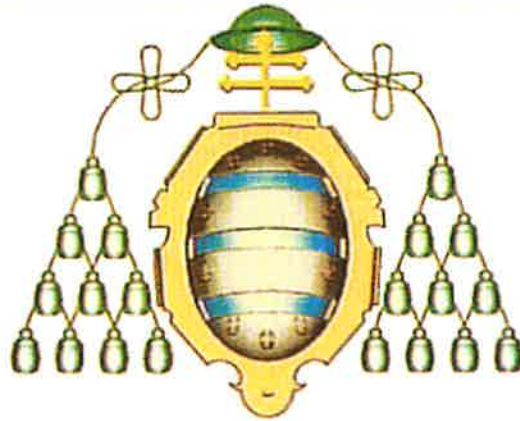


UNIVERSIDAD DE OVIEDO



Máster Universitario en Prevención de Riesgos Laborales

Trabajo Fin de Máster

**EVALUACIÓN DE RIESGO PARA LAS
INSTALACIONES Y PUESTOS DE
TRABAJO EN UN SUPERMERCADO**

Jorge Martín García

Director/a: Dña. Ana Suárez Sánchez

Una firma manuscrita en tinta azul que parece ser la de Ana Suárez Sánchez.

Febrero, 2017

ÍNDICE

1. PLANTEAMIENTO Y OBJETIVO	2
1.1. PLANTEAMIENTO	2
1.2. OBJETIVO.....	6
2. PROCEDIMIENTOS, MÉTODO Y MATERIALES	8
2.1. PROCEDIMIENTO	8
2.2. MÉTODO	11
2.3. MATERIALES.....	14
3. DESARROLLO, RESULTADOS Y DISCUSIÓN GENERAL. ...	16
3.1. DESARROLLO Y RESULTADOS	16
3.2. DISCUSIÓN GENERAL	16
4. CONCLUSIONES.....	25
5. BIBLIOGRAFÍA.....	28
ANEXOS.....	30
ANEXO 1. RELACIÓN DE ÁREAS Y PUESTOS DE TRABAJO.....	30
ANEXO 2. LISTADOS DE PERSONAL, MÁQUINAS Y PRODUCTOS QUÍMICOS.....	31
ANEXO 3. INFORME DE VISITA	34
ANEXO 4. LISTAS DE COMPROBACIÓN DE ÁREA Y PUESTOS	35
ANEXO 5. EVALUACIÓN DE RIESGOS.....	42
<i>DESCRIPCIÓN DE LAS INSTALACIONES Y LOS PUESTOS DE TRABAJO.</i>	<i>42</i>
<i>EVALUACIÓN DE RIESGO: INSTALACIONES</i>	<i>43</i>
<i>EVALUACIÓN DE RIESGO: FRUTERO/A</i>	<i>49</i>
<i>EVALUACIÓN DE RIESGO: CHARCUTERO/A.....</i>	<i>61</i>
<i>EVALUACIÓN DE RIESGO: ENCARGADO/A.....</i>	<i>74</i>
<i>EVALUACIÓN DE RIESGO: CARNICERO/A.....</i>	<i>83</i>
<i>EVALUACIÓN DE RIESGO: PESCADERO/A.....</i>	<i>95</i>
<i>EVALUACIÓN DE RIESGO: CAJERO/A</i>	<i>106</i>

1. PLANTEAMIENTO Y OBJETIVO

1.1. PLANTEAMIENTO

La actual legislación española en materia preventiva surge en 1995. El 8 de noviembre de ese año se promulgo la ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales. Esta ley es una transposición a la reglamentación española de la Directiva 89/391/CEE, también conocida como Directiva Marco.

En esta ley, se establecen las bases de la Prevención de Riesgos Laborales en España. Aspectos tales como la protección de los trabajadores, de los colectivos especiales y los principios por los que se rige la actividad preventiva son introducidos y regulados en esta normativa. Otro de los puntos que regula esta ley es la documentación obligatoria en materia de prevención.

En su artículo 23, esta ley expone y enumera la documentación reglamentaria que ha de ser elaborada y conservada. Esta documentación es:

- a) Evaluación de los riesgos para la seguridad y la salud en el trabajo, y planificación de la acción preventiva.
- b) Medidas de protección y de prevención a adoptar y, en su caso, material de protección que deba utilizarse.
- c) Resultado de los controles periódicos de las condiciones de trabajo y de la actividad de los trabajadores.
- d) Práctica de los controles del estado de salud de los trabajadores y conclusiones obtenidas de los mismos.
- e) Relación de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales que hayan causado al trabajador una incapacidad laboral superior a un día de trabajo. En estos casos el empresario deberá realizar, además, la notificación de los mismos.

En lo que respecta a evaluación de riesgos, esta ley en su artículo 16 expone las circunstancias y características en las que se deba realizar una evaluación de riesgos. El empresario deberá realizar una evaluación inicial de

PLANTEAMIENTO Y OBJETIVOS

riesgos en la que se tengan en cuenta las actividades realizadas, los lugares, puestos y equipos de trabajo, sustancias y productos químicos.

Este artículo también indica que se deberá revisar la evaluación de riesgos ante cambios en las condiciones de trabajo o por ocasión de incidentes y accidentes que se den lugar, así como por resultado de controles periódicos que detecten situaciones potencialmente peligrosas.

Dentro de la evaluación de riesgo, y según indica la ley 31/1995, han de ser indicadas las medidas preventivas a tomar en situaciones en las que estén presentes colectivos especiales, tales como trabajadoras embarazadas, menores de edad y trabajadores sensibles a determinados riesgos.

A raíz de esta evaluación de riesgos se planificará la acción preventiva. En esta planificación preventiva se tendrán en cuenta todo tipo de medidas de prevención, tales como controles periódicos, planes de mantenimiento, planes de formación, e incluso medidas de tipo organizativo, que incluyen desde cambios en métodos de trabajo a cambios en métodos de producción. Todas estas medidas deben encaminarse al aumento de la protección de la seguridad y salud de los trabajadores.

Las evaluaciones de riesgo además tienen una gran importancia en la coordinación de actividades empresariales (CAE). La ley 31/1995 en su artículo 24 y el Real Decreto 171/2004, definen la coordinación de actividades empresariales la coincidencia en un mismo centro de trabajo del desarrollo de actividades de dos o más empresas, las cuales se han de coordinar.

Además, se expone que la empresa titular del centro de trabajo en el que se desarrollan esas distintas actividades, está obligada a informar a las demás empresas de los riesgos y sus medidas de prevención y protección, es decir, debe hacer entrega de una evaluación de riesgos, incluidos los relacionados con las máquinas y productos presentes en el centro de trabajo. También debe velar y vigilar el cumplimiento de las medidas preventivas explicitadas en ésta.

A pesar de que la Ley 31/1995 es la normativa básica en Prevención de Riesgos Laborales, no es hasta que se promulga el Real Decreto 39/1997, el Reglamento de Servicios de Prevención, que se obtiene una definición de lo que

PLANTEAMIENTO Y OBJETIVOS

es una evaluación de riesgos. Ésta es definida como: *“La evaluación de los riesgos laborales es el proceso dirigido a estimar la magnitud de aquellos riesgos que no hayan podido evitarse, obteniendo la información necesaria para que el empresario esté en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas y, en tal caso, sobre el tipo de medidas que deben adoptarse.”*

Una vez se establecieron las bases de la normativa preventiva, compuestas por la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales y por el Real Decreto 39/1997 Reglamento de los Servicios de Prevención, se desarrollaron distintas normativas que regulan aspectos de vital importancia para el sector en el que se realizará la evaluación.

La primera de estas normativas es el Real Decreto 485/1997 sobre disposiciones mínimas en señalización de seguridad y salud en el trabajo. En este Real Decreto se estipulan los tipos de señalizaciones y las características básicas que deben tener estas en los lugares de trabajo. Dentro de una evaluación de riesgos, esta normativa es de imperativo cumplimiento en relación a las medidas de emergencia y señalización de los distintos elementos que prevengan el paso de conato de emergencia a emergencia propiamente dicha.

La siguiente normativa a la que se hará referencia y se utilizará durante la evaluación de riesgos, es el Real Decreto 486/1997, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud en lugares de trabajo. En ella, se articulan toda una serie de obligaciones que el empresario debe cumplir en materia de iluminación, condiciones ambientales, mantenimiento y materiales. Además, a través de los distintos anexos de esta establece las medidas, tamaños, espacios mínimos y condiciones básicas que deben de tener todos y cada uno de los distintos espacios en los que puedan llevarse a cabo distintos trabajos. Los ejemplos más claros regidos por este Real Decreto son las estipulaciones relacionadas con escaleras, vías de circulación, niveles mínimos de iluminación, condiciones ambientales tales como temperatura, humedad..., elementos de primeros auxilios, condiciones higiénicas de locales de descanso, etc..

El siguiente elemento normativo de importancia es el Real Decreto 487/1997, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la

PLANTEAMIENTO Y OBJETIVOS

manipulación manual de cargas. En este Real Decreto se establecen las obligaciones del empresario en relación a los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas. El empresario debe formar e informar al trabajador de los riesgos que entraña la manipulación manual de cargas, así como la forma correcta de realizarla. A su vez, éste debe implementar un sistema de vigilancia de la salud en el que se apliquen protocolos de detección de problemas relacionados con la manipulación manual de cargas. Por último, esta normativa expone distintas situaciones en las que el riesgo por manipulación manual de cargas se ve agravado por distintas características, como por ejemplo la forma de la carga o del medio de trabajo.

Dentro de los puestos de trabajo y funciones que se cumplen dentro del establecimiento, se encuentran interacciones y trabajos realizados en pantallas de visualización de datos (PVD's). Para la regulación de estas, se promulgo en 1997 el Real Decreto 488, el cual expone las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización. En sus artículos, se incluyen las obligaciones del empresario, tales como la formación, la información y la vigilancia de la salud. Además, en sus distintos anexos, se ven especificadas las medidas, características y adaptaciones entorno-trabajador que han de ser llevadas a cabo en el lugar de trabajo.

Por otro lado, en algunos de los puestos de trabajo existe el riesgo de exposición a contaminantes biológicos, debido al alto nivel de interacción con la materia prima. En la normativa estatal se encuentra el Real Decreto 664/1997, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo. Al igual que los otros reales decretos, éste enumera las obligaciones de los empresarios, sobre todo relacionadas con la formación y la vigilancia de la salud. Además, se incluye dentro de esta legislación una relación de los agentes biológicos clasificados según distintos criterios, valorando la peligrosidad de los mismos. En función de estos niveles de peligrosidad se indican las distintas medidas preventivas que han de tomarse para la protección de los trabajadores.

Siguiendo con la normativa, en centros de trabajo en los que se realizan las actividades propias del sector, se pueden encontrar distintos equipos de trabajo y

máquinas. Éstas, se encuentran reguladas a través del Real Decreto 1215/1997, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo. A través de esta normativa se disponen los criterios mínimos que deben cumplir los equipos de trabajo, indicándose en cada caso las características de los equipos en función de su utilización. En nuestro sector, los equipos de trabajo con mayor utilización son las máquinas de elevación de cargas, para los cuales se exige que los elementos móviles de elevación de cargas sean identificados con su capacidad de carga, así como sus accesorios deben indicar sus características de forma clara. Además, y como en el resto de la legislación preventiva que se deriva de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, esta normativa destaca las obligaciones del empresario, en este caso a dar información y formación específica teórico-práctica en los equipos de trabajo que van a ser utilizados por los empleados, así como llevar a cabo la vigilancia de la salud de los trabajadores cuyos puestos de trabajo estén en contacto o precisen del uso de estos equipos de trabajo.

Por último, cabe mencionar el Real Decreto 614/2001, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico. Éste Real Decreto expone y define las técnicas y procedimientos de trabajo ante riesgo eléctrico. También y en relación directa con el lugar de trabajo, en esta legislación se indica las obligaciones en relación a las instalaciones eléctricas de un centro de trabajo, tales como un correcto mantenimiento de ellas y una adecuación de las medidas de protección con relación a los equipos que se vayan a utilizar. Además, se establecen los criterios informativos y formativos particulares, así como otras obligaciones del empresario con relación a esta parte de las instalaciones de un centro de trabajo.

1.2. OBJETIVO

Este trabajo tiene como principal objetivo:

- Observación de los lugares de trabajo
- Identificación de los peligros presentes
- Valoración de los riesgos y priorización de los mismos

PLANTEAMIENTO Y OBJETIVOS

Para el desarrollo de una evaluación de riesgos para un Supermercado de Gran Tamaño. Además, se presentarán una pequeña planificación en la que se indicarán las medidas a tomar de forma más inmediata.

2. PROCEDIMIENTOS, MÉTODO Y MATERIALES

2.1. PROCEDIMIENTO

El procedimiento a través del cual se ha realizado la evaluación de riesgos consta de 3 partes claramente delimitadas. Estas partes son los llamados contactos previos a la visita de toma de datos, la visita para la toma de datos, y la elaboración escrita y entrega de la evaluación de riesgos.

La primera de las partes, los contactos previos a la visita de toma de datos, se realiza a través de reuniones que se dan con el cliente. En estas reuniones se piden informaciones de todo tipo, comerciales, laborales, etc., así como se establecen los datos de la persona de contacto directo dentro de la empresa.

Dentro de esta fase son también pedidos y adjuntados ciertos documentos, los cuales deben ser cumplimentados por la persona de contacto. Estos documentos son la relación de áreas y puestos de trabajo (Anexo 1), relación de maquinaria, trabajadores y productos químicos que se utilizan en el centro de trabajo (Anexo 2).

Estos documentos serán parte vital de la evaluación ya que permiten estructurarla, así como delimitar algunas de las medidas preventivas necesarias en ciertos riesgos. Por ello, se comunica a la persona de contacto que deben cumplimentarse para la fecha en la que se realizara la visita de toma de datos.

Es importante la realización de un trabajo previo de documentación por parte del técnico sobre la empresa, el sector y las distintas legislaciones y normativas específicas que le son de aplicación al centro de trabajo que ha de ser visitado para la toma de datos. Este trabajo de documentación previa también se puede realizar a través de la lectura de las documentaciones preventivas que poseyera la empresa previamente.

Por último, se acordará una fecha para la toma de datos, así como se explicitarán los criterios de actuación que la empresa deberá llevar a cabo y que sustituirán a la evaluación de riesgos mientras ésta se encuentra en proceso de redacción o validación.

PROCEDIMIENTOS, MÉTODO Y MATERIALES

La segunda parte del proceso es la visita para la realización de toma de datos. Para llevarla a cabo, se deben preparar algunos documentos necesarios. El primero de ellos es el informe de visita (Anexo 3). Este documento se cumplimenta por duplicado antes de la visita y se entrega al responsable de la empresa una vez que ha terminado la toma de datos, indicándose en él los principales hallazgos y medidas más urgentes a tener en cuenta. Estos informes deben archivarse junto con la evaluación de riesgos cuando esta haya sido elaborada, revisada y entregada.

El segundo de los documentos que se deben preparar es una lista de comprobación básica de área (Anexo 4). En ella figuran los principales aspectos preventivos que se deben observar en la empresa, tales como medidas de extinción, señalizaciones, medios mecánicos... Con la cumplimentación de este documento, se habrá obtenido la información necesaria sobre los riesgos del área o instalaciones de trabajo.

El tercero y último de los documentos que se han de preparar es una segunda lista de comprobación de riesgos existentes por puesto de trabajo (Anexo 4). En ella figuran todos los riesgos registrados por el software informático de prevención. Por tanto, una vez cumplimentada esta lista de comprobación, se conocerán los riesgos principales para cada puesto. Se cumplimentará, entonces, una lista de comprobación por cada puesto de trabajo registrado en la evaluación de riesgos.

Una vez se han preparado estos documentos, se procederá a realizar la toma de datos.

La toma de datos tiene lugar en las instalaciones de la empresa, y se basa principalmente en la comprobación de los aspectos que figuran en la lista de comprobación, tanto para el área como para los distintos puestos de trabajo, así como los anotados por el responsable en los documentos previos (áreas y puestos de trabajo, y listados de máquinas, trabajadores y productos químicos).

Es muy importante para el proceso de evaluación de riesgos indicar en las distintas listas de comprobación aspectos tales como la asiduidad de las tareas o el número de personas expuestas. Además, y con permiso de la empresa, se deben

PROCEDIMIENTOS, MÉTODO Y MATERIALES

fotografiar los aspectos no correctos preventivamente para evidenciarlos en la evaluación de riesgos.

Una vez ha finalizado la toma de datos, se cumplimentará el informe de visita con las medidas más urgentes y las conclusiones principales de la visita.

La última parte del proceso de evaluación de riesgos es la redacción de la evaluación de riesgos y su posterior entrega al cliente, una vez ha sido revisada y validada. Para ello, nos servimos de los distintos documentos cumplimentados por la empresa, las observaciones anotadas, las fotografías sacadas, así como la lista de comprobación cumplimentada durante la toma de datos.

Con todos estos datos, a través del software informático especializado en prevención DSPreven de Geconet, se procede a la introducción de los distintos riesgos y sus medidas preventivas. El primer paso a llevar a cabo es la introducción de la estructura, es decir, la introducción de las áreas y puestos de trabajo junto con las tareas realizadas en cada una de ellas.

Tras realizar esto, el siguiente paso que se debe realizar es la introducción de los distintos trabajadores, maquinarias y productos químicos facilitados por el contacto en la empresa. Estos datos deben asociarse a los distintos puestos de trabajo.

Posteriormente, se introducirán los riesgos asociados al área o áreas de trabajo. Estos riesgos están asociados principalmente al mobiliario y características propias de cada instalación. Para la realización de esta tarea se tiene el apoyo de la lista de comprobación de área cumplimentada durante la visita de toma de datos, así como las fotografías y evidencias tomadas durante la misma.

Tras esto, los siguientes riesgos que se cumplimentarán serán los asociados a cada puesto de trabajo. En este caso, se tienen en cuenta las características de las tareas que son llevadas a cabo en cada puesto de trabajo. Para facilitar esta tarea, se dispone de las listas de comprobación de riesgos que han sido rellenadas y cumplimentadas durante la visita de toma de datos.

Todos estos riesgos deben ser valorados, emitiéndose un juicio sobre la gravedad de sus consecuencias y su probabilidad de ocurrencia. De la combinación de ambas características, obtenemos el nivel de riesgo.

PROCEDIMIENTOS, MÉTODO Y MATERIALES

En último lugar, se establecerán las medidas preventivas necesarias para atajar los riesgos. Las medidas pueden ser de diferentes tipos, siendo las principales para el software informático DSPreven:

- Estudios Específicos.
- Medidas de Organizativas.
- Medidas de Formación.
- Medidas de Mantenimiento Preventivo.
- Equipos de Protección Individual.

Una vez estén todos los riesgos valorados y sus medidas preventivas perfectamente explicitadas, la evaluación de riesgo será revisada y validada. Tras ello, será entregada al cliente y se archivará junto a los distintos informes de visita generados, tanto de la toma de datos como de la entrega de la documentación. Esta será entonces el núcleo sobre el que se articulará el resto de la documentación preventiva.

2.2. MÉTODO

De los múltiples métodos existentes para la valoración del riesgo, se ha utilizado el método del INSHT. La elección es debida a la validez normativa que se le ha otorgado a este método dentro de la legislación español.

Este método define la evaluación de los riesgos laborales como el proceso dirigido a estimar la magnitud de aquellos riesgos que no hayan podido evitarse, obteniendo la información necesaria para que el empresario esté en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas y, en tal caso, sobre el tipo de medidas que deben adoptarse. Es por ello, que el proceso consta de:

- Análisis del riesgo
 - Identificación del peligro
 - Estimación del riesgo
- Valoración del riesgo

PROCEDIMIENTOS, MÉTODO Y MATERIALES

La valoración del riesgo en este modelo se da a través de dos características y sus distintos niveles. Estas características del riesgo son la severidad del daño o consecuencias y la probabilidad o frecuencia de ocurrencia.

Para determinar la potencial severidad del daño o consecuencias, debe considerarse que partes del cuerpo que se verán afectadas y la naturaleza del daño. La severidad del daño o consecuencias se graduará en los siguientes niveles:

- Ligeramente Dañino. Daños superficiales: cortes y magulladuras pequeñas, irritación de los ojos por polvo. Molestias e irritación, por ejemplo: dolor de cabeza, discomfort.
- Dañino. Laceraciones, quemaduras, conmociones, torceduras importantes, fracturas menores. Sordera, dermatitis, asma, trastornos músculo-esqueléticos, enfermedad que conduce a una incapacidad menor.
- Extremadamente Dañino. Amputaciones, fracturas mayores, intoxicaciones, lesiones múltiples, lesiones fatales. Cáncer y otras enfermedades crónicas que acorten severamente la vida.

Por otro lado, la probabilidad de que ocurra el daño se gradúa en este método a través del siguiente criterio:

- Probabilidad baja: El daño ocurrirá raras veces
- Probabilidad media: El daño ocurrirá en algunas ocasiones
- Probabilidad alta: El daño ocurrirá siempre o casi siempre

Para dictaminar un juicio sobre la probabilidad de daño, se debe considerar las medidas de control ya implantadas y su adecuación, además de los requisitos legales y los códigos de buena práctica que forman parte de medidas específicas de control, junto con la información disponible sobre las actividades de trabajo. A su vez, también se debe considerar lo siguiente:

- Trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos (características personales o estado biológico).
- Frecuencia de exposición al peligro.
- Fallos en el servicio. Por ejemplo: electricidad y agua.

PROCEDIMIENTOS, MÉTODO Y MATERIALES

- Fallos en los componentes de las instalaciones y de las máquinas, así como en los dispositivos de protección.
- Exposición a los elementos.
- Protección suministrada por los EPI y tiempo de utilización de estos equipos.
- Actos inseguros de las personas, tales como errores no intencionados y violaciones intencionadas de los procedimientos.

De la combinación de los niveles de las dos características implementadas en el método del INSHT, se obtienen los distintos niveles de riesgo (Tabla 1).

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS		
	LIGERAMENTE DAÑINO (LD)	DAÑINO (D)	EXTREMADAMENTE DAÑINO (ED)
BAJA (B)	TRIVIAL (T)	TOLERABLE (TO)	MODERADO (MO)
MEDIA (M)	TOLERABLE (TO)	MODERADO (MO)	IMPORTANTE (I)
ALTA (A)	MODERADO (MO)	IMPORTANTE (I)	INTOLERABLE (IN)

Tabla 1. Valoración del Riesgo en función de Consecuencias y Probabilidad

Estos niveles de riesgo priorizan y delimitan las acciones y medidas preventivas a establecer en cada uno de los casos.

La introducción de medidas preventivas o correctivas debe darse en el orden explicitado anteriormente. A su vez, estas deben aplicarse de manera prioritaria en función de los niveles de riesgo. Esta prioridad se encuentra en la Tabla 2.

Es por ello, que los niveles de riesgo más altos, los riesgos importantes e intolerables precisan de actuaciones mucho más inmediatas, que otros niveles de riesgo, como pueden ser los riesgos tolerables o moderados.

Esta valoración y priorización de los riesgos que nos otorga este modelo, nos permite entonces planificar y llevar a cabo de manera organizada la aplicación de las medidas preventivas establecidas dentro de la evaluación de riesgo.

PROCEDIMIENTOS, MÉTODO Y MATERIALES

RIESGO	ACCIÓN Y TEMPORIZACIÓN
Trivial (T)	No se requiere acción específica
Tolerable (TO)	<p>No se necesita mejorar la acción preventiva. Sin embargo, se deben considerar soluciones más rentables o mejoras que no supongan una carga económica importante.</p> <p>Se requiere comprobaciones periódicas para asegurar que se mantiene la eficacia de las medidas de control.</p>
Moderado (MO)	<p>Se deben hacer esfuerzos para reducir el riesgo, determinando las inversiones precisas. Las medidas para reducir el riesgo deben implantarse en un periodo determinado.</p> <p>Cuando el riesgo moderado está asociado a consecuencias extremadamente dañinas, se precisará de acción posterior para establecer, con más precisión, la probabilidad de daño como base para determinar la necesidad de mejora de las medidas de control.</p>
Importante (I)	No debe comenzarse el trabajo hasta que no se haya reducido el riesgo. Puede que se precisen recursos considerables para controlar el riesgo. Cuando el riesgo corresponda a un trabajo que se está realizando, debe remediarse el problema en un tiempo inferior al de los riesgos moderados.
Intolerable (IN)	No debe comenzar ni continuar el trabajo hasta que se reduzca el riesgo. Si no es posible reducir el riesgo, con incluso recursos ilimitados, debe prohibirse el trabajo.

Tabla 2. Prioridades y plazos de ejecución en función de la valoración de riesgo.

2.3. MATERIALES

- Documentación previa:
 - Áreas y puestos de trabajos

PROCEDIMIENTOS, MÉTODO Y MATERIALES

- Listado de maquinas
- Listado de trabajadores
- Listado de productos químicos
- Documentos de toma de datos
 - Lista de comprobación de riesgos por puesto
 - Lista de comprobación de instalación
 - Informe de visita
- Una cinta métrica para la medición de distancias, con objeto de verificar las condiciones del lugar de trabajo (por ej.: altura de medios de extinción, escalones, barandillas, etc.)
- Equipos de protección individual que considere oportunos o que el cliente establezca como obligatorios por coordinación (calzado de seguridad, ropa reflectante, casco, etc.)
- Cámara de fotos con el fin de captar alguna imagen que posteriormente ayude a la redacción de la evaluación de riesgos.
- Software Informático de Prevención DSPreven del portal GECONET. Esta es una herramienta de prevención a través de la cual se generan los distintos informes y documentación preventiva. Este programa permite la introducción de los riesgos presentes en centros y puestos de trabajo, sus medidas preventivas asociadas, así como una planificación de las mismas en el tiempo. A su vez, esta herramienta también genera los informes de investigaciones y facilita su clasificación y recolección de datos a posteriori. Al igual que para los accidentes, también el software posibilita la introducción de datos y generación de informes higiénicos, tales como iluminación, ruido, contaminantes químicos... Por último, este software permite introducir máquinas, productos químicos y trabajadores, creando en estos últimos un historial, en el cual figuran todas y cada una de las evaluaciones de riesgo, planificaciones, informes higiénicos y accidentes en los que haya podido estar involucrado el trabajador.

3. DESARROLLO, RESULTADOS Y DISCUSIÓN GENERAL.

3.1. DESARROLLO Y RESULTADOS

Tras seguir el procedimiento explicado anteriormente y aplicar el método de valoración del INSHT expuesto en el apartado anterior, se ha procedido a generar el documento de Evaluación de Riesgos. Este documento se encuentra en el Anexo 5. En él se incluyen en primer lugar las descripciones de las áreas y los puestos de trabajo, las cuales indican principalmente las tareas que realiza cada empleado en su puesto de trabajo, así como la geografía del centro de trabajo.

Posteriormente se encuentra la evaluación de riesgos del área, común a todos los puestos de trabajo. Más adelante, se hallan las evaluaciones de riesgos propias de cada uno de los puestos de trabajo, las cuales han de ser entregadas a todos los trabajadores.

3.2. DISCUSIÓN GENERAL

Los resultados que se han hallado se han priorizado en función de la valoración del riesgo dada, siempre siguiendo el método de valoración del INSHT. Este método prioriza de la siguiente manera:

1. Riesgos Intolerables
2. Riesgos Importantes
3. Riesgos Moderados
4. Riesgos Tolerables
5. Riesgos Triviales

En el centro de trabajo estudiado y en los puestos de trabajo evaluados, no se han hallado niveles de riesgo intolerables. Por otro lado, sí que se han hallado niveles de riesgo importantes para los distintos puestos.

Estos niveles de riesgo importantes están asociados a condiciones especiales de los trabajadores, en particular a situaciones en las que el puesto de

DESARROLLO, RESULTADOS Y DISCUSIÓN GENERAL

trabajo esté siendo ocupado por una mujer embarazada. En este caso, dentro de la evaluación de riesgos se aconseja a las trabajadoras que notifiquen ese estado lo antes posible a fin de poder ser reubicadas en otro puesto de trabajo compatible. Todos los riesgos valorados como importantes, son relacionados con aspectos ergonómicos (sobreesfuerzos y fatiga física postural) o con aspectos psicosociológicos del trabajo (Estrés).

A continuación, se presentan los distintos puestos en los que estos riesgos están presentes (Tabla 3).

Área/Puesto de Trabajo	Riesgo	Causa	Valoración
FRUTERO/A CHARCUTERO/A ENCARGADO/A CARNICERO/A CAJERO/A	SOBRESFUERZOS	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, manipulación manual de cargas 5 a 10 kg. de forma repetida (= o > 4 veces/turno)	Importante
FRUTERO/A CHARCUTERO/A CARNICERO/A PESCADERO/A CAJERO/A	FATIGA FISICA POSTURAL	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, bipedestación de forma prolongada (>4h / día).	Importante
FRUTERO/A CHARCUTERO/A	RIESGOS PSICOSOCIALES	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, existencia de ritmo de trabajo impuesto o con pausas	Importante

DESARROLLO, RESULTADOS Y DISCUSIÓN GENERAL

ENCARGADO/A CARNICERO/A PESCADERO/A CAJERO/A		insuficientes	
FRUTERO/A CHARCUTERO/A ENCARGADO/A CARNICERO/A PESCADERO/A CAJERO/A	RIESGOS PSICOSOCIALES	En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, existencia de agentes estresores	Importante

Tabla 3. Puestos de trabajo con niveles de Riesgo Importantes.

