



OFICINAS Y DESPACHOS

FACTOR DE RIESGO	RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
ORDEN Y LIMPIEZA (RD 486/97)	<ul style="list-style-type: none">▪ CAIDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL▪ CHOQUES CONTRA OBJETOS INMOVILES▪ INCENDIOS	<ul style="list-style-type: none">▪ LIMPIEZA PERIODICA Y SIEMPRE QUE SEA NECESARIO DE LAS INSTALACIONES▪ ELIMINAR CON RAPIDEZ MANCHAS, DESPERDICIOS, RESIDUOS, ETC.▪ FACILITAR CONTENEDORES PARA ALMACENAR RESIDUOS▪ NO ACUMULAR MATERIALES AL LADO DE ZONAS CON RIESGO DE INCENDIO▪ ESTABLECER NORMAS E INSTRUCCIONES ACERCA DEL ORDEN Y LIMPIEZA DE LOS LUGARES DE TRABAJO▪ INFORMAR Y FORMAR A LOS TRABAJADORES INFORMAR Y FORMAR A LOS TRABAJADORES GUARDANDO REGISTRO DOCUMENTADO.
TRABAJOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACION DE DATOS (RD 488/97)	<ul style="list-style-type: none">▪ SOBRESFUERZOS POSTURALES▪ SOBRESFUERZOS VISUALES▪ ENFERMEDAD PROFESIONAL PRODUCIDA POR AGENTES FISICOS	<ul style="list-style-type: none">▪ LA PANTALLA DEBERÁ DE SER ORIENTABLE E INCLINABLE A VOLUNTAD, CON FACILIDAD A ADAPTARSE A LAS NECESIDADES DEL USUARIO.▪ EL ANGULO DE VISIÓN DEBERÁ TENER ENTRE 0° Y 20° (GRADOS) POR DEBAJO DE LA HORIZONTAL DE LA VISIÓN▪ EL USUARIO PODRÁ AJUSTAR FÁCILMENTE EL BRILLO Y EL CONTRASTE ENTRE EL FONDO DE LA PANTALLA Y LOS CARACTERES, PARA ASÍ ADAPTARLOS A LAS CONDICIONES DEL ENTORNO▪ ES CONVENIENTE HACER EJERCICIOS DE RELAJACIÓN CON LA CABEZA, HOMBROS, ESPALDA, ETC, PARA ACTUAR SOBRE LA COLUMNA VERTEBRAL Y SOBRE LA IRRIGACIÓN SANGUÍNEA DE LA MUSCULATURA▪ ES CONVENIENTE REALIZAR PAUSAS PARA CONTRARRESTAR LOS EFECTOS NEGATIVOS DE LA FATIGA MENTAL Y FÍSICA▪ LAS SILLA SERÁN ESTABLES, Y SE APOYARÁN SOBRE CINCO PATAS CON RUEDAS, EL RESPALDO Y EL ASIENTO SERÁN REGULABLES EN



FACTOR DE RIESGO	RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
		<p>ALTURA., ES RECOMENDABLE QUE TENGAN REPOSABRAZOS.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ LA MESA DEBERÁ SER POCO REFLECTANTE.▪ LOS PUESTOS DE TRABAJO DEBERÁN INSTALARSE DE TAL FORMA QUE LAS FUENTES DE LUZ (VENTANAS, ABERTURA EN PARED, TABIQUES TRANSPARENTES, ETC.) NO PROVOQUEN DESLUMBRAMIENTOS NI REFLEJOS▪ LAS VENTANAS DEBERÁN IR EQUIPADAS CON UN DISPOSITIVO DE COBERTURA ADECUADO Y REGULABLE PARA ATENUAR LA LUZ DEL DIA QUE ILUMINE EL PUESTO DE TRABAJO.
POSICIÓN DE SENTADO	<ul style="list-style-type: none">▪ SOBREENFUERZOS MUSCULARES. TRASTORNOS MÚSCULO ESQUELETICOS▪ ENFERMEDAD PROFESIONAL PRODUCIDA POR AGENTES FISICOS. CARGA FÍSICA ESTÁTICA	<ul style="list-style-type: none">▪ PIES APOYADOS EN EL SUELO Y ESPALDA APOYADA EN LAS SILLAS DEBERAN DE CUMPLIR: REGULACIÓN DE ASIENTO Y RESPALDO EN ALTURA, RESPALDO ERGONOMICO, CINCO PATAS, RUEDAS, ETC. (NTP-242).▪ SEGUIR LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:<ul style="list-style-type: none">▪ PIES APOYADOS EN EL SUELO Y ESPALDA APOYADA EN RESPALDO (FORMAR ANGULO 90°)▪ SITUAR LA SILLA CERCA DEL PLANO DE TRABAJO▪ MANTENERSE SIEMPRE FRENTE A LO QUE SE DEBE HACER▪ MANTENER EL TRONCO ERGUIDO FRENTE AL PLANO DE TRABAJO▪ NO SENTARSE EN EL BORDE DE LA SILLA▪ MANTENER LAS RODILLAS FORMANDO ANGULO DE APROX. 90°
PUESTO DE TRABAJO	<ul style="list-style-type: none">▪ SOBREENFUERZOS▪ DISCONFORT▪ GOLPES CON OBJETOS O HERRAMIENTAS	<ul style="list-style-type: none">▪ DISEÑAR EL PUESTO DE TRABAJO (MESAS, SILLAS, ETC.) TENIENDO EN CUENTA LAS CARACTERÍSTICAS DE CADA PERSONA.▪ TENER EN CUENTA LAS SUPERFICIES DE PASO EN EL PUESTO DE TRABAJO.
ESTANTERÍAS DE ALMACENAJE.	<ul style="list-style-type: none">▪ CHOQUE CONTRA OBJETOS INMÓVILES▪ CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO▪ CAÍDA DE PERSONAS A	<ul style="list-style-type: none">▪ LAS ESTANTERÍAS DEBERÁN ESTAR ESTABLES, DEBIÉNDOSE FIJAR ENTRE SI O LA PARED CUANDO SEA NECESARIO.▪ NO SE SOBRECARGARAN, SE DEBERÁ INDICAR LA CARGA MÁXIMA SOPORTADA .▪ ESTARÁ PROHIBIDO APOYARSE EN LAS BALDAS PARA ALCANZAR



