Red de Ayuntamientos Rurales Emprendedores de la Comunidad Valenciana

Una red que conecta, apoya e impulsa el talento emprendedor y el trabajo autónomo en el ámbito rural.

GUÍA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN TU NEGOCIO

ÍNDICE

1

La Prevención de Riesgos Laborales

2

¿Quién puede realizar el plan de prevención de riesgos laborales?

3

Riesgos y medidas preventivas en función de sectores productivos

3.1.Riesgos y medidas preventivas en el sector primario: agricultura y ganadería.

3.2.Riesgos y medidas preventivas en el sector secundario: artesanía.

3.3.Riesgos y medidas preventivas en el sector terciario: servicios.

3.3.1.Pequeño comercio

3.3.2.Turismo: hostelería, actividades en ferias, servicios de limpieza

3.3.3.Servicios a empresas: construcción y oficinas y despachos

3.3.4.Servicios personales: belleza y estética

4

Riesgos y medidas preventivas en el sector cuaternario: I+D+i.

PRESENTACIÓN

Desarrollar una actividad en un entorno laboral seguro es esencial y debe priorizarse para evitar accidentes. La responsabilidad de los trabajadores y trabajadoras autónomos en este ámbito no debe ignorarse, incluso para aquellos que no tienen personas trabajadoras a su cargo. Sin embargo, los trabajadores por cuenta propia han sido durante mucho tiempo los grandes desprotegidos en materia de Siniestralidad Laboral y Prevención de Riesgos Laborales a pesar de la importancia que tiene.

Para poder cumplir con la normativa en materia de prevención de riesgos laborales es necesario conocerla. En este sentido, se ha elaborado esta guía para poder acceder a una información asequible y práctica que permita adoptar medidas preventivas en negocios y pequeñas empresas, siendo aconsejable, en algunos casos, el asesoramiento de profesionales especializados para garantizar un entorno de trabajo seguro y saludable, y así evitar accidentes y posibles sanciones.

Aunque en el año 2023 los accidentes de trabajo sufridos por el colectivo del trabajo autónomo en la Comunidad Valenciana disminuyeron en un 2,5% respecto al 2022, el número de accidentes mortales y graves aumentó, poniendo de manifiesto que las actividades de sensibilización y divulgación en materia de prevención de riesgos profesionales son necesarias y justificadas, y especialmente respecto de las formas jurídicas de empresa de reducida dimensión que son las que más carencias presentan.

En esta guía encontrarás información para desarrollar tu actividad económica y/o profesional de forma segura. Conocerás los aspectos de obligado cumplimiento y podrás identificar los riesgos que afectan a tu sector de actividad junto a las medidas preventivas que debes adoptar.

Presidente UPTA España
Eduardo Abad Sabarís

1.La prevención de Riesgos Laborales

La prevención de riesgos laborales es el conjunto de medidas y actividades que se establecen para proteger la seguridad, salud y bienestar de las personas trabajadoras en su entorno laboral. Estas medidas se organizan en función de un análisis de los riesgos y de la evaluación del impacto que tienen sobre la salud, y su objetivo es prevenir o reducir la presencia de estos riesgos.

En España, la prevención de riesgos laborales está regulada por la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (LPRL), Ley 31/1995, de 8 de noviembre junto a toda su normativa de desarrollo.

¿Cuándo es obligatorio implantar la Prevención de Riesgos Laborales en un negocio o empresa?

Autónomos/as sin trabajadores a su cargo	No es obligatorio. Pero es positivo identificar riesgos y adoptar medidas preventivas.
Autónomos/as sin personas trabajadoras a su cargo, pero comparten centro de trabajo con otras personas	Si es obligatorio. Se denomina coordinación de actividades preventivas.
Autónomos/as con personas trabajadoras a su cargo	Es obligatorio implantar la PRL. En empresas de hasta 10 trabajadores/as, el autónomo/a podrá ocuparse de organizar la prevención siempre que desarrolle de forma habitual su actividad en el centro de trabajo y que tenga la capacidad necesaria, en función de los riesgos de la empresa.

La actividad preventiva debe seguir unos **principios** regulados en la LPRL:

Evitar los riesgos	Evaluar los riesgos que no se pueden evitar	Combatir los riesgos en su origen
Adaptar el trabajo a la persona (no la persona al trabajo)	Tener en cuenta la evolución de la técnica procurando entornos más seguros	Sustituir lo peligroso
Planificar la prevención	Priorizar la protección colectiva a a individual	Formar a las personas trabajadoras como estrategia esencial de prevención

Las personas titulares de negocios y empresas tienen la obligación de garantizar la seguridad y salud de su personal, por tanto, tienen que:

OBLIGACIONES
Facilitar la **protección** frente a riesgos.
Procurar **equipos de trabajo** y protección seguros.
Informar, consultar y hacer partícipes a personas trabajadoras en decisiones relacionadas con temas preventivos.
Facilitar la **formación** a personas empleadas.
Prever y proponer **medidas** para paliar situaciones de emergencia.
Facilitar a sus trabajadores la **vigilancia de la salud.**
Disponer de la **documentación preventiva** a disposición de la autoridad laboral.
Obligación de proteger a trabajadores **especialmente sensibles.**
Derecho a la **colaboración** por parte de trabajadores/as con la autoridad laboral y con la empresa.
Aceptar a los **representantes de los trabajadores** y reconocerles sus competencias.
Seguimiento de la acción preventiva.