Siguiendo con la priorización que establece el método de valoración, los siguientes riesgos a tener en cuenta a la hora de implementar medidas de prevención son los valorados como moderados. Para este nivel de riesgo, el método sugiere que las medidas de control o prevención deben ser implementadas en un plazo de tiempo determinado.

Se ha valorado como riesgo moderado tanto para el área como para los puestos de trabajo la caída de personas al mismo nivel, debido a la presencia de escalones para acceder a distintas zonas de la tienda. Siguiendo con los riesgos del área, se han valorado así distintos riesgos, como la caída de objetos en manipulación y atrapamiento por o entre objetos, debido al uso continuado de medios mecánicos de transporte de cargas como son las transpaletas. Además, es destacable el riesgo por contacto eléctrico directo e indirecto por la presencia de distintas máquinas que precisan de electricidad, así como el cuadro eléctrico de la

DESARROLLO, RESULTADOS Y DISCUSIÓN GENERAL

tienda. En relación a esto último, también se destaca como moderado el posible riesgo de incendio por cortocircuito.

En cuanto a los puestos de trabajo, los riesgos que se han valorado como moderados son los sobreesfuerzos, los trastornos musculoesqueléticos, fatiga física postural. Las causas de estos riesgos son la manipulación manual de cargas, los movimientos repetitivos y el mantenimiento de una postura de bipedestación.

Además de estos riesgos comunes a todos los puestos, también se han catalogado como moderados distintos riesgos específicos de los puestos de trabajo. Para los puestos de charcutero/a, carnicero/a y pescadero/a, los riesgos de estrés térmico por presencia y uso continuado de cámaras frigoríficas, golpes y cortes por objetos y herramientas debido al uso continuado de herramientas manuales, fatiga física por un uso continuado de estas herramientas y la posición que necesitan para aplicarles la fuerza necesaria, y exposición a contaminantes biológicos que se puedan encontrar en la materia prima utilizada durante el desempeño de sus tareas.

Por otro lado, los trabajadores que se desempeñan en el puesto de trabajo de charcutero/a y carnicero/a también se encuentran frente a riesgos de choques o golpes contra partes móviles de la máquina y atrapamiento por o entre objetos. Estos riesgos son causados por la presencia de máquinas de corte que utilizan partes móviles y que podrían llegar a lesionar a los trabajadores si no se han mantenido perfectamente.

Por último, se han valorado como moderados el riesgo fatiga visual, relacionado con el uso de pantallas de visualización de datos (PVD's). Los trabajadores afectados por este riesgo son los que se desempeñan en el puesto de cajero/a y encargado/a.

En la tabla 4 se encuentra un resumen de los riesgos catalogados como moderados.

Área/Puesto de Trabajo	Riesgo	Causa	Valoración
-------------------------------	---------------	--------------	-------------------

DESARROLLO, RESULTADOS Y DISCUSIÓN GENERAL

INSTALACIONES FRUTERO/A CHARCUTERO/A ENCARGADO/A CARNICERO/A PESCADERO/A CAJERO/A	CAIDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	Por presencia de escalones para acceder a distintas partes de la tienda	Moderado
INSTALACIONES	CAIDAS DE OBJETOS EN MANIPULACION	Manipulación de mercancía de forma manual.	Moderado
INSTALACIONES	CAIDAS DE OBJETOS EN MANIPULACION	Uso de las transpaletas.	Moderado
INSTALACIONES	PISADAS SOBRE OBJETOS	Por tropezar o pisar sobre objetos en zonas de paso.	Moderado
INSTALACIONES	ATRAPAMIENTOS POR O ENTRE OBJETOS	Posibilidad de atrapamientos durante el uso de las transpaletas.	Moderado
INSTALACIONES	INCENDIO	Por cortocircuito eléctrico, existencia de residuos y almacenamiento de documentos.	Moderado
INSTALACIONES	OTROS REQUISITOS GENERALES	Medios de extinción.	Moderado
INSTALACIONES	CONTACTO ELECTRICO	Por elementos puestos accidentalmente	Moderado

DESARROLLO, RESULTADOS Y DISCUSIÓN GENERAL

	INDIRECTO	bajo tensión.	
INSTALACIONES	CONTACTO ELECTRICO DIRECTO	Por el uso de equipos eléctricos y la existencia de instalaciones eléctricas que suministran al centro de trabajo	Moderado
FRUTERO/A CHARCUTERO/A ENCARGADO/A CARNICERO/A PESCADERO/A CAJERO/A	SOBREESFUERZOS	Por Manipulación Manual de Cargas	Moderado
FRUTERO/A CHARCUTERO/A CARNICERO/A PESCADERO/A CAJERO/A	SOBREESFUERZOS	Los trabajadores están expuestos a posturas forzadas al realizar su trabajo habitual: corte de piezas, posturas para colocar y recoger piezas del mostrador y zonas altas, operaciones de limpieza etc.	Moderado
FRUTERO/A CHARCUTERO/A CARNICERO/A PESCADERO/A	FATIGA FISICA POSTURAL	El trabajador permanece en posición de pie durante gran parte de la jornada de trabajo.	Moderado

DESARROLLO, RESULTADOS Y DISCUSIÓN GENERAL

CAJERO/A			
FRUTERO/A CHARCUTERO/A ENCARGADO/A CARNICERO/A PESCADERO/A CAJERO/A	TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS	Por el ejercicio repetido de una fuerza, aparentemente moderada, que se prolonga durante un período largo (utilización de cuchillos, manipulación de pequeñas cargas, etc.)	Moderado
FRUTERO/A CHARCUTERO/A CARNICERO/A PESCADERO/A CAJERO/A	FATIGA FISICA	Al realizar su trabajo habitual: corte de piezas, posturas para colocar y recoger piezas del mostrador y zonas altas, operaciones de limpieza etc.	Moderado
CHARCUTERO/A CARNICERO/A PESCADERO/A	FATIGA FISICA	Existen tareas que implican movimientos repetitivos, tales como el despiece de materia prima mediante el uso de herramientas de corte (cuchillos, cortafiambre, etc.)	Moderado
CHARCUTERO/A CARNICERO/A	CHOQUES O GOLPES CONTRA OBJETOS MOVILES DE LA MAQUINA	Se utilizan máquinas con partes móviles para el corte de productos de charcutería, éstas pueden generar cortes y/o golpes.	Moderado

DESARROLLO, RESULTADOS Y DISCUSIÓN GENERAL

CHARCUTERO/A CARNICERO/A	ATRAPAMIENTOS POR O ENTRE OBJETOS	Al utilizar equipos de trabajo pueden ocurrir atrapamientos de alguna parte del cuerpo del operario.	Moderado
CHARCUTERO/A CARNICERO/A PESCADERO/A	GOLPES / CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS	Por utilización de herramientas manuales de corte.	Moderado
CHARCUTERO/A CARNICERO/A PESCADERO/A	EXPOSICION A CONTAMINANTES BIOLOGICOS	Existencia de microorganismos biológicos procedentes del manejo de la distinta materia prima.	Moderado
CHARCUTERO/A CARNICERO/A PESCADERO/A	ESTRES TERMICO	Se trabaja en ambientes muy húmedos, además existen cámaras frigoríficas (de almacenamiento y maduración del producto) por lo que los trabajadores están sometidos a temperaturas extremas.	Moderado
CAJERO/A ENCARGADO/A	FATIGA VISUAL	Para las tareas de venta de productos se utilizan pantallas de PVD'S	Moderado

Tabla 4. Áreas y Puestos de Trabajo con nivel de riesgo Moderado.

Como conclusión a los principales hallazgos encontrados en la Evaluación de Riesgos, se han delimitado los riesgos más destacados a condiciones ergonómicas. Esto es debido a que las actividades que se desarrollan en el centro de trabajo conllevan una alta carga de manipulación manual de cargas. A su vez, estos riesgos se ven agravados y reciben la valoración de importantes cuando la trabajadora está embarazada, al ser un colectivo especialmente sensible. Para evitar las consecuencias dañinas asociadas a este riesgo, se debe fomentar la

DESARROLLO, RESULTADOS Y DISCUSIÓN GENERAL

formación en manipulación manual de cargas, así como la aplicación de cambios organizativos que generen mejores pausas y descansos a los trabajadores.

Además, algunos de los puestos de trabajo tienen una alta cantidad de uso de máquinas, tanto para el transporte como para la realización de labores de atención al público, por lo que a los puestos que tienen una alta interacción con ellas se les ha valorado los riesgos como moderados. Como medida preventiva principal recomendada en este caso, se deben aplicar procedimientos de mantenimiento preventivo, a través de los cuales se evite la aparición de averías y malfuncionamientos.

Una de las máquinas más importantes y que afecta a algunos puestos de trabajo, las cámaras frigoríficas, necesitan de la aplicación de criterios organizativos que delimiten drásticamente el tiempo de presencia en el interior.

Por último, en cuanto a las instalaciones de trabajo, es necesario realizar un mantenimiento de las señalizaciones pertinentes. En el caso de este centro de trabajo, deben señalizarse los pasos medidos por escalones, los cuadros eléctricos, las salidas de emergencia y los elementos de extinción. Además, a estos últimos es necesario su correcta ubicación y mantenimiento para evitar así que los conatos de emergencia prosperen.

4. CONCLUSIONES

A través de este trabajo, se han ido siguiendo todas las fases que conforman el proceso de evaluación inicial de riesgos en un centro de trabajo. Este es un proceso muy estructurado, con unas partes muy diferenciadas y con unos pasos y documentos establecidos y necesarios para la observación, identificación, valoración y elaboración documental de una evaluación de riesgos inicial para un centro de trabajo.

Para concluir este trabajo, se han destacado los puntos fuertes del proceso de trabajo llevado a cabo, así como sus puntos de mejora, de manera que se pueda abordar en un futuro la introducción de variaciones que eliminen esos puntos de mejora.

Los puntos fuertes son:

- Es un procedimiento eficaz, ya que reduce la necesidad de realizar visitas innecesarias al realizarse según los pasos especificados en el mismo. Las fases de este procedimiento facilitan la comunicación con los clientes a través de la inclusión de momentos concretos para la entrega y envío de tanto documentación preventiva como documentación necesaria para la elaboración de la evaluación.
- La incorporación de un software preventivo que genere la documentación preventiva en función de las características y datos aportados facilita la elaboración de documentación mucho más intensiva y extensiva, la cual posibilitará entonces una mayor eficacia en la planificación y aplicación de las medidas a incorporar.
- El método de valoración implementado en el proceso tiene un alto reconocimiento tanto a nivel de utilización como a nivel normativo. Esto hará que las evaluaciones de riesgo que se elaboren tengan legalidad y reconocimiento.
- La incorporación de distintas documentaciones anexas, tales como las listas de comprobación facilitan la evaluación y valoración de los riesgos tanto de los centros de trabajo como de los puestos de trabajo.

CONCLUSIONES

- Los documentos que se generan, en concreto la evaluación de riesgos, posee un formato que permite la entrega individualizada de los riesgos detectados por cada puesto, además de incluir en la misma las tareas que desempeña el trabajador en ese puesto de trabajo.

Por otro lado, algunos puntos de mejora que han sido detectados son:

- Es un procedimiento inflexible, lo cual además de tener aspectos muy positivos que generan una gran eficacia, también tiene aspectos negativos. Estos aspectos negativos son, por ejemplo, la falta de libertad organizacional de los trabajadores,
- La cantidad de documentación que ha de ser rellenada por la empresa titular del centro de trabajo, puede ser considerada por algunos de ellos como excesiva, al reclamarse que se cumplimenten cuatro listados distintos sobre los lugares y puestos de trabajo, trabajadores, máquinas y equipos de trabajo y productos químicos que estén presentes en los lugares de trabajo.
- Las listas de comprobación, a pesar de ser un documento muy fiable y que aporta mucha información, necesitan la adición de algunos elementos que favorezcan aún más la función de los técnicos. Estos elementos deben estar relacionados con la frecuencia con la que se dan ciertos riesgos, así como ampliar el número de riesgos y posibles causas que se puedan encontrar en el lugar de trabajo a observar.

Para concluir, se puede afirmar que este procedimiento y método de trabajo es un proceso muy eficaz, reconocido y que maximiza la capacidad de los técnicos en el cumplimiento de sus funciones preventivas.

Por otro lado, tras la aplicación de este proceso, se han encontrado que los riesgos ergonómicos relacionados con la manipulación manual de cargas, los sobreesfuerzos, los movimientos repetitivos y las posturas forzadas son los que han sido valorados y destacados dentro de la evaluación de riesgos. La manipulación manual de cargas, los sobreesfuerzos, los movimientos repetitivos y las posturas forzadas son algunas de las características básicas de los trabajos realizados en este sector. Estos trabajos radican en amplios periodos en posturas

CONCLUSIONES

concretas, realizando movimientos repetitivos, tales como los necesarios para accionar algunas máquinas, además de una alta carga física para el movimiento y manipulación de pesos y cargas.

Es por ello, que es necesario e importante que desde la dirección se implementen medidas ergonómicas que impliquen la adaptación de las maquinarias a las características personales de los trabajadores, así como adaptaciones de los puestos de trabajo evitando los periodos largos en posturas concretas. A su vez, también es necesario que se implementen otro tipo de medidas, tales como las organizativas que generen una mayor rotación de los trabajadores y unas mayores pausas que permitan descansar y evitar la sobrecarga física generada por las propias características del trabajo llevado a cabo.

Por último, y para concluir, finalmente también se ha destacado y se la ha dado mucha importancia a la necesidad de protección y adaptación de los puestos de trabajo a personal especialmente sensible, sobre todo trabajadoras embarazadas, ya que los principales riesgos descritos anteriormente las afectan de manera más importante. Por ello, se propone que se deberán reubicar a las trabajadoras, así como aumentar aún más sus tiempos de descanso.

5. BIBLIOGRAFÍA

Ley 31/1995, del 8 de noviembre de 1995, de Prevención de Riesgos Laborales. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 10 de noviembre de 1995, núm. 269, pp. 32590 a 32611.

Real Decreto 39/1997, del 17 de enero de 1997, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 31 de enero de 1997, núm. 27.

Real Decreto 485/1997, del 14 de abril de 1997, sobre Disposiciones Mínimas en Materia de Señalización de Seguridad y Salud en el Trabajo. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 23 de abril de 1997, núm. 97, pp. 12911 a 12918.

Real Decreto 486/1997, del 14 de abril de 1997, sobre Disposiciones Mínimas de Seguridad y Salud en Lugares de Trabajo. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 23 de abril de 1997, núm. 97, pp. 12918 a 12926.

Real Decreto 487/1997, del 14 de abril de 1997, sobre Disposiciones Mínimas de Seguridad y Salud relativas a la Manipulación Manual de Cargas que entrañe Riesgos, en particular Dorso-Lumbares, para los trabajadores. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 23 de abril de 1997, núm. 97, pp. 12926 a 12928.

Real Decreto 488/1997, del 14 de abril de 1997, sobre Disposiciones Mínimas de Seguridad y Salud relativas al Trabajo con Equipos que incluyen Pantallas de Visualización. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 23 de abril de 1997, núm. 97, pp. 12928 a 12931.

Real Decreto 664/1997, del 12 de mayo de 1997, sobre la Protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 24 de mayo de 1997, núm. 124.

Real Decreto 1215/1997, del 18 de julio de 1997, por el que se establecen las Disposiciones Mínimas de Seguridad y Salud para la utilización por los Trabajadores de los Equipos de Trabajo. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 7 de agosto de 1997, núm. 188, pp. 24063 a 24070.

BIBLIOGRAFÍA

Real Decreto 614/2001, del 8 de junio de 2001, sobre Disposiciones Mínimas para la Protección de la Salud y Seguridad de los Trabajadores frente al Riesgo Eléctrico. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 21 de junio de 2001, núm. 148.

Real Decreto 171/2004, del 30 de enero de 2004, por el que se desarrolla el artículo 24 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en materia de Coordinación de Actividades Empresariales. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 31 de enero de 2004, núm. 27, pp. 4160 a 4165.

ANEXOS

ANEXO 1. RELACIÓN DE ÁREAS Y PUESTOS DE TRABAJO

RELACIÓN DE ÁREAS Y PUESTOS DE TRABAJO		
EMPRESA:		
CENTRO DE TRABAJO:		FECHA:
Nombre del <input type="checkbox"/> ÁREA¹ / <input type="checkbox"/> PUESTO²:		
Descripción del área / tareas del puesto:		
Nombre del <input type="checkbox"/> ÁREA¹ / <input type="checkbox"/> PUESTO²:		
Descripción del área / tareas del puesto:		
Nombre del <input type="checkbox"/> ÁREA¹ / <input type="checkbox"/> PUESTO²:		
Descripción del área / tareas del puesto:		
Nombre del <input type="checkbox"/> ÁREA¹ / <input type="checkbox"/> PUESTO²:		
Descripción del área / tareas del puesto:		
Nombre del <input type="checkbox"/> ÁREA¹ / <input type="checkbox"/> PUESTO²:		
Descripción del área / tareas del puesto:		
Nombre del <input type="checkbox"/> ÁREA¹ / <input type="checkbox"/> PUESTO²:		
Descripción del área / tareas del puesto:		

¹ Área de trabajo: espacio físico donde se desarrollan uno o varios puestos de un centro de trabajo.

² Puesto de trabajo: puesto específico donde uno o varios trabajadores realizan su actividad laboral diaria. En la descripción del puesto se deberán incluir tanto las actividades rutinarias como las no rutinarias.

Conforme empresa:

Conforme RL/Delegado PRL

Firma v sello:

Firma:

La evaluación de riesgos incluirá únicamente las áreas y puestos declarados por la empresa y representante de los trabajadores en este documento. Aquellas tareas o actividades no declaradas en este documento, podrían no ser evaluadas, siendo responsabilidad de la empresa notificar cualquier cambio en el presente documento.

ANEXO 3. INFORME DE VISITA

INFORME DE VISITA

1. DATOS EMPRESA:

Página..... de.....

EMPRESA:

Fecha: / /

2. CENTRO DE TRABAJO VISITADO:

DIRECCIÓN:

POBLACIÓN:

3. CONTROL TÉCNICO TEMAS TRATADOS / DOCUMENTACIÓN ENTREGADA

Nº Trabajadores:

4. RECOMENDACIONES TÉCNICAS INCIDENCIAS DETECTADAS

5 SEGUIMIENTO DE LA PLANIFICACIÓN DE ACTUACIONES PREVENTIVAS

6. CONTROL ADMINISTRATIVO

Horas de intervención.....h.

Horas de desplazamiento.....h.

Observaciones a Administración

El Técnico de Prevención:

El Representante de la empresa

Representante legal de los trabajadores (1)

Fdo.: _____

Fdo.: _____

Fdo.: _____

ANEXO 4. LISTAS DE COMPROBACIÓN DE ÁREA Y PUESTOS

Lista de Comprobación de Área

EMPRESA

Fecha de la visita:		Hora de llegada y salida	
Atendido por:		Cargo:	
Atendido por:		Cargo:	
Atendido por:		Cargo:	
Observaciones de la visita			

Conforme empresa:

Informado Delegado Prevención:

Realizado por:

DATOS DE EMERGENCIAS

CENTRO DE TRABAJO:

DIRECCIÓN:

POBLACIÓN:

TELÉFONO / FAX:

NOMBRE RESP. EMERGENCIAS:

HORARIO:

Nº TRABAJADORES

ZONA DONDE SE UBICA EL CENTRO:
(industrial, comercial, ...)

SUPERFICIE LOCAL / EDIFICIO:

Nº DE PLANTAS:

EMPRESAS CON LAS QUE DISTA:
Especificar actividad

Delante:

Detrás:

Derecha:

Izquierda:

PARQUE DE BOMBEROS MÁS PRÓXIMO

INVENTARIO MEDIOS DE EXTINCIÓN:
(indicar número)

Extintores Polvo ABC

Extintores CO₂

BIE's

OBSERVACIONES SOBRE LOS MEDIOS DE EXTINCIÓN

Este cuestionario se rellenará indicando con una "X": SI, NO, No Procede (NP).

REVISIÓN DE LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD					
1.0 - ESTADO DE LOS LOCALES (R.D. 486/1997)		SI	NO	NP	
1.1 TECHOS, PUERTAS PAREDES Y SUELOS	Existe un buen estado de suelos, paredes y techos.				
	¿El suelo es regular y no provoca caídas al mismo nivel?				
		SI	NO	NP	
1.2 SERVICIOS HIGIENICOS Y VESTUARIOS	Se dispone de vestuarios en el centro de trabajo.				
	Los vestuarios están provistos de armarios o taquillas individuales con llave.				
	Los vestuarios disponen de asientos.				
	Los lavabos disponen de agua corriente y caliente.				
	Los lavabos disponen de jabón y toallas individuales de papel u otro sistema de secado con garantías higiénicas (secador de aire).				
	Los retretes disponen de descarga automática de agua y papel higiénico.				
	Los retretes están separados para hombres y mujeres, disponen de recipientes especiales y cerrados en los de mujeres.				
	Las cabinas (lavabos) están provistas de una puerta con cierre interior y de una percha.				
Se dispone de botiquín de primeros auxilios y está señalizado.					
Otros / Observaciones					
		SI	NO	NP	
1.3 ORDEN Y LIMPIEZA	Se dispone de armario cerrado o lugar específico en el que ubicar los útiles y productos de limpieza.				
	Los trabajadores disponen de guantes y mascarillas para las tareas de limpieza del local				
	Otros / Observaciones:				
		SI	NO	NP	
1.4 ESCALERAS	¿Existen escaleras fijas o de servicio en el centro?				
	Los lados abiertos de las escaleras y rampas de más de 60 cm. de altura están protegidos con <u>barandilla</u> de material rígido y resistente (no sirven: cuerdas, cadenas...) de mínimo 90 cm de altura, barra intermedia y rodapié de mínimo 15 cm.				
	Los lados cerrados de las escaleras tienen un <u>pasamanos</u> , a una altura mínima de 90 cm, si la anchura de la escalera es de más de 1.20 m.				
	Otros / Observaciones:				
		SI	NO	NP	
1.5 ALTILLOS Y ACCESOS SUPERIORES. OTRAS INSTALACIONES	Si existen <u>altillos</u> , estos disponen de barandilla de 90 cm., con barra intermedia y rodapié de 15 cm.				
	Si existe <u>MUELLE DE CARGA</u> , está debidamente señalizado (señalización horizontal y advertencia de riesgos)				
	Si el muelle de carga dispone de escalera de acceso, dispone de elemento de protección con barandilla, barra intermedia y rodapié.				
	Si existen escaleras entre diferentes niveles, éstas disponen de bandas antideslizantes en cada uno de los escalones de ésta.				
	Si existe <u>ZONA DE DESCARGA</u> , está debidamente señalizada (señalización horizontal y advertencia de riesgos)				
		SI	NO	NP	
1.6 ILUMINACIÓN	Iluminación natural aparentemente suficiente.				
	Iluminación artificial aparentemente suficiente.				
	Correcta distribución de las zonas de luz y de sombra.				
	Suficiente renovación de aire (aparentemente)				
	<i>Condiciones de iluminación y ventilación en los lugares de trabajo, según el RD 486/97 y su guía técnica.</i>				
	Otros / Observaciones:				

2.0 – INSTALACIONES y EQUIPOS (R.D. 842/2002; 1215/1997; R.D.485/1997)		SI	NO	NP
2.0 ELECTRICIDAD	Se observa unas condiciones adecuadas de la instalación eléctrica (buen estado de las conexiones y del aislante del cableado).			
	La sala donde se encuentra el cuadro eléctrico general se encuentra señalizado.			
	Los distintos cuadros eléctricos se encuentran cerrados y señalizados.			
2.1 EQUIPOS DE TRABAJO	Los elementos del cuadro eléctrico (magnetotérmicos, diferenciales...) se encuentran identificados.			
	Se dispone de los manuales de instrucciones de los equipos de trabajo disponibles en el centro o se están recopilando.			
	Se dispone de equipos destinados al transporte de cargas (especificar cual/es: transpaleta manual y/o eléctrica, carretilla elevadora...)			
	Buen mantenimiento de los equipos de trabajo (transpaletas manuales y eléctricas).			
	Los equipos de transporte de cargas poseen marcado CE			
Otros / Observaciones:				
2.2 CARRETILLAS ELEVADORAS (en caso de utilizarla)	Los trabajadores que la utilizan disponen de formación específica en el manejo			
	Disponen de cinturón de seguridad con dispositivo que imposibilita la puesta en marcha de la carretilla en caso de no encontrarse anclado			
	Son de motor eléctrico			
	El claxon (avisador acústico) funciona de manera correcta			
	Dispone de pórtilco antivuelco y se encuentra en buen estado			
	El asiento está fijo al bastidor			
	Las ruedas están en perfectas condiciones de mantenimiento			
	Disponen de placas informativas donde se especifican las capacidades de carga de la carretilla en las distintas situaciones de carga.			
Otros / Observaciones: indicar otras deficiencias encontradas:				

3.0 –INSTALACIONES CONTRA INCENDIOS (R.D. 1942/1993; R.D. 485/1997; art. 20 de Ley 31/1995)		SI	NO	NP
3.1 EXTINTORES Y BIES (mangueras)	Se dispone de medios de extinción en número adecuado (según proyecto).			
	Los medios de extinción están al corriente de las revisiones por empresas autorizadas (ver etiqueta de registro de mantenimiento).			
	Se dispone de extintor de polvo en la zona de almacén.			
	Se dispone de extintor de CO ₂ en la zona del cuadro eléctrico y aparataje eléctrico.			
	Los equipos de extinción están señalizados.			
	Los extintores están en lugares accesibles, visibles y colgados a altura máxima de 1.70 m.			
	La apertura de las BIE's se realiza de forma adecuada (no existe bloqueo que la impida debido a la instalación posterior de estanterías o almacenamientos inadecuados).			
	Otros / Observaciones:			
		SI	NO	NP
3.2 ALARMA	Se dispone de algún sistema de detección y alarma de incendios.			
	Se dispone de pulsadores de alarma de incendios. Están accesibles y debidamente señalizados			
	Otros / Observaciones:			
		SI	NO	NP
3.3 SALIDAS	Las salidas y salidas de emergencia están señalizadas (en todas las instalaciones: zona ventas, almacén...).			
	Se cuenta con luces de emergencia en el cuadro eléctrico, salidas, vías de evacuación.			
	Los recorridos de evacuación están señalizados.			
	Dispone de salidas de emergencia (en todas las instalaciones: zona ventas, almacén...) dotadas de barra antipánico y con apertura hacia el exterior de las instalaciones			
	Las puertas de las salidas de emergencia son de tipo "sectorización" y disponen de electroimán, el funcionamiento del mismo es adecuado y las puertas se cierran de modo automático al saltar la alarma. Evitar bloquear las puertas.			
	Las puertas de emergencia se mantienen, durante la jornada laboral, abiertas en todo momento (en su caso se retiran sistemas antirrobo como candados).			
	Otros / Observaciones:			

4.0 –MANUTENCION (R.D. 486/1997; R.D. 487/1997; R.D. 1215/1997; R.D. 773/1997; R.D. 2177/2004)		SI	NO	NP
4.1 ESTADO DEL ALMACENAMIENTO	Las estanterías están ancladas al suelo y/o a la pared.			
	Existe placa donde se declara la carga máxima de la estantería en su conjunto y por módulos			
	En caso de uso de Carretillas Elevadoras, las estanterías se encuentran protegidas según establece la NTP 618 frente al impacto entre vehículos y estanterías.			
	El almacenamiento se realiza de forma estable.			
	En caso de no existir altillo, se evita la utilización de la zona superior de las zonas de paso para almacenar cajas / producto.			
	Existe orden y limpieza en el almacén, no encontrándose cajas por los pasillos de circulación.			
	Otros / Observaciones:			
		SI	NO	NP
4.2 MEDIOS AUXILIARES	En caso de disponer de carretillas elevadoras, existe una zona de recarga de baterías.			
	La zona de recarga de baterías de estos equipos está correctamente ventilada.			
	El cargador de baterías se dispone sobre palet o colgado en el almacén. No se ubicará dentro de un recinto cerrado junto a productos que pueden resultar inflamables (cuarto de limpieza).			
	Señalización en la zona de recarga de baterías.			
	Las escaleras utilizadas para trabajos de alcance en alturas cumplen con los requisitos de seguridad y disponen de marcado CE (base estable, sistema antiapertura).			
	Si se disponen de escaleras de madera, se observa que ninguna de ellas se encuentra PINTADA .			
	Otros / Observaciones:			
		SI	NO	NP
5.0 – SEÑALIZACIÓN (R.D. 485/1997)				
5.1. OTRA SEÑALIZACIÓN	Está señalizada la prohibición de paso de personal ajeno a las zonas de almacén, zona de recarga de baterías, vestuarios...			
	Si existen elementos peligrosos (golpes contra objetos inmóviles) como pilares, salientes de escaleras... están señalizados.			
	Señalización de las vías de paso, circulación y zonas de almacenamiento en el almacén. Uso de señalización horizontal mediante bandas amarillas.			
	Otros / Observaciones:			
6.0 – ADMINISTRACIÓN / ISLETA DE VENTAS (R.D. 488/1997; R.D. 486/1997)				
6.1 ORDEN Y LIMPIEZA	El cableado de los equipos eléctricos/informáticos está debidamente protegido evitando posibles tropiezos con el mismo.			
	Otros / Observaciones:			
		SI	NO	NP
6.2 CONDICIONES ERGONÓMICAS	Se dispone de sillas, taburetes o algún medio en el que los/as trabajadores/as se puedan sentar y cambiar la postura de pie a semi-sentado.			
	El transporte de las cargas se realiza con la ayuda de medios mecánicos (traspaletas manuales y/o eléctricas, carretillas elevadoras, carretas...).			
	¿Se realizan levantamientos manuales de cargas superiores a 3 kg?			
	Las oficinas cumplen con lo establecido en el RD488/1997 (sobre PVD's): correcta ubicación de la pantalla del ordenador, silla ergonómica y regulable, uso de reposapiés, nivel de iluminación correcto...			
	Otros / Observaciones:			
OBSERVACIONES GENERALES				
GESTIÓN PREVENTIVA	Entrega de información a los trabajadores			
	Revisiones internas periódicas de factores de seguridad (chequeo de extintores, de equipos de trabajo, etc.)			
	Reuniones periódicas (mensuales) con los trabajadores.			
	Los trabajadores disponen de EPI's (calzado de seguridad, guantes de látex...) y se gestiona la entrega de éstos a los trabajadores. Control de su uso.			
	Otros / Observaciones:			

Lista de Comprobación de Puesto

Empresa	
CUESTIONARIO DE CHEQUEO PARA LA IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS	
Área/Puesto de trabajo:	Fecha:
Identificación realizada por:	

Nº	POSIBLES PELIGROS	NO APLICA	SI	NO	OBSERVACIONES
01	Caída de personas a distinto nivel.				
02	Caída de personas al mismo nivel.				
03	Caída de objetos por desplome o derrumbamiento.				
04	Caída de objetos en manipulación.				
05	Caída de objetos desprendidos.				
06	Pisadas sobre objetos.				
07	Choques contra objetos inmóviles.				
08	Choques contra objetos móviles.				
09	Golpes / cortes por objetos o herramientas.				
10	Proyección de fragmentos o partículas.				
11	Atrapamiento por o entre objetos.				
12	Atrapamiento por vuelco de máquinas o vehículos.				
13	Sobreesfuerzos.				
14	Exposición a temperaturas ambientales extremas.				
15	Contactos térmicos.				
16	Contactos eléctricos directos.				
17	Contactos eléctricos indirectos.				

