol d'actuació per evitar l'assetjament per raó de sexe, amb la intervenció i compromís de l'empresa i la resta dels treballadors. -La direcció de l'empresa a més d'oferir els recursos organitzacionals, han d'actuar com força motivadora i impulsora per a la prevenció i control dels riscos d'assetjament per raó de sexe. -Adopció per part de l'empresa d'un programa o protocol d'actuació per evitar la violència a la feina, amb la intervenció i compromís de l'empresa i la resta dels treballadors. -La direcció de l'empresa a més d'oferir els recursos organitzacionals, han d'actuar com força motivadora i impulsora per a la prevenció i control dels riscos de violència a la feina. -Implantar com a mesura preventiva un sistema intern de resolució de conflictes per evitar el risc de violència, assetjament moral, per raó de sexe o sexual a la feina, prestant especial atenció als treballadors especialment sensibles, adaptant els llocs a les seves condicions personals o psicofísiques. -Aplicar protocol anti assetjament moral, per raó de sexe, sexual o violència a la feina en l'empresa, el qual ha de tenir com característiques principals: La confidencialitat de les denúncies i del propi procediment, la investigació exhaustiva dels fets pel qual té la responsabilitat de mitjançar o resoldre, garantir l'audiència personal de tots els testimonis i interessats. -Formar als treballadors que han de fer front en el seu treball a situacions difícils que poden ser causants potencials d'assetjament moral, per raó de sexe, sexual o violència a la feina. -Formar al personal de l'empresa sobre estils de comandament i direcció, que contribueixin a evitar o canalitzar de manera adequada els conflictes amb els treballadors que es troben al seu servei. -Estudiar la selecció de comandaments de l'empresa tenint en compte la seva capacitat de direcció i coordinació d'equips de persones. -Implantar en l'empresa, declaracions i codis de conducta advertint sobre el caràcter inadmissibles de determinades conductes assetjadores o violentes al centre de treball. -Formar i informar als treballadors sobre riscos psicosocials i en particular d'assetjament i violència. -Dur a terme un programa de periòdic de Vigilància de la Salut, que tingui en compte els riscos Psicosocials. -En cas de patir algun tipus d'assetjament moral, per raó de sexe, sexual o violència a la feina, manifesti-ho al seu superior jeràrquic o persona/es que indiqui el protocol de la seva empresa (en cas d'existir). Sí que existeix un protocol per part de l'empresa.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Violència a la feina, assetjament sexual i assetjament per tracte	Actitud de violència física d'un treballador al centre de treball.. L'empresa disposa de protocol davant la violència i l'assetjament laboral	B	LD	Trivial



RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
NP	-Adopció per part de l'empresa d'un programa o protocol d'actuació per evitar la violència a la feina, amb la intervenció i compromís de l'empresa i la resta dels treballadors. -La direcció de l'empresa a més d'oferir els recursos organitzacionals, han d'actuar com força motivadora i impulsora per a la prevenció i control dels riscos de violència a la feina. -Implantar com a mesura preventiva un sistema intern de resolució de conflictes per evitar el risc de violència, assetjament moral, per raó de sexe o sexual a la feina, prestant especial atenció als treballadors especialment sensibles, adaptant els llocs a les seves condicions personals o psicofísiques. -Aplicar protocol anti assetjament moral, per raó de sexe, sexual o violència a la feina en l'empresa, el qual ha de tenir com característiques principals: La confidencialitat de les denúncies i del propi procediment, la investigació exhaustiva dels fets pel qual té la responsabilitat de mitjançar o resoldre, garantir l'audiència personal de tots els testimonis i interessats. -Formar als treballadors que han de fer front en el seu treball a situacions difícils que poden ser causants potencials d'assetjament moral, per raó de sexe, sexual o violència a la feina. -Formar al personal de l'empresa sobre estils de comandament i direcció, que contribueixin a evitar o canalitzar de manera adequada els conflictes amb els treballadors que es troben al seu servei. -Estudiar la selecció de comandaments de l'empresa tenint en compte la seva capacitat de direcció i coordinació d'equips de persones. -Implantar en l'empresa, declaracions i codis de conducta advertint sobre el caràcter inadmissibles de determinades conductes assetjadores o violentes al centre de treball. -Formar i informar als treballadors sobre riscos psicosocials i en particular d'assetjament i violència. -Dur a terme un programa de periòdic de Vigilància de la Salut, que tingui en compte els riscos Psicosocials. -En cas de patir algun tipus d'assetjament moral, per raó de sexe, sexual o violència a la feina, manifesti-ho al seu superior jeràrquic o persona/es que indiqui el protocol de la seva empresa (en cas d'existir). Sí que existeix un protocol per part de l'empresa.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Violència a la feina, assetjament sexual i assetjament per tracte	Possible exposició a situacions de violència, violència sexual, assetjament o discriminació, en qualsevol de les diferents variants.	B	LD	Trivial
NP	-Dur a terme les mesures proposades en el protocol anti-violència i/o assetjament psicològic, sexual o per raó de sexe. PROTOCOL ANTI-VIOLÈNCIA I / O ASSETJAMENT PSICOLÒGIC, SEXUAL O PER RAÓ DE SEXE. -Contribuir al manteniment d'un bon clima laboral i tenir cura de les relacions personals amb la resta de companys/es. -Comunicar a través dels canals establerts a l'empresa, qualsevol situació d'assetjament, violència, violència sexual o conflicte laboral a què es vegi sotmès, a fi que l'empresa ho analitzi i doni resposta. -Analitzar les comunicacions de qualsevol situació d'assetjament, violència, violència sexual o conflicte laboral rebudes i donar-ne la resposta.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Temps de treball	Constrenyiment de temps o ritme de treball elevat.	B	D	Tolerable
NP	-Procurar que en les dones gestants, els ritmes de treball no siguin tan intensius, evitant el seu cansament i reduint d'aquesta manera els parts prematurs, avortaments sobtats o el sota pes dels nens al néixer. -S'ha d'adequar el temps o ritme de treball a les característiques del mateix i als treballadors que l'executen. -Es farà un període de recuperació, quan la tasca exigeixi un ritme elevat de treball, fent tasques diferents. -S'ha de dur a terme una ordenació adequada del temps de treball.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Risc psicosocial	Organització del treball.	B	D	Tolerable
NP	-Involucrar el personal en la planificació del seu treball diari. -Consultar el personal sobre com millorar l'organització del temps de treball. -Consultar el personal quan es facin canvis en la producció i quan calguin millores perquè el treball sigui més segur, fàcil i eficient.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Risc psicosocial	Factors de Psicosociologia.	B	D	Tolerable



RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
NP	-Dur a terme les mesures proposades en la planificació de l'informe específic, de l'avaluació de riscos psicosocials. -Planifiqui les seves tasques en funció del grau de prioritat que existeix pel que fa al seu compliment i a la importància d'aquesta tasca. Verifiqui i comuniqui l'existència de possibles incompatibilitats o pics de treball per a, intentar cercar-los solució abans que es presentin. -Participi constructivament en les reunions de treball, és el fòrum en què plantejar inquietuds i problemes per cercar solucions. -No deixi passar els problemes: afronti'ls. Prengui decisions seguint un procés lògic: plantejament del problema, anàlisi d'alternatives (pros i contres) i elecció de la millor opció o de la menys dolenta. -Sempre que sigui possible, alterni les tasques, de manera que no romangui molt temps seguit fent les mateixes. Evitarà així la monotonia o la sobrecàrrega mental, segons com sigui la tasca. -Faci petites pauses i descansos periòdics. És més favorable fer petites pauses intermèdies que una pausa llarga al final de la jornada. Si només té disponibilitat de fer una pausa, intenti fer-la cap a la meitat de la jornada. -Fomenti el canvi d'ambient durant les pauses més llargues, intenti-les fer en un lloc diferent a l'habitual en què desenvolupa les seves tasques. -Aprengui a assumir que pot haver-hi diferents opinions. aboqui les seves discrepàncies amb respecte i actitud dialogant, ja que aquesta actitud afavorirà la resolució amigable de qualsevol conflicte. -A vegades haurà de saber acceptar que potser les seves urgències no siguin considerades de la mateixa forma al valorar-se de forma global en l'organització. -Afavoreixi el treball en equip. Eviti treballar aïllat, fomenti els vincles amb la resta de companys, intentant generar bon ambient. -Eviti fomentar discòrdies, propagar rumors o fer avaluacions injustes dels altres. Fomenti un bon clima de treball basat en el respecte i la comunicació. -Es recomana l'aprenentatge de tècniques de relaxació que el permetin superar situacions estressants o difícils. -L'adopció d'uns hàbits de vida saludables et permetran millorar les teves capacitats físiques i psíquiques i amb això, podràs enfrontar-te amb èxit a les exigències del dia a dia. -Afavoreixi la realització d'activitats lúdiques fora del treball que el permetin desconnectar i gaudir del temps d'oci, de la família o de les relacions socials. -Crei uns bons hàbits per facilitar un bon descans, respecti el temps de son. -La pràctica moderada d'algun esport o activitat física l'ajudarà a relaxar-se.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Organització preventiva i del treball / factors personals- individuals	Contacte i inhalació de productes químics.	B	D	Tolerable
NP	-Fer la substitució de tòner/cartutxos de les impressores segons les instruccions del fabricant. En cas de fer canvis molt freqüents, utilitzar els equips de protecció individual indicats en la fitxa de dades de seguretat del producte.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Organització preventiva i del treball / factors personals- individuals	Teletreball.	B	D	Tolerable
NP	-El teletreballador haurà d'autoritzar a l'empresari perquè pugui avaluar el lloc de treball amb PVD en el seu domicili i adopta les mesures preventives adequades. -L'empresari informará i formarà al teletreballador perquè aquest pugui utilitzar una llista d'autocomprovació de les condicions de treball. -L'empresari haurà d'informar i formar als teletreballadors en les següents matèries: Treball amb pantalles de visualització de dades (PVD). Mesures de seguretat en els treballs de caràcter administratiu. Prevenció d'incendis. Actuació davant un incendi. Primers auxilis. -L'empresari haurà de dissenyar, desenvolupar i implantar procediment/programa de teletreball, en el qual s'inclougi la prevenció de riscos laborals. -La persona que realitzi treball a distància ha de mantenir el lloc de treball triat per al desenvolupament de la feina a distància en bones condicions d'ordre, neteja, il·luminació i condicions tèrmiques, s'haurà d'ubicar correctament el lloc de treball i donar compliment a les mesures preventives previstes en la informació en matèria de prevenció de riscos laborals facilitada per l'empresa. -L'empresa seguint el procediment de prevenció de riscos laborals en el treball a distància informar la modalitat organitzativa de la prevenció de les persones treballadores que desenvolupen la seva activitat en treball a distància, i lliurarà la informació recollida d'aquestes persones per poder dur a terme la avaluació de riscos i planificació de l'activitat preventiva.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Organització preventiva i del treball / factors personals- individuals	Implantació de procediments per a la coordinació d'activitats empresarials.	B	D	Tolerable
NP	-L'empresari ha de dur a terme la coordinació d'activitats empresarials en cas que els seus treballadors concorrin amb treballadors d'altres empreses en un centre de treball, segons el que estableix la legislació vigent. -S'ha d'acomplir el que estableix el procediment de coordinació d'activitats.			



RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Organització preventiva i del treball / factors personals- individuals	Informació i Formació.. L'empresa realitza cada any un pla formatiu per als seus treballadors.	B	D	Tolerable
NP	-Els treballadors han de tenir formació/informació adequada sobre els treballs o tasques. El treballador ha de tenir formació específica en: - Prevenció de riscos en sector oficina			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Organització preventiva i del treball / factors personals- individuals	Actuació en cas d'incendi.	B	D	Tolerable
NP	-Si descobreix un incendi, mantingui la calma i doni immediatament l'alarma. -En cas de trobar-te sol, surt del local incendiat i tanca la porta sense clau. -Si el foc és petit, una vegada comunicada l'emergència, intenta apagar-ho utilitzant els extintors sempre que et trobes capacitat per a això. -Pel que fa a l'ús de l'extintor, adopta les següents recomanacions: 1. Recorda utilitzar l'extintor adequat al tipus de foc. 2. Treu el balda de seguretat. 3. Dirigeix el broquet a la base de les flames. 4. Estreny la maneta de forma intermitent. -No obris una porta que es trobi calenta, ja que és molt probable que el foc estigui proper; d'haver de fer-ho, procedeix molt lentament. -Si se't prenen les robes, no corris. Estira't a terra i posa't a rodar. -Quan hakis de travessar una zona àmplia amb molt fum, procuració anar ajupit; l'atmosfera és més respirable i la temperatura més baixa. Així mateix, sempre que sigui possible, posa't un mocador humit cobrint el nas i la boca. -En cas de trobar-te atrapat en un recinte o sala, tanca totes la portes, tapa amb draps, si és possible humits, les escletxes per on pugui penetrar el fum i fes saber de la teva presència (si hi ha finestres, col·loca en la mateixa un objecte cridaner per fer visible la teva presència).			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Organització preventiva i del treball / factors personals- individuals	Actuació en cas d'evacuació.	B	D	Tolerable
NP	-Al sentir el senyal d'evacuació, prepara't per abandonar l'establiment. -Desconnecta els aparells elèctrics al teu càrrec. -No utilitzis els ascensors. -Durant l'evacuació, col·labora en tot el que sigui sol·licitat per l'equip d'evacuació. -Recorda no tornar a entrar al centre de treball, encara que t'hagis oblidat algun objecte personal. -Una vegada a l'exterior, adreça't al punt de reunió establert i espera a les pertinents instruccions de part dels equips d'emergències.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Organització preventiva i del treball / factors personals- individuals	Actuació en cas d'accident.	B	D	Tolerable



RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
NP	-En cas d'accidents s'ha de procedir: 1. Protegir 2. Avisar 3. Socórrer (reconeixement de signes vitals A. Consciència B. Respiració C. Pols). -Recordi que a l'accidentat hi ha que tractar-li amb urgència, no traslladar-li amb urgència. -Ressuscitació cardiopulmonar (boca a boca - massatge cardíac). El ritme en el boca a boca i massatge cardíac és: 30 compressions i 2 insuflacions (100 compressions per minut): Assegura't que les vies respiratòries estiguin lliures. Mantingues cap endarrere el cap de l'accidentat. Mantingues cap amunt la seva mandíbula. Aplica els llavis sobre la boca de l'accidentat i insufla aire obturant-li el nas. Si la boca de la víctima està tancada i les seves dents apretades, se li taparan els llavis amb el dit polze per a evitar que l'aire se li escapi, en ser-li insuflat pel nas. -Per aconseguir la posició lateral de seguretat, es recomana fer la següent seqüència d'accions: Retirar les ulleres al víctima si les tingués. Agenollar-se a un costat de la víctima. Col·locar l'avantbraç més pròxim cap a fora, perpendicularment al seu cos i doblegar el colze en angle recte amb el palmell de la mà cap a dalt. Portar el braç més llunyà per damunt del tòrax i posar la mà contra l'espatlla més pròxim. Amb l'altra mà, flexionar la cama més allunyada just sota el genoll i tirar d'ella cap a dalt, posant el peu a terra. Agafar al malalt per sota del genoll i de l'espatlla més allunyat per girar-ho cap a tu i col·locar la cama superior de manera que maluc i genoll formin un angle recte. Finalment, cerciorar-se que la via aèria està oberta, situant la mà sota de la galta. Si la víctima ha de romandre més de 30 minuts en aquesta posició, haurà de canviar-se-li al costat oposat. -El pas de la postura en què es troba la víctima a la posició lateral de seguretat, s'ha de fer preferentment entre diverses persones, amb suavitat i sense forçar moviments bruscos de la columna i dels membres. De manera simultània, altra persona ha d'haver avisat als serveis d'urgències 112, informant sempre que sigui possible, de manera clara i concisa, de la situació de l'afectat, a què s'ha de l'emergència i el lloc en què es troba. -Un infart de miocardi és una urgència mèdica per definició. Si s'observa la possibilitat, s'ha de cercar ajuda de forma urgent i atenció mèdica, evitant conduir un mateix fins a un centre hospitalari. Es procurarà que el pacient estigui en repòs total, afluixant-li les peces que porti posades. Durant el temps d'espera a l'atenció mèdica, es vigilaran les constants vitals periòdicament. En cas necessari, s'aplicaran maniobres de Ressuscitació. -Davant una ferida sense gran hemorràgia en els membres, es procedirà a una neteja ràpida de la mateixa, cobrint-la amb un apòsit o embenat net i posteriorment, es traslladarà a l'accidentat a un centre mèdic, on es valorarà la localització i profunditat i si precisa sutura o tractament quirúrgic. -Davant cops i contusions: 1 Immobilitzar la zona afectada. La millor manera d'immobilitzar és no moure. 2 Calmar el dolor. Fins i tot des del lloc d'un primer intervingent es poden adoptar mesures per alleujar el dolor en el cas d'un traumatisme. 3 Demanar ajuda especialitzada si a causa de la gravetat de la situació no és possible traslladar al víctima a un centre sanitari per mitjans convencionals.			
RISC	CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Organització preventiva i del treball / factors personals- individuals	Embaràs o període de lactància.	B	D	Tolerable
NP	-Augmentar el temps disponible per a descansos i la seva freqüència, proporcionant autonomia a la treballadora embarassada per gaudir-los (incloent les visites al lavabo). -Disposar de les condicions necessàries per facilitar els descansos (sales adequades i de fàcil accés, mecanismes de substitució àgils que evitin la sobrecàrrega posterior de la treballadora embarassada o els seus companys). -S'ha de comunicar al Servei Mèdic la situació d'embaràs o període de lactància, tan aviat com sigui possible perquè puguin adoptar-se les mesures de prevenció i/o protecció adequades. -Les treballadores que es trobin embarassades no han de romandre massa temps a peu dret, ni massa temps assegudes, ni transportar càrregues pesades. Procurar fer periòdicament petits desplaçaments a peu. -A partir del setè mes d'embaràs, evitar el maneig manual de càrregues. -Durant l'embaràs s'haurà de restringir l'ús d'escales manuals. -Les treballadores embarassades no han de fer tasques que requereixin caminar o romandre a peu dret durant 4 hores o més de la jornada laboral. -Les treballadores embarassades no han de fer tasques que requereixin caminar durant més de 30 minuts a l'hora a partir de les 32 setmanes de gestació. -Les treballadores embarassades no faran maneig de càrregues reiterat. És a dir, quan es facin 4 manipulacions o més per torn de 8 hores, el pes màxim recomanat és de 5 quilos. -S'ha d'adequar el temps o ritme de treball a les característiques del mateix i als treballadors que l'executen.			

NP: Norma de procediment, PR: Probabilitat, CO: Conseqüències, NR: Nivell de risc, B: Baixa, M: Mitjana, A: Alta, LD: Lleugerament nociu, D: Nociu, ED: Extremadament nociu