Obligaciones cuando coinciden varios trabajadores por cuenta propia en el mismo centro de trabajo:

En el caso de coincidir en un centro de trabajo o local realizando una actividad es importante que todo el personal esté informado de los riesgos que puede ocasionar, así como de las medidas preventivas que se deben adoptar para evitarlos, es lo que se denomina **Coordinación de Actividades Empresariales para la Prevención de Riesgos Laborales (CAE).**

Se trata de un intercambio de información por todas las partes concurrentes, que se realizará antes de comenzar la actividad, cuando haya cambios o cuando se producen daños o una situación de emergencia.

Si existen riesgos graves esta coordinación de actividades se tiene que hacer por escrito, aunque siempre es recomendable hacerlo para poder conocer todos los riesgos a los que están expuestos los trabajadores en un centro de trabajo.

El autónomo/a debe cumplir con las indicaciones del coordinador en materia de seguridad y de salud durante la ejecución del servicio.

2. ¿Quién puede realizar el plan de prevención de riesgos laborales?

En el Reglamento de los Servicios de Prevención (Real Decreto 39/1997, de 17 de enero) se establecen las modalidades para implantar la prevención de riesgos:

- Asumiendo personalmente tal actividad.
- Designando a uno o vario/as trabajadores/as para llevarla a cabo.
- Constituyendo un servicio de prevención propio, es decir, las actividades de prevención se realizan con medios humanos y materiales de la persona titular del negocio o de la empresa. En el caso de empresas de más de 500 personas trabajadoras, o con menos si se desarrolla una actividad de especial peligrosidad.
- Recurriendo a un servicio de prevención ajeno mediante la contratación de una empresa especializada que se ocupe de la actividad preventiva en su conjunto. En este caso se nombrará a una persona coordinadora para realizar labores de interlocución y de apoyo.

Como persona trabajadora autónoma **será posible desarrollar personalmente la actividad de prevención**, con excepción de las actividades relativas a la vigilancia de la salud de las personas trabajadora **en los siguientes casos**:

- Hasta 10 trabajadores/as; o de menos de 25 trabajadores/as, en 1 solo centro de trabajo.
- Actividades con baja peligrosidad (no estén incluidas en el anexo I: empresas con trabajos expuestos a radiaciones, sustancias tóxicas, donde intervienen productos químicos de alto riesgo, donde hay presencia de agentes biológicos peligrosos, explosivos, trabajos de minería, actividades de inmersión bajo el agua, de construcción, industria siderúrgica, construcción naval, producción de gases, concentraciones elevadas de polvo de silíceo y trabajos con riesgos eléctricos)
- Formación suficiente para las funciones preventivas que va a desarrollar.

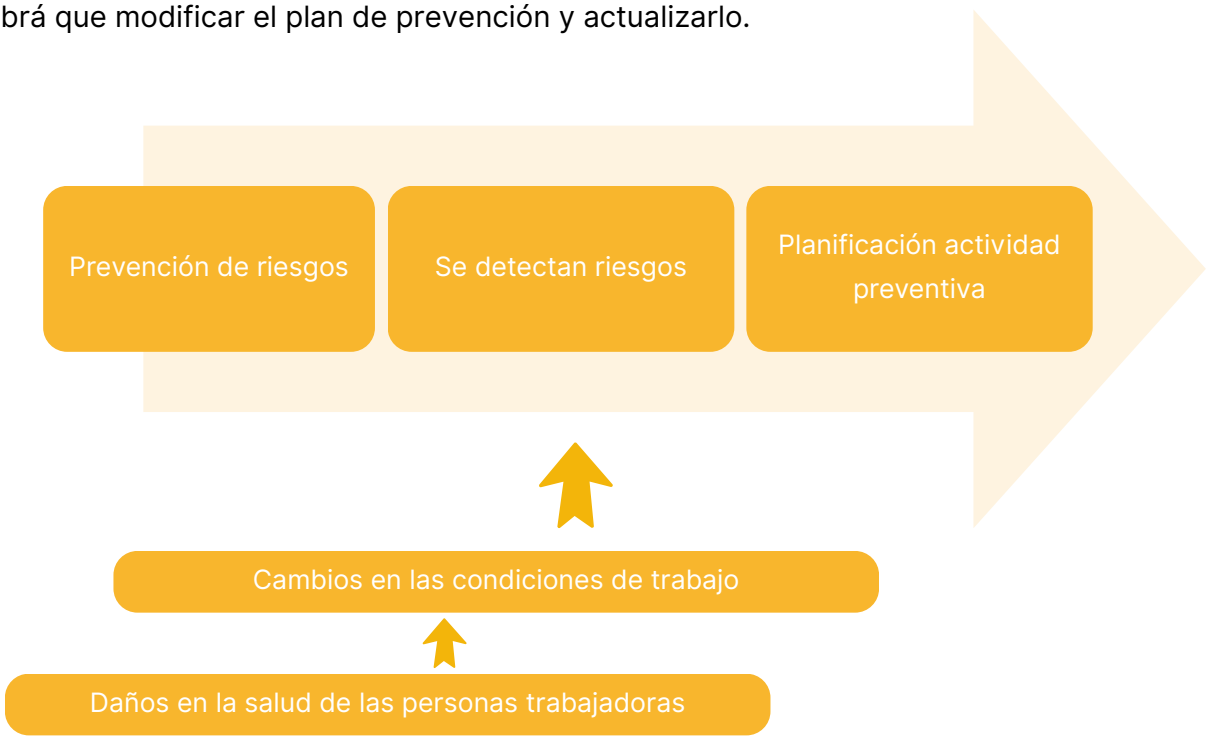
¿Cómo hacer un plan de prevención de riesgos laborales?