ANEXOS

N°	POSIBLES PELIGROS	NO APLICA	SI	NO	OBSERVACIONES
18	Accidentes causados por seres vivos.				
19	Atropellos o golpes con vehículos.				
20	Incendios.				
21	Explosiones.				
22	Exposición a sustancias químicas.				
23	Exposición a contaminantes biológicos.				
24	Ruido.				
25	Vibraciones.				
26	Disconfort térmico.				
27	Radiaciones ionizantes.				
28	Radiaciones no ionizantes.				
29	Iluminación.				
30	Fatiga física.				
31	Fatiga visual.				
32	Monotonía.				
33	Repetitividad.				
34	No utilización EPI's.				
35	Causas naturales.				
Otros:					

ANEXO 5. EVALUACIÓN DE RIESGOS

DESCRIPCIÓN DE LAS INSTALACIONES Y LOS PUESTOS DE TRABAJO.

ÁREA	INSTALACIONES
DESCRIPCIÓN	Se trata de un supermercado que cuenta con las secciones de frutería, charcutería, carnicería y pescadería. Cada sección está dotada de cámara frigorífica. Anejo a la carnicería, se dispone de una pequeña oficina con PVD, impresora y equipo de sonido. Se dispone de almacén con una cámara denominada "varios" con dos entradas (lado calle y lado supermercado). Mediante escaleras fijas se accede a una primera planta donde están ubicados los aseos, vestuarios, el cuarto técnico y una sala de bombas.

PUESTO DE TRABAJO	DESCRIPCIÓN Y TAREAS
FRUTERO/A	Tareas: Atención de clientes, proporcionando frutas y verduras o productos envasados. Control y reposición de existencias en cámara frigorífica de fruta. Labores de limpieza en su parte de la instalación.
CHARCUTERO/A	Tareas: Atención a los clientes, preparación y servicio de los productos utilizando cuchillos y cortadora de fiambre. Recogida de pedidos, colocación de expositores y murales. Control de la temperatura y humedad de las cámaras. Limpieza y desinfección de instalaciones y utensilios.
ENCARGADO/A	Tareas: Gestión de la superficie de venta. Garantiza la calidad alimentaria de los productos expuestos en lineales y murales (perecederos-no perecederos). Control de las existencias. Organiza, supervisa y controla las tareas del personal. Planifica y organiza las actividades de la tienda. Gestión administrativa del establecimiento, así como de quejas y comentarios de los clientes. En momentos puntuales se realizan tareas de apoyo a los otros puestos de la tienda, por lo que le aplicarán los riesgos que procedan en cada caso.
CARNICERO/A	Tareas: Preparación de piezas de carne para su venta (despiece, desose, limpieza, corte, adobo, picado...). Uso de sierra vertical, cortadora, envasadora y picadora de carne. Control y reposición de existencias en cámara frigorífica Atención a los clientes, recogida y gestión de pedidos (internos-externos), colocación de productos en expositor y murales. Control de la temperatura y humedad de cámaras y expositores. Limpieza y desinfección de instalaciones y utensilios.
PESCADERO/A	Tareas: Preparación del producto (eliminación de escamas/piel, espinas, evisceración y corte en porciones). Atención a los clientes. Control y reposición de existencias en cámara frigorífica. Preparación de pedidos (internos-externos). Manipulación de hielo. Colocación de productos en expositor y murales. Control de la temperatura y humedad de la cámara. Limpieza y desinfección de instalaciones y utensilios.
CAJERO/A	Tareas: Escaneado de productos y cobro (efectivo- tarjeta) en línea de caja. Embolsado de productos y gestión de carros-cestas. Emisión de tickets y cupones. Contaje de dinero. Devoluciones y cambios. Reposición de murales. Limpieza de la zona de caja.

EVALUACIÓN DE RIESGO: INSTALACIONES

ÁREA	INSTALACIONES
DESCRIPCIÓN	Se trata de un supermercado que cuenta con las secciones de frutería, charcutería, carnicería y pescadería. Cada sección está dotada de cámara frigorífica. Anejo a la carnicería, se dispone de una pequeña oficina con PVD, impresora y equipo de sonido. Se dispone de almacén con una cámara denominada "varios" con dos entradas (lado calle y lado supermercado). Mediante escaleras fijas se accede a una primera planta donde están ubicados los aseos, vestuarios, el cuarto técnico y una sala de bombas.

RIESGOS REFERIDOS AL AREA DE TRABAJO: INSTALACIONES

C	P	V	Cod.00010	Riesgo: CAIDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL*
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
			Utilización de escaleras manuales para tareas de limpieza y colocación/reposición de materiales.	<p>01; Se seguirán en todo momento las Disposiciones específicas sobre la utilización de escaleras de mano (Real Decreto 1215/1997, Anexo II, punto 4.2):</p> <ul style="list-style-type: none"> – Las escaleras de mano se colocarán de forma que su estabilidad durante su utilización esté asegurada. – Los puntos de apoyo de las escaleras de mano deberán asentarse sólidamente sobre un soporte de dimensiones adecuadas, estable, resistente e inmóvil, de forma que los travesaños queden en posición horizontal. – Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador. – Las escaleras de mano no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente. – Antes de acceder a la escalera es preciso asegurarse de que tanto la suela de los zapatos/botas, como los peldaños, están limpios, en especial de grasa, aceite o cualquier otra sustancia deslizante. – El ascenso y descenso por una escalera de mano ha de hacerse con las manos libres, de frente a la escalera, agarrándose a los largueros. – Para acceder a zonas elevadas, se deben utilizar solamente elementos estables adecuados a la altura a la que se quiere llegar (tarimas, banquetas, escaleras de mano, etc.). – No utilizar elementos como mesas, sillas, cajas, papeleras, etc. para alcanzar algún objeto, no es la función de estos elementos. – El ascenso/descenso y el trabajo se realiza de frente a las mismas.

D	B	TO	02; Causa	Medidas Preventivas
Por utilización de escaleras fijas para acceder a primera planta				01; Mantener limpias y libres de obstáculos las escaleras
				02; Circular con precaución utilizando los pasamanos.
				03; No correr o saltar, y utilizar todos los escalones
				04; Las escaleras fijas deben cumplir las disposiciones contenidas en el R.D. 486/1997 en cuanto a dimensiones y características.
				05; Formación en materia de uso de escaleras fijas
				06; Las zonas de escaleras deben contar con la iluminación adecuada y operativa
				07; Utilizar mecanismos antideslizantes en escaleras resbaladizas
				08; No circular por escaleras fijas manipulando cargas que comprometan la seguridad y/o visibilidad
				09; No hacer uso del teléfono móvil (envío de mensajes o consulta de los mismos) al subir/bajar.
C	P	V	Cod.00020	Riesgo: CAIDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
El suelo puede estar resbaladizo en determinados momentos y con restos de materia prima u objetos.				01; Mantener en correcto estado de orden y limpieza las instalaciones.
				02; Se recomienda el uso de suelos antideslizantes en las zonas conflictivas de la tienda (pescadería, frutería, etc.).
				03; Se recomienda el uso de calzado antideslizante a todo el personal.
				04; Evitar pasar por encima de suelos mojados. Se señalizará con "peligro suelo mojado" cuando se produzca algún derrame en la tienda en horario comercial.
				05; Mantenimiento adecuado del suelo del establecimiento, notificando y reparando con la menor brevedad posible las deficiencias que vayan surgiendo.
D	M	MO	02; Causa	Medidas Preventivas
Por presencia de escalones para acceder a distintas partes de la tienda				Extremar precauciones para acceder a las zonas donde haya escalones, sobre todo cuando se lleven objetos en las manos que impidan la correcta visibilidad.
C	P	V	Cod.00030	Riesgo: CAIDAS DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Debido al almacenamiento de género en las estanterías, cámaras y/o almacén. Así como a apilamientos inestables				– Comprobar que se siguen las condiciones adecuadas de almacenamiento.
				– No apilar materiales de diferente tamaño, peso o condiciones.
				– Respetar la carga máxima de las estanterías y procurar que los elementos no sobresalgan de su perímetro.
				– Verificar el estado de las estanterías de forma periódica, así como la sujeción y estabilidad.
C	P	V	Cod.00040	Riesgo: CAIDAS DE OBJETOS EN MANIPULACION
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas

Manipulación de mercancía de forma manual.				Los trabajadores deberán disponer y hacer uso de calzado de protección.
D	M	MO	02; Causa	Medidas Preventivas
Uso de las transpaletas.				01; No sobrepasar la capacidad de carga de las transpaletas manuales teniendo en cuenta la indicación de la carga máxima admisible.
				02; Se debe colocar la carga de manera que no impida la visibilidad durante su manejo.
				03; En el manejo de las transpaletas, se deberá mirar en la dirección de la marcha y conservar siempre una buena visibilidad del recorrido.
				04; Si el retroceso es inevitable, debe comprobarse que no haya nada en su camino que pueda provocar un incidente (caída de los materiales, vuelco de las transpaletas, etc.).
				05; Supervisar la carga, sobre todo en los giros y particularmente si es muy voluminosa controlando su estabilidad.
				06; Cada equipo de trabajo reunirá las condiciones que se exigen en el Real Decreto 1215/97 de "Disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de equipos de trabajo".
				07; Asegurar el mantenimiento de las transpaletas, según las especificaciones indicadas por los fabricantes en especial lo concerniente al funcionamiento del sistema hidráulico, barra de tracción y ruedas.
C	P	V	Cod.00060	Riesgo: PISADAS SOBRE OBJETOS
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas
Por tropezar o pisar sobre objetos en zonas de paso.				01; Las herramientas y utensilios que se encuentren en cada puesto de trabajo serán los necesarios para realizar la labor en cada momento, y los demás se situarán ordenadamente en los soportes destinados para ello.
				02; Mantener el orden y la limpieza en el entorno de la tienda. Dejar libres de obstáculos las zonas de paso.
				03; Retirada inmediata de cualquier resto provocado por rotura de tarros, botellas, etc.
C	P	V	Cod.00070	Riesgo: CHOQUE CONTRA OBJETOS INMOVILES
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Apilamientos de productos en el comercio, almacén y cámaras frigoríficas. Numeroso mobiliario (expositores, estanterías, etc.)				01; Asignar y respetar todas las zonas de almacenamiento y mantener libres de obstáculos las vías de paso.
				02; Llevar a cabo un plan de mantenimiento de orden y limpieza y nombrar a un responsable de su cumplimiento.
				03; Comprobar que se respetan las dimensiones mínimas para los espacios de trabajo conforme R.D. 486/1997.
				04; La separación entre los elementos materiales existentes en el puesto de trabajo será suficiente para que los trabajadores puedan ejecutar su labor en condiciones de seguridad, salud y bienestar.
				05; Mantener puertas y cajones cerrados.

C	P	V	Cod.00080	Riesgo: CHOQUES O GOLPES CONTRA OBJETOS MOVILES DE LA MAQUINA
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Por el uso de puertas de vaivén				<ul style="list-style-type: none"> – Se recomienda el uso de los ojos de buey. – No depositar objetos delante/detrás de las mimas. – Acceder siempre por el lado derecho. – Si se transportan cargas que comprometan la visibilidad, se solicitará la ayuda de un/a compañero/a. – Mantener la puerta abierta durante las operaciones de carga y descarga.
D	B	TO	02; Causa	Medidas Preventivas
Por el uso de plataformas manuales y transpaletas				<ul style="list-style-type: none"> – Delimitar zonas de carga/descarga. – Mantener el orden y la limpieza en las instalaciones y asignar y respetar las zonas de almacenamiento. – Mantener zonas de paso libres de obstáculos. – Se extremarán las precauciones en el comercio y a la entrada y salida de las cámaras.
C	P	V	Cod.00100	Riesgo: ATRAPAMIENTOS POR O ENTRE OBJETOS*
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas
Posibilidad de atrapamientos durante el uso de las transpaletas.				<p>01; Las operaciones de mantenimiento serán realizadas por personal cualificado y autorizado por la empresa titular del equipo.</p> <p>02; Las partes móviles y engranajes estarán protegidos con el fin de evitar atrapamientos con las mismas. Bajo ninguna circunstancia se anularán las protecciones.</p>
C	P	V	Cod.00150	Riesgo: EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Por utilización de productos químicos durante las labores de limpieza (lejía, detergentes, etc.).				<p>01; Los productos químicos se almacenarán en un lugar fresco y seco específicamente destinado para ellos y alejados de otros productos incompatibles, así como de fuentes de calor.</p> <p>02; Se seguirán las normas de almacenamiento de las fichas de datos de seguridad/etiquetas.</p> <p>03; Contar con las fichas de datos de seguridad de los productos químicos puestas a disposición de los trabajadores. Seguir las instrucciones de uso redactadas en las etiquetas de los envases.</p> <p>04; Para las labores de limpieza, no mezclar nunca productos que sean incompatibles entre sí, como por ejemplo la lejía y el amoniaco.</p> <p>05; Extremar las precauciones a la hora de verter los productos de manera que no se produzcan salpicaduras.</p>
C	P	V	Cod.00180	Riesgo: INCENDIO
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas
Por cortocircuito eléctrico, existencia de residuos y almacenamiento de documentos.				<p>01; Realizar un mantenimiento eléctrico periódico, tanto de la maquinaria como de las instalaciones y así evitar sobretensiones, chispazos, etc..</p>

				02; Mantener el orden y limpieza de las instalaciones y disponer de contenedores adecuados para cada residuo.
				03; Las sustancias peligrosas deben estar debidamente almacenadas y ser tratadas según se establece RD 379/2001.
				04; Mantenimiento de los medios de extinción
C	P	V	Cod.00400	Riesgo: OTROS REQUISITOS GENERALES
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Señalización.				<p>Instalar las señales necesarias de acuerdo al RD 485/1997:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Cuadro eléctrico de la planta baja, así como los del cuarto técnico. – Botiquín. – Salidas de emergencia en zona de vestuarios.
D	B	TO	02; Causa	Medidas Preventivas
Botiquín.				Se dispondrá de un botiquín, con el contenido mínimo estipulado y debidamente señalizado. Se revisará periódicamente el contenido del mismo.
ED	B	MO	03; Causa	Medidas Preventivas
Medios de extinción.				<p>01; Se mantendrán los medios de extinción en buen estado y con las revisiones periódicas pertinentes. Se encontrarán accesibles y debidamente señalizados.</p> <p>02; Dotar al cuarto técnico de extintor de CO2, así como de la correspondiente señalización</p>
D	B	TO	04; Causa	Medidas Preventivas
Formación e Información				Formación e Información conforme a lo especificado en los artículos 18 y 19 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.
D	B	TO	05; Causa	Medidas Preventivas
Vigilancia de la Salud				Se garantizará la vigilancia periódica del estado de salud de los trabajadores en función de los riesgos inherentes a las tareas a desarrollar. Artículo 22 de la Ley de Prevención. Se dejará registro documental de las renuncias por parte de los operarios a la ejecución de dichos reconocimientos.
D	B	TO	06; Causa	Medidas Preventivas
Equipos de Protección Individual				Uso obligatorio de los equipos de protección definidos para el puesto
C	P	V	Cod.00420	Riesgo: CONTACTO ELECTRICO INDIRECTO
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas
Por elementos puestos accidentalmente bajo tensión.				<p>01; Los trabajadores no manipularán los equipos eléctricos ni la instalación eléctrica con las manos mojadas.</p> <p>02; Previo uso de los equipos, se efectuará un reconocimiento visual del mismo con el fin de detectar posibles defectos.</p> <p>03; No sobrecargar enchufes colocando ladrones o regletas de forma abusiva</p> <p>04; No improvisar clavijas o utilizar cables pelados con los equipos eléctricos.</p>

				05; Respetar en todo momento la señalización de riesgo eléctrico.
C	P	V	Cod.00430	Riesgo: CONTACTO ELECTRICO DIRECTO
ED	B	MO	01; Causa	Medidas Preventivas
Por el uso de equipos eléctricos y la existencia de instalaciones eléctricas que suministran al centro de trabajo				01; Periódicamente comprobar los botones de testeo del cuadro eléctrico, con el fin de verificar que los diferenciales funcionan correctamente al igual que las luces de emergencia.
				02; El cuadro eléctrico deberá estar señalizado con el pictograma de riesgo eléctrico, según el RD 485/97 sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
				03; La instalación eléctrica contará con sistemas de seguridad frente a riesgos eléctricos como interruptor diferencial y toma de tierra.
				04; Se elaborará un plan de mantenimiento de equipos e instalación eléctrica y se nombrará un responsable de su cumplimiento.
				05; El cuadro el eléctrico permanecerá cerrado con tapa y llave, de la cual sólo dispondrá el encargado correspondiente.
				06; Poner una tapa en el cuadro eléctrico de la planta baja

EVALUACIÓN DE RIESGO: FRUTERO/A

PUESTO DE TRABAJO	DESCRIPCIÓN Y TAREAS
FRUTERO/A	Tareas: Atención de clientes, proporcionando frutas y verduras o productos envasados. Control y reposición de existencias en cámara frigorífica de fruta. Labores de limpieza en su parte de la instalación.

RIESGOS REFERIDOS AL PUESTO DE TRABAJO: FRUTERO/A ***

C	P	V	Cod.00010	Riesgo: CAIDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL*
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Utilización de escaleras manuales para tareas de limpieza y colocación/reposición de materiales.				<p>Se seguirán en todo momento las Disposiciones específicas sobre la utilización de escaleras de mano (Real Decreto 1215/1997, Anexo II, punto 4.2):</p> <ul style="list-style-type: none"> – Las escaleras de mano se colocarán de forma que su estabilidad durante su utilización esté asegurada. – Los puntos de apoyo de las escaleras de mano deberán asentarse sólidamente sobre un soporte de dimensiones adecuadas, estable, resistente e inmóvil, de forma que los travesaños queden en posición horizontal. – Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador. – Las escaleras de mano no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente. – Antes de acceder a la escalera es preciso asegurarse de que tanto la suela de los zapatos/botas, como los peldaños, están limpios, en especial de grasa, aceite o cualquier otra sustancia deslizante. – El ascenso y descenso por una escalera de mano ha de hacerse con las manos libres, de frente a la escalera, agarrándose a los largueros. – Para acceder a zonas elevadas, se deben utilizar solamente elementos estables adecuados a la altura a la que se quiere llegar (tarimas, banquetas, escaleras de mano, etc.). – No utilizar elementos como mesas, sillas, cajas, papeleras, etc. para alcanzar algún objeto, no es la función de estos elementos. – El ascenso/descenso y el trabajo se realiza de frente a las mismas.
D	B	TO	02; Causa	Medidas Preventivas
Por utilización de escaleras fijas para acceder a primera planta				<p>01; Mantener limpias y libres de obstáculos las escaleras</p> <p>02; Circular con precaución utilizando los pasamanos.</p>

ANEXOS

				03; No correr o saltar, y utilizar todos los escalones
				04; Las escaleras fijas deben cumplir las disposiciones contenidas en el R.D. 486/1997 en cuanto a dimensiones y características.
				05; Formación en materia de uso de escaleras fijas
				06; Las zonas de escaleras deben contar con la iluminación adecuada y operativa
				07; Utilizar mecanismos antideslizantes en escaleras resbaladizas
				08; No circular por escaleras fijas manipulando cargas que comprometan la seguridad y/o visibilidad
				09; No hacer uso del teléfono móvil (envío de mensajes o consulta de los mismos) al subir/bajar.
C	P	V	Cod.00020	Riesgo: CAIDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
El suelo puede estar resbaladizo en determinados momentos y con restos de materia prima u objetos.				01; Mantener en correcto estado de orden y limpieza las instalaciones.
				02; Se recomienda el uso de suelos antideslizantes en las zonas conflictivas de la tienda (pescadería, frutería, etc.).
				03; Se recomienda el uso de calzado antideslizante a todo el personal.
				04; Evitar pasar por encima de suelos mojados. Se señalará con "peligro suelo mojado" cuando se produzca algún derrame en la tienda en horario comercial.
				05; Mantenimiento adecuado del suelo del establecimiento, notificando y reparando con la menor brevedad posible las deficiencias que vayan surgiendo.
				06; Retirar de forma inmediata cualquier derrame que se pudiera producir por rotura de envases.
D	M	MO	02; Causa	Medidas Preventivas
Por presencia de escalones para acceder a distintas partes de la tienda				Extremar precauciones para acceder a las zonas donde haya escalones, sobre todo cuando se lleven objetos en las manos que impidan la correcta visibilidad.
C	P	V	Cod.00040	Riesgo: CAIDAS DE OBJETOS EN MANIPULACION
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Debido a la manipulación de cajas de fruta y otros alimentos presentes en la tienda.				01; Comprobar que los trabajadores siguen el método seguro a la hora de manipularlas. Ej.: evitar manipular cargas con las manos mojadas o cargas resbaladizas.
				02; No se deberán manipular cargas consideradas excesivas de manera general, se manipularán según su condición (mujer embarazada, hombre joven...); y según su utilización (separación del cuerpo, elevación de la carga, etc.)
				03; Se deberán utilizar los equipos de protección adecuados (calzado antideslizante, guantes, ropa de trabajo).
				04; No se deberán manipular objetos que entrañen riesgos para las personas debido a sus características físicas (superficies cortantes, grandes dimensiones o forma inadecuada, exentos de sustancias resbaladizas, etc.)

					05; El nivel de iluminación será el adecuado a la complejidad de la tarea.
D	B	TO	02; Causa		Medidas Preventivas
Por falta de orden y limpieza en el almacén					Mantener las zonas de paso libres de obstáculos y limpias de sustancias que puedan provocar un resbalón o tropiezo.
D	B	TO	03; Causa		Medidas Preventivas
Por la utilización de transpaletas					Los productos a manipular con la transpaleta, deberán ir perfectamente paletizados y embalados de manera que se impida el deslizamiento o vuelco de lo que se transporta.
C	P	V	Cod.00090	Riesgo: PROYECCION DE FRAGMENTOS O PARTICULAS	
LD	M	TO	01; Causa		Medidas Preventivas
Proyección de productos de limpieza.					01; Se extremarán las precauciones a la hora de usar productos de limpieza como la lejía, el amoníaco, etc. Prestar especial atención al vertido del producto con el fin de evitar salpicaduras
					02; Se recomienda utilizar gafas de protección cuando sea necesario.
D	B	TO	02; Causa		Medidas Preventivas
Al cortar la fruta o la verdura					Procurar no poner la cara encima de la pieza que estemos cortando. Mantener los cuchillos afilados.
C	P	V	Cod.00120	Riesgo: SOBRESFUERZOS	
D	M	MO	01; Causa		Medidas Preventivas
Por Manipulación Manual de Cargas					01; Para levantar una carga, se seguirán las siguientes instrucciones: <ul style="list-style-type: none"> – Aproximarse a la carga lo más posible. – Separar los pies y adelantar uno. – Agacharse manteniendo la espalda recta. – Coger la carga y levantarse haciendo fuerza con las piernas a la vez que se mantiene la espalda recta. – Evitar los giros del tronco y mantener la carga lo más próxima al cuerpo.
					02; Evitar colocar cajas por encima del nivel del hombro
					03; Se deben evitar las posturas de trabajo forzadas que implican posiciones o movimientos extremos de las articulaciones: brazos por encima del nivel de los hombros, alcances por detrás del cuerpo, inclinación o torsión pronunciada de espalda y cuello, hombros desalineados, etc., especialmente si se están moviendo o sosteniendo cargas o realizando fuerzas elevadas.
					04; Siempre que sea posible, se utilizarán las plataformas con ruedas para la manipulación de cajas
ED	M	I	02; Causa		Medidas Preventivas
En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, manipulación manual de cargas 5 a 10 kg. de forma repetida (= o > 4 veces/turno)					Se deberá adaptar su puesto o reubicar a partir de la semana 20 (18 en caso de embarazo múltiple)** durante los 6 primeros meses de embarazo se evite el manejo de cargas superiores a 5 kg de forma reiterada o 10 kg de forma intermitente y a partir del séptimo mes evitar el manejo de cargas superiores a 3 kg.

C	P	V	Cod.00310	Riesgo: EXPOSICION A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Existencia de microorganismos biológicos procedentes del manejo de la materia prima de origen vegetal.				01; Uso de guantes y ropa de trabajo para evitar el contacto directo con la materia prima.
				02; Extremar la higiene personal y la limpieza de las herramientas al finalizar la jornada y durante el desarrollo del trabajo.
				03; No comer, beber o fumar mientras se está trabajando. Son de obligado cumplimiento las normas de Higiene establecidas.
				04; Se prestará especial atención a la hora de manipular frutas y verduras que no vengán envasadas debido a la posible presencia de insectos.
				05; Si se produce algún tipo picadura se acudirá al servicio médico más cercano. El trabajador preavisará de posibles alergias a picaduras de insectos.
C	P	V	Cod.00330	Riesgo: FATIGA FISICA POSTURAL
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas
El trabajador permanece en posición de pie durante gran parte de la jornada de trabajo.				01; Se debe cambiar de postura cada cierto tiempo. Se recomienda repartir la carga en ambos pies (pasando el peso de uno a otro sucesivamente). Así se favorece la circulación y se disminuye la presión sobre la espalda y las piernas.
				02; Evitar mantener la espalda encorvada cuando se permanezca de pie.
				03; Separar los pies para aumentar la base de sustentación.
				04; Evitar flexionar o inclinar el tronco hacia adelante.
				05; Utilizar calzado antideslizante y cómodo
ED	M	I	02; Causa	Medidas Preventivas
En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, bipedestación de forma prolongada (>4h / día).				Se deberá adaptar su puesto o reubicar a partir de la semana 22 (20 en caso de embarazo múltiple) ** de forma que la trabajadora pueda alternar posturas en posición sentado con posición de pie, así como fomentar períodos cortos de deambulación. Durante el primer y segundo mes de embarazo se deberán establecer pausas de 15 min. cada 4 h. de bipedestación. Durante el tercer trimestre se evitará adoptar posturas de pie durante más de 30 min.
C	P	V	Cod.00340	Riesgo: TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas
Por el ejercicio repetido de una fuerza, aparentemente moderada, que se prolonga durante un período largo (utilización de cuchillos, manipulación de pequeñas cargas, etc.)				01; Tener en cuenta el diseño ergonómico del puesto de trabajo y actuar sobre los equipos (mesas, etc.) para adaptar el mobiliario a la distancia de alcance del individuo y a sus características personales (edad, estatura, etc.), favoreciendo que se realice el trabajo con comodidad y sin necesidad de sobreesfuerzos.
				02; Utilizar herramientas manuales de diseño ergonómico

				03; Actuar sobre la gestión de la organización, planificando métodos más seguros de trabajo y mejorando la relación entre el tiempo de trabajo y las pausas o los turnos de rotación
				04; Informar a las personas que trabajan de los riesgos específicos asociados a las tareas que realizan y facilitar formación adaptada a los puestos de trabajo y a la naturaleza de las tareas que se efectúan.
				05; Efectuar reconocimientos médicos periódicos que faciliten la detección de posibles lesiones
C	P	V	Cod.00360	Riesgo: FATIGA FISICA
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas
Al realizar su trabajo habitual: corte de piezas, posturas para colocar y recoger piezas del mostrador y zonas altas, operaciones de limpieza etc.				Evitar mantener la misma postura durante toda la jornada laboral. Se realizarán cambios de postura siempre que se pueda. Se deben aprovechar los descansos para realizar estiramientos de músculos, sentarse etc. Utilizar herramientas del menor peso posible, con diseño ergonómico y de manera que la muñeca se encuentre recta al utilizarlas.
D	M	MO	02; Causa	Medidas Preventivas
Existen tareas que implican movimientos repetitivos, tales como el corte de materia prima, manipulación de cajas de fruta, etc.				En la medida de lo posible, se deben alternar tareas repetitivas con otras tareas distintas.
C	P	V	Cod.00400	Riesgo: OTROS REQUISITOS GENERALES
LD	M	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Riesgos Psicosociales				Se debe realizar un estudio para la identificación y evaluación de riesgos psicosociales que modifican las condiciones específicas y antecedentes que promueven la aparición de estos riesgos.
C	P	V	Cod.00410	Riesgo: GOLPES / CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Por la utilización de herramientas de corte para desempaquetar, cortar productos, piezas grandes de fruta o verdura, etc.				01; Los útiles de corte, se mantendrán afilados, para no ejercer más fuerza de la necesaria, y no se usarán en posición hacia el cuerpo. Una vez usados, se guardarán en su funda, o se pondrá el protector correspondiente y se almacenarán. Las herramientas se repararán o sustituirán cuando estén en mal estado y se utilizarán exclusivamente para la función que han sido creadas, además, deberán ser continuamente desinfectadas.
				02; Los mangos y empuñaduras de los útiles tendrán las dimensiones adecuadas y no dispondrán de superficies resbaladizas.
				03; Todo trabajador debe tener instrucciones precisas sobre el uso correcto de las herramientas de trabajo, de forma que no se utilicen para operaciones distintas a las que estén destinadas. Las herramientas manuales deben ser las más apropiadas por sus características y tamaño a las operaciones a realizar.