EQUIPS DE TREBALL		Impressora/copiadora/multifunció			
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Contacte tèrmic		Accessibilitat o falta de mitjans d'aïllament a zones de la màquina/equip de treball en què pot haver-hi substàncies perilloses per perdudes, fugues etc. o a zones extremadament calents/fredes.	B	LD	Trivial
NP	-Les parts de l'equip que assoleixin temperatures elevades o molt baixes hauran d'estar protegides contra riscos de contacte o la proximitat dels treballadors: adaptació de resguards per permetre l'evacuació de calories (reixetes, xapa perforada, etc.). -Les operacions de manteniment, reparació o transformació de la màquina només podrà ser encomanada al personal especialment capacitat per a això. -Tota comprovació d'equip de treball serà efectuada per personal competent.				
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Contacte elèctric indirecte		Contacte de persones amb elements conductors posats accidentalment en tensió per una errada d'aïllament.	B	LD	Trivial
NP	-Es prohibeix l'accés a les parts en tensió dels diferents equips i instal·lacions. -Es prohibeix manipular la instal·lació elèctrica, alterar i retirar les posades a terra així com els aïllaments de les parts actives dels equips, instal·lacions i sistemes. -Evitar l'ús d'endolls múltiples, per a no sobrecarregar la línia elèctrica. -No es farà ús de cables-allargador sense conductor de protecció per a l'alimentació de receptors amb presa de terra. -Haurà d'evitar-se el pas de persones o equips per damunt dels cables per evitar el deteriorament de l'aïllant i ensopegades. -Els cables d'alimentació estaran dotats de clavilla normalitzada per a la seva connexió a una presa de corrent. Per a la seva desconnexió serà necessari agafar la clavilla directament, sense tirar mai del cable.				

NP: Norma de procediment, PR: Probabilitat, CO: Conseqüències, NR: Nivell de risc, B: Baixa, M: Mitjana, A: Alta, LD: Lleugerament nociu, D: Nociu, ED: Extremadament nociu



EQUIPS DE TREBALL		Ordinador portàtil			
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Contacte elèctric indirecte		Contacte de persones amb elements conductors posats accidentalment en tensió per una errada d'aïllament.	B	D	Tolerable
NP	-Els interruptors d'alimentació estaran accessibles i localitzats. -Amb caràcter previ a la desconexió d'un equip o màquina serà necessari apagar-ho fent ús de l'interruptor. -Evitar l'ús d'endolls múltiples, per a no sobrecarregar la línia elèctrica. -Els cables d'alimentació estaran dotats de clavilla normalitzada per a la seva connexió a una presa de corrent. Per a la seva desconexió serà necessari agafar la clavilla directament, sense tirar mai del cable.				
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Fatiga visual		Utilització de pantalles de visualització de dades durant llargs períodes de temps, amb altes exigències visuals o sense descansos.	B	D	Tolerable
NP	-La col·locació de la pantalla ha d'estar a una distància entre 40 i 70 cm., i a la mateixa altura dels ulls aproximadament, si és possible disposant de filtres per evitar reflexos i brillantors. -Per utilitzar equips de PVD les condicions d'utilització han de ser òptimes, sense enlluernaments i amb períodes de descans de 10 minuts cada 2 hores.				
RISC		CONDICIÓ PERILLOSA	PR	CO	NR
Organització preventiva i del treball /factors personals-individuals		Utilització insegura d'equips de treball.	B	LD	Trivial
NP	-S'han de revisar i comprendre totes les instruccions i advertiments contingudes en el manual d'instruccions.				

NP: Norma de procediment, PR: Probabilitat, CO: Conseqüències, NR: Nivell de risc, B: Baixa, M: Mitjana, A: Alta, LD: Lleugerament nociu, D: Nociu, ED: Extremadament nociu