El punto de partida es analizar los riesgos, y a partir de ahí establecer las medidas para reducir posibles daños. Una buena gestión en la prevención aporta mayor seguridad y tranquilidad, lo que repercutirá positivamente en la eficacia y la productividad de las personas empleadas.

Para realizar el análisis del puesto de trabajo **debe estudiarse**

- La actividad de la empresa
- Instalaciones
- Puestos de trabajo
- Equipos de trabajo
- Organización y orden
- Agentes físicos, químicos y biológicos
- Características personales del empleado/a

Como se ha indicado anteriormente se realizará un seguimiento de la actividad preventiva, comprobando el correcto funcionamiento de la misma. En el caso de observar cambios en las condiciones de trabajo o si se producen daños en la salud de las personas trabajadoras habrá que modificar el plan de prevención y actualizarlo.



Las empresas de hasta 50 personas trabajadoras que no desarrollen actividades especialmente peligrosas (las incluidas en el anexo I del RSP) podrán unificar en un documento único el plan de prevención de riesgos laborales, la evaluación de riesgos y la planificación de la actividad preventiva. Este documento será adaptado a la actividad y tamaño de la empresa, y establecerá las medidas necesarias para realizar la integración de la prevención en la empresa, los puestos de trabajo con riesgo y las medidas concretas para evitarlos o reducirlos en función del nivel de riesgos, así como el plazo para su ejecución.

La vigilancia de la Salud

La prevención de riesgos laborales está orientada tanto a evitar los accidentes como a controlar las enfermedades de origen laboral que puedan derivarse de la actividad profesional. Por ello, el trabajador/a autónomo/a garantizará la vigilancia periódica del estado de salud de las personas trabajadoras en función de los riesgos inherentes a la actividad realizada.

Debe ser garantizada por el trabajador/a autónomo/a, ha de ser específica en función de los riesgos identificados, planificada y prolongada en el tiempo.

Se contratarán las actividades relacionadas con la vigilancia de la salud con una entidad acreditada a la que deberá facilitarse la evaluación de riesgos, y ésta emitirá un certificado para la empresa sobre la aptitud médico laboral del trabajador (apto/ no apto para las tareas o funciones asignadas)

Las empresas de hasta 50 personas trabajadoras que no desarrollen actividades especialmente peligrosas (las incluidas en el anexo I del RSP) podrán unificar en un documento único el plan de prevención de riesgos laborales, la evaluación de riesgos y la planificación de la actividad preventiva. Este documento será adaptado a la actividad y tamaño de la empresa, y establecerá las medidas necesarias para realizar la integración de la prevención en la empresa, los puestos de trabajo con riesgo y las medidas concretas para evitarlos o reducirlos en función del nivel de riesgos, así como el plazo para su ejecución. Suele ser voluntaria para el trabajador/a salvo que concurra alguna de las siguientes circunstancias:

- Obligatoriedad por actividades de especial peligrosidad.
- Que los reconocimientos sean indispensables para evaluar los efectos de las condiciones de trabajo sobre la salud de los/as trabajadores/as.
- El estado de salud de la persona pueda constituir un peligro.

Los resultados son confidenciales, la información derivada se restringirá al trabajador/a, a los servicios médicos responsables de su salud y a la autoridad sanitaria.
Deberá abarcar una evaluación de la salud de los trabajadores inicial y de forma periódica.
Esta evaluación es gratuita para las personas trabajadoras, además los reconocimientos médicos tendrán lugar dentro de la jornada laboral o se descontará del tiempo invertido en las pruebas.

3.Riesgos y medidas preventivas en función de sectores productivos

A continuación, aportamos información sobre riesgos y medidas preventivas en determinadas actividades de negocios, que esperamos sea de tu interés.

3.1. Riesgos y medidas preventivas en el sector primario: agricultura y ganadería.

En este tipo de actividades existen riesgos de caídas al mismo o distinto nivel, desde altura, por choques, golpes, cortes, lesiones por proyecciones de fragmentos y partículas, o aprisionamiento debido al manejo de máquinas, o de animales, pero también por atrapamiento y aplastamiento por manejo de vehículos y máquinas. Por el manejo de productos e instalaciones hay riesgos de incendio, explosiones, contactos eléctricos, exposición a contaminantes físicos, químicos, factores ergonómicos y trabajo bajo las condiciones climatológicas adversas.