				04; Las herramientas deberán estar en estantes o portaherramientas adecuados cuando no se utilicen.
				05; Las herramientas de corte deben estar en buen estado de limpieza y conservación. Durante su uso estarán libres de grasas, aceites y otras sustancias deslizantes.
C	P	V	Cod.00490	Riesgo: DISCONFORT TERMICO
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Debido a la entrada en las cámaras frigoríficas.				01; Se recomienda utilizar ropa de protección aislante adecuada a la temperatura existente en la cámara. Se comprobará todos los días el correcto funcionamiento del mecanismo de apertura interno.
				02; Mantener el orden y la limpieza en el interior de la cámara con el fin de evitar estar mucho tiempo dentro buscando lo necesario
				03; Se recomienda organizar el almacenamiento de manera que se dejen en la entrada, aquellos productos que más se utilicen, con el fin de no permanecer mucho tiempo dentro de la cámara
C	P	V	Cod.00512	Riesgo: RIESGOS PSICOSOCIALES
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Estrés laboral crónico				01; Los trabajadores han de tener una descripción clara del trabajo a realizar, de los medios materiales de que se dispone y de las responsabilidades.
				02; Las tareas han de ser compatibles con las capacidades y los recursos de los trabajadores proporcionando siempre la formación necesaria para realizarlas de forma competente tanto al inicio del trabajo como cuando se produzcan cambios
				03; Buscar un equilibrio en la carga de trabajo, tanto un exceso de trabajo como la poca actividad pueden convertirse en fuentes de estrés
				04; Redistribuir las tareas o plantear un nuevo diseño de su contenido de manera que sean motivadoras
				05; Favorecer iniciativas de los trabajadores en cuanto al control y el modo de ejercer su actividad
				06; Diseñar horarios laborales que no entren en conflicto con las responsabilidades no relacionadas con el trabajo
D	B	TO	02; Causa	Medidas Preventivas
Burnout o síndrome de estar quemado en el trabajo debido a un estrés laboral crónico integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la violencia de encontrarse emocionalmente agotado				01; Realizar la identificación y evaluación de riesgos psicosociales, modificando aquellas condiciones específicas y antecedentes que promueven la aparición del síndrome de estar quemado
				02; Establecer programas de acogida que integren un trabajo de ajuste entre los objetivos de la organización y los percibidos por el individuo
				03; Promover el trabajo en equipo
				04; Es importante tener en cuenta la diversificación de las tareas y la rotación de las mismas

				05; Poner en práctica programas de formación continua y reciclaje
				06; Formar en la identificación, discriminación y resolución de problemas
				07; Entrenar en el manejo de la distancia emocional con el usuario, manteniendo un equilibrio entre la sobreimplicación y la indiferencia
				08; Entrenar el manejo de la ansiedad y el estrés en situaciones inevitables de relación con el usuario.
D	B	TO	03; Causa	Medidas Preventivas
Fatiga mental debido a tareas complejas y/o tareas con alto grado de concentración				01; Alternar tareas de diferente dificultad
				02; Establecer pausas de 10 minutos cada 60 minutos de trabajo (como mucho 90 minutos) en función del tipo de tareas a realizar
				03; Utilización de iluminación adecuada
				04; Organizar las tareas para evitar la acumulación de las mismas
				05; Hábitos saludables: descanso adecuado, alimentación saludable, práctica regular de ejercicio físico, etc.
ED	M	I	04; Causa	Medidas Preventivas
En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, existencia de ritmo de trabajo impuesto o con pausas insuficientes				– Se deberá reducir el volumen y ritmo de trabajo, aumentando la capacidad de autorregulación.
				– Aumentar el tiempo disponible para descansos y su frecuencia.
				– Prever personal adecuado para cubrir las bajas y descansos.
ED	M	I	05; Causa	Medidas Preventivas
En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, existencia de agentes estresores				– Se recomienda reducir la carga de trabajo en la medida de lo posible.
				– Favorecer la autonomía de la trabajadora en el ejercicio de su trabajo y en la elección de las pausas y descansos.
				– Proporcionar recursos humanos suficientes para que la trabajadora pueda ejercer sin presiones los derechos relativos a su estado.
				– Establecer medidas que permitan conciliar vida laboral y familiar.
				– Las trabajadoras embarazadas tendrán derecho a ausentarse del trabajo, con derecho a remuneración, para la realización de exámenes prenatales y técnicas de preparación al parto, previo aviso al empresario y justificación de la necesidad de su realización dentro de la jornada de trabajo.
D	B	TO	06; Causa	Medidas Preventivas

<p>Acoso laboral o mobbing. Este tipo de riesgo psicosocial consta de cuatro fases características:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fase I: Fase de conflicto - Fase II: Fases de estigmatización o mobbing - Fase III: Fase de intervención de la organización - Fase IV: Fase de expulsión o marginación 				01; Recomendable establecer un programa adecuado de incorporación al puesto de trabajo, que contribuye a valorar las habilidades que aporta el nuevo empleado y mostrarlas como complementarias a las del grupo de personas en el que se va a integrar, evitando entrar en juicios de valor y que se premie a uno sobre los demás
				02; Fomentar el trabajo en equipo orientado a alcanzar metas comunes reduciendo así la competitividad entre compañeros dentro de la misma organización
				03; Promover una buena comunicación con el resto de compañeros y con los jefes para evitar la aparición del mobbing dado que el acosador se verá rápidamente descubierto por el resto y sin el apoyo de los demás cesará en su actuación.
				04; Es muy importante la actuación en una fase temprana para evitar un entorno de trabajo destructivo
				05; Informar y formar a los trabajadores sobre que es el mobbing, en que consiste, como identificarlo y como denunciar este tipo de actitud.
				D B TO 07; Causa
<p>Acoso sexual en el trabajo. Se consideran dos tipos de acoso sexual, en función de si hay o no hay chantaje en el mismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con chantaje: consistente en solicitar los favores sexuales, de forma más o menos abierta, a cambio de la obtención de algún tipo de beneficios laborales o a cambio de no experimentar y sufrir consecuencias desagradables como el despido, el cambio de puesto de trabajo u otros cambios molestos. - Sin chantaje: consiste en la existencia de unas condiciones de trabajo por el que los atributos sexuales es una característica que deben exhibirse incluso cuando no guarda relación con el trabajo que se está efectuando. 				01; Debe existir una declaración de la Dirección mostrando su implicación y compromiso en la erradicación del acoso, donde prohíba el acoso sexual, defendiendo el derecho de todos los trabajadores a ser tratados con dignidad, manifestando que las conductas de acoso ni se permitirán ni perdonarán y explicitando el derecho a la queja de los trabajadores cuando ocurran
				02; La Dirección ha de definir qué se entiende por "comportamiento inadecuado" especificando (en la medida de lo posible) las posibles medidas disciplinarias que se tomarán si sucede el acoso sexual.
				03; Elaboración de un protocolo a seguir en caso de sufrir Acoso Sexual que será implantado y revisado en la empresa.
				04; La política de no acoso debe ser comunicada a los trabajadores.
				05; Las acusaciones de acoso laboral serán manejadas con tacto y respeto siendo su investigación realizada de manera profesional sin restar importancia a ninguna queja
				06; Se recomienda proporcionar una formación general a mandos y directivos que les permita identificar los factores que contribuyen a que no se produzca acoso y familiarizarse con sus responsabilidades en esta materia
D B TO 08; Causa	Medidas Preventivas			

Conflicto familia - trabajo				Promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras por ejemplo introduciendo medidas de flexibilidad horaria y de jornada, de acuerdo con las necesidades derivadas del trabajo doméstico- familiar y no solamente de la producción
D	B	TO	09; Causa	Medidas Preventivas
Inseguridad contractual				01; Evitar que el trabajador tenga una preocupación sobre su situación laboral en el futuro. Los aspectos que se pueden diferenciar en la seguridad contractuales y por lo tanto deben evitarse son: a) bajo nivel de certeza sobre la continuidad del contrato b) bajo nivel de control sobre el número de horas de trabajo y sobre las condiciones del mismo c) bajo nivel de protección social (desempleo o discriminación) d) bajo nivel de control sobre la paga o el salario
				02; Incrementar las oportunidades para aplicar los conocimientos y habilidades y para el aprendizaje y el desarrollo de nuevas habilidades
				03; Garantizar el respeto y el trato justo a los trabajadores, proporcionando salarios justos de acuerdo con las tareas efectivamente realizadas y cualificación del puesto de trabajo.
				04; Definir de forma clara los objetivos, las obligaciones y responsabilidades de cada puesto de trabajo
D	B	TO	10; Causa	Medidas Preventivas
Violencia en el trabajo en sus diferentes formas, se distinguen tres tipos de violencias: – Clase I: Procedentes de personas que no están relacionadas con el propio trabajo (robos, asaltos, atracos...) – Clase II: Procedentes de los clientes a quienes se atiende o presta servicio. – Clase III: Procedentes de compañeros o superiores del propio lugar de trabajo.				01; Planificar las tareas de acuerdo teniendo en cuenta que los niveles de plantilla son los adecuados para las tareas y cada momento del día.
				02; Proporcionar a los trabajadores la formación e información necesaria sobre los procedimientos y sistemas de trabajo
				03; Asegurar que los programas de atención al cliente están adecuadamente diseñados y gestionados. Esto es especialmente apropiado para el manejo de reclamaciones
				04; Establecer procedimientos de emergencia claros sobre qué hacer y dónde ir en caso de incidente (teléfonos de emergencia...)
				05; Variar el número de veces que el dinero se lleva a zonas seguras o bancos (horarios), varias las rutas... para evitar robos y/o atracos
				06; Pagar a los trabajadores con transferencias en vez de con dinero en metálicos
				07; Recomendable realizar y difundir un protocolo de prevención y actuación ante la violencia y agresiones en el trabajo

				08; Ante cualquier situación violenta o de posible agresión recordar mantener siempre la calma sin responder a las agresiones o provocaciones verbales manteniendo siempre una distancia de seguridad. En caso de ser necesario pedir ayuda a un compañero.
C	P	V	Cod.00520	Riesgo: ACCIDENTE IN ITINERE
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Debido a factores ambientales (la vía y su entorno)				01; En aquellas ocasiones en las que se encuentre con condiciones climatológicas adversas (oscuridad, niebla, lluvia, hielo) y/o incidencias u obstrucciones temporales (oras en la vía, cruce de animales, otros vehículos y peatones, atascos, retenciones...) extremar la precaución a la hora de conducir reduciendo la velocidad si llegara a ser necesario.
				02; Prestar especial atención al estado de la calzada (baches, badenes, cunetas...) cuando se conduzca para evitar tener accidentes
				03; Circular con precaución en cruces y pasos de peatones
				04; Evitar carreteras nacionales en la medida de lo posible dado que son en ellas donde se producen el mayor índice de accidentes
D	B	TO	02; Causa	Medidas Preventivas
Debido al factor humano				01; Tener siempre presente que la conducción se trata de una actividad peligrosa que no puede ser infravalorada
				02; Cuando sea necesario realizar un desplazamiento hacerlo sin prisas y con el tiempo calculado para llegar antes al destino.
				03; Respetar siempre las normas de circulación vial
				04; Mantener siempre la distancia de seguridad con los vehículos, una velocidad apropiada a la vía en la que se encuentre y señalizar las maniobras que se vayan a realizar con suficiente antelación.
				05; En caso de tomar algún tipo de medicación asegurarse que ésta no influya de forma negativa con la conducción. Del mismo modo recordar no consumir alcohol ni drogas antes de la conducción.
				06; Evitar conducir cuando se presentan síntomas de fatiga, sueño, falta de concentración y atención
D	B	TO	03; Causa	Medidas Preventivas
Interacción conductor-vehículo				01; Realizar el mantenimiento periódico al vehículo según libro de instrucciones proporcionado por el fabricante
				02; En caso de ser consciente de cualquier avería o anomalía que presente el vehículo arreglarlo lo más rápido posible
				03; Conocer el funcionamiento del vehículo y sus sistemas de seguridad sin que esto suponga que el conductor adopte menores medidas de seguridad por su parte

				04; Utilizar siempre los sistemas de seguridad pasiva (como puede ser el caso, cinturón de seguridad...)
D	B	TO	04; Causa	Medidas Preventivas
Riesgos que presentan los ciclistas				01; El tamaño de la bicicleta ha de ser el adecuado
				02; En caso de circular de noche, por pasos inferiores y túneles es necesario llevar alumbrado
				03; Utilizar siempre casco de seguridad
				04; Prohibido circular con auriculares o hablando por el móvil
				05; En caso de tomar algún tipo de medicación asegurarse que ésta no influya de forma negativa con la conducción. Del mismo modo recordar no consumir alcohol ni drogas antes de la conducción.
				06; Realizar un buen mantenimiento a la bicicleta
				07; Antes de iniciar la marcha, comprueba siempre que no se acercan otros vehículos. Del mismo modo, señalar siempre las maniobras que se vayan a realizar, es necesario que el resto de usuarios de la vía sepan con suficiente antelación cuáles van a ser tus movimientos.
				08; En ciudad utiliza siempre que puedas el carril bici y, en caso de no existir, circular siempre lo más a la derecha posible.
				09; Respetar las señales de circulación siempre.
				10; En días de lluvia y viento aumentan las posibilidades de deslizamientos y caídas. Circula más despacio y extrema la precaución.
D	B	TO	05; Causa	Medidas Preventivas
Riesgos que presentan los peatones				01; Utilizar para el trayecto calzado cómodo, ajustado y sin excesivo tacón
				02; Caminar siempre por la acera
				03; En caso de transitar por zonas en las que no haya acera, hacerlo lo más cerca posible de las casas o edificios.
				04; Aunque vayas andando, presta atención a la vía, la situación del pavimento, la dirección de otros peatones, etc.. muchos accidentes se deben a tropiezos o despistes, causando caídas que pueden ocasionar fracturas, esguinces y torceduras
				05; Cruza siempre por los pasos de peatones
				06; No cruces cuando el semáforo para peatones esté en rojo, incluso si no viene ningún coche. Espera a que esté en verde.
				07; Antes de cruzar comprueba siempre que los coches se hayan detenido.
				08; En días de lluvia, presta especial atención a las zonas pintadas en blanco de los pasos de peatones, en ocasiones son especialmente resbaladizas.

ANEXOS

	09; En días de viento presta especial atención a las ramas de los árboles, evita aquellas zonas donde existan árboles o incluso los edificios.
	10; En días de situación meteorológica adversa, es importante que lleves un buen calzado para evitar resbalones. Lo adecuado es que fuera impermeable y antideslizante.

En el caso de que este puesto de trabajo sea ocupado por trabajador menor de edad o trabajador sensible, se deberá comunicar al Servicio de Prevención para realizar la evaluación específica del Puesto.

EVALUACIÓN DE RIESGO: CHARCUTERO/A

PUESTO DE TRABAJO	DESCRIPCIÓN Y TAREAS
CHARCUTERO/A	Tareas: Atención a los clientes, preparación y servicio de los productos utilizando cuchillos y cortadora de fiambre. Recogida de pedidos, colocación de expositores y murales. Control de la temperatura y humedad de las cámaras. Limpieza y desinfección de instalaciones y utensilios.

RIESGOS REFERIDOS AL PUESTO DE TRABAJO: CHARCUTERO/A ***

C	P	V	Cod.00010	Riesgo: CAIDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL*
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas Se seguirán en todo momento las Disposiciones específicas sobre la utilización de escaleras de mano (Real Decreto 1215/1997, Anexo II, punto 4.2): <ul style="list-style-type: none"> – Las escaleras de mano se colocarán de forma que su estabilidad durante su utilización esté asegurada. – Los puntos de apoyo de las escaleras de mano deberán asentarse sólidamente sobre un soporte de dimensiones adecuadas, estable, resistente e inmóvil, de forma que los travesaños queden en posición horizontal. – Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador. – Las escaleras de mano no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente. – Antes de acceder a la escalera es preciso asegurarse de que tanto la suela de los zapatos/botas, como los peldaños, están limpios, en especial de grasa, aceite o cualquier otra sustancia deslizante. – El ascenso y descenso por una escalera de mano ha de hacerse con las manos libres, de frente a la escalera, agarrándose a los largueros. – Para acceder a zonas elevadas, se deben utilizar solamente elementos estables adecuados a la altura a la que se quiere llegar (tarimas, banquetas, escaleras de mano, etc.). – No utilizar elementos como mesas, sillas, cajas, papeleras, etc. para alcanzar algún objeto, no es la función de estos elementos. – El ascenso/descenso y el trabajo se realiza de frente a las mismas.
D	B	TO	02; Causa	Medidas Preventivas 01; Mantener limpias y libres de obstáculos las escaleras
Por utilización de escaleras fijas para acceder a				

ANEXOS

primera planta				02; Circular con precaución utilizando los pasamanos.
				03; No correr o saltar, y utilizar todos los escalones
				04; Las escaleras fijas deben cumplir las disposiciones contenidas en el R.D. 486/1997 en cuanto a dimensiones y características.
				05; Las zonas de escaleras deben contar con la iluminación adecuada y operativa
				06; Utilizar mecanismos antideslizantes en escaleras resbaladizas
				07; No circular por escaleras fijas manipulando cargas que comprometan la seguridad y/o visibilidad
				08; No hacer uso del teléfono móvil (envío de mensajes o consulta de los mismos) al subir/bajar.
C	P	V	Cod.00020	Riesgo: CAIDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
El suelo puede estar resbaladizo en determinados momentos y con restos de materia prima u objetos.				01; Mantener en correcto estado de orden y limpieza las instalaciones.
				02; Se recomienda el uso de suelos antideslizantes en las zonas conflictivas de la tienda (pescadería, frutería, etc.).
				03; Se recomienda el uso de calzado antideslizante.
				04; Evitar pasar por encima de suelos mojados. Se señalará con "peligro suelo mojado" cuando se produzca algún derrame en la tienda en horario comercial.
				05; Mantenimiento adecuado del suelo del establecimiento, notificando y reparando con la menor brevedad posible las deficiencias que vayan surgiendo.
				06; Retirar de forma inmediata cualquier derrame que se pudiera producir por rotura de envases.
D	M	MO	02; Causa	Medidas Preventivas
Por presencia de escalones para acceder a distintas partes de la tienda				Extremar precauciones para acceder a las zonas donde haya escalones, sobre todo cuando se lleven objetos en las manos que impidan la correcta visibilidad.
C	P	V	Cod.00040	Riesgo: CAIDAS DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Debido al transporte de herramientas o materiales pueden provocarse cortes, golpes etc.				Comprobar que los trabajadores siguen el método seguro a la hora de manipularlas. Ej.: Evitar manipular cargas con las manos mojadas o cargas resbaladizas.
C	P	V	Cod.00080	Riesgo: CHOQUES O GOLPES CONTRA OBJETOS MOVILES DE LA MAQUINA
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas
Se utilizan máquinas con partes móviles para el corte de productos de charcutería, éstas pueden generar cortes y/o golpes.				01; No quitar los resguardos ni anular los dispositivos de seguridad, ya que son obligatorios para trabajar. Queda prohibido trabajar sin utilizar el empujador de la máquina fileteadora. Ante el menor síntoma de deterioro o avería del equipo o de alguno de sus componentes, parar la máquina e informar al encargado.

ANEXOS

				02; Las operaciones de ajuste, revisión, mantenimiento, limpieza, cambio de herramientas, etc. se harán previa desconexión de la máquina y comprobación de su parada total. Antes de abandonar el equipo es obligatorio desconectarlo.
C	P	V	Cod.00090	Riesgo: PROYECCION DE FRAGMENTOS O PARTICULAS
LD	M	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Proyección de restos durante las operaciones de corte de las piezas. Proyección de líquidos durante las operaciones de limpieza				01; Comprobar que los trabajadores extremen la precaución a la hora de usar productos químicos (lejía) o utilizar el afilador o la sierra de cinta.
				02; Comprobar que la lejía solo se utiliza en casos puntuales siguiendo las indicaciones de la empresa.
				03; Recomendable utilizar gafas de protección cuando sea necesario.
C	P	V	Cod.00100	Riesgo: ATRAPAMIENTOS POR O ENTRE OBJETOS*
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas
Al utilizar equipos de trabajo pueden ocurrir atrapamientos de alguna parte del cuerpo del operario.				01; Las operaciones de mantenimiento, reparación, limpieza, sustitución de piezas (hoja de corte etc.) y conservación de las máquinas deberán efectuarse con la máquina parada y desconectada.
				02; Comprobar que toda la maquinaria cuenta con marcado CE o esta maquinaria al RD 1215/97
				03; No utilizar cadenas, pulseras, bufandas o cualquier otro elemento susceptible de ser atrapado.
C	P	V	Cod.00120	Riesgo: SOBRESFUERZOS
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas

Manipulación manual de cargas que pueden provocar fatiga física y/o trastornos musculoesqueléticos.				<p>Comprobar que los trabajadores siguen las instrucciones para la correcta manipulación manual de cargas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aproximarse a la carga lo más posible. - Manipular la carga a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, para disminuir la tensión lumbar. - Los pies se separarán la anchura de los hombros para mantener el equilibrio. - Doblar las rodillas para levantar la carga del suelo, cogiéndola con la palma de las manos y la base de los dedos. - Para levantar la carga se utilizará la fuerza de las piernas, manteniendo, en todo momento, la espalda recta. - No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento. - Levantar el peso gradualmente, sin sacudidas. - No girar el cuerpo mientras se transporta la carga. - Mantener la carga lo más cerca posible del cuerpo, con los brazos tensos. - Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final, retirando los materiales que entorpezcan el paso. - Si la carga es excesiva, pida la ayuda de un compañero. El peso máximo a manipular se recomienda que no exceda los 25 kg. - Siempre que sea posible se utilizarán medios auxiliares, como carretillas etc. - Antes de manipular una carga compruebe el estado de su superficie, en especial la existencia de bordes cortantes, clavos o astillas.
D	M	MO	02; Causa	Medidas Preventivas
Los trabajadores están expuestos a posturas forzadas al realizar su trabajo habitual: corte de piezas, posturas para colocar y recoger piezas del mostrador y zonas altas, operaciones de limpieza etc.				<p>01; Realizar el reconocimiento médico según la periodicidad establecida incluyendo el protocolo de posturas forzadas.</p> <p>02; Comprobar que se siguen las siguientes recomendaciones generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evitar mantener la misma postura durante toda la jornada laboral. Se realizarán cambios de postura siempre que se pueda. - Se deben aprovechar los descansos para realizar estiramientos de músculos, sentarse etc. - Utilizar herramientas del menor peso posible, con diseño ergonómico y de manera que la muñeca se encuentre recta al utilizarlas.
ED	M	I	03; Causa	Medidas Preventivas

ANEXOS

En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, manipulación manual de cargas de < 5 kg. de forma repetida (= o > 4 veces/turno)				Se deberá adaptar su puesto o reubicar a partir de la semana 26 (24 en caso de embarazo múltiple) ** durante los 6 primeros meses de embarazo se evite el manejo de cargas superiores a 5 kg de forma reiterada o 10 kg de forma intermitente y a partir del séptimo mes evitar el manejo de cargas superiores a 3 kg.
C	P	V	Cod.00150	Riesgo: EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Se utilizan productos químicos durante algunas de las labores de limpieza de la sección (desengrasante etc.)				01; Poner a disposición de los trabajadores las fichas de datos de seguridad. Cualquier producto dispondrá de etiquetas en los envases y se utilizarán de acuerdo con las indicaciones que figuren en las mismas.
				02; Almacenar los productos químicos en un lugar seco y alejados de otros productos diferentes.
				03; Se evitarán mezclar diferentes productos químicos, especialmente aquellos que contengan lejías o amoniaco. Para evitar el contacto con la piel, será necesario el uso de guantes.
C	P	V	Cod.00310	Riesgo: EXPOSICION A CONTAMINANTES BIOLOGICOS
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Existencia de microorganismos biológicos procedentes del manejo de la materia prima de origen animal.				01; Usar guantes y ropa de trabajo para no estar en contacto directo con la materia prima.
				02; Extremar la higiene personal y la limpieza de las herramientas al finalizar la jornada y durante el desarrollo del trabajo.
				03; No comer, beber o fumar mientras están trabajando, si no han aplicado las normas de higiene necesarias.
C	P	V	Cod.00330	Riesgo: FATIGA FISICA POSTURAL
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas
El trabajador está en posición fija de pie durante gran parte de la jornada de trabajo.				01; Comprobar que la superficie de trabajo debe ser ajustable a las distintas alturas de los trabajadores y si no es posible, deben facilitarse plataformas para elevar la altura del trabajador más bajo.
				02; Se debe cambiar de postura cada cierto tiempo y además repartir la carga en ambos pies (pasando el peso de uno a otro sucesivamente). Así se favorece la circulación y se disminuye la presión sobre la espalda y las piernas.
ED	M	I	02; Causa	Medidas Preventivas
En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, bipedestación de forma intermitente (<4h / día y < 30 min. /hora)				Se deberá adaptar su puesto o reubicar a partir de la semana 37 (34 en caso de embarazo múltiple) ** de forma que la trabajadora pueda alternar posturas en posición sentado con posición de pie, así como fomentar períodos cortos de deambulación. Durante el primer y segundo mes de embarazo se deberán establecer pausas de 15 min. cada 4 h. de bipedestación. Durante el tercer trimestre se evitará adoptar posturas de pie durante más de 30 min.
C	P	V	Cod.00340	Riesgo: TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas

<p>Por el ejercicio repetido de una fuerza, aparentemente moderada, que se prolonga durante un período largo (utilización de cuchillos, manipulación de pequeñas cargas, etc.)</p>				01; Tener en cuenta el diseño ergonómico del puesto de trabajo y actuar sobre los equipos (mesas, etc.) para adaptar el mobiliario a la distancia de alcance del individuo y a sus características personales (edad, estatura, etc.), favoreciendo que se realice el trabajo con comodidad y sin necesidad de sobreesfuerzos.
				02; Utilizar herramientas manuales de diseño ergonómico
				03; Actuar sobre la gestión de la organización, planificando métodos más seguros de trabajo y mejorando la relación entre el tiempo de trabajo y las pausas o los turnos de rotación
				04; Informar a las personas que trabajan de los riesgos específicos asociados a las tareas que realizan y facilitar formación adaptada a los puestos de trabajo y a la naturaleza de las tareas que se efectúan.
				05; Efectuar reconocimientos médicos periódicos que faciliten la detección de posibles lesiones
C	P	V	Cod.00350	Riesgo: ESTRES TERMICO
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
<p>Existen cámaras frigoríficas por lo que los trabajadores están sometidos a temperaturas extremas.</p>				01; Se debe utilizar ropa de protección aislante adecuada a la temperatura existente.
				02; Comprobar que las cámaras frigoríficas se encuentran en correctas condiciones de orden y limpieza.
				03; Comprobar diariamente el mecanismo de apertura interna de las cámaras, así como el sistema de alarma cuando proceda.
				04; Reducir al mínimo el tiempo de permanencia en la cámara. Tratar de colocar el material que más se utiliza a la entrada y mantener el orden para evitar tiempos muertos de búsqueda.
C	P	V	Cod.00360	Riesgo: FATIGA FISICA
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas
<p>Existen tareas que implican movimientos repetitivos, tales como el despiece de materia prima mediante el uso de herramientas de corte (cuchillos, cortafiambre, etc.)</p>				Comprobar que los trabajadores alternan tareas repetitivas con tareas que no lo son en la medida de lo posible.
C	P	V	Cod.00400	Riesgo: OTROS REQUISITOS GENERALES
LD	M	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
<p>Riesgos Psicosociales</p>				Se debe realizar un estudio para la identificación y evaluación de riesgos psicosociales que modifican las condiciones específicas y antecedentes que promueven la aparición de estos riesgos.
C	P	V	Cod.00410	Riesgo: GOLPES / CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas

ANEXOS

Por utilización de herramientas manuales de corte.				01; Los útiles de corte, se mantendrán afilados, para no ejercer más fuerza de la necesaria, y no se usarán en posición hacia el cuerpo. Una vez usados, se guardarán en su funda, o se pondrá el protector correspondiente y se almacenarán.	
				02; Las herramientas se repararán o sustituirán cuando estén en mal estado y se utilizarán exclusivamente para la función que han sido creadas, además, deberán ser continuamente desinfectadas.	
				03; Los mangos y empuñaduras de los útiles tendrán las dimensiones adecuadas y no dispondrán de superficies resbaladizas.	
D	B	TO	02; Causa	Medidas Preventivas	
Por la colocación de los jamones en el soporte metálico de la pared				01; Extremar las precauciones a la hora de colocar los jamones en el soporte vertical. Se valorará la posibilidad de poner capuchones en los pinchos que no se estén utilizando. Se colocarán los jamones más pesados en las partes más bajas. Si fuese preciso, se solicitará la ayuda de un compañero/a.	
C	P	V	Cod.00512	Riesgo: RIESGOS PSICOSOCIALES	
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas	
Estrés laboral crónico				01; Los trabajadores han de tener una descripción clara del trabajo a realizar, de los medios materiales de que se dispone y de las responsabilidades.	
				02; Las tareas han de ser compatibles con las capacidades y los recursos de los trabajadores proporcionando siempre la formación necesaria para realizarlas de forma competente tanto al inicio del trabajo como cuando se produzcan cambios	
				03; Buscar un equilibrio en la carga de trabajo, tanto un exceso de trabajo como la poca actividad pueden convertirse en fuentes de estrés	
				04; Redistribuir las tareas o plantear un nuevo diseño de su contenido de manera que sean motivadoras	
				05; Favorecer iniciativas de los trabajadores en cuanto al control y el modo de ejercer su actividad	
				06; Diseñar horarios laborales que no entren en conflicto con las responsabilidades no relacionadas con el trabajo	
D	B	TO	02; Causa	Medidas Preventivas	
Burnout o síndrome de estar quemado en el trabajo debido a un estrés laboral crónico integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la violencia de encontrarse emocionalmente agotado				01; Realizar la identificación y evaluación de riesgos psicosociales, modificando aquellas condiciones específicas y antecedentes que promueven la aparición del síndrome de estar quemado	
				02; Establecer programas de acogida que integren un trabajo de ajuste entre los objetivos de la organización y los percibidos por el individuo	
				03; Promover el trabajo en equipo	

				04; Es importante tener en cuenta la diversificación de las tareas y la rotación de las mismas
				05; Poner en práctica programas de formación continua y reciclaje
				06; Formar en la identificación, discriminación y resolución de problemas
				07; Entrenar en el manejo de la distancia emocional con el usuario, manteniendo un equilibrio entre la sobre-implicación y la indiferencia
				08; Entrenar el manejo de la ansiedad y el estrés en situaciones inevitables de relación con el usuario.
D	B	TO	03; Causa	Medidas Preventivas
Fatiga mental debido a tareas complejas y/o tareas con alto grado de concentración				01; Alternar tareas de diferente dificultad
				02; Establecer pausas de 10 minutos cada 60 minutos de trabajo (como mucho 90 minutos) en función del tipo de tareas a realizar
				03; Utilización de iluminación adecuada
				04; Organizar las tareas para evitar la acumulación de las mismas
				05; Hábitos saludables: descanso adecuado, alimentación saludable, práctica regular de ejercicio físico, etc.
ED	M	I	04; Causa	Medidas Preventivas
En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, existencia de ritmo de trabajo impuesto o con pausas insuficientes				– Se deberá reducir el volumen y ritmo de trabajo, aumentando la capacidad de autorregulación.
				– Aumentar el tiempo disponible para descansos y su frecuencia.
				– Prever personal adecuado para cubrir las bajas y descansos.
ED	M	I	05; Causa	Medidas Preventivas
En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, existencia de agentes estresores				– Se recomienda reducir la carga de trabajo en la medida de lo posible.
				– Favorecer la autonomía de la trabajadora en el ejercicio de su trabajo y en la elección de las pausas y descansos.
				– Proporcionar recursos humanos suficientes para que la trabajadora pueda ejercer sin presiones los derechos relativos a su estado.
				– Establecer medidas que permitan conciliar vida laboral y familiar.
				– Las trabajadoras embarazadas tendrán derecho a ausentarse del trabajo, con derecho a remuneración, para la realización de exámenes prenatales y técnicas de preparación al parto, previo aviso al empresario y justificación de la necesidad de su realización dentro de la jornada de trabajo.
D	B	TO	06; Causa	Medidas Preventivas

<p>Acoso laboral o mobbing. Este tipo de riesgo psicosocial consta de cuatro fases características:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fase I: Fase de conflicto - Fase II: Fases de estigmatización o mobbing - Fase III: Fase de intervención de la organización - Fase IV: Fase de expulsión o marginación 				01; Recomendable establecer un programa adecuado de incorporación al puesto de trabajo, que contribuye a valorar las habilidades que aporta el nuevo empleado y mostrarlas como complementarias a las del grupo de personas en el que se va a integrar, evitando entrar en juicios de valor y que se premie a uno sobre los demás
				02; Fomentar el trabajo en equipo orientado a alcanzar metas comunes reduciendo así la competitividad entre compañeros dentro de la misma organización
				03; Promover una buena comunicación con el resto de compañeros y con los jefes para evitar la aparición del mobbing dado que el acosador se verá rápidamente descubierto por el resto y sin el apoyo de los demás cesará en su actuación.
				04; Es muy importante la actuación en una fase temprana para evitar un entorno de trabajo destructivo
				05; Informar y formar a los trabajadores sobre que es el mobbing, en que consiste, como identificarlo y como denunciar este tipo de actitud.
D	B	TO	07; Causa	Medidas Preventivas
<p>Acoso sexual en el trabajo. Se consideran dos tipos de acoso sexual, en función de si hay o no hay chantaje en el mismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con chantaje: consistente en solicitar los favores sexuales, de forma más o menos abierta, a cambio de la obtención de algún tipo de beneficios laborales o a cambio de no experimentar y sufrir consecuencias desagradables como el despido, el cambio de puesto de trabajo u otros cambios molestos. - Sin chantaje: consiste en la existencia de unas condiciones de trabajo por el que los atributos sexuales es una característica que deben exhibirse incluso cuando no guarda relación con el trabajo que se está efectuando. 				01; Debe existir una declaración de la Dirección mostrando su implicación y compromiso en la erradicación del acoso, donde prohíba el acoso sexual, defendiendo el derecho de todos los trabajadores a ser tratados con dignidad, manifestando que las conductas de acoso ni se permitirán ni perdonarán y explicitando el derecho a la queja de los trabajadores cuando ocurran
				02; La Dirección ha de definir qué se entiende por "comportamiento inadecuado" especificando (en la medida de lo posible) las posibles medidas disciplinarias que se tomarán si sucede el acoso sexual.
				03; Elaboración de un protocolo a seguir en caso de sufrir Acoso Sexual que será implantado y revisado en la empresa.
				04; La política de no acoso debe ser comunicada a los trabajadores.
				05; Las acusaciones de acoso laboral serán manejadas con tacto y respeto siendo su investigación realizada de manera profesional sin restar importancia a ninguna queja
				06; Se recomienda proporcionar una formación general a mandos y directivos que les permita identificar los factores que contribuyen a que no se produzca acoso y familiarizarse con sus responsabilidades en esta materia
D	B	TO	08; Causa	Medidas Preventivas

Conflicto familia - trabajo				Promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras por ejemplo introduciendo medidas de flexibilidad horaria y de jornada, de acuerdo con las necesidades derivadas del trabajo doméstico- familiar y no solamente de la producción
D	B	TO	09; Causa	Medidas Preventivas
Inseguridad contractual				01; Evitar que el trabajador tenga una preocupación sobre su situación laboral en el futuro. Los aspectos que se pueden diferenciar en la seguridad contractuales y por lo tanto deben evitarse son: a) bajo nivel de certeza sobre la continuidad del contrato b) bajo nivel de control sobre el número de horas de trabajo y sobre las condiciones del mismo c) bajo nivel de protección social (desempleo o discriminación) d) bajo nivel de control sobre la paga o el salario
				02; Incrementar las oportunidades para aplicar los conocimientos y habilidades y para el aprendizaje y el desarrollo de nuevas habilidades
				03; Garantizar el respeto y el trato justo a los trabajadores, proporcionando salarios justos de acuerdo con las tareas efectivamente realizadas y cualificación del puesto de trabajo.
				04; Definir de forma clara los objetivos, las obligaciones y responsabilidades de cada puesto de trabajo
D	B	TO	10; Causa	Medidas Preventivas
Violencia en el trabajo en sus diferentes formas, se distinguen tres tipos de violencias: – Clase I: Procedentes de personas que no están relacionadas con el propio trabajo (robos, asaltos, atracos...) – Clase II: Procedentes de los clientes a quienes se atiende o presta servicio. – Clase III: Procedentes de compañeros o superiores del propio lugar de trabajo.				01; Planificar las tareas de acuerdo teniendo en cuenta que los niveles de plantilla son los adecuados para las tareas y cada momento del día.
				02; Proporcionar a los trabajadores la formación e información necesaria sobre los procedimientos y sistemas de trabajo
				03; Asegurar que los programas de atención al cliente están adecuadamente diseñados y gestionados. Esto es especialmente apropiado para el manejo de reclamaciones
				04; Establecer procedimientos de emergencia claros sobre qué hacer y dónde ir en caso de incidente (teléfonos de emergencia...)
				05; Variar el número de veces que el dinero se lleva a zonas seguras o bancos (horarios), varias las rutas... para evitar robos y/o atracos
				06; Pagar a los trabajadores con transferencias en vez de con dinero en metálicos
				07; Recomendable realizar y difundir un protocolo de prevención y actuación ante la violencia y agresiones en el trabajo

				08; Ante cualquier situación violenta o de posible agresión recordar mantener siempre la calma sin responder a las agresiones o provocaciones verbales manteniendo siempre una distancia de seguridad. En caso de ser necesario pedir ayuda a un compañero.
C	P	V	Cod.00520	Riesgo: ACCIDENTE IN ITINERE
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Debido a factores ambientales (la vía y su entorno)				01; En aquellas ocasiones en las que se encuentre con condiciones climatológicas adversas (oscuridad, niebla, lluvia, hielo) y/o incidencias u obstrucciones temporales (oras en la vía, cruce de animales, otros vehículos y peatones, atascos, retenciones...) extremar la precaución a la hora de conducir reduciendo la velocidad si llegara a ser necesario.
				02; Prestar especial atención al estado de la calzada (baches, badenes, cunetas...) cuando se conduzca para evitar tener accidentes
				03; Circular con precaución en cruces y pasos de peatones
				04; Evitar carreteras nacionales en la medida de lo posible dado que son en ellas donde se producen el mayor índice de accidentes
D	B	TO	02; Causa	Medidas Preventivas
Debido al factor humano				01; Tener siempre presente que la conducción se trata de una actividad peligrosa que no puede ser infravalorada
				02; Cuando sea necesario realizar un desplazamiento hacerlo sin prisas y con el tiempo calculado para llegar antes al destino.
				03; Respetar siempre las normas de circulación vial
				04; Mantener siempre la distancia de seguridad con los vehículos, una velocidad apropiada a la vía en la que se encuentre y señalizar las maniobras que se vayan a realizar con suficiente antelación.
				05; En caso de tomar algún tipo de medicación asegurarse que ésta no influya de forma negativa con la conducción. Del mismo modo recordar no consumir alcohol ni drogas antes de la conducción.
				06; Evitar conducir cuando se presentan síntomas de fatiga, sueño, falta de concentración y atención
D	B	TO	03; Causa	Medidas Preventivas
Interacción conductor-vehículo				01; Realizar el mantenimiento periódico al vehículo según libro de instrucciones proporcionado por el fabricante
				02; En caso de ser consciente de cualquier avería o anomalía que presente el vehículo arreglarlo lo más rápido posible
				03; Conocer el funcionamiento del vehículo y sus sistemas de seguridad sin que esto suponga que el conductor adopte menores medidas de seguridad por su parte

				04; Utilizar siempre los sistemas de seguridad pasiva (como puede ser el caso, cinturón de seguridad...)
D	B	TO	04; Causa	Medidas Preventivas
Riesgos que presentan los ciclistas				01; El tamaño de la bicicleta ha de ser el adecuado
				02; En caso de circular de noche, por pasos inferiores y túneles es necesario llevar alumbrado
				03; Utilizar siempre casco de seguridad
				04; Prohibido circular con auriculares o hablando por el móvil
				05; En caso de tomar algún tipo de medicación asegurarse que ésta no influya de forma negativa con la conducción. Del mismo modo recordar no consumir alcohol ni drogas antes de la conducción.
				06; Realizar un buen mantenimiento a la bicicleta
				07; Antes de iniciar la marcha, comprueba siempre que no se acercan otros vehículos. Del mismo modo, señalar siempre las maniobras que se vayan a realizar, es necesario que el resto de usuarios de la vía sepan con suficiente antelación cuáles van a ser tus movimientos.
				08; En ciudad utiliza siempre que puedas el carril bici y, en caso de no existir, circular siempre lo más a la derecha posible.
				09; Respetar las señales de circulación siempre.
				10; En días de lluvia y viento aumentan las posibilidades de deslizamientos y caídas. Circula más despacio y extrema la precaución.
D	B	TO	05; Causa	Medidas Preventivas
Riesgos que presentan los peatones				01; Utilizar para el trayecto calzado cómodo, ajustado y sin excesivo tacón
				02; Caminar siempre por la acera
				03; En caso de transitar por zonas en las que no haya acera, hacerlo lo más cerca posible de las casas o edificios.
				04; Aunque vayas andando, presta atención a la vía, la situación del pavimento, la dirección de otros peatones, etc.. muchos accidentes se deben a tropiezos o despistes, causando caídas que pueden ocasionar fracturas, esguinces y torceduras
				05; Cruza siempre por los pasos de peatones
				06; No cruces cuando el semáforo para peatones esté en rojo, incluso si no viene ningún coche. Espera a que esté en verde.
				07; Antes de cruzar comprueba siempre que los coches se hayan detenido.
				08; En días de lluvia, presta especial atención a las zonas pintadas en blanco de los pasos de peatones, en ocasiones son especialmente resbaladizas.

ANEXOS

	09; En días de viento presta especial atención a las ramas de los árboles, evita aquellas zonas donde existan árboles o incluso los edificios.
	10; En días de situación meteorológica adversa, es importante que lleves un buen calzado para evitar resbalones. Lo adecuado es que fuera impermeable y antideslizante.

En el caso de que este puesto de trabajo sea ocupado por trabajador menor de edad o trabajador sensible, se deberá comunicar al Servicio de Prevención para realizar la evaluación específica del Puesto.

EVALUACIÓN DE RIESGO: ENCARGADO/A

PUESTO DE TRABAJO	DESCRIPCIÓN Y TAREAS
ENCARGADO/A	Tareas: Gestión de la superficie de venta. Garantiza la calidad alimentaria de los productos expuestos en lineales y murales (perecederos-no perecederos). Control de las existencias. Organiza, supervisa y controla las tareas del personal. Planifica y organiza las actividades de la tienda. Gestión administrativa del establecimiento, así como de quejas y comentarios de los clientes. En momentos puntuales se realizan tareas de apoyo a los otros puestos de la tienda, por lo que le aplicarán los riesgos que procedan en cada caso.

RIESGOS REFERIDOS AL PUESTO DE TRABAJO: ENCARGADO/A ***

C	P	V	Cod.00010	Riesgo: CAIDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL*
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
			Utilización de escaleras manuales para tareas de limpieza y colocación/reposición de materiales.	<p>Se seguirán en todo momento las Disposiciones específicas sobre la utilización de escaleras de mano (Real Decreto 1215/1997, Anexo II, punto 4.2):</p> <ul style="list-style-type: none"> – Las escaleras de mano se colocarán de forma que su estabilidad durante su utilización esté asegurada. – Los puntos de apoyo de las escaleras de mano deberán asentarse sólidamente sobre un soporte de dimensiones adecuadas, estable, resistente e inmóvil, de forma que los travesaños queden en posición horizontal. – Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador. – Las escaleras de mano no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente. – Antes de acceder a la escalera es preciso asegurarse de que tanto la suela de los zapatos/botas, como los peldaños, están limpios, en especial de grasa, aceite o cualquier otra sustancia deslizante. – El ascenso y descenso por una escalera de mano ha de hacerse con las manos libres, de frente a la escalera, agarrándose a los largueros. – Para acceder a zonas elevadas, se deben utilizar solamente elementos estables adecuados a la altura a la que se quiere llegar (tarimas, banquetas, escaleras de mano, etc.). – No utilizar elementos como mesas, sillas, cajas, papeleras, etc. para alcanzar algún objeto, no es la función de estos elementos. – El ascenso/descenso y el trabajo se realiza de frente a las mismas.

D	B	TO	02; Causa	Medidas Preventivas
Por utilización de escaleras fijas para acceder a primera planta				01; Mantener limpias y libres de obstáculos las escaleras
				02; Circular con precaución utilizando los pasamanos.
				03; No correr o saltar, y utilizar todos los escalones
				04; Las escaleras fijas deben cumplir las disposiciones contenidas en el R.D. 486/1997 en cuanto a dimensiones y características.
				05; Formación en materia de uso de escaleras fijas
				06; Las zonas de escaleras deben contar con la iluminación adecuada y operativa
				07; Utilizar mecanismos antideslizantes en escaleras resbaladizas
				08; No circular por escaleras fijas manipulando cargas que comprometan la seguridad y/o visibilidad
				09; No hacer uso del teléfono móvil (envío de mensajes o consulta de los mismos) al subir/bajar.
C	P	V	Cod.00020	Riesgo: CAIDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
El suelo puede estar resbaladizo en determinados momentos y con restos de materia prima u objetos.				01; Mantener en correcto estado de orden y limpieza las instalaciones.
				02; Se recomienda el uso de suelos antideslizantes en las zonas conflictivas de la tienda (pescadería, frutería, etc.).
				03; Se recomienda el uso de calzado antideslizante a todo el personal.
				04; Evitar pasar por encima de suelos mojados. Se señalará con "peligro suelo mojado" cuando se produzca algún derrame en la tienda en horario comercial.
				05; Mantenimiento adecuado del suelo del establecimiento, notificando y reparando con la menor brevedad posible las deficiencias que vayan surgiendo.
				06; Retirar de forma inmediata cualquier derrame que se pudiera producir por rotura de envases.
D	M	MO	02; Causa	Medidas Preventivas
Por presencia de escalones para acceder a distintas partes de la tienda				Extremar precauciones para acceder a las zonas donde haya escalones, sobre todo cuando se lleven objetos en las manos que impidan la correcta visibilidad.
C	P	V	Cod.00120	Riesgo: SOBRESFUERZOS
ED	M	I	01; Causa	Medidas Preventivas
En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, manipulación manual de cargas de < 5 kg. de forma intermitente < 4 veces/turno)				Se deberá adaptar su puesto o reubicar a partir de la semana 37(34 en caso de embarazo múltiple) ** durante los 6 primeros meses de embarazo se evite el manejo de cargas superiores a 5 kg de forma reiterada o 10 kg de forma intermitente y a partir del séptimo mes evitar el manejo de cargas superiores a 3 kg
C	P	V	Cod.00270	Riesgo: ACCIDENTES CAUSADOS POR PERSONAS O ANIMALES
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas

Atracos en la tienda o en el trayecto para efectuar los ingresos de efectivo en el banco.				No ofrezca nunca resistencia, ni intente hacerse el héroe. Avisar en caso de duda y cuanto sea posible al servicio de seguridad y a los servicios médicos de urgencia (112).	
C	P	V	Cod.00280	Riesgo: ACCIDENTES DE TRAFICO	
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas	
Es el que ocurre a la hora de realizar gestiones dentro del horario de trabajo.				Comprobar que el trabajador: – Realiza los desplazamientos con suficiente antelación y sin prisa. – Cumple el código de circulación. – Realiza un mantenimiento periódico del vehículo.	
C	P	V	Cod.00340	Riesgo: TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS	
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas	
Por el ejercicio repetido de una fuerza, aparentemente moderada, que se prolonga durante un período largo (utilización de cuchillos, manipulación de pequeñas cargas, etc.)				01; Tener en cuenta el diseño ergonómico del puesto de trabajo y actuar sobre los equipos (mesas, etc.) para adaptar el mobiliario a la distancia de alcance del individuo y a sus características personales (edad, estatura, etc.), favoreciendo que se realice el trabajo con comodidad y sin necesidad de sobreesfuerzos.	
				02; Utilizar herramientas manuales de diseño ergonómico	
				03; Actuar sobre la gestión de la organización, planificando métodos más seguros de trabajo y mejorando la relación entre el tiempo de trabajo y las pausas o los turnos de rotación	
				04; Informar a las personas que trabajan de los riesgos específicos asociados a las tareas que realizan y facilitar formación adaptada a los puestos de trabajo y a la naturaleza de las tareas que se efectúan.	
				05; Efectuar reconocimientos médicos periódicos que faciliten la detección de posibles lesiones	
C	P	V	Cod.00380	Riesgo: FATIGA VISUAL	
LD	B	T	01; Causa	Medidas Preventivas	
Para las tareas de gestión, organización y supervisión del trabajo y el personal de la tienda se utilizan pantallas de visualización.				Comprobar que las PVD's deben reunir los requisitos de seguridad exigibles como son: – Disponer de una imagen estable, sin destellos ni parpadeos. – Imagen ajustable en luminosidad y contraste. – Disponer de fondo orientable e inclinable.	
C	P	V	Cod.00400	Riesgo: OTROS REQUISITOS GENERALES	
LD	M	TO	01; Causa	Medidas Preventivas	
Riesgos Psicosociales				Se debe realizar un estudio para la identificación y evaluación de riesgos psicosociales que modifican las condiciones específicas y antecedentes que promueven la aparición de estos riesgos.	
C	P	V	Cod.00512	Riesgo: RIESGOS PSICOSOCIALES	
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas	
Estrés laboral crónico				01; Los trabajadores han de tener una descripción clara del trabajo a realizar, de los medios materiales de que se dispone y de las responsabilidades.	

				02; Las tareas han de ser compatibles con las capacidades y los recursos de los trabajadores proporcionando siempre la formación necesaria para realizarlas de forma competente tanto al inicio del trabajo como cuando se produzcan cambios
				03; Buscar un equilibrio en la carga de trabajo, tanto un exceso de trabajo como la poca actividad pueden convertirse en fuentes de estrés
				04; Redistribuir las tareas o plantear un nuevo diseño de su contenido de manera que sean motivadoras
				05; Favorecer iniciativas de los trabajadores en cuanto al control y el modo de ejercer su actividad
				06; Diseñar horarios laborales que no entren en conflicto con las responsabilidades no relacionadas con el trabajo
D	B	TO	02; Causa	Medidas Preventivas
			Burnout o síndrome de estar quemado en el trabajo debido a un estrés laboral crónico integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la violencia de encontrarse emocionalmente agotado	01; Realizar la identificación y evaluación de riesgos psicosociales, modificando aquellas condiciones específicas y antecedentes que promueven la aparición del síndrome de estar quemado
				02; Establecer programas de acogida que integren un trabajo de ajuste entre los objetivos de la organización y los percibidos por el individuo
				03; Promover el trabajo en equipo
				04; Es importante tener en cuenta la diversificación de las tareas y la rotación de las mismas
				05; Poner en práctica programas de formación continua y reciclaje
				06; Formar en la identificación, discriminación y resolución de problemas
				07; Entrenar en el manejo de la distancia emocional con el usuario, manteniendo un equilibrio entre la sobre-implicación y la indiferencia
				08; Entrenar el manejo de la ansiedad y el estrés en situaciones inevitables de relación con el usuario.
D	B	TO	03; Causa	Medidas Preventivas
			Fatiga mental debido a tareas complejas y/o tareas con alto grado de concentración	01; Alternar tareas de diferente dificultad
				02; Establecer pausas de 10 minutos cada 60 minutos de trabajo (como mucho 90 minutos) en función del tipo de tareas a realizar
				03; Utilización de iluminación adecuada
				04; Organizar las tareas para evitar la acumulación de las mismas
				05; Hábitos saludables: descanso adecuado, alimentación saludable, práctica regular de ejercicio físico, etc.
ED	M	I	04; Causa	Medidas Preventivas

En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, existencia de ritmo de trabajo impuesto o con pausas insuficientes				<ul style="list-style-type: none"> – Se deberá reducir el volumen y ritmo de trabajo, aumentando la capacidad de autorregulación. – Aumentar el tiempo disponible para descansos y su frecuencia. – Prever personal adecuado para cubrir las bajas y descansos.
ED	M	I	05; Causa	Medidas Preventivas
En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, existencia de agentes estresores				<ul style="list-style-type: none"> – Se recomienda reducir la carga de trabajo en la medida de lo posible. – Favorecer la autonomía de la trabajadora en el ejercicio de su trabajo y en la elección de las pausas y descansos. – Proporcionar recursos humanos suficientes para que la trabajadora pueda ejercer sin presiones los derechos relativos a su estado. – Establecer medidas que permitan conciliar vida laboral y familiar. – Las trabajadoras embarazadas tendrán derecho a ausentarse del trabajo, con derecho a remuneración, para la realización de exámenes prenatales y técnicas de preparación al parto, previo aviso al empresario y justificación de la necesidad de su realización dentro de la jornada de trabajo.
D	B	TO	06; Causa	Medidas Preventivas
Acoso laboral o mobbing. Este tipo de riesgo psicosocial consta de cuatro fases características: <ul style="list-style-type: none"> - Fase I: Fase de conflicto - Fase II: Fases de estigmatización o mobbing - Fase III: Fase de intervención de la organización - Fase IV: Fase de expulsión o marginación 				01; Recomendable establecer un programa adecuado de incorporación al puesto de trabajo, que contribuye a valorar las habilidades que aporta el nuevo empleado y mostrarlas como complementarias a las del grupo de personas en el que se va a integrar, evitando entrar en juicios de valor y que se premie a uno sobre los demás
				02; Fomentar el trabajo en equipo orientado a alcanzar metas comunes reduciendo así la competitividad entre compañeros dentro de la misma organización
				03; Promover una buena comunicación con el resto de compañeros y con los jefes para evitar la aparición del mobbing dado que el acosador se verá rápidamente descubierto por el resto y sin el apoyo de los demás cesará en su actuación.
				04; Es muy importante la actuación en una fase temprana para evitar un entorno de trabajo destructivo
				05; Informar y formar a los trabajadores sobre que es el mobbing, en que consiste, como identificarlo y como denunciar este tipo de actitud.
D	B	TO	07; Causa	Medidas Preventivas

<p>Acoso sexual en el trabajo. Se consideran dos tipos de acoso sexual, en función de si hay o no hay chantaje en el mismo.</p> <p>- Con chantaje: consistente en solicitar los favores sexuales, de forma más o menos abierta, a cambio de la obtención de algún tipo de beneficios laborales o a cambio de no experimentar y sufrir consecuencias desagradables como el despido, el cambio de puesto de trabajo u otros cambios molestos.</p> <p>- Sin chantaje: consiste en la existencia de unas condiciones de trabajo por el que los atributos sexuales es una característica que deben exhibirse incluso cuando no guarda relación con el trabajo que se está efectuando.</p>				01; Debe existir una declaración de la Dirección mostrando su implicación y compromiso en la erradicación del acoso, donde prohíba el acoso sexual, defendiendo el derecho de todos los trabajadores a ser tratados con dignidad, manifestando que las conductas de acoso ni se permitirán ni perdonarán y explicitando el derecho a la queja de los trabajadores cuando ocurran
				02; La Dirección ha de definir qué se entiende por "comportamiento inadecuado" especificando (en la medida de lo posible) las posibles medidas disciplinarias que se tomarán si sucede el acoso sexual.
				03; Elaboración de un protocolo a seguir en caso de sufrir Acoso Sexual que será implantado y revisado en la empresa.
				04; La política de no acoso debe ser comunicada a los trabajadores.
				05; Las acusaciones de acoso laboral serán manejadas con tacto y respeto siendo su investigación realizada de manera profesional sin restar importancia a ninguna queja
				06; Se recomienda proporcionar una formación general a mandos y directivos que les permita identificar los factores que contribuyen a que no se produzca acoso y familiarizarse con sus responsabilidades en esta materia
D	B	TO	08; Causa	Medidas Preventivas
Conflicto familia - trabajo				Promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras por ejemplo introduciendo medidas de flexibilidad horaria y de jornada, de acuerdo con las necesidades derivadas del trabajo doméstico- familiar y no solamente de la producción
D	B	TO	09; Causa	Medidas Preventivas
Inseguridad contractual				01; Evitar que el trabajador tenga una preocupación sobre su situación laboral en el futuro. Los aspectos que se pueden diferenciar en la seguridad contractuales y por lo tanto deben evitarse son: a) bajo nivel de certeza sobre la continuidad del contrato b) bajo nivel de control sobre el número de horas de trabajo y sobre las condiciones del mismo c) bajo nivel de protección social (desempleo o discriminación) d) bajo nivel de control sobre la paga o el salario
				02; Incrementar las oportunidades para aplicar los conocimientos y habilidades y para el aprendizaje y el desarrollo de nuevas habilidades
				03; Garantizar el respeto y el trato justo a los trabajadores, proporcionando salarios justos de acuerdo con las tareas efectivamente realizadas y cualificación del puesto de trabajo.