5. FUNCIONS I RESPONSABILITATS

PERSONAL DE L'ENTITAT		
Funcions derivades del sistema de gestió establert per l'empresa		
PROCEDIMENT		FUNCIONS I RESPONSABILITATS
Comunicació, consulta i participació		-Proposar, suggerir, plantejar i informar, a través dels canals establerts, de les necessitats o possibles millores de la seva tasca o lloc de treball, encaminades a millorar les condicions de seguretat en l'empresa.
Avaluació de riscos		-Col·laborar en la transmissió al servei de prevenció de la informació necessària per a l'elaboració de l'avaluació de riscos. -Col·laborar en les activitats orientades a la implantació de les mesures d'emergència, actuant conforme a les instruccions específiques i capacitat que se li facilitin. -Col·laborar amb l'empresa executant els controls que li siguin encomanats i aportar els resultats per al seu arxiu. -Conèixer les limitacions que el seu lloc de treball presenta per a la seva ocupació per personal considerat especialment sensible. -Posar en coneixement dels seus responsables directes, l'aparició de qualsevol canvi en el seu estat biològic o condicions psíquic-físiques que impliqui la seva possible classificació com a personal especialment sensible. -Vetllar pel manteniment de les mesures implantades i col·laborar amb les persones responsables de prevenció en la comunicació de possibles nous riscos.
Formació i informació		-Assistir obligatòriament als cursos de formació als quals els convoqui l'empresa. -Conèixer la formació que es requereix per al seu lloc i exigir-la si observen alguna manca formativa per a l'execució de les seves tasques. -Rebre, llegir i assimilar la informació lliurada i posada a la seva disposició adoptant les mesures preventives establertes. -Comunicar i consultar qualsevol dubte respecte de la interpretació de la informació rebuda.
Gestió de persones		-Comunicar qualsevol canvi en el seu estat biològic reconegut i/o condició personal que pugui afectar la seva ocupació. -Conèixer les funcions i responsabilitats que li siguin assignades, els procediments relacionats amb la seva activitat i dur a terme de manera activa la seva posada en pràctica. -Fer ús i mantenir correctament els EPI proporcionats per l'empresa seguint les especificacions indicades per l'empresa fabricadora. -Informar els seus superiors dels defectes i anomalies que detectin en els EPI proporcionats. -Sotmetre al reconeixement mèdic previ i periòdic, o realitzar la renúncia al mateix per escrit si les persones treballadores no ho desitgen i la renúncia és factible.
Gestió del canvi		-Proposar, suggerir, plantejar i informar, a través dels canals establerts, de les necessitats o possibles millores de la seva tasca o lloc de treball, encaminades a millorar les condicions de seguretat en l'empresa.
Recursos preventius		-Respectar les indicacions rebudes pel recurs preventiu en el marc de les seves funcions de vigilància del compliment de les activitats preventives i els procediments de treball.
Recerca d'accidents, incidents i malalties professionals		-Col·laborar i atestar en la recerca d'accidents sempre que puguin aportar dades d'interès sobre el succés.
Vigilància de la salut		-Sotmetre als reconeixements mèdics obligatoris. -Col·laborar en aquells que siguin de caràcter voluntari. -Informar la Unitat de Vigilància de la Salut de qualsevol símptoma, alteració de salut, canvi de característiques personals o estat biològic, que consideri relacionat amb les seves condicions de treball o que pugui modificar la seva sensibilitat als riscos del seu lloc de treball. -Informar immediatament el seu superior jeràrquic directe i a les persones treballadores designades o, si escau, al Servei de Prevenció de la detecció de qualsevol individu que es trobi manifestament en estat o situació transitòria que pugui constituir un perill per a ell mateix o per a tercers.
Treballadores embarassades i/o en període de lactància		-Posar en coneixement dels seus responsables directes, tan aviat com ho conegui, la seva situació d'embaràs/lactància. -Conèixer les limitacions que el seu lloc de treball presenta per a la seva ocupació per part de dones en situació d'embaràs o lactància. -Sotmetre a les valoracions mèdiques que resultin necessàries amb la finalitat de poder verificar l'adequació davant les exigències del seu lloc de treball. -En cas d'adaptació del lloc, participar activament en la implantació de les mesures preventives proposades i respectar les indicacions rebudes sobre aquest tema.
Coordinació d'activitats		-Seguir les mesures específiques establertes durant la participació en activitats conjuntes amb diverses empreses.