Medidas preventivas:

- Mantener las instalaciones limpias y ordenadas, colocar materiales y maquinarias en lugares indicados, fuera del paso habitual de trabajadores/as. Extremar medidas higiénicas.
- Eliminar residuos diariamente, limpiar derrames de sustancias tanto de superficies como de herramientas y máquinas.
- Disponer de iluminación suficiente, realizar mantenimiento preventivo de escaleras y maquinaria.
- Proteger o señalizar huecos, aberturas que puedan provocar caídas.
- Utilizar equipos de trabajo y de protección adecuados según la evaluación de riesgos realizada y realizar un mantenimiento periódico de los mismos.
- Hacer un uso adecuado de herramientas y maquinarias, que deberán mantenerse limpias, en buen estado y guardarlas correctamente al terminar la tarea.
- Respetar rigurosamente las rutinas de enganche y desenganche de remolques y aperos.
- Usar equipos móviles con estructura de protección contra el riesgo de caída de objetos.
- Extremar precauciones e indicaciones para la tala de árboles.Identificar animales más peligrosos y formar a las personas trabajadoras para manipular animales de manera adecuada tanto para su transporte como para la manipulación, limpieza de instalaciones, etc.
- Si es posible, no hacer las tareas peligrosas de forma individual.

- Toda maquinaria agrícola debe estar provista de una cabina, bastidor o pórtico de seguridad homologado.
- Conducir tractor/vehículo a una distancia prudencial de zanjas, canales, regueras, taludes, cunetas, mantener una velocidad adecuada, evitar giros bruscos. Los aperos y remolques deben ser acordes a su capacidad.
- Vigilar el estado de los neumáticos para no perder capacidad de tracción.
- Utilizar maquinarias adecuadas en función al trabajo a realizar.
- Revisar periódicamente instalaciones eléctricas.
- Se evitará la acumulación de polvo vegetal, mediante limpiezas periódicas, y en operaciones de mantenimiento se controlará la concentración de polvo ambiental. Disponer y revisar de extintores en maquinaria e instalaciones según normativa.

- Realizar una ventilación adecuada para evitar concentraciones peligrosas de gases.
- Almacenar productos y las materias orgánicas e inflamables bien alejados de las fuentes de ignición.
- Cerrar con llave los productos químicos y las reservas de combustible en un lugar seguro. Hacer fichas de seguridad de productos.
- Formar a las personas trabajadoras en riesgos, extinción de incendios, elaborar un plan de emergencia, manejo de maquinaria, vehículos y otros útiles.Recubrir las partes activas bajo tensión con aislamientos apropiados y reducir la presencia de estas donde se encuentren o pasen personas trabajadoras.
- Conservar en perfecto estado las bases de enchufe y las clavijas de conexión.
- Tener en cuenta las distancias de seguridad a las líneas eléctricas que atraviesan fincas y caminos, las cercanas a las edificaciones, al utilizar maquinaria y elementos altos y largos, y a las catenarias de ferrocarril en los pasos a nivel.
- Evitar charcos y humedades en las proximidades de instalaciones eléctricas.
- Ingesta de líquidos, especialmente bebidas isotónicas o de bebidas calientes en el caso de estar sometidos a temperaturas frías.
- Organización horaria del trabajo teniendo en cuenta las condiciones a las que están expuestas las tareas a realizar, rotación de trabajadores/as y tareas, descansos adecuados.Suspender actividad en condiciones meteorológicas extremas.
- En caso de tormenta no correr con ropa mojada, no cobijarse bajo un árbol aislado, alejarse de elementos metálicos, no circular con el tractor.
- Cumplir con las instrucciones de fabricantes referentes al uso, almacenaje, ventilación y manipulación de productos biológicos o químicos.
- A la hora de manipular productos químicos evitar comer, beber o fumar.
- Actuar sobre fuentes de ruido.
- Para el levantamiento y transporte de cargas pesadas, evitar posturas forzadas. Uso de medios mecánicos adecuados: carretillas, plataformas elevadoras siempre que sea posible.

3.2. Riesgos y medidas preventivas en el sector secundario: artesanía

Presta especial atención a los riesgos derivados de factores ergonómicos, como las posturas, sobreesfuerzos, manejo de maquinaria y productos contaminantes, junto a riesgos eléctricos y de incendio.

Medidas preventivas:

- Mantener el local limpio y ordenado, así como mantenimiento periódico de instalaciones. Ventilación adecuada del espacio de trabajo, evitando temperaturas extremas.
- Señalizar y alejar a personas del área de conformación del vidrio, zona vertido metal, hornos, etc.
- Facilitar el acceso a zonas de almacenamiento elevadas mediante escaleras fijas o móviles perfectamente aseguradas.
- Asegurar las cargas evitando caídas.
- Almacenamiento correcto de materiales y producciones.
- Utilización de herramientas y equipos de trabajo de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
- Realizar un adecuado uso, mantenimiento de materiales, herramientas y maquinaria. Al terminar de usarlas ordenarlas y recogerlas en sus fundas, cajas, etc.
- En prensas y similares los mandos de accionamiento deben ser dobles.
- Utilizar equipamiento de protección adecuado, ropa ajustada.
- Al manejar cargas usar medios auxiliares si es posible.
- Formación a la hora de cargar objetos, herramientas y maquinaria.
- Establecer periodos de descanso, favorecer cambios de postura.
- Instalación eléctrica con protecciones magnetotérmicas, diferenciales y toma de tierra.

- No utilizar aparatos eléctricos con las manos húmedas.
- Utilizar máquinas que minimicen los ruidos, mantenerlas en buen estado.
- Elección de productos químicos con baja peligrosidad y almacenar cantidades reducidas.
- Precaución a la hora de cargar el horno por las emisiones de CO.
- Disponer de fichas de seguridad.
- Instalación y mantenimiento de las instalaciones de protección contra incendios, de sistemas de detección y alarmas.
- Realizar plan de emergencias.
- Establecer rotación de tareas y tiempos de descanso.
- Adecuar la intensidad de la iluminación a las exigencias visuales de las tareas.