				04; Definir de forma clara los objetivos, las obligaciones y responsabilidades de cada puesto de trabajo
D	B	TO	10; Causa	Medidas Preventivas
<p>Violencia en el trabajo en sus diferentes formas, se distinguen tres tipos de violencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Clase I: Procedentes de personas que no están relacionadas con el propio trabajo (robos, asaltos, atracos...) – Clase II: Procedentes de los clientes a quienes se atiende o presta servicio. – Clase III: Procedentes de compañeros o superiores del propio lugar de trabajo. 				01; Planificar las tareas de acuerdo teniendo en cuenta que los niveles de plantilla son los adecuados para las tareas y cada momento del día.
				02; Proporcionar a los trabajadores la formación e información necesaria sobre los procedimientos y sistemas de trabajo
				03; Asegurar que los programas de atención al cliente están adecuadamente diseñados y gestionados. Esto es especialmente apropiado para el manejo de reclamaciones
				04; Establecer procedimientos de emergencia claros sobre qué hacer y dónde ir en caso de incidente (teléfonos de emergencia...)
				05; Variar el número de veces que el dinero se lleva a zonas seguras o bancos (horarios), varias las rutas... para evitar robos y/o atracos
				06; Pagar a los trabajadores con transferencias en vez de con dinero en metálicos
				07; Recomendable realizar y difundir un protocolo de prevención y actuación ante la violencia y agresiones en el trabajo
				08; Ante cualquier situación violenta o de posible agresión recordar mantener siempre la calma sin responder a las agresiones o provocaciones verbales manteniendo siempre una distancia de seguridad. En caso de ser necesario pedir ayuda a un compañero.
C	P	V	Cod.00520	Riesgo: ACCIDENTE IN ITINERE
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
<p>Debido a factores ambientales (la vía y su entorno)</p>				01; En aquellas ocasiones en las que se encuentre con condiciones climatológicas adversas (oscuridad, niebla, lluvia, hielo) y/o incidencias u obstrucciones temporales (oras en la vía, cruce de animales, otros vehículos y peatones, atascos, retenciones...) extremar la precaución a la hora de conducir reduciendo la velocidad si llegara a ser necesario.
				02; Prestar especial atención al estado de la calzada (baches, badenes, cunetas...) cuando se conduzca para evitar tener accidentes
				03; Circular con precaución en cruces y pasos de peatones
				04; Evitar carreteras nacionales en la medida de lo posible dado que son en ellas donde se producen el mayor índice de accidentes
D	B	TO	02; Causa	Medidas Preventivas
<p>Debido al factor humano</p>				01; Tener siempre presente que la conducción se trata de una actividad peligrosa que no puede ser infravalorada

ANEXOS

				02; Cuando sea necesario realizar un desplazamiento hacerlo sin prisas y con el tiempo calculado para llegar antes al destino.
				03; Respetar siempre las normas de circulación vial
				04; Mantener siempre la distancia de seguridad con los vehículos, una velocidad apropiada a la vía en la que se encuentre y señalar las maniobras que se vayan a realizar con suficiente antelación.
				05; En caso de tomar algún tipo de medicación asegurarse que ésta no influya de forma negativa con la conducción. Del mismo modo recordar no consumir alcohol ni drogas antes de la conducción.
				06; Evitar conducir cuando se presentan síntomas de fatiga, sueño, falta de concentración y atención
D	B	TO	03; Causa	Medidas Preventivas
			Interacción conductor-vehículo	01; Realizar el mantenimiento periódico al vehículo según libro de instrucciones proporcionado por el fabricante
				02; En caso de ser consciente de cualquier avería o anomalía que presente el vehículo arreglarlo lo más rápido posible
				03; Conocer el funcionamiento del vehículo y sus sistemas de seguridad sin que esto suponga que el conductor adopte menores medidas de seguridad por su parte
				04; Utilizar siempre los sistemas de seguridad pasiva (como puede ser el caso, cinturón de seguridad...)
D	B	TO	04; Causa	Medidas Preventivas
			Riesgos que presentan los ciclistas	01; El tamaño de la bicicleta ha de ser el adecuado
				02; En caso de circular de noche, por pasos inferiores y túneles es necesario llevar alumbrado
				03; Utilizar siempre casco de seguridad
				04; Prohibido circular con auriculares o hablando por el móvil
				05; En caso de tomar algún tipo de medicación asegurarse que ésta no influya de forma negativa con la conducción. Del mismo modo recordar no consumir alcohol ni drogas antes de la conducción.
				06; Realizar un buen mantenimiento a la bicicleta
				07; Antes de iniciar la marcha, comprueba siempre que no se acercan otros vehículos. Del mismo modo, señalar siempre las maniobras que se vayan a realizar, es necesario que el resto de usuarios de la vía sepan con suficiente antelación cuáles van a ser tus movimientos.
				08; En ciudad utiliza siempre que puedas el carril bici y, en caso de no existir, circular siempre lo más a la derecha posible.
				09; Respetar las señales de circulación siempre.

				10; En días de lluvia y viento aumentan las posibilidades de deslizamientos y caídas. Circula más despacio y extrema la precaución.
D	B	TO	05; Causa	Medidas Preventivas
Riesgos que presentan los peatones				01; Utilizar para el trayecto calzado cómodo, ajustado y sin excesivo tacón
				02; Caminar siempre por la acera
				03; En caso de transitar por zonas en las que no haya acera, hacerlo lo más cerca posible de las casas o edificios.
				04; Aunque vayas andando, presta atención a la vía, la situación del pavimento, la dirección de otros peatones, etc.. muchos accidentes se deben a tropiezos o despistes, causando caídas que pueden ocasionar fracturas, esguinces y torceduras
				05; Cruza siempre por los pasos de peatones
				06; No cruces cuando el semáforo para peatones esté en rojo, incluso si no viene ningún coche. Espera a que esté en verde.
				07; Antes de cruzar comprueba siempre que los coches se hayan detenido.
				08; En días de lluvia, presta especial atención a las zonas pintadas en blanco de los pasos de peatones, en ocasiones son especialmente resbaladizas.
				09; En días de viento presta especial atención a las ramas de los árboles, evita aquellas zonas donde existan árboles o incluso los edificios.
				10; En días de situación meteorológica adversa, es importante que lleves un buen calzado para evitar resbalones. Lo adecuado es que fuera impermeable y antideslizante.

En el caso de que este puesto de trabajo sea ocupado por trabajador menor de edad o trabajador sensible, se deberá comunicar al Servicio de Prevención para realizar la evaluación específica del Puesto.

EVALUACIÓN DE RIESGO: CARNICERO/A

PUESTO DE TRABAJO	DESCRIPCIÓN Y TAREAS
CARNICERO/A	Tareas: Preparación de piezas de carne para su venta (despiece, desose, limpieza, corte, adobo, picado...). Uso de sierra vertical, cortadora, envasadora y picadora de carne. Control y reposición de existencias en cámara frigorífica Atención a los clientes, recogida y gestión de pedidos (internos-externos), colocación de productos en expositor y murales. Control de la temperatura y humedad de cámaras y expositores. Limpieza y desinfección de instalaciones y utensilios.

RIESGOS REFERIDOS AL PUESTO DE TRABAJO: CARNICERO/A ***

C	P	V	Cod.00010	Riesgo: CAIDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL*
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
			Utilización de escaleras manuales para tareas de limpieza y colocación/reposición de materiales.	<p>01; Se seguirán en todo momento las Disposiciones específicas sobre la utilización de escaleras de mano (Real Decreto 1215/1997, Anexo II, punto 4.2):</p> <ul style="list-style-type: none"> – Las escaleras de mano se colocarán de forma que su estabilidad durante su utilización esté asegurada. – Los puntos de apoyo de las escaleras de mano deberán asentarse sólidamente sobre un soporte de dimensiones adecuadas, estable, resistente e inmóvil, de forma que los travesaños queden en posición horizontal. – Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador. – Las escaleras de mano no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente. – Antes de acceder a la escalera es preciso asegurarse de que tanto la suela de los zapatos/botas, como los peldaños, están limpios, en especial de grasa, aceite o cualquier otra sustancia deslizante. – El ascenso y descenso por una escalera de mano ha de hacerse con las manos libres, de frente a la escalera, agarrándose a los largueros. – Para acceder a zonas elevadas, se deben utilizar solamente elementos estables adecuados a la altura a la que se quiere llegar (tarimas, banquetas, escaleras de mano, etc.). – No utilizar elementos como mesas, sillas, cajas, papeleras, etc. para alcanzar algún objeto, no es la función de estos elementos. – El ascenso/descenso y el trabajo se realiza de frente a las mismas.
D	B	TO	02; Causa	Medidas Preventivas

ANEXOS

Por utilización de escaleras fijas para acceder a primera planta				01; Mantener limpias y libres de obstáculos las escaleras	
				02; Circular con precaución utilizando los pasamanos.	
				03; No correr o saltar, y utilizar todos los escalones	
				04; Las escaleras fijas deben cumplir las disposiciones contenidas en el R.D. 486/1997 en cuanto a dimensiones y características.	
				05; Formación en materia de uso de escaleras fijas	
				06; Las zonas de escaleras deben contar con la iluminación adecuada y operativa	
				07; Utilizar mecanismos antideslizantes en escaleras resbaladizas	
				08; No circular por escaleras fijas manipulando cargas que comprometan la seguridad y/o visibilidad	
				09; No hacer uso del teléfono móvil (envío de mensajes o consulta de los mismos) al subir/bajar.	
C	P	V	Cod.00020	Riesgo: CAIDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas	
El suelo puede estar resbaladizo en determinados momentos y con restos de materia prima u objetos.				01; Mantener en correcto estado de orden y limpieza las instalaciones.	
				02; Se recomienda el uso de suelos antideslizantes en las zonas conflictivas de la tienda (pescadería, frutería, etc.).	
				03; Se recomienda el uso de calzado antideslizante a todo el personal.	
				04; Evitar pasar por encima de suelos mojados. Se señalizará con "peligro suelo mojado" cuando se produzca algún derrame en la tienda en horario comercial.	
				05; Mantenimiento adecuado del suelo del establecimiento, notificando y reparando con la menor brevedad posible las deficiencias que vayan surgiendo.	
				06; Retirar de forma inmediata cualquier derrame que se pudiera producir por rotura de envases, caída de restos de género, etc.	
D	M	MO	02; Causa	Medidas Preventivas	
Por presencia de escalones para acceder a distintas partes de la tienda				Extremar precauciones para acceder a las zonas donde haya escalones, sobre todo cuando se lleven objetos en las manos que impidan la correcta visibilidad.	
C	P	V	Cod.00040	Riesgo: CAIDAS DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN	
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas	
Debido al transporte de herramientas o materiales pueden provocarse cortes, golpes etc.				Comprobar que los trabajadores siguen el método seguro a la hora de manipularlas. Ej.: Evitar manipular cargas con las manos mojadas o cargas resbaladizas.	
C	P	V	Cod.00080	Riesgo: CHOQUES O GOLPES CONTRA OBJETOS MOVILES DE LA MAQUINA	
ED	B	MO	01; Causa	Medidas Preventivas	

ANEXOS

Se utilizan máquinas con partes móviles para el corte de piezas, picar carne etc., éstas pueden generar cortes y/o golpes (picadora, sierra etc.)				01; No está permitido quitar los resguardos ni anular los dispositivos de seguridad, ya que son obligatorios para trabajar. Queda prohibido trabajar sin utilizar el empujador de la máquina fileteadora. Ante el menor síntoma de deterioro o avería del equipo o de alguno de sus componentes, parar la máquina e informar al encargado.	
				02; Las operaciones de ajuste, revisión, mantenimiento, limpieza, cambio de herramientas, etc. se harán previa desconexión de la máquina y comprobación de su parada total. Antes de abandonar cualquier equipo, es obligatorio desconectarlo.	
				03; Se extremarán las precauciones en la utilización de la sierra vertical, utilizando todos los elementos de protección de la misma.	
C	P	V	Cod.00090	Riesgo: PROYECCION DE FRAGMENTOS O PARTICULAS	
LD	M	TO	01; Causa	Medidas Preventivas	
Proyección de esquirlas de hueso durante las operaciones de corte de las piezas y proyección de líquidos en las operaciones de limpieza.				01; Extremar las precauciones a la hora de utilizar el afilador o la sierra de cinta.	
				02; Comprobar que la lejía solo se utiliza en casos puntuales siguiendo las indicaciones de la empresa.	
				03; Recomendable utilizar gafas de protección cuando sea necesario.	
				04; Extremar las precauciones durante las labores de limpieza, evitando posibles salpicaduras de los productos	
				C	P
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas	
Al utilizar equipos de trabajo pueden ocurrir atrapamientos de alguna parte del cuerpo del operario (sierra, picadora, etc.).				01; Las operaciones de mantenimiento, reparación, limpieza, sustitución de piezas (hoja de corte etc.) y conservación de las máquinas deberán efectuarse con la máquina parada y desconectada.	
				02; Comprobar que toda la maquinaria cuenta con marcado CE o esta maquinaria a al RD 1215/97	
				03; No está permitido el uso de cadenas, pulseras, bufandas, etc., con equipos que puedan provocar atrapamiento (cortadora, transpaleta, etc.)	
C	P	V	Cod.00120	Riesgo: SOBRESFUERZOS	
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas	

<p>Manipulación manual de cargas que pueden provocar fatiga física y/o trastornos musculoesqueléticos.</p>	<p>Comprobar que los trabajadores siguen las instrucciones para la correcta manipulación manual de cargas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aproximarse a la carga lo más posible. - Manipular la carga a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, para disminuir la tensión lumbar. - Los pies se separarán la anchura de los hombros para mantener el equilibrio. - Doblar las rodillas para levantar la carga del suelo, cogiéndola con la palma de las manos y la base de los dedos. - Para levantar la carga se utilizará la fuerza de las piernas, manteniendo, en todo momento, la espalda recta. - No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento. - Levantar el peso gradualmente, sin sacudidas. - No girar el cuerpo mientras se transporta la carga. - Mantener la carga lo más cerca posible del cuerpo, con los brazos tensos. - Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final, retirando los materiales que entorpezcan el paso. - Si la carga es excesiva, pida la ayuda de un compañero. El peso máximo a manipular se recomienda que no exceda los 25 kg. - Siempre que sea posible se utilizarán medios auxiliares, como carretillas etc. - Antes de manipular una carga compruebe el estado de su superficie, en especial la existencia de bordes cortantes, clavos o astillas.
<p>D M MO 02; Causa</p>	<p>Medidas Preventivas</p>
<p>Los trabajadores están expuestos a posturas forzadas al realizar su trabajo habitual: corte de piezas, posturas para colocar y recoger piezas del mostrador y zonas altas, operaciones de limpieza etc.</p>	<p>01; Comprobar que se siguen las siguientes recomendaciones generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evitar mantener la misma postura durante toda la jornada laboral. Se realizarán cambios de postura siempre que se pueda. - Se deben aprovechar los descansos para realizar estiramientos de músculos, sentarse etc. - Utilizar herramientas del menor peso posible, con diseño ergonómico y de manera que la muñeca se encuentre recta al utilizarlas. <p>02; Realizar el reconocimiento médico según la periodicidad establecida incluyendo el protocolo de posturas forzadas.</p>
<p>ED M I 03; Causa</p>	<p>Medidas Preventivas</p>

ANEXOS

En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, manipulación manual de cargas de 5 a 10 kg. de forma intermitente < 4 veces/turno)				01; Se deberá adaptar su puesto o reubicar a partir de la semana 26 (24 en caso de embarazo múltiple) ** durante los 6 primeros meses de embarazo se evite el manejo de cargas superiores a 5 kg de forma reiterada o 10 kg de forma intermitente y a partir del séptimo mes evitar el manejo de cargas superiores a 3 kg.
C	P	V	Cod.00150	Riesgo: EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Se utilizan productos químicos durante algunas de las labores de limpieza de la sección de carnicería (desengrasante etc.)				01; Comprobar que se ponen a disposición de los trabajadores y que se consultan las fichas de datos de seguridad y etiquetas de los envases y se utilizarán de acuerdo con las indicaciones que figuren en las mismas.
				02; Comprobar que los productos químicos se almacenan en un lugar seco y alejados de otros productos diferentes.
				03; Comprobar que los trabajadores utilizan los EPI's que exigen las fichas de datos de seguridad de los productos y que se utilizan de acuerdo a sus indicaciones, como: - Se evitarán mezclar diferentes productos químicos, especialmente aquellos que contengan lejías o amoniaco. - Para evitar el contacto con la piel, será necesario el uso de guantes.
C	P	V	Cod.00310	Riesgo: EXPOSICION A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Existencia de microorganismos biológicos procedentes del manejo de la materia prima de origen animal.				01; Comprobar que se sigue el plan de vacunación y V.S
				02; Comprobar que los trabajadores utilizan guantes y ropa de trabajo para no estar en contacto directo con la materia prima.
				03; Comprobar que los trabajadores extremen la higiene personal y la limpieza de las herramientas al finalizar la jornada y durante el desarrollo del trabajo.
				04; Comprobar que los trabajadores no comen, beben o fuman mientras están trabajando, si no han aplicado las normas de higiene necesarias.
C	P	V	Cod.00330	Riesgo: FATIGA FISICA POSTURAL
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas
El trabajador está en posición fija de pie durante gran parte de la jornada de trabajo.				01; Comprobar que la superficie de trabajo debe ser ajustable a las distintas alturas de los trabajadores y si no es posible, deben facilitarse plataformas para elevar la altura del trabajador más bajo.
				02; Se debe cambiar de postura cada cierto tiempo y además repartir la carga en ambos pies (pasando el peso de uno a otro sucesivamente). Así se favorece la circulación y se disminuye la presión sobre la espalda y las piernas.
ED	M	I	02; Causa	Medidas Preventivas

En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, bipedestación de forma intermitente (<4h / día y < 30 min. /hora)				01; Se deberá adaptar su puesto o reubicar a partir de la semana 37 (34 en caso de embarazo múltiple) ** de forma que la trabajadora pueda alternar posturas en posición sentado con posición de pie, así como fomentar períodos cortos de deambulación. Durante el primer y segundo mes de embarazo se deberán establecer pausas de 15 min. cada 4 h. de bipedestación. Durante el tercer trimestre se evitará adoptar posturas de pie durante más de 30 min.
C	P	V	Cod.00340	Riesgo: TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas
Por el ejercicio repetido de una fuerza, aparentemente moderada, que se prolonga durante un período largo (utilización de cuchillos, manipulación de pequeñas cargas, etc.)				01; Tener en cuenta el diseño ergonómico del puesto de trabajo y actuar sobre los equipos (mesas, etc.) para adaptar el mobiliario a la distancia de alcance del individuo y a sus características personales (edad, estatura, etc.), favoreciendo que se realice el trabajo con comodidad y sin necesidad de sobreesfuerzos.
				02; Utilizar herramientas manuales de diseño ergonómico
				03; Actuar sobre la gestión de la organización, planificando métodos más seguros de trabajo y mejorando la relación entre el tiempo de trabajo y las pausas o los turnos de rotación
				04; Informar a las personas que trabajan de los riesgos específicos asociados a las tareas que realizan y facilitar formación adaptada a los puestos de trabajo y a la naturaleza de las tareas que se efectúan.
				05; Efectuar reconocimientos médicos periódicos que faciliten la detección de posibles lesiones
C	P	V	Cod.00350	Riesgo: ESTRES TERMICO
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Existen cámaras frigoríficas por lo que los trabajadores están sometidos a temperaturas extremas.				Comprobar que: <ul style="list-style-type: none"> - Los trabajadores utilizan ropa de protección aislante adecuada a la temperatura existente. - Las cámaras frigoríficas se encuentran en correctas condiciones de orden y limpieza. - Existen dos mecanismos de apertura interna de las cámaras, y funcionan correctamente.
C	P	V	Cod.00360	Riesgo: FATIGA FISICA
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas
Existen tareas que implican movimientos repetitivos, tales como el despiece de materia prima mediante el uso de herramientas de corte (cuchillos, sierra de cinta etc.)				Comprobar que los trabajadores alternan tareas repetitivas con tareas que no lo son en la medida de lo posible.
C	P	V	Cod.00400	Riesgo: OTROS REQUISITOS GENERALES
LD	M	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Riesgos Psicosociales				Se debe realizar un estudio para la identificación y evaluación de riesgos psicosociales que modifican las condiciones específicas y antecedentes que promueven la aparición de estos riesgos.

ANEXOS

C	P	V	Cod.00410	Riesgo: GOLPES / CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas
Se utilizan herramientas manuales de corte.				01; Comprobar que los útiles de corte, se mantendrán afilados, para no ejercer más fuerza de la necesaria, y no se usarán en posición hacia el cuerpo. Una vez usados, se guardarán en su funda, o se pondrá el protector correspondiente y se almacenarán.
				02; Comprobar que las herramientas se repararán o sustituirán cuando estén en mal estado y se utilizarán exclusivamente para la función que han sido creadas, además, deberán ser continuamente desinfectadas.
				03; Comprobar que los mangos y empuñaduras de los útiles tendrán las dimensiones adecuadas y no dispondrán de superficies resbaladizas.
				04; Uso de guantes protectores de malla, en caso necesario.
C	P	V	Cod.00512	Riesgo: RIESGOS PSICOSOCIALES
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Estrés laboral crónico				01; Los trabajadores han de tener una descripción clara del trabajo a realizar, de los medios materiales de que se dispone y de las responsabilidades.
				02; Las tareas han de ser compatibles con las capacidades y los recursos de los trabajadores proporcionando siempre la formación necesaria para realizarlas de forma competente tanto al inicio del trabajo como cuando se produzcan cambios
				03; Buscar un equilibrio en la carga de trabajo, tanto un exceso de trabajo como la poca actividad pueden convertirse en fuentes de estrés
				04; Redistribuir las tareas o plantear un nuevo diseño de su contenido de manera que sean motivadoras
				05; Favorecer iniciativas de los trabajadores en cuanto al control y el modo de ejercer su actividad
				06; Diseñar horarios laborales que no entren en conflicto con las responsabilidades no relacionadas con el trabajo
D	B	TO	02; Causa	Medidas Preventivas
Burnout o síndrome de estar quemado en el trabajo debido a un estrés laboral crónico integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la violencia de encontrarse emocionalmente agotado				01; Realizar la identificación y evaluación de riesgos psicosociales, modificando aquellas condiciones específicas y antecedentes que promueven la aparición del síndrome de estar quemado
				02; Establecer programas de acogida que integren un trabajo de ajuste entre los objetivos de la organización y los percibidos por el individuo
				03; Promover el trabajo en equipo
				04; Es importante tener en cuenta la diversificación de las tareas y la rotación de las mismas
				05; Poner en práctica programas de formación continua y reciclaje

				06; Formar en la identificación, discriminación y resolución de problemas
				07; Entrenar en el manejo de la distancia emocional con el usuario, manteniendo un equilibrio entre la sobreimplicación y la indiferencia
				08; Entrenar el manejo de la ansiedad y el estrés en situaciones inevitables de relación con el usuario.
D	B	TO	03; Causa	Medidas Preventivas
			Fatiga mental debido a tareas complejas y/o tareas con alto grado de concentración	01; Alternar tareas de diferente dificultad
				02; Establecer pausas de 10 minutos cada 60 minutos de trabajo (como mucho 90 minutos) en función del tipo de tareas a realizar
				03; Utilización de iluminación adecuada
				04; Organizar las tareas para evitar la acumulación de las mismas
				05; Hábitos saludables: descanso adecuado, alimentación saludable, práctica regular de ejercicio físico, etc.
ED	M	I	04; Causa	Medidas Preventivas
			En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, existencia de ritmo de trabajo impuesto o con pausas insuficientes	<ul style="list-style-type: none"> – Se deberá reducir el volumen y ritmo de trabajo, aumentando la capacidad de autorregulación. – Aumentar el tiempo disponible para descansos y su frecuencia. – Prever personal adecuado para cubrir las bajas y descansos.
ED	M	I	05; Causa	Medidas Preventivas
			En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, existencia de agentes estresores	<ul style="list-style-type: none"> – Se recomienda reducir la carga de trabajo en la medida de lo posible. – Favorecer la autonomía de la trabajadora en el ejercicio de su trabajo y en la elección de las pausas y descansos. – Proporcionar recursos humanos suficientes para que la trabajadora pueda ejercer sin presiones los derechos relativos a su estado. – Establecer medidas que permitan conciliar vida laboral y familiar. – Las trabajadoras embarazadas tendrán derecho a ausentarse del trabajo, con derecho a remuneración, para la realización de exámenes prenatales y técnicas de preparación al parto, previo aviso al empresario y justificación de la necesidad de su realización dentro de la jornada de trabajo.
D	B	TO	06; Causa	Medidas Preventivas
			Acoso laboral o mobbing. Este tipo de riesgo psicosocial consta de cuatro fases características: <ul style="list-style-type: none"> - Fase I: Fase de conflicto - Fase II: Fases de estigmatización o mobbing - Fase III: Fase de intervención de la organización 	01; Recomendable establecer un programa adecuado de incorporación al puesto de trabajo, que contribuye a valorar las habilidades que aporta el nuevo empleado y mostrarlas como complementarias a las del grupo de personas en el que se va a integrar, evitando entrar en juicios de valor y que se premie a uno sobre los demás

- Fase IV: Fase de expulsión o marginación				02; Fomentar el trabajo en equipo orientado a alcanzar metas comunes reduciendo así la competitividad entre compañeros dentro de la misma organización
				03; Promover una buena comunicación con el resto de compañeros y con los jefes para evitar la aparición del mobbing dado que el acosador se verá rápidamente descubierto por el resto y sin el apoyo de los demás cesará en su actuación.
				04; Es muy importante la actuación en una fase temprana para evitar un entorno de trabajo destructivo
				05; Informar y formar a los trabajadores sobre que es el mobbing, en que consiste, como identificarlo y como denunciar este tipo de actitud.
D	B	TO	07; Causa	Medidas Preventivas
Acoso sexual en el trabajo. Se consideran dos tipos de acoso sexual, en función de si hay o no hay chantaje en el mismo. - Con chantaje: consistente en solicitar los favores sexuales, de forma más o menos abierta, a cambio de la obtención de algún tipo de beneficios laborales o a cambio de no experimentar y sufrir consecuencias desagradables como el despido, el cambio de puesto de trabajo u otros cambios molestos. - Sin chantaje: consiste en la existencia de unas condiciones de trabajo por el que los atributos sexuales es una característica que deben exhibirse incluso cuando no guarda relación con el trabajo que se está efectuando.				01; Debe existir una declaración de la Dirección mostrando su implicación y compromiso en la erradicación del acoso, donde prohíba el acoso sexual, defendiendo el derecho de todos los trabajadores a ser tratados con dignidad, manifestando que las conductas de acoso ni se permitirán ni perdonarán y explicitando el derecho a la queja de los trabajadores cuando ocurran
				02; La Dirección ha de definir qué se entiende por "comportamiento inadecuado" especificando (en la medida de lo posible) las posibles medidas disciplinarias que se tomarán si sucede el acoso sexual.
				03; Elaboración de un protocolo a seguir en caso de sufrir Acoso Sexual que será implantado y revisado en la empresa.
				04; La política de no acoso debe ser comunicada a los trabajadores.
				05; Las acusaciones de acoso laboral serán manejadas con tacto y respeto siendo su investigación realizada de manera profesional sin restar importancia a ninguna queja
				06; Se recomienda proporcionar una formación general a mandos y directivos que les permita identificar los factores que contribuyen a que no se produzca acoso y familiarizarse con sus responsabilidades en esta materia
D	B	TO	08; Causa	Medidas Preventivas
Conflicto familia - trabajo				Promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras por ejemplo introduciendo medidas de flexibilidad horaria y de jornada, de acuerdo con las necesidades derivadas del trabajo doméstico- familiar y no solamente de la producción
D	B	TO	09; Causa	Medidas Preventivas