Equips de Treball	-Usar adequadament i mantenir, dins de les seves atribucions, les màquines i equips de treball. -Seguir les instruccions d'ús facilitades pel fabricant d'aquestes.
Equips de protecció individual	-Utilitzar i cuidar correctament els equips de protecció individual. -Col·locar l'EPI's després de la seva utilització en el lloc indicat per a això. -Informar immediatament el seu superior jeràrquic directe de qualsevol defecte, anomalia o mal benvolgut en l'EPI's utilitzat que, al seu judici, pugui comportar una pèrdua de la seva eficàcia protectora.
Productes químics	-Participar en la implantació de les mesures de seguretat dictades en les fitxes de seguretat dels productes químics utilitzats, així com en l'avaluació de riscos del seu lloc de treball. -Utilitzar els equips de protecció individual descrits en les fitxes de seguretat de cada producte químic.

ALTRES FUNCIONS I RESPONSABILITATS

Revisar i controlar la documentació referent a la prevenció de riscos laborals a la seva disposició, assegurant la seva actualització i accessibilitat.

Conèixer i complir tota la normativa, procediments i instruccions que afectin el seu treball, en particular a les mesures de prevenció i protecció.

Correspon a cada persona treballadora vetllar, segons les seves possibilitats i mitjançant el compliment de les mesures de prevenció que en cada cas siguin adoptades, per la seva pròpia seguretat i salut en el treball i per la d'aquelles altres persones a les quals pugui afectar la seva activitat professional, a causa dels seus actes i omissions en el treball, de conformitat amb la seva formació i les instruccions de l'empresa.

Les persones treballadores, conformement a la seva formació i seguint les instruccions de l'empresa, deuran en particular:

1. Usar adequadament, d'acord amb la seva naturalesa i els riscos previsibles, les màquines, aparells, eines, substàncies perilloses, equips de transport i, en general, qualssevol altres mitjans amb els quals desenvolupin la seva activitat.
2. Utilitzar correctament els mitjans i equips de protecció facilitats per l'empresa, d'acord amb les instruccions rebudes d'aquesta.
3. No posar fora de funcionament i utilitzar correctament els dispositius de seguretat existents o que s'instal·lin en els mitjans relacionats amb la seva activitat o en els llocs de treball en els quals aquesta tingui lloc.
4. Informar immediatament el seu superior jeràrquic directe sobre qualsevol situació que, al seu judici, comporti, per motius raonables, un risc per a la seguretat i la salut de les persones.
5. Contribuir al compliment de les obligacions establertes per l'autoritat competent amb la finalitat de protegir la seguretat i la salut de les persones en el treball.
6. Cooperar amb la Direcció perquè aquesta pugui garantir unes condicions de treball que siguin segures i no comportin riscos per a la seguretat i la salut del personal.
7. Mantenir net i ordenat el seu entorn de treball, localitzant els equips i materials en els llocs assignats.
8. Suggestir les mesures que consideri oportunes en el seu àmbit de treball per a millorar la qualitat, la seguretat i l'eficàcia d'aquest.
9. Altres funcions que l'organització cregui convenient.

L'incompliment per part del personal de les obligacions en matèria de prevenció de riscos tindrà la consideració d'incompliment laboral als efectes previstos en l'article 58.1 de l'Estatut dels treballadors.



Codi Asegurança de Verificació (CSV)

fe502c40070023c0

[Accés portal CSV Víталy](#)



Codi QR per visualitzar el document original

Què és CSV?

El CSV, o Codi d'Assegurança de Verificació, consisteix en un conjunt de caràcters que identifiquen de manera única qualsevol dels documents generats per Víталy. Aquest codi es troba imprès a totes i cadascuna de les pàgines de cada document generat i facilita l'accés al document electrònic original a la pàgina web de Víталy.

On localitzo el CSV en un document?

El gràfic mostra que el Codi Asegurança de Verificació és un número que es troba a la part inferior dreta de totes les pàgines PDF dels documents generats per Víталy.

Per què és important el CSV?

Perquè qualsevol còpia feta en paper dels originals electrònics de Víталy, tindrà consideració de còpia autèntica si inclou el CSV. El CSV permet contrastar l'autenticitat de qualsevol documentació impresa en paper mitjançant la confrontació amb el document electrònic original. Per fer-ho, a la pàgina d'accés a Víталy podeu introduir el CSV i obtenir el document original, signat electrònicament.