3.3. Riesgos y medidas preventivas en el sector terciario: servicios

3.3.1. Pequeño comercio

Con carácter general, los principales riesgos son producidos por manejo de cargas, caídas, cortes, uso de pantallas, y por contacto de productos químicos, contacto eléctrico.

Medidas preventivas:

- Formación para el correcto manejo, transporte y almacenaje de cargas/ productos, pantallas.
- Uso de mobiliario adecuado: silla ajustable y con respaldo, superficie de trabajo amplia y cómoda, reposapiés, iluminación suficiente y personalizable.
- Utilizar equipamiento de protección apropiado.
- Instalar suelos antideslizantes y mantenerlos limpios constantemente.
- Señalizar en caso de suelos mojados.
- Iluminación suficiente en las zonas de trabajo.
- Mantener las escaleras limpias, secas y libres de obstáculos.
- Colocar barandillas y otros elementos de seguridad en los almacenamientos elevados.
- Nunca subirse a elementos que sean inestables como sillas giratorias, cajas, entre otros.
- Subir y bajar a una escalera siempre de frente, nuca de espaldas.
- Utilizar los cuchillos/ otros útiles con mango antideslizante.
- Transportar y guardar los útiles que pueden producir cortes debidamente enfundados, ordenándolos después de su uso.
- Leer detenidamente la ficha de seguridad y la etiqueta de productos nocivos para la salud.
- No almacenar conjuntamente productos químicos con alimentos y bebidas.
- Conservar enchufes y cables en perfecto estado.
- Evitar que agua y electricidad entren en contacto.
- No utilizar aparatos mojados.
- No desconectar los aparatos tirando del cable sino de la clavija.
- Cubrir los equipos antes de las operaciones de limpieza.
- Evitar el uso de los enchufes ladrones.

3.3.2. Turismo: hostelería, actividades en ferias, servicios de limpieza

Hostelería y restauración

Se exponen a continuación las medidas preventivas que puedes adoptar para minimizar o evitar los riesgos más frecuentes por caídas, golpes, choques, sobreesfuerzos, exposición a sustancias nocivas, riesgo eléctrico e incendios.

Medidas preventivas:

- Uso de suelos antideslizantes, mantenerlos limpios, libres de obstáculos y en caso de estar mojados, debidamente señalizados.
- Iluminación adecuada en pasillos y zonas de paso.
- Evitar las prisas en especial en zonas de paso y estrechas.
- Uso de escalera manual. Evitar subirse a elementos inestables.
- Mantener un buen almacenamiento.
- Equipos de Protección individual adecuados (EPI).
- Correcto almacenamiento de la mercancía.
- Realizar el transporte o desplazamiento de la carga de manera segura y estable.
- Recordar doblar las rodillas para coger peso y mantener la espalda recta.
- Usar ayudas mecánicas, como carros cuando sea necesario.
- No utilizar otros envases para almacenar sustancias tóxicas, seguir las instrucciones de uso de cada producto.
- Almacenamiento seguro de productos/ materiales.
- Solicitar ficha de seguridad o recomendaciones de nuevos productos.
- No manipular dispositivos de seguridad.
- Formación correcta para personas trabajadoras.
- A la hora de realizar las labores de mantenimiento de máquinas desenchufarlas previamente.
- Manejar siempre interruptores o aparatos con manos o pies secos.
- Seguir las instrucciones indicadas para comprobar el correcto funcionamiento de diferenciales magnetotérmicos.
- Realizar las reparaciones por profesionales y cortando previamente la tensión.
- Cuando no se utilice el gas es conveniente cerrar la llave de paso.
- En las cocinas extremar precauciones para no salpicar aceite o grasa sobre focos calientes.
- Evitar sobrecalentamiento de enchufes
- Disponer de un adecuado plan de incendios actualizado periódicamente.

Actividades en las ferias

Se deberá tener en cuenta la **coordinación de actividades preventivas** ya que en los recintos feriales se localizan actividades muy diversas con riesgos específicos para cada una de ellas. Además de actuar sobre los riesgos de caídas al mismo o distinto nivel, desde altura, por choques, golpes, cortes, lesiones por proyecciones de fragmentos y partículas, o aprisionamiento, atropello por circulación de vehículos, por incendios y explosiones, riesgo por exposición a contaminantes físicos, químicos, riesgos eléctricos, entre otros.