Inseguridad contractual				01; Evitar que el trabajador tenga una preocupación sobre su situación laboral en el futuro. Los aspectos que se pueden diferenciar en la seguridad contractuales y por lo tanto deben evitarse son: a) bajo nivel de certeza sobre la continuidad del contrato b) bajo nivel de control sobre el número de horas de trabajo y sobre las condiciones del mismo c) bajo nivel de protección social (desempleo o discriminación) d) bajo nivel de control sobre la paga o el salario
				02; Incrementar las oportunidades para aplicar los conocimientos y habilidades y para el aprendizaje y el desarrollo de nuevas habilidades
				03; Garantizar el respeto y el trato justo a los trabajadores, proporcionando salarios justos de acuerdo con las tareas efectivamente realizadas y cualificación del puesto de trabajo.
				04; Definir de forma clara los objetivos, las obligaciones y responsabilidades de cada puesto de trabajo
D	B	TO	10; Causa	Medidas Preventivas
Violencia en el trabajo en sus diferentes formas, se distinguen tres tipos de violencias: – Clase I: Procedentes de personas que no están relacionadas con el propio trabajo (robos, asaltos, atracos...) – Clase II: Procedentes de los clientes a quienes se atiende o presta servicio. – Clase III: Procedentes de compañeros o superiores del propio lugar de trabajo.				01; Planificar las tareas de acuerdo teniendo en cuenta que los niveles de plantilla son los adecuados para las tareas y cada momento del día.
				02; Proporcionar a los trabajadores la formación e información necesaria sobre los procedimientos y sistemas de trabajo
				03; Asegurar que los programas de atención al cliente están adecuadamente diseñados y gestionados. Esto es especialmente apropiado para el manejo de reclamaciones
				04; Establecer procedimientos de emergencia claros sobre qué hacer y dónde ir en caso de incidente (teléfonos de emergencia...)
				05; Variar el número de veces que el dinero se lleva a zonas seguras o bancos (horarios), varias las rutas... para evitar robos y/o atracos
				06; Pagar a los trabajadores con transferencias en vez de con dinero en metálicos
				07; Recomendable realizar y difundir un protocolo de prevención y actuación ante la violencia y agresiones en el trabajo
				08; Ante cualquier situación violenta o de posible agresión recordar mantener siempre la calma sin responder a las agresiones o provocaciones verbales manteniendo siempre una distancia de seguridad. En caso de ser necesario pedir ayuda a un compañero.
C	P	V	Cod.00520	Riesgo: ACCIDENTE IN ITINERE
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas

ANEXOS

Debido a factores ambientales (la vía y su entorno)				01; En aquellas ocasiones en las que se encuentre con condiciones climatológicas adversas (oscuridad, niebla, lluvia, hielo) y/o incidencias u obstrucciones temporales (oras en la vía, cruce de animales, otros vehículos y peatones, atascos, retenciones...) extremar la precaución a la hora de conducir reduciendo la velocidad si llegara a ser necesario.
				02; Prestar especial atención al estado de la calzada (baches, badenes, cunetas...) cuando se conduzca para evitar tener accidentes
				03; Circular con precaución en cruces y pasos de peatones
				04; Evitar carreteras nacionales en la medida de lo posible dado que son en ellas donde se producen el mayor índice de accidentes
D	B	TO	02; Causa	Medidas Preventivas
Debido al factor humano				01; Tener siempre presente que la conducción se trata de una actividad peligrosa que no puede ser infravalorada
				02; Cuando sea necesario realizar un desplazamiento hacerlo sin prisas y con el tiempo calculado para llegar antes al destino.
				03; Respetar siempre las normas de circulación vial
				04; Mantener siempre la distancia de seguridad con los vehículos, una velocidad apropiada a la vía en la que se encuentre y señalar las maniobras que se vayan a realizar con suficiente antelación.
				05; En caso de tomar algún tipo de medicación asegurarse que ésta no influya de forma negativa con la conducción. Del mismo modo recordar no consumir alcohol ni drogas antes de la conducción.
D				06; Evitar conducir cuando se presentan síntomas de fatiga, sueño, falta de concentración y atención
				B
Interacción conductor-vehículo				01; Realizar el mantenimiento periódico al vehículo según libro de instrucciones proporcionado por el fabricante
				02; En caso de ser consciente de cualquier avería o anomalía que presente el vehículo arreglarlo lo más rápido posible
				03; Conocer el funcionamiento del vehículo y sus sistemas de seguridad sin que esto suponga que el conductor adopte menores medidas de seguridad por su parte
				04; Utilizar siempre los sistemas de seguridad pasiva (como puede ser el caso, cinturón de seguridad...)
D	B	TO	04; Causa	Medidas Preventivas
Riesgos que presentan los ciclistas				01; El tamaño de la bicicleta ha de ser el adecuado
				02; En caso de circular de noche, por pasos inferiores y túneles es necesario llevar alumbrado
				03; Utilizar siempre casco de seguridad

ANEXOS

				04; Prohibido circular con auriculares o hablando por el móvil
				05; En caso de tomar algún tipo de medicación asegurarse que ésta no influya de forma negativa con la conducción. Del mismo modo recordar no consumir alcohol ni drogas antes de la conducción.
				06; Realizar un buen mantenimiento a la bicicleta
				07; Antes de iniciar la marcha, comprueba siempre que no se acercan otros vehículos. Del mismo modo, señalizar siempre las maniobras que se vayan a realizar, es necesario que el resto de usuarios de la vía sepan con suficiente antelación cuáles van a ser tus movimientos.
				08; En ciudad utiliza siempre que puedas el carril bici y, en caso de no existir, circular siempre lo más a la derecha posible.
				09; Respetar las señales de circulación siempre.
				10; En días de lluvia y viento aumentan las posibilidades de deslizamientos y caídas. Circula más despacio y extrema la precaución.
D	B	TO	05; Causa	Medidas Preventivas
Riesgos que presentan los peatones				01; Utilizar para el trayecto calzado cómodo, ajustado y sin excesivo tacón
				02; Caminar siempre por la acera
				03; En caso de transitar por zonas en las que no haya acera, hacerlo lo más cerca posible de las casas o edificios.
				04; Aunque vayas andando, presta atención a la vía, la situación del pavimento, la dirección de otros peatones, etc.. muchos accidentes se deben a tropiezos o despistes, causando caídas que pueden ocasionar fracturas, esguinces y torceduras
				05; Cruza siempre por los pasos de peatones
				06; No cruces cuando el semáforo para peatones esté en rojo, incluso si no viene ningún coche. Espera a que esté en verde.
				07; Antes de cruzar comprueba siempre que los coches se hayan detenido.
				08; En días de lluvia, presta especial atención a las zonas pintadas en blanco de los pasos de peatones, en ocasiones son especialmente resbaladizas.
				09; En días de viento presta especial atención a las ramas de los árboles, evita aquellas zonas donde existan árboles o incluso los edificios.
				10; En días de situación meteorológica adversa, es importante que lleves un buen calzado para evitar resbalones. Lo adecuado es que fuera impermeable y antideslizante.

En el caso de que este puesto de trabajo sea ocupado por trabajador menor de edad o trabajador sensible, se deberá comunicar al Servicio de Prevención para realizar la evaluación específica del Puesto.

EVALUACIÓN DE RIESGO: PESCADERO/A

PUESTO DE TRABAJO	DESCRIPCIÓN Y TAREAS
PESCADERO/A	Tareas: Preparación del producto (eliminación de escamas/piel, espinas, evisceración y corte en porciones). Atención a los clientes. Control y reposición de existencias en cámara frigorífica. Preparación de pedidos (internos-externos). Manipulación de hielo. Colocación de productos en expositor y murales. Control de la temperatura y humedad de la cámara. Limpieza y desinfección de instalaciones y utensilios.

RIESGOS REFERIDOS AL PUESTO DE TRABAJO: PESCADERO/A ***

C	P	V	Cod.00010	Riesgo: CAIDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL*
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
			Utilización de escaleras manuales para tareas de limpieza y colocación/reposición de materiales.	<p>01; Se seguirán en todo momento las Disposiciones específicas sobre la utilización de escaleras de mano (Real Decreto 1215/1997, Anexo II, punto 4.2):</p> <ul style="list-style-type: none"> – Las escaleras de mano se colocarán de forma que su estabilidad durante su utilización esté asegurada. – Los puntos de apoyo de las escaleras de mano deberán asentarse sólidamente sobre un soporte de dimensiones adecuadas, estable, resistente e inmóvil, de forma que los travesaños queden en posición horizontal. – Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador. – Las escaleras de mano no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente. – Antes de acceder a la escalera es preciso asegurarse de que tanto la suela de los zapatos/botas, como los peldaños, están limpios, en especial de grasa, aceite o cualquier otra sustancia deslizante. – El ascenso y descenso por una escalera de mano ha de hacerse con las manos libres, de frente a la escalera, agarrándose a los largueros. – Para acceder a zonas elevadas, se deben utilizar solamente elementos estables adecuados a la altura a la que se quiere llegar (tarimas, banquetas, escaleras de mano, etc.). – No utilizar elementos como mesas, sillas, cajas, papeleras, etc. para alcanzar algún objeto, no es la función de estos elementos. – El ascenso/descenso y el trabajo se realiza de frente a las mismas.

D	B	TO	02; Causa	Medidas Preventivas
Por utilización de escaleras fijas para acceder a primera planta				01; Mantener limpias y libres de obstáculos las escaleras
				02; Circular con precaución utilizando los pasamanos.
				03; No correr o saltar, y utilizar todos los escalones
				04; Las escaleras fijas deben cumplir las disposiciones contenidas en el R.D. 486/1997 en cuanto a dimensiones y características.
				05; Formación en materia de uso de escaleras fijas
				06; Las zonas de escaleras deben contar con la iluminación adecuada y operativa
				07; Utilizar mecanismos antideslizantes en escaleras resbaladizas
				08; No circular por escaleras fijas manipulando cargas que comprometan la seguridad y/o visibilidad
				09; No hacer uso del teléfono móvil (envío de mensajes o consulta de los mismos) al subir/bajar.
C	P	V	Cod.00020	Riesgo: CAIDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
El suelo puede estar resbaladizo en determinados momentos y con restos de materia prima u objetos.				01; Mantener en correcto estado de orden y limpieza las instalaciones.
				02; Se recomienda el uso de suelos antideslizantes en las zonas conflictivas de la tienda (pescadería, frutería, etc.).
				03; Se recomienda el uso de calzado antideslizante a todo el personal.
				04; Evitar pasar por encima de suelos mojados. Se señalará con "peligro suelo mojado" cuando se produzca algún derrame en la tienda en horario comercial.
				05; Mantenimiento adecuado del suelo del establecimiento, notificando y reparando con la menor brevedad posible las deficiencias que vayan surgiendo.
				06; Caso que sea necesario, se colocarán en el escalón bandas antideslizantes.
				07; Retirar de forma inmediata cualquier derrame que se pudiera producir por rotura de envases, restos de género, etc.
				08; Extremar las precauciones cuando se manipule hielo, así como la manguera vertical de agua.
				09; Utilizar botas de agua antideslizantes
D	M	MO	02; Causa	Medidas Preventivas
Por presencia de escalones para acceder a distintas partes de la tienda				01; Extremar precauciones para acceder a las zonas donde haya escalones, sobre todo cuando se lleven objetos en las manos que impidan la correcta visibilidad.
				02; Prestar especial atención cuando se baje el escalón de la pescadería por presencia de agua que proviene del expositor de pescado.
C	P	V	Cod.00040	Riesgo: CAIDAS DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN
LD	M	TO	01; Causa	Medidas Preventivas

Manipulación de piezas de pescadería para su colocación en los expositores, y otras herramientas punzantes necesarias para su suministro.				01; Comprobar que los trabajadores siguen el método seguro a la hora de manipular las piezas. Ej.: Evitar manipular cargas con las manos mojadas o cargas resbaladizas.
C	P	V	Cod.00120	Riesgo: SOBRESFUERZOS
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas
Manipulación manual de cargas que pueden provocar fatiga física y/o trastornos musculoesqueléticos.				<p>Comprobar que los trabajadores siguen las instrucciones para la correcta manipulación manual de cargas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aproximarse a la carga lo más posible. - Manipular la carga a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, para disminuir la tensión lumbar. - Los pies se separarán la anchura de los hombros para mantener el equilibrio. - Doblar las rodillas para levantar la carga del suelo, cogiéndola con la palma de las manos y la base de los dedos. - Para levantar la carga se utilizará la fuerza de las piernas, manteniendo, en todo momento, la espalda recta. - No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento. - Levantar el peso gradualmente, sin sacudidas. - No girar el cuerpo mientras se transporta la carga. - Mantener la carga lo más cerca posible del cuerpo, con los brazos tensos. - Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final, retirando los materiales que entorpezcan el paso. - Si la carga es excesiva, pida la ayuda de un compañero. El peso máximo a manipular se recomienda que no exceda los 25 kg. - Siempre que sea posible se utilizarán medios auxiliares, como carretillas etc. - Antes de manipular una carga compruebe el estado de su superficie, en especial la existencia de bordes cortantes, clavos o astillas.
D	M	MO	02; Causa	Medidas Preventivas
Los trabajadores están expuestos a posturas forzadas al realizar su trabajo habitual: corte de piezas, manipulación de cajas de hielo, posturas para colocar y recoger piezas del mostrador y zonas altas, operaciones de limpieza etc.				<p>01; Comprobar que se siguen las siguientes recomendaciones generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evitar mantener la misma postura durante toda la jornada laboral. Se realizarán cambios de postura siempre que se pueda. - Se deben aprovechar los descansos para realizar estiramientos de músculos, sentarse etc. - Utilizar herramientas del menor peso posible, con diseño ergonómico y de manera que la muñeca se encuentre recta al utilizarlas.

				02; Realizar el reconocimiento médico según la periodicidad establecida incluyendo el protocolo de posturas forzadas.
C	P	V	Cod.00310	Riesgo: EXPOSICION A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas
Existencia de microorganismos biológicos procedentes del manejo de la distinta materia prima.				01; Comprobar que se sigue el plan de vacunación y V.S.
				02; Comprobar que: <ul style="list-style-type: none"> - Los trabajadores utilizan guantes y ropa de trabajo para no estar en contacto directo con la materia prima. - Extremar la higiene personal y la limpieza de las herramientas al finalizar la jornada y durante el desarrollo del trabajo. - Los trabajadores no comen, beben o fuman mientras están trabajando, si no han aplicado las normas de higiene necesarias.
C	P	V	Cod.00330	Riesgo: FATIGA FISICA POSTURAL
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas
Carga estática por permanecer prácticamente la totalidad de la jornada laboral de pie, lo que puede manifestarse en pesadez en las piernas, dolores, varices, alteraciones de la columna vertebral, etc.				01; Comprobar que la superficie de trabajo debe ser ajustable a las distintas alturas de los trabajadores y si no es posible, deben facilitarse plataformas para elevar la altura del trabajador más bajo.
				02; Se debe cambiar de postura cada cierto tiempo y además repartir la carga en ambos pies (pasando el peso de uno a otro sucesivamente). Así se favorece la circulación y se disminuye la presión sobre la espalda y las piernas.
ED	M	I	02; Causa	Medidas Preventivas
En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, bipedestación de forma intermitente (<4h / día y < 30 min. /hora)				Se deberá adaptar su puesto o reubicar a partir de la semana 37 (34 en caso de embarazo múltiple) ** de forma que la trabajadora pueda alternar posturas en posición sentado con posición de pie, así como fomentar períodos cortos de deambulación. Durante el primer y segundo mes de embarazo se deberán establecer pausas de 15 min. cada 4 h. de bipedestación. Durante el tercer trimestre se evitará adoptar posturas de pie durante más de 30 min.
C	P	V	Cod.00340	Riesgo: TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas
Por el ejercicio repetido de una fuerza, aparentemente moderada, que se prolonga durante un período largo (utilización de cuchillos, manipulación de pequeñas cargas, etc.)				01; Tener en cuenta el diseño ergonómico del puesto de trabajo y actuar sobre los equipos (mesas, etc.) para adaptar el mobiliario a la distancia de alcance del individuo y a sus características personales (edad, estatura, etc.), favoreciendo que se realice el trabajo con comodidad y sin necesidad de sobreesfuerzos.
				02; Utilizar herramientas manuales de diseño ergonómico
				03; Actuar sobre la gestión de la organización, planificando métodos más seguros de trabajo y mejorando la relación entre el tiempo de trabajo y las pausas o los turnos de rotación

ANEXOS

				04; Informar a las personas que trabajan de los riesgos específicos asociados a las tareas que realizan y facilitar formación adaptada a los puestos de trabajo y a la naturaleza de las tareas que se efectúan.
				05; Efectuar reconocimientos médicos periódicos que faciliten la detección de posibles lesiones
C	P	V	Cod.00350	Riesgo: ESTRES TERMICO
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas
Se trabaja en ambientes muy húmedos, además existen cámaras frigoríficas (de almacenamiento y maduración del producto) por lo que los trabajadores están sometidos a temperaturas extremas.				01; Comprobar que los trabajadores utilizan ropa de protección aislante adecuada a la temperatura existente.
				02; Comprobar que las cámaras frigoríficas se encuentran en correctas condiciones de orden y limpieza.
				03; Comprobar que existen dos mecanismos de apertura interna de las cámaras, y funcionan correctamente.
				04; Extremar las precauciones durante la manipulación del hielo. Se recomienda colocar el mostrador por zonas, de manera que se vaya poniendo el hielo y luego los productos correspondientes encima. Posteriormente, se pasará a la siguiente zona.
				05; Respetar los tiempos de pausa/descanso
C	P	V	Cod.00360	Riesgo: FATIGA FISICA
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
El desempeño del puesto de trabajo en la pescadería implica ciclos de trabajo que pueden llegar a provocar trastornos músculo-esqueléticos				01; Gestión del tiempo de las tareas y combinación de las mismas. Rotación del personal.
				02; Respetar los tiempos de pausa/descanso
C	P	V	Cod.00400	Riesgo: OTROS REQUISITOS GENERALES
LD	M	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Riesgos Psicosociales				Se debe realizar un estudio para la identificación y evaluación de riesgos psicosociales que modifican las condiciones específicas y antecedentes que promueven la aparición de estos riesgos.
C	P	V	Cod.00410	Riesgo: GOLPES / CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas
Riesgos de corte o amputación al utilizar cuchillos, tijeras y machetes en las tareas de pescadería.				01; Comprobar que los útiles de corte se mantendrán afilados para no ejercer más fuerza de la necesaria y no se usarán en posición hacia el cuerpo. Una vez usados, se guardarán en su funda, o se pondrá el protector correspondiente y se almacenarán.
				02; Comprobar que las herramientas se repararán o sustituirán cuando estén en mal estado y se utilizarán exclusivamente para la función para la que han sido creadas, además, deberán ser continuamente desinfectadas.
				03; Comprobar que los mangos y empuñaduras de los útiles tendrán las dimensiones adecuadas y no dispondrán de superficies resbaladizas.
				04; Uso de guantes protectores de malla.
C	P	V	Cod.00512	Riesgo: RIESGOS PSICOSOCIALES
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas

Estrés laboral crónico				01; Los trabajadores han de tener una descripción clara del trabajo a realizar, de los medios materiales de que se dispone y de las responsabilidades.
				02; Las tareas han de ser compatibles con las capacidades y los recursos de los trabajadores proporcionando siempre la formación necesaria para realizarlas de forma competente tanto al inicio del trabajo como cuando se produzcan cambios
				03; Buscar un equilibrio en la carga de trabajo, tanto un exceso de trabajo como la poca actividad pueden convertirse en fuentes de estrés
				04; Redistribuir las tareas o plantear un nuevo diseño de su contenido de manera que sean motivadoras
				05; Favorecer iniciativas de los trabajadores en cuanto al control y el modo de ejercer su actividad
				06; Diseñar horarios laborales que no entren en conflicto con las responsabilidades no relacionadas con el trabajo
D	B	TO	02; Causa	Medidas Preventivas
Burnout o síndrome de estar quemado en el trabajo debido a un estrés laboral crónico integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la violencia de encontrarse emocionalmente agotado				01; Realizar la identificación y evaluación de riesgos psicosociales, modificando aquellas condiciones específicas y antecedentes que promueven la aparición del síndrome de estar quemado
				02; Establecer programas de acogida que integren un trabajo de ajuste entre los objetivos de la organización y los percibidos por el individuo
				03; Promover el trabajo en equipo
				04; Es importante tener en cuenta la diversificación de las tareas y la rotación de las mismas
				05; Poner en práctica programas de formación continua y reciclaje
				06; Formar en la identificación, discriminación y resolución de problemas
				07; Entrenar en el manejo de la distancia emocional con el usuario, manteniendo un equilibrio entre la sobre-implicación y la indiferencia
				08; Entrenar el manejo de la ansiedad y el estrés en situaciones inevitables de relación con el usuario.
D	B	TO	03; Causa	Medidas Preventivas
Fatiga mental debido a tareas complejas y/o tareas con alto grado de concentración				01; Alternar tareas de diferente dificultad
				02; Establecer pausas de 10 minutos cada 60 minutos de trabajo (como mucho 90 minutos) en función del tipo de tareas a realizar
				03; Utilización de iluminación adecuada
				04; Organizar las tareas para evitar la acumulación de las mismas
				05; Hábitos saludables: descanso adecuado, alimentación saludable, práctica regular de ejercicio físico, etc.
ED	M	I	04; Causa	Medidas Preventivas

En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, existencia de ritmo de trabajo impuesto o con pausas insuficientes				<ul style="list-style-type: none"> – Se deberá reducir el volumen y ritmo de trabajo, aumentando la capacidad de autorregulación. – Aumentar el tiempo disponible para descansos y su frecuencia. – Prever personal adecuado para cubrir las bajas y descansos.
ED	M	I	05; Causa	Medidas Preventivas
En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, existencia de agentes estresores				<ul style="list-style-type: none"> – Se recomienda reducir la carga de trabajo en la medida de lo posible. – Favorecer la autonomía de la trabajadora en el ejercicio de su trabajo y en la elección de las pausas y descansos. – Proporcionar recursos humanos suficientes para que la trabajadora pueda ejercer sin presiones los derechos relativos a su estado. – Establecer medidas que permitan conciliar vida laboral y familiar. – Las trabajadoras embarazadas tendrán derecho a ausentarse del trabajo, con derecho a remuneración, para la realización de exámenes prenatales y técnicas de preparación al parto, previo aviso al empresario y justificación de la necesidad de su realización dentro de la jornada de trabajo.
D	B	TO	06; Causa	Medidas Preventivas
<p>Acoso laboral o mobbing. Este tipo de riesgo psicosocial consta de cuatro fases características:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fase I: Fase de conflicto - Fase II: Fases de estigmatización o mobbing - Fase III: Fase de intervención de la organización - Fase IV: Fase de expulsión o marginación 				01; Recomendable establecer un programa adecuado de incorporación al puesto de trabajo, que contribuye a valorar las habilidades que aporta el nuevo empleado y mostrarlas como complementarias a las del grupo de personas en el que se va a integrar, evitando entrar en juicios de valor y que se premie a uno sobre los demás
				02; Fomentar el trabajo en equipo orientado a alcanzar metas comunes reduciendo así la competitividad entre compañeros dentro de la misma organización
				03; Promover una buena comunicación con el resto de compañeros y con los jefes para evitar la aparición del mobbing dado que el acosador se verá rápidamente descubierto por el resto y sin el apoyo de los demás cesará en su actuación.
				04; Es muy importante la actuación en una fase temprana para evitar un entorno de trabajo destructivo
				05; Informar y formar a los trabajadores sobre que es el mobbing, en que consiste, como identificarlo y como denunciar este tipo de actitud.
D	B	TO	07; Causa	Medidas Preventivas

<p>Acoso sexual en el trabajo. Se consideran dos tipos de acoso sexual, en función de si hay o no hay chantaje en el mismo.</p> <p>- Con chantaje: consistente en solicitar los favores sexuales, de forma más o menos abierta, a cambio de la obtención de algún tipo de beneficios laborales o a cambio de no experimentar y sufrir consecuencias desagradables como el despido, el cambio de puesto de trabajo u otros cambios molestos.</p> <p>- Sin chantaje: consiste en la existencia de unas condiciones de trabajo por el que los atributos sexuales es una característica que deben exhibirse incluso cuando no guarda relación con el trabajo que se está efectuando.</p>				01; Debe existir una declaración de la Dirección mostrando su implicación y compromiso en la erradicación del acoso, donde prohíba el acoso sexual, defendiendo el derecho de todos los trabajadores a ser tratados con dignidad, manifestando que las conductas de acoso ni se permitirán ni perdonarán y explicitando el derecho a la queja de los trabajadores cuando ocurran
				02; La Dirección ha de definir qué se entiende por "comportamiento inadecuado" especificando (en la medida de lo posible) las posibles medidas disciplinarias que se tomarán si sucede el acoso sexual.
				03; Elaboración de un protocolo a seguir en caso de sufrir Acoso Sexual que será implantado y revisado en la empresa.
				04; La política de no acoso debe ser comunicada a los trabajadores.
				05; Las acusaciones de acoso laboral serán manejadas con tacto y respeto siendo su investigación realizada de manera profesional sin restar importancia a ninguna queja
				06; Se recomienda proporcionar una formación general a mandos y directivos que les permita identificar los factores que contribuyen a que no se produzca acoso y familiarizarse con sus responsabilidades en esta materia
D	B	TO	08; Causa	Medidas Preventivas
Conflicto familia - trabajo				Promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras por ejemplo introduciendo medidas de flexibilidad horaria y de jornada, de acuerdo con las necesidades derivadas del trabajo doméstico- familiar y no solamente de la producción
D	B	TO	09; Causa	Medidas Preventivas
Inseguridad contractual				01; Evitar que el trabajador tenga una preocupación sobre su situación laboral en el futuro. Los aspectos que se pueden diferenciar en la seguridad contractuales y por lo tanto deben evitarse son: a) bajo nivel de certeza sobre la continuidad del contrato b) bajo nivel de control sobre el número de horas de trabajo y sobre las condiciones del mismo c) bajo nivel de protección social (desempleo o discriminación) d) bajo nivel de control sobre la paga o el salario
				02; Incrementar las oportunidades para aplicar los conocimientos y habilidades y para el aprendizaje y el desarrollo de nuevas habilidades
				03; Garantizar el respeto y el trato justo a los trabajadores, proporcionando salarios justos de acuerdo con las tareas efectivamente realizadas y cualificación del puesto de trabajo.

					04; Definir de forma clara los objetivos, las obligaciones y responsabilidades de cada puesto de trabajo
D	B	TO	10; Causa		Medidas Preventivas
<p>Violencia en el trabajo en sus diferentes formas, se distinguen tres tipos de violencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Clase I: Procedentes de personas que no están relacionadas con el propio trabajo (robos, asaltos, atracos...) – Clase II: Procedentes de los clientes a quienes se atiende o presta servicio. – Clase III: Procedentes de compañeros o superiores del propio lugar de trabajo. 					01; Planificar las tareas de acuerdo teniendo en cuenta que los niveles de plantilla son los adecuados para las tareas y cada momento del día.
					02; Proporcionar a los trabajadores la formación e información necesaria sobre los procedimientos y sistemas de trabajo
					03; Asegurar que los programas de atención al cliente están adecuadamente diseñados y gestionados. Esto es especialmente apropiado para el manejo de reclamaciones
					04; Establecer procedimientos de emergencia claros sobre qué hacer y dónde ir en caso de incidente (teléfonos de emergencia...)
					05; Variar el número de veces que el dinero se lleva a zonas seguras o bancos (horarios), varias las rutas... para evitar robos y/o atracos
					06; Pagar a los trabajadores con transferencias en vez de con dinero en metálicos
					07; Recomendable realizar y difundir un protocolo de prevención y actuación ante la violencia y agresiones en el trabajo
					08; Ante cualquier situación violenta o de posible agresión recordar mantener siempre la calma sin responder a las agresiones o provocaciones verbales manteniendo siempre una distancia de seguridad. En caso de ser necesario pedir ayuda a un compañero.
C	P	V	Cod.00520	Riesgo: ACCIDENTE IN ITINERE	
D	B	TO	01; Causa		Medidas Preventivas
Debido a factores ambientales (la vía y su entorno)					01; En aquellas ocasiones en las que se encuentre con condiciones climatológicas adversas (oscuridad, niebla, lluvia, hielo) y/o incidencias u obstrucciones temporales (oras en la vía, cruce de animales, otros vehículos y peatones, atascos, retenciones...) extremar la precaución a la hora de conducir reduciendo la velocidad si llegara a ser necesario.
					02; Prestar especial atención al estado de la calzada (baches, badenes, cunetas...) cuando se conduzca para evitar tener accidentes
					03; Circular con precaución en cruces y pasos de peatones
					04; Evitar carreteras nacionales en la medida de lo posible dado que son en ellas donde se producen el mayor índice de accidentes
D	B	TO	02; Causa		Medidas Preventivas
Debido al factor humano					01; Tener siempre presente que la conducción se trata de una actividad peligrosa que no puede ser infravalorada

				02; Cuando sea necesario realizar un desplazamiento hacerlo sin prisas y con el tiempo calculado para llegar antes al destino.
				03; Respetar siempre las normas de circulación vial
				04; Mantener siempre la distancia de seguridad con los vehículos, una velocidad apropiada a la vía en la que se encuentre y señalar las maniobras que se vayan a realizar con suficiente antelación.
				05; En caso de tomar algún tipo de medicación asegurarse que ésta no influya de forma negativa con la conducción. Del mismo modo recordar no consumir alcohol ni drogas antes de la conducción.
				06; Evitar conducir cuando se presentan síntomas de fatiga, sueño, falta de concentración y atención
D	B	TO	03; Causa	Medidas Preventivas
			Interacción conductor-vehículo	01; Realizar el mantenimiento periódico al vehículo según libro de instrucciones proporcionado por el fabricante
				02; En caso de ser consciente de cualquier avería o anomalía que presente el vehículo arreglarlo lo más rápido posible
				03; Conocer el funcionamiento del vehículo y sus sistemas de seguridad sin que esto suponga que el conductor adopte menores medidas de seguridad por su parte
				04; Utilizar siempre los sistemas de seguridad pasiva (como puede ser el caso, cinturón de seguridad...)
D	B	TO	04; Causa	Medidas Preventivas
			Riesgos que presentan los ciclistas	01; El tamaño de la bicicleta ha de ser el adecuado
				02; En caso de circular de noche, por pasos inferiores y túneles es necesario llevar alumbrado
				03; Utilizar siempre casco de seguridad
				04; Prohibido circular con auriculares o hablando por el móvil
				05; En caso de tomar algún tipo de medicación asegurarse que ésta no influya de forma negativa con la conducción. Del mismo modo recordar no consumir alcohol ni drogas antes de la conducción.
				06; Realizar un buen mantenimiento a la bicicleta
				07; Antes de iniciar la marcha, comprueba siempre que no se acercan otros vehículos. Del mismo modo, señalar siempre las maniobras que se vayan a realizar, es necesario que el resto de usuarios de la vía sepan con suficiente antelación cuáles van a ser tus movimientos.
				08; En ciudad utiliza siempre que puedas el carril bici y, en caso de no existir, circular siempre lo más a la derecha posible.
				09; Respetar las señales de circulación siempre.