FACTOR DE RIESGO	RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
	DISTINTO NIVEL	PUNTOS ALEJADOS DEL SUELO. <ul style="list-style-type: none">▪ EN CASO DE TENER QUE ACCEDER A PARTES ELEVADAS, SE UTILIZARÁ UN TABURETE O ESCALERA EN PERFECTAS CONDICIONES DE USO.
ARCHIVADORES	<ul style="list-style-type: none">▪ CHOQUE CONTRA OBJETOS INMÓVILES▪ CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO	<ul style="list-style-type: none">▪ SE RECOMIENDA QUE TODOS LOS ARCHIVADORES DISPONGAN DE UN SISTEMA DE BLOQUEO QUE EVITE LA APERTURA DE MAS DE UN CAJÓN AL MISMO TIEMPO▪ LOS CAJONES DE LOS ARCHIVADORES DEBERÁN PERMANECER CERRADOS CUANDO NO SE UTILICEN▪ NO SE SOBRECARGARAN LOS CAJONES DE LOS ARCHIVADORES, SE RECOMIENDA LA ADQUISICIÓN DE MAS UNIDADES A MEDIDA QUE ÉSTOS VAYAN LLENÁNDOSE.▪ EN CASO DE TENER QUE ACCEDER A PARTES ELEVADAS, SE UTILIZARÁ UN TABURETE O ESCALERA EN PERFECTAS CONDICIONES DE USO.
CABLES EN ZONAS O SUPERFICIES DE PASO	<ul style="list-style-type: none">▪ CAÍDAS DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	<ul style="list-style-type: none">▪ TODOS LO CABLES QUE ATRAVIESEN ZONAS DE PASO DEBERÁN DE IR CUBIERTOS CON REGLETAS PARA EVITAR TROPEZARSE CON ELLOS
CARGA MENTAL DEL TRABAJO: <ul style="list-style-type: none">▪ EXCESO DE TRABAJO▪ MONOTONÍA▪ TIEMPO DE APREMIO▪ ETC.	<ul style="list-style-type: none">▪ SOBRESFUERZOS▪ ENFERMEDAD PROFESIONAL PRODUCIDA POR AGENTES FÍSICOS	<ul style="list-style-type: none">▪ EXPLICAR CON CLARIDAD LAS TAREAS Y RESPONSABILIDADES DE CADA PERSONA Y FACILITAR LOS RECURSOS PARA REALIZAR EL TRABAJO (INFORMACIÓN, TIEMPO Y MATERIAL).▪ PLANIFICAR LAS ACTIVIDADES TENIENDO EN CUENTA LOS ASUNTOS IMPREVISTOS.▪ FAVORECER LA ALTERNANCIA DE TAREAS EN LOS TRABAJOS QUE IMPLIQUEN MUCHA ATENCIÓN CONTINUADA, Y EN LOS QUE SEAN MONÓTONOS O SIN CONTENIDO.▪ PRESTAR MAYOR ATENCIÓN A AQUELLOS PUESTOS QUE , POR EL TRABAJO QUE EN ELLOS SE REALIZA TIENEN MAYOR PROBABILIDAD DE COMETER ERRORES Y, ESPECIALMENTE, CUANDO LAS CONSECUENCIAS DE SESTOS SON GRAVES.▪ DAR LA INFORMACIÓN CORRECTA EN CALIDAD Y CANTIDAD.



FACTOR DE RIESGO	RIESGOS	MEDIDAS PREVENTIVAS
FOTOCOPIADORA, IMPRESORAS	<ul style="list-style-type: none">▪ EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS▪ ENFERMEDAD PROFESIONAL PRODUCIDA POR AGENTES QUIMICOS	<ul style="list-style-type: none">▪ UBICAR LAS IMPRESORAS Y LAS FOTOCOPIADORAS EN LUGARES VENTILADOS PARA EVITAR LA ACUMULACIÓN DE SUSTANCIAS NOCIVAS EN EL AMBIENTE DERIVADAS DEL TONER O DE LAS TINTAS QUE UTILIZAN ESTAS MAQUINAS▪ REALIZAR MANTENIMIENTO PERIÓDICO DE LOS APARATOS POR PERSONAL CUALIFICADO