Medidas preventivas:

- Mantener orden y limpieza en instalaciones.
- Utilizar equipos de trabajo y de protección adecuados.
- Mantener libres de obstáculos zonas de paso, salidas de emergencia, etc.
- Respetar normativa en montaje y desmontaje de instalaciones, atracciones, andamios, barandillas. Este trabajo debe hacerse por personal cualificado.
- Utilizar equipos de trabajo y de protección adecuados.
- Recoger materiales con clavos o tornillos salientes o que puedan provocar cortes.
- Hacer un uso adecuado de herramientas y maquinarias, que deberán mantenerse limpias, en buen estado y guardarlas correctamente al terminar la tarea. Imprescindible informar y formar a las personas que las manejen.
- Respetar usos y recomendaciones especificados en las instrucciones.
- Evitar transportar herramientas en bolsillos, utilizar cinturones y otros sistemas que faciliten el traslado de estas.
- No situar materiales o maquinarias en bordes en andamios, forjados.
- No se colocará ninguna persona debajo del radio de acción de ninguna máquina o instalación.
- Respetar la prohibición de fumar.
- Utilizar plataformas, grúas y otros vehículos por parte de personal habilitado.Realizar un adecuado mantenimiento de vehículos.
- Adecuado mantenimiento de señales luminosas y acústicas.
- Instalación y mantenimiento de las instalaciones de protección contra incendios, de sistemas de detección y alarmas.
- Disponer de cantidad reducida de materiales inflamables, almacenarlos y manipularlos siguiendo las instrucciones.
- Realizar plan de emergencias.
- Los trabajos en instalaciones y equipos de tensión se llevarán a cabo por personal cualificado.
- Las protecciones, enchufes, cables, fusibles, toma de tierra, etc., deben estar en buenas condiciones.
- Evitar que agua y electricidad entren en contacto.
- No utilizar aparatos mojados.
- Prestar atención a los calentamientos anormales en motores, cables y cuadros, etc.
- Utilizar máquinas que minimicen los ruidos, mantenerlas en buen estado.
- Ventilación adecuada del espacio de trabajo.
- Adecuada manipulación y almacenamiento de productos.
- Disponer de fichas de seguridad.

Servicios de limpieza

De manera general las personas que realizan actividades en este ámbito sufren intoxicaciones o alergias por el uso de productos, caídas, cortes o pinchazos, golpes, atrapamientos por manejo de maquinaria o vehículos, daños musculoesqueléticos por posturas y sobresfuerzos, pero también se exponen a riesgos eléctricos, de incendio, ente otros

Medidas preventivas:

- Mantener orden y en caso de suelos mojados señalizarlos debidamente. Ante derrames líquidos limpieza inmediata.
- Iluminación adecuada en pasillos y zonas de paso.
- Barrer en sentido de avance para detectar posibles obstáculos, observar cajones, puertas que estén debidamente cerradas.
- Evitar subirse a elementos inestables.
- Andamios y barandillas ajustados a normativa y montados por personal cualificado.
- Utilizar equipos de trabajo y de protección adecuados.
- Al trasladar cargas o equipos utilizar ayuda mecánica o apoyo de personal si fuera necesario.
- Respetar las condiciones de uso, recomendaciones de seguridad establecidas en el manual de instrucciones de equipos.
- Manejo de maquinaria por personal habilitado.
- Formación en el levantamiento y transporte de cargas, manejo de productos, herramientas, maquinaria y vehículos.
- Uso de escaleras para limpieza y útiles para facilitar limpieza de cristales y luminarias.
- Andamios y barandillas ajustados a normativa y montados por personal cualificado.
- Utilizar equipos de trabajo y de protección adecuados.
- Al trasladar cargas o equipos utilizar ayuda mecánica o apoyo de personal si fuera necesario.
- Respetar las condiciones de uso, recomendaciones de seguridad establecidas en el manual de instrucciones de equipos.
- Manejo de maquinaria por personal habilitado.
- Utilizar el carro (empujando y no tirando) para llevar utensilios de limpieza. No transportar útiles cortantes o punzantes en bolsillos.
- Utilizar el carro (empujando y no tirando) para llevar utensilios de limpieza. No transportar útiles cortantes o punzantes en bolsillos.
- Para vaciar papeleras o recipientes volcarlos en bolsa o contenedor, no meter las manos.
- Manejar siempre interruptores o aparatos con manos o pies secos.
- Evitar usar aparatos o maquinaria en mal estado.

3.3.3. Servicios a empresas: construcción y oficinas y despachos

Construcción

En las actividades relacionadas con la construcción se producen accidentes con frecuencia, muchos podrían evitarse con una adecuada PRL. Los riesgos en este tipo de actividades son en mayor medida por caídas al mismo o distinto nivel y caídas desde altura, por choques, golpes, cortes, lesiones por proyecciones de fragmentos y partículas, o aprisionamiento, accidentes con vehículos, factores ergonómicos, contacto con productos químicos e intoxicaciones, incendios y explosiones, y por el trabajo en condiciones climatológicas adversas.

Es muy importante realizar **la coordinación de actividades preventivas** siempre que sea necesario.

Medidas preventivas:

- Mantener las instalaciones limpias y ordenadas, ventilación adecuada, colocar materiales y maquinarias en lugares indicados.
- Los andamios deben ser montados por personal cualificado, utilizar barandillas, redes, cuerdas, donde sea necesario.
- Formación específica a personas trabajadoras para las tareas a desempeñar.
- Eliminar residuos diariamente, limpiar derrames de sustancias tanto de superficies como de herramientas y máquinas.
- Utilizar equipamiento de protección adecuado, cuidar de la iluminación, realizar mantenimiento preventivo de escaleras y maquinaria.
- Proteger o señalizar huecos, aberturas que puedan provocar caídas.
- Hacer un uso adecuado de herramientas y maquinarias, que deberán mantenerse limpias, en buen estado y guardarlas correctamente al terminar la tarea.
- Seguir las instrucciones de útiles/ maquinaria/ vehículos/ materiales, disponer de fichas de seguridad y etiquetado correcto.
- Uso de medios auxiliares y pedir apoyo a compañeros/as siempre que sea posible.
- Evitar que agua y electricidad entren en contacto.
- Evitar transportar herramientas en bolsillos, utilizar cinturones y otros sistemas que faciliten el traslado de estas.
- No situar materiales o maquinarias en bordes en andamios, forjados.
- Sólo el personal cualificado debe conducir los vehículos específicos para cada tarea.
- Respetar señalización y velocidad al manejar o conducir vehículos.
- Acceso a las instalaciones por el lugar habilitado al personal.
- Adecuado mantenimiento señalización acústica de vehículos.
- Uso de medios auxiliares y pedir apoyo a compañeros/as siempre que sea posible.
- Establecer periodos de descanso, favorecer cambios de postura.
- No almacenar conjuntamente productos químicos con alimentos y bebidas.
- Evitar cambiar los envases, y en caso de hacer trasvase nunca utilizar envases alimenticios, etiquetarlos correctamente.
- Los trabajos en instalaciones y equipos de tensión se llevarán a cabo por personal cualificado.
- Conservar instalaciones, enchufes y cables en perfecto estado.
- No utilizar aparatos mojados.
- No desconectar los aparatos tirando del cable sino de la clavija.

- Cubrir los equipos antes de las operaciones de limpieza.
- Evitar el uso de los enchufes ladrones.
- Prestar atención a los calentamientos anormales en motores, cables y cuadros, etc.
- Mantenimiento de las instalaciones de protección contra incendios, de sistemas de detección y alarmas.
- Disponer de cantidad reducidas de materiales inflamables, almacenarlos y manipularlos siguiendo las instrucciones.
- Realizar plan de emergencias.
- Ingesta de líquidos, especialmente bebidas isotónicas o de bebidas calientes en el caso de estar sometidos a temperaturas frías.
- Organización horaria del trabajo teniendo en cuenta las condiciones climatológicas, rotación de trabajadores/as y tareas, descansos adecuados.
- Suspender actividad en condiciones meteorológicas extremas.
- En caso de tormenta no correr con ropa mojada, no cobijarse bajo un árbol aislado, alejarse de elementos metálicos.

Riscos i mesures preventives en activitats d'oficines i despatxos

Las actividades realizadas en oficinas y/o despachos conlleva por lo general alto nivel de sedentarismo, adopción de posturas inadecuadas, sobreesfuerzos, así como riesgos por caídas, golpes o cortes, riesgos eléctricos y peligro de incendios

Mesures preventives:

- Orden y limpieza en puestos de trabajo e instalaciones, en especial de zonas de paso y de tránsito frecuente por personas trabajadoras, clientela, proveedores, etc.
- Mantener ventilación adecuada.
- TCerrar puertas y cajones.
- Plan de emergencias.
- Acceso a partes elevadas utilizando medios mecánicos adecuados.
- Formación adecuada para tareas específicas.
- No manipular o intentar arreglar equipos, maquinaria. Las reparaciones y mantenimiento se realizarán por personal cualificado.
- Uso adecuado de útiles, mobiliario, maquinaria o herramientas de trabajo.
- Para manejar cargas utilizar medios mecánicos siempre que sea posible
- Almacenamiento correcto de documentación/materiales.

- Observar recomendaciones para adoptar la postura adecuada durante el uso de pantallas.
- Organizar espacio para que los materiales necesarios sean fácilmente accesibles.
- Evitar posturas como sujetar teléfono entre la oreja y el hombro.
- Cambiar de postura cada 2 horas y realizar ejercicios de estiramiento.
- Comunicar funcionamiento incorrecto o anomalías en instalaciones.
- No sobrecargar enchufes.
- Sistema de iluminación adecuado a las tareas y condiciones de las personas trabajadoras.
- Observar las etiquetas de productos e instrucciones.
- Proporcionar equipos de protección y formación a las personas trabajadoras.
- Identificar los medios de lucha contra incendios y las vías de evacuación.

3.3.4. Servicios personales: belleza y estética

Muchos de los productos utilizados en estos centros son tóxicos. La dermatitis ocupacional es uno de los principales riesgos del sector estimándose que afecta al 75% de trabajadores y trabajadoras. Además de reacciones alérgicas se asocia a problemas de sensibilización alérgica en garganta, pulmones, nariz y ojos, afectaciones sobre el sistema nervioso central, problemas pulmonares. Pero además de estos riesgos, al igual que en el resto de las actividades hay que observar los riesgos por caídas, contacto eléctrico, manejo de útiles, y maquinaria, cargas físicas y peligro de incendio.

Medidas preventivas:

- Formación sobre los riesgos y normas de empleo de cada producto.
- Equipo de protección individual específico.
- Mantener instalaciones ordenadas y limpias. Adecuadas condiciones ambientales con salas ventiladas para reducir las posibilidades de inhalación de sustancias químicas.
- Verificar el estado de instalaciones y aparatos eléctricos.
- Evitar conectar varios aparatos juntos, la sobrecarga genera cortocircuitos.
- Usar correctamente instrumental y maquinaria, junto a un adecuado mantenimiento de estos.
- Almacenamiento cuidadoso de materiales y sustancias químicos.
- Plan de incendios actualizado periódicamente.
- Aplicar medidas de precaución básicas para manejar instrumental o maquinaria.
- Disponer de equipamiento adaptable.
- Concienciar de la importancia de realizar estiramientos y ejercicios todos los días en la jornada de trabajo.
- Es necesario que las instalaciones cuenten con tomas de tierra y aislamiento.