				10; En días de lluvia y viento aumentan las posibilidades de deslizamientos y caídas. Circula más despacio y extrema la precaución.
D	B	TO	05; Causa	Medidas Preventivas
Riesgos que presentan los peatones				01; Utilizar para el trayecto calzado cómodo, ajustado y sin excesivo tacón
				02; Caminar siempre por la acera
				03; En caso de transitar por zonas en las que no haya acera, hacerlo lo más cerca posible de las casas o edificios.
				04; Aunque vayas andando, presta atención a la vía, la situación del pavimento, la dirección de otros peatones, etc.. muchos accidentes se deben a tropiezos o despistes, causando caídas que pueden ocasionar fracturas, esguinces y torceduras
				05; Cruza siempre por los pasos de peatones
				06; No cruces cuando el semáforo para peatones esté en rojo, incluso si no viene ningún coche. Espera a que esté en verde.
				07; Antes de cruzar comprueba siempre que los coches se hayan detenido.
				08; En días de lluvia, presta especial atención a las zonas pintadas en blanco de los pasos de peatones, en ocasiones son especialmente resbaladizas.
				09; En días de viento presta especial atención a las ramas de los árboles, evita aquellas zonas donde existan árboles o incluso los edificios.
				10; En días de situación meteorológica adversa, es importante que lleves un buen calzado para evitar resbalones. Lo adecuado es que fuera impermeable y antideslizante.

En el caso de que este puesto de trabajo sea ocupado por trabajador menor de edad o trabajador sensible, se deberá comunicar al Servicio de Prevención para realizar la evaluación específica del Puesto.

EVALUACIÓN DE RIESGO: CAJERO/A

PUESTO DE TRABAJO	DESCRIPCIÓN Y TAREAS
CAJERO/A	Tareas: Escaneado de productos y cobro (efectivo- tarjeta) en línea de caja. Embolsado de productos y gestión de carros-cestas. Emisión de tickets y cupones. Contaje de dinero. Devoluciones y cambios. Reposición de murales. Limpieza de la zona de caja.

RIESGOS REFERIDOS AL PUESTO DE TRABAJO: CAJERO/A ***

C	P	V	Cod.00010	Riesgo: CAIDAS DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL*
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Utilización de escaleras manuales para tareas de limpieza y colocación/reposición de materiales.				<p>01; Se seguirán en todo momento las Disposiciones específicas sobre la utilización de escaleras de mano (Real Decreto 1215/1997, Anexo II, punto 4.2):</p> <ul style="list-style-type: none"> – Las escaleras de mano se colocarán de forma que su estabilidad durante su utilización esté asegurada. – Los puntos de apoyo de las escaleras de mano deberán asentarse sólidamente sobre un soporte de dimensiones adecuadas, estable, resistente e inmóvil, de forma que los travesaños queden en posición horizontal. – Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador. – Las escaleras de mano no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente. – Antes de acceder a la escalera es preciso asegurarse de que tanto la suela de los zapatos/botas, como los peldaños, están limpios, en especial de grasa, aceite o cualquier otra sustancia deslizante. – El ascenso y descenso por una escalera de mano ha de hacerse con las manos libres, de frente a la escalera, agarrándose a los largueros. – Para acceder a zonas elevadas, se deben utilizar solamente elementos estables adecuados a la altura a la que se quiere llegar (tarimas, banquetas, escaleras de mano, etc.). – No utilizar elementos como mesas, sillas, cajas, papeleras, etc. para alcanzar algún objeto, no es la función de estos elementos. – El ascenso/descenso y el trabajo se realiza de frente a las mismas.
D	B	TO	02; Causa	Medidas Preventivas
Por utilización de escaleras fijas para acceder a				01; Mantener limpias y libres de obstáculos las escaleras

ANEXOS

primera planta				02; Circular con precaución utilizando los pasamanos.
				03; No correr o saltar, y utilizar todos los escalones
				04; Las escaleras fijas deben cumplir las disposiciones contenidas en el R.D. 486/1997 en cuanto a dimensiones y características.
				05; Formación en materia de uso de escaleras fijas
				06; Las zonas de escaleras deben contar con la iluminación adecuada y operativa
				07; Utilizar mecanismos antideslizantes en escaleras resbaladizas
				08; No circular por escaleras fijas manipulando cargas que comprometan la seguridad y/o visibilidad
				09; No hacer uso del teléfono móvil (envío de mensajes o consulta de los mismos) al subir/bajar.
C	P	V	Cod.00020	Riesgo: CAIDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
El suelo puede estar resbaladizo en determinados momentos y con restos de materia prima u objetos.				01; Mantener en correcto estado de orden y limpieza las instalaciones.
				02; Se recomienda el uso de suelos antideslizantes en las zonas conflictivas de la tienda (pescadería, frutería, etc.).
				03; Se recomienda el uso de calzado antideslizante a todo el personal.
				04; Evitar pasar por encima de suelos mojados. Se señalará con "peligro suelo mojado" cuando se produzca algún derrame en la tienda en horario comercial.
				05; Mantenimiento adecuado del suelo del establecimiento, notificando y reparando con la menor brevedad posible las deficiencias que vayan surgiendo.
				06; Retirar de forma inmediata cualquier derrame que se pudiera producir por rotura de envases.
D	M	MO	02; Causa	Medidas Preventivas
Por presencia de escalones para acceder a distintas partes de la tienda				Extremar precauciones para acceder a las zonas donde haya escalones, sobre todo cuando se lleven objetos en las manos que impidan la correcta visibilidad.
C	P	V	Cod.00040	Riesgo: CAIDAS DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN
LD	M	TO	01; Causa	Medidas Preventivas
Se consideran las caídas de herramientas, materiales, cajas etc. que se estén manejando o transportando manualmente.				Comprobar que los trabajadores siguen el método seguro a la hora de manipular las cargas. Ej.: Evitar manipular cargas con las manos mojadas o cargas resbaladizas.
C	P	V	Cod.00080	Riesgo: CHOQUES O GOLPES CONTRA OBJETOS MOVILES DE LA MAQUINA
LD	B	T	01; Causa	Medidas Preventivas
Por el uso de máquinas registradoras, el cajón puede golpear al trabajador.				Comprobar que los trabajadores siguen el método seguro a la hora de manipular las máquinas registradoras, no realizan las tareas a velocidades excesivas, etc.
C	P	V	Cod.00120	Riesgo: SOBRESFUERZOS
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas

<p>Manipulación manual de cargas desde la cinta al escáner las cuales pueden provocas fatiga física y/o trastornos musculo-esqueléticos.</p>	<p>Comprobar que los trabajadores siguen las instrucciones para la correcta manipulación manual de cargas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aproximarse a la carga lo más posible. - Manipular la carga a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, para disminuir la tensión lumbar. - Los pies se separarán la anchura de los hombros para mantener el equilibrio. - Doblar las rodillas para levantar la carga del suelo, cogiéndola con la palma de las manos y la base de los dedos. - Para levantar la carga se utilizará la fuerza de las piernas, manteniendo, en todo momento, la espalda recta. - No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento. - Levantar el peso gradualmente, sin sacudidas. - No girar el cuerpo mientras se transporta la carga. - Mantener la carga lo más cerca posible del cuerpo, con los brazos tensos. - Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final, retirando los materiales que entorpezcan el paso. - Si la carga es excesiva, pida la ayuda de un compañero. El peso máximo a manipular se recomienda que no exceda los 25 kg. - Siempre que sea posible se utilizarán medios auxiliares, como carretillas etc. - Antes de manipular una carga compruebe el estado de su superficie, en especial la existencia de bordes cortantes, clavos o astillas.
<p>D M MO 02; Causa</p>	<p>Medidas Preventivas</p>
<p>Los trabajadores están expuestos a posturas forzadas al realizar su trabajo habitual: corte de piezas, posturas para colocar y recoger piezas del mostrador y zonas altas, operaciones de limpieza etc.</p>	<p>01; Comprobar que se siguen las siguientes recomendaciones generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evitar mantener la misma postura durante toda la jornada laboral. Se realizarán cambios de postura siempre que se pueda. - Se deben aprovechar los descansos para realizar estiramientos de músculos, sentarse etc. - Utilizar herramientas del menor peso posible, con diseño ergonómico y de manera que la muñeca se encuentre recta al utilizarlas. <p>02; Realizar el reconocimiento médico según la periodicidad establecida incluyendo el protocolo de posturas forzadas.</p>
<p>ED M I 03; Causa</p>	<p>Medidas Preventivas</p>

ANEXOS

En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, manipulación manual de cargas 5 a 10 kg. de forma repetida (= o > 4 veces/turno)				Se deberá adaptar su puesto o reubicar a partir de la semana 20 (18 en caso de embarazo múltiple) ** durante los 6 primeros meses de embarazo se evite el manejo de cargas superiores a 5 kg de forma reiterada o 10 kg de forma intermitente y a partir del séptimo mes evitar el manejo de cargas superiores a 3 kg.	
C	P	V	Cod.00150	Riesgo: EXPOSICION A SUSTANCIAS QUIMICAS	
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas	
Se utilizan productos químicos durante algunas de las labores de limpieza de la tienda.				01; Comprobar que se ponen a disposición de los trabajadores y que se consultan las fichas de datos de seguridad y etiquetas de los envases y se utilizarán de acuerdo con las indicaciones que figuren en las mismas.	
				02; Comprobar que los productos químicos se almacenan en un lugar seco y alejados de otros productos diferentes.	
				03; comprobar que los trabajadores utilizan los EPI's que exigen las fichas de datos de seguridad de los productos y que se utilizan de acuerdo a sus indicaciones, como: - Se evitará mezclar diferentes productos químicos, especialmente aquellos que contengan lejías o amoniaco. - Para evitar el contacto con la piel, será necesario el uso de guantes.	
C	P	V	Cod.00260	Riesgo: EXPOSICION A RADIACIONES	
LD	M	TO	01; Causa	Medidas Preventivas	
Los láseres de las cajas registradoras son de tipo ultravioleta.				01; Comprobar que las prácticas recomendadas son no mirar directamente el haz luminoso que se produce al pasar las mercancías por el lector láser.	
				02; Comprobar que se realiza el mantenimiento de las máquinas.	
				03; Cuando no haya clientes o la caja esté cerrada, procurar tapar el láser	
C	P	V	Cod.00270	Riesgo: ACCIDENTES CAUSADOS POR PERSONAS O ANIMALES	
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas	
Atracos en la tienda o en el trayecto para efectuar los ingresos de efectivo en el banco.				No ofrezca nunca resistencia, ni intente hacerse el héroe. Avisar en caso de duda y cuanto sea posible al servicio de seguridad y a los servicios médicos de urgencia (112).	
C	P	V	Cod.00330	Riesgo: FATIGA FISICA POSTURAL	
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas	
El trabajador está en posición fija de pie durante gran parte de la jornada de trabajo.				01; Comprobar que la superficie de trabajo debe ser ajustable a las distintas alturas de los trabajadores y si no es posible, deben facilitarse plataformas para elevar la altura del trabajador más bajo.	
				02; Se debe cambiar de postura cada cierto tiempo y además repartir la carga en ambos pies (pasando el peso de uno a otro sucesivamente). Así se favorece la circulación y se disminuye la presión sobre la espalda y las piernas	
ED	M	I	02; Causa	Medidas Preventivas	

En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, bipedestación de forma intermitente (<4h / día y < 30 min. /hora)				Se deberá adaptar su puesto o reubicar a partir de la semana 37 (34 en caso de embarazo múltiple) ** de forma que la trabajadora pueda alternar posturas en posición sentado con posición de pie, así como fomentar períodos cortos de deambulación. Durante el primer y segundo mes de embarazo se deberán establecer pausas de 15 min. cada 4 h. de bipedestación. Durante el tercer trimestre se evitará adoptar posturas de pie durante más de 30 min.	
C	P	V	Cod.00340	Riesgo: TRASTORNOS MUSCULOESQUELETICOS	
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas	
Por el ejercicio repetido de una fuerza, aparentemente moderada, que se prolonga durante un período largo (utilización de cuchillos, manipulación de pequeñas cargas, etc.)				01; Tener en cuenta el diseño ergonómico del puesto de trabajo y actuar sobre los equipos (mesas, etc.) para adaptar el mobiliario a la distancia de alcance del individuo y a sus características personales (edad, estatura, etc.), favoreciendo que se realice el trabajo con comodidad y sin necesidad de sobreesfuerzos.	
				02; Utilizar herramientas manuales de diseño ergonómico	
				03; Actuar sobre la gestión de la organización, planificando métodos más seguros de trabajo y mejorando la relación entre el tiempo de trabajo y las pausas o los turnos de rotación	
				04; Informar a las personas que trabajan de los riesgos específicos asociados a las tareas que realizan y facilitar formación adaptada a los puestos de trabajo y a la naturaleza de las tareas que se efectúan.	
				05; Efectuar reconocimientos médicos periódicos que faciliten la detección de posibles lesiones	
C	P	V	Cod.00360	Riesgo: FATIGA FISICA	
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas	
Existen tareas que implican movimientos repetitivos a la hora de despachar los productos de los clientes.				01; Comprobar que los trabajadores alternan tareas repetitivas con tareas que no lo son, en la medida de lo posible.	
				02; Respetar los tiempos de pausa/descanso	
C	P	V	Cod.00380	Riesgo: FATIGA VISUAL	
D	M	MO	01; Causa	Medidas Preventivas	
Para las tareas de venta de productos se utilizan pantallas de PVD'S				Comprobar que las PVD's deben reunir los requisitos de seguridad exigibles como son:	
				– Disponer de una imagen estable, sin destellos ni parpadeos.	
				– Imagen ajustable en luminosidad y contraste. – Disponer de fondo orientable e inclinable.	
C	P	V	Cod.00400	Riesgo: OTROS REQUISITOS GENERALES	
LD	M	TO	01; Causa	Medidas Preventivas	
Riesgos Psicosociales				Se debe realizar un estudio para la identificación y evaluación de riesgos psicosociales que modifican las condiciones específicas y antecedentes que promueven la aparición de estos riesgos.	
C	P	V	Cod.00410	Riesgo: GOLPES / CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS	

D	B	TO	01; Causa		Medidas Preventivas
En la sección de caja algunas veces es necesaria la utilización de herramientas de corte para desempaquetar, cortar productos, etc.					01; Comprobar que los útiles de corte se mantendrán afilados para no ejercer más fuerza de la necesaria, y no se usarán en posición hacia el cuerpo. Una vez usados, se guardarán en su funda, o se pondrá el protector correspondiente y se almacenarán.
					02; Comprobar que las herramientas se repararán o sustituirán cuando estén en mal estado y se utilizarán exclusivamente para la función para la que han sido creadas, además, deberán ser continuamente desinfectadas.
					03; Comprobar que los mangos y empuñaduras de los útiles tendrán las dimensiones adecuadas y no dispondrán superficies resbaladizas.
C	P	V	Cod.00512	Riesgo: RIESGOS PSICOSOCIALES	
D	B	TO	01; Causa		Medidas Preventivas
Estrés laboral crónico					01; Los trabajadores han de tener una descripción clara del trabajo a realizar, de los medios materiales de que se dispone y de las responsabilidades.
					02; Las tareas han de ser compatibles con las capacidades y los recursos de los trabajadores proporcionando siempre la formación necesaria para realizarlas de forma competente tanto al inicio del trabajo como cuando se produzcan cambios
					03; Buscar un equilibrio en la carga de trabajo, tanto un exceso de trabajo como la poca actividad pueden convertirse en fuentes de estrés
					04; Redistribuir las tareas o plantear un nuevo diseño de su contenido de manera que sean motivadoras
					05; Favorecer iniciativas de los trabajadores en cuanto al control y el modo de ejercer su actividad
					06; Diseñar horarios laborales que no entren en conflicto con las responsabilidades no relacionadas con el trabajo
D	B	TO	02; Causa		Medidas Preventivas
Burnout o síndrome de estar quemado en el trabajo debido a un estrés laboral crónico integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la violencia de encontrarse emocionalmente agotado					01; Realizar la identificación y evaluación de riesgos psicosociales, modificando aquellas condiciones específicas y antecedentes que promueven la aparición del síndrome de estar quemado
					02; Establecer programas de acogida que integren un trabajo de ajuste entre los objetivos de la organización y los percibidos por el individuo
					03; Promover el trabajo en equipo
					04; Es importante tener en cuenta la diversificación de las tareas y la rotación de las mismas
					05; Poner en práctica programas de formación continua y reciclaje
					06; Formar en la identificación, discriminación y resolución de problemas

				07; Entrenar en el manejo de la distancia emocional con el usuario, manteniendo un equilibrio entre la sobreimplicación y la indiferencia
				08; Entrenar el manejo de la ansiedad y el estrés en situaciones inevitables de relación con el usuario.
D	B	TO	03; Causa	Medidas Preventivas
Fatiga mental debido a tareas complejas y/o tareas con alto grado de concentración				01; Alternar tareas de diferente dificultad
				02; Establecer pausas de 10 minutos cada 60 minutos de trabajo (como mucho 90 minutos) en función del tipo de tareas a realizar
				03; Utilización de iluminación adecuada
				04; Organizar las tareas para evitar la acumulación de las mismas
				05; Hábitos saludables: descanso adecuado, alimentación saludable, práctica regular de ejercicio físico, etc.
ED	M	I	04; Causa	Medidas Preventivas
En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, existencia de ritmo de trabajo impuesto o con pausas insuficientes				<ul style="list-style-type: none"> – Se deberá reducir el volumen y ritmo de trabajo, aumentando la capacidad de autorregulación. – Aumentar el tiempo disponible para descansos y su frecuencia. – Prever personal adecuado para cubrir las bajas y descansos.
ED	M	I	05; Causa	Medidas Preventivas
En caso de estar ocupado el puesto por trabajadora embarazada, existencia de agentes estresores				<ul style="list-style-type: none"> – Se recomienda reducir la carga de trabajo en la medida de lo posible. – Favorecer la autonomía de la trabajadora en el ejercicio de su trabajo y en la elección de las pausas y descansos. – Proporcionar recursos humanos suficientes para que la trabajadora pueda ejercer sin presiones los derechos relativos a su estado. – Establecer medidas que permitan conciliar vida laboral y familiar. – Las trabajadoras embarazadas tendrán derecho a ausentarse del trabajo, con derecho a remuneración, para la realización de exámenes prenatales y técnicas de preparación al parto, previo aviso al empresario y justificación de la necesidad de su realización dentro de la jornada de trabajo.
D	B	TO	06; Causa	Medidas Preventivas
Acoso laboral o mobbing. Este tipo de riesgo psicosocial consta de cuatro fases características: <ul style="list-style-type: none"> - Fase I: Fase de conflicto - Fase II: Fases de estigmatización o mobbing - Fase III: Fase de intervención de la organización - Fase IV: Fase de expulsión o marginación 				01; Recomendable establecer un programa adecuado de incorporación al puesto de trabajo, que contribuye a valorar las habilidades que aporta el nuevo empleado y mostrarlas como complementarias a las del grupo de personas en el que se va a integrar, evitando entrar en juicios de valor y que se premie a uno sobre los demás
				02; Fomentar el trabajo en equipo orientado a alcanzar metas comunes reduciendo así la competitividad entre compañeros dentro de la misma organización

				03; Promover una buena comunicación con el resto de compañeros y con los jefes para evitar la aparición del mobbing dado que el acosador se verá rápidamente descubierto por el resto y sin el apoyo de los demás cesará en su actuación.
				04; Es muy importante la actuación en una fase temprana para evitar un entorno de trabajo destructivo
				05; Informar y formar a los trabajadores sobre que es el mobbing, en que consiste, como identificarlo y como denunciar este tipo de actitud.
D	B	TO	07; Causa	Medidas Preventivas
<p>Acoso sexual en el trabajo. Se consideran dos tipos de acoso sexual, en función de si hay o no hay chantaje en el mismo.</p> <p>- Con chantaje: consistente en solicitar los favores sexuales, de forma más o menos abierta, a cambio de la obtención de algún tipo de beneficios laborales o a cambio de no experimentar y sufrir consecuencias desagradables como el despido, el cambio de puesto de trabajo u otros cambios molestos.</p> <p>- Sin chantaje: consiste en la existencia de unas condiciones de trabajo por el que los atributos sexuales es una característica que deben exhibirse incluso cuando no guarda relación con el trabajo que se está efectuando.</p>				01; Debe existir una declaración de la Dirección mostrando su implicación y compromiso en la erradicación del acoso, donde prohíba el acoso sexual, defendiendo el derecho de todos los trabajadores a ser tratados con dignidad, manifestando que las conductas de acoso ni se permitirán ni perdonarán y explicitando el derecho a la queja de los trabajadores cuando ocurran
				02; La Dirección ha de definir qué se entiende por "comportamiento inadecuado" especificando (en la medida de lo posible) las posibles medidas disciplinarias que se tomarán si sucede el acoso sexual.
				03; Elaboración de un protocolo a seguir en caso de sufrir Acoso Sexual que será implantado y revisado en la empresa.
				04; La política de no acoso debe ser comunicada a los trabajadores.
				05; Las acusaciones de acoso laboral serán manejadas con tacto y respeto siendo su investigación realizada de manera profesional sin restar importancia a ninguna queja
				06; Se recomienda proporcionar una formación general a mandos y directivos que les permita identificar los factores que contribuyen a que no se produzca acoso y familiarizarse con sus responsabilidades en esta materia
D	B	TO	08; Causa	Medidas Preventivas
Conflicto familia - trabajo				Promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras por ejemplo introduciendo medidas de flexibilidad horaria y de jornada, de acuerdo con las necesidades derivadas del trabajo doméstico- familiar y no solamente de la producción
D	B	TO	09; Causa	Medidas Preventivas

Inseguridad contractual				01; Evitar que el trabajador tenga una preocupación sobre su situación laboral en el futuro. Los aspectos que se pueden diferenciar en la seguridad contractuales y por lo tanto deben evitarse son: a) bajo nivel de certeza sobre la continuidad del contrato b) bajo nivel de control sobre el número de horas de trabajo y sobre las condiciones del mismo c) bajo nivel de protección social (desempleo o discriminación) d) bajo nivel de control sobre la paga o el salario
				02; Incrementar las oportunidades para aplicar los conocimientos y habilidades y para el aprendizaje y el desarrollo de nuevas habilidades
				03; Garantizar el respeto y el trato justo a los trabajadores, proporcionando salarios justos de acuerdo con las tareas efectivamente realizadas y cualificación del puesto de trabajo.
				04; Definir de forma clara los objetivos, las obligaciones y responsabilidades de cada puesto de trabajo
D	B	TO	10; Causa	Medidas Preventivas
Violencia en el trabajo en sus diferentes formas, se distinguen tres tipos de violencias: – Clase I: Procedentes de personas que no están relacionadas con el propio trabajo (robos, asaltos, atracos...) – Clase II: Procedentes de los clientes a quienes se atiende o presta servicio. – Clase III: Procedentes de compañeros o superiores del propio lugar de trabajo.				01; Planificar las tareas de acuerdo teniendo en cuenta que los niveles de plantilla son los adecuados para las tareas y cada momento del día.
				02; Proporcionar a los trabajadores la formación e información necesaria sobre los procedimientos y sistemas de trabajo
				03; Asegurar que los programas de atención al cliente están adecuadamente diseñados y gestionados. Esto es especialmente apropiado para el manejo de reclamaciones
				04; Establecer procedimientos de emergencia claros sobre qué hacer y dónde ir en caso de incidente (teléfonos de emergencia...)
				05; Variar el número de veces que el dinero se lleva a zonas seguras o bancos (horarios), varias las rutas... para evitar robos y/o atracos
				06; Pagar a los trabajadores con transferencias en vez de con dinero en metálicos
				07; Recomendable realizar y difundir un protocolo de prevención y actuación ante la violencia y agresiones en el trabajo
				08; Ante cualquier situación violenta o de posible agresión recordar mantener siempre la calma sin responder a las agresiones o provocaciones verbales manteniendo siempre una distancia de seguridad. En caso de ser necesario pedir ayuda a un compañero.
C	P	V	Cod.00520	Riesgo: ACCIDENTE IN ITINERE
D	B	TO	01; Causa	Medidas Preventivas

ANEXOS

Debido a factores ambientales (la vía y su entorno)				01; En aquellas ocasiones en las que se encuentre con condiciones climatológicas adversas (oscuridad, niebla, lluvia, hielo) y/o incidencias u obstrucciones temporales (oras en la vía, cruce de animales, otros vehículos y peatones, atascos, retenciones...) extremar la precaución a la hora de conducir reduciendo la velocidad si llegara a ser necesario.
				02; Prestar especial atención al estado de la calzada (baches, badenes, cunetas...) cuando se conduzca para evitar tener accidentes
				03; Circular con precaución en cruces y pasos de peatones
				04; Evitar carreteras nacionales en la medida de lo posible dado que son en ellas donde se producen el mayor índice de accidentes
D	B	TO	02; Causa	Medidas Preventivas
Debido al factor humano				01; Tener siempre presente que la conducción se trata de una actividad peligrosa que no puede ser infravalorada
				02; Cuando sea necesario realizar un desplazamiento hacerlo sin prisas y con el tiempo calculado para llegar antes al destino.
				03; Respetar siempre las normas de circulación vial
				04; Mantener siempre la distancia de seguridad con los vehículos, una velocidad apropiada a la vía en la que se encuentre y señalar las maniobras que se vayan a realizar con suficiente antelación.
				05; En caso de tomar algún tipo de medicación asegurarse que ésta no influya de forma negativa con la conducción. Del mismo modo recordar no consumir alcohol ni drogas antes de la conducción.
D				06; Evitar conducir cuando se presentan síntomas de fatiga, sueño, falta de concentración y atención
				D
Interacción conductor-vehículo				01; Realizar el mantenimiento periódico al vehículo según libro de instrucciones proporcionado por el fabricante
				02; En caso de ser consciente de cualquier avería o anomalía que presente el vehículo arreglarlo lo más rápido posible
				03; Conocer el funcionamiento del vehículo y sus sistemas de seguridad sin que esto suponga que el conductor adopte menores medidas de seguridad por su parte
				04; Utilizar siempre los sistemas de seguridad pasiva (como puede ser el caso, cinturón de seguridad...)
D	B	TO	04; Causa	Medidas Preventivas
Riesgos que presentan los ciclistas				01; El tamaño de la bicicleta ha de ser el adecuado
				02; En caso de circular de noche, por pasos inferiores y túneles es necesario llevar alumbrado
				03; Utilizar siempre casco de seguridad

ANEXOS

				04; Prohibido circular con auriculares o hablando por el móvil
				05; En caso de tomar algún tipo de medicación asegurarse que ésta no influya de forma negativa con la conducción. Del mismo modo recordar no consumir alcohol ni drogas antes de la conducción.
				06; Realizar un buen mantenimiento a la bicicleta
				07; Antes de iniciar la marcha, comprueba siempre que no se acercan otros vehículos. Del mismo modo, señalar siempre las maniobras que se vayan a realizar, es necesario que el resto de usuarios de la vía sepan con suficiente antelación cuáles van a ser tus movimientos.
				08; En ciudad utiliza siempre que puedas el carril bici y, en caso de no existir, circular siempre lo más a la derecha posible.
				09; Respetar las señales de circulación siempre.
				10; En días de lluvia y viento aumentan las posibilidades de deslizamientos y caídas. Circula más despacio y extrema la precaución.
D	B	TO	05; Causa	Medidas Preventivas
Riesgos que presentan los peatones				01; Utilizar para el trayecto calzado cómodo, ajustado y sin excesivo tacón
				02; Caminar siempre por la acera
				03; En caso de transitar por zonas en las que no haya acera, hacerlo lo más cerca posible de las casas o edificios.
				04; Aunque vayas andando, presta atención a la vía, la situación del pavimento, la dirección de otros peatones, etc.. muchos accidentes se deben a tropiezos o despistes, causando caídas que pueden ocasionar fracturas, esguinces y torceduras
				05; Cruza siempre por los pasos de peatones
				06; No cruces cuando el semáforo para peatones esté en rojo, incluso si no viene ningún coche. Espera a que esté en verde.
				07; Antes de cruzar comprueba siempre que los coches se hayan detenido.
				08; En días de lluvia, presta especial atención a las zonas pintadas en blanco de los pasos de peatones, en ocasiones son especialmente resbaladizas.
				09; En días de viento presta especial atención a las ramas de los árboles, evita aquellas zonas donde existan árboles o incluso los edificios.
				10; En días de situación meteorológica adversa, es importante que lleves un calzado impermeable y antideslizante para evitar resbalones.

En el caso de que este puesto de trabajo sea ocupado por trabajador menor de edad o trabajador sensible, se deberá comunicar al Servicio de Prevención para realizar la evaluación específica del Puesto.