3.4.Riesgos y medidas preventivas en el sector cuaternario: I+D+i

Este sector agrupa a todas aquellas actividades donde se obtienen herramientas que permiten alcanzar una mayor eficiencia en los procesos productivos. Muy relacionadas con la innovación, a la modificación de elementos, ideas o protocolos ya existentes, mejorándolos o creando nuevos que impacten de manera favorable en el mercado.
Este tipo de actividades suele realizarse por personas altamente cualificadas, por ejemplo, investigación científica, tecnologías de la información y comunicación, consultorías, robótica, etc., y también pueden verse afectadas por riesgos que es preciso conocer como son, caídas, golpes, cortes, visualización excesiva de pantallas, exposición a contaminantes físicos, químicos, contactos eléctricos y térmicos.

Medidas preventivas:

- Utilizar equipamiento apropiado: pantallas proporcionadas, claras y sin reflejos, ratón y teclado ergonómicos con almohadillas para el descanso de las muñecas. Formación para hacer un uso correcto de las PVD.
- Uso de suelos antideslizantes, libres de obstáculos.
- Iluminación adecuada en los pasillos y zonas de paso.
- Evitar las prisas en especial en zonas de paso y estrechas.
- Uso de escaleras de mano seguras.
- Mantener un buen almacenamiento.
- Uso de EPI adecuado para evitar el contacto de sustancias nocivas con la piel, ojos.
- Almacenamiento correcto de materiales y producciones.
- Utilizar herramientas y maquinaria de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Mantenimiento adecuado de las mismas.
- El mobiliario ha de ser adecuado: silla ajustable y con respaldo, superficie de trabajo amplia y cómoda, reposapiés, iluminación suficiente y personalizable. Iluminar correctamente las zonas de trabajo y evitar los contrastes de luz.
- Asegurar las cargas que transportan para que no puedan deslizar o caer.Utilizar máquinas que minimicen los ruidos, mantenerlas en buen estado.
- Ventilación adecuada del espacio de trabajo.
- Elección de productos químicos lo menos peligrosos posible.
- Mantener niveles de humedad y ventilación adecuadosDisponer de fichas de seguridad.
- Instalación eléctrica con protecciones magnetotérmicas, diferenciales y toma de tierra.
- Realizar un mantenimiento periódico de las instalaciones.
- No utilizar aparatos eléctricos con las manos húmedas.
- Adecuada manipulación y almacenamiento de productos.

Con carácter general a todas las actividades:

De forma general y para todas las actividades anteriormente citadas hay que prestar especial atención a los **riesgos psicosociales**, por ejemplo, carga mental, fatiga, el estrés en el trabajo o la desmotivación provocados por los horarios u organización del trabajo o el clima laboral pueden ser un riesgo laboral, que afecta a la salud de las personas trabajadoras.

Por ello, es importante realizar tareas variadas, realizar paradas periódicas para prevenir la fatiga, permitir a las personas trabajadoras la participación en la organización y planificación del trabajo y un cierto control sobre sus tareas.

Actualmente, la progresiva **digitalización** de la economía y de los entornos laborales (teletrabajo y trabajo a distancia) modifica sustancialmente las condiciones de exposición relativas a la organización, planificación y evaluación del trabajo. Condiciona las relaciones laborales, los derechos de las personas trabajadoras, genera nuevas y emergentes formas de organización de la actividad laboral y produce o intensifica algunos **factores de riesgo**, fundamentalmente **ergonómicos** y **psicosociales.**

La sobreexposición tecnológica y la conectividad permanente, favorecidas con el uso de dispositivos digitales, producen impactos negativos en la salud mental, cardiovascular y musculoesquelética.

Obligaciones de las empresas como medidas preventivas:

Todas las empresas y organizaciones, tanto públicas como privadas, tienen la obligación de garantizar el derecho a la desconexión digital de todas las personas (Ley Orgánica 3/2018, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales y La Ley 10/2021, de Trabajo a Distancia). Para ello deberán:

- Elaborar una política interna de desconexión digital.
- Consultar con los/as trabajadores/as o sus representantes con carácter previo.
- Establecer las modalidades del ejercicio del derecho a la desconexión y las reglas de disponibilidad en su caso.
- Desarrollar acciones de formación y sensibilización para toda la plantilla.

El **derecho a la desconexión digital** contribuye a garantizar el derecho al descanso, a la intimidad personal y familiar, a la conciliación y a una protección eficaz de la seguridad y salud frente a los riesgos ergonómicos y psicosociales de las personas trabajadoras.

4.Un recurso gratuito para empresas de hasta 25 personas trabajadoras

Para implantar la PRL el programa **Prevencion10**, un servicio público gratuito del Ministerio de Trabajo y Economía Social, puede servir de guía.

Tiene 4 funcionalidades principales: formar en la evaluación de riesgos y la planificación de la actividad preventiva, facilitar a los trabajadores y trabajadoras autónomas sin personal a cargo, el cumplimiento de sus obligaciones en materia de coordinación de actividades empresariales y ofrece un servicio de atención telefónica para la resolución de dudas sobre PRL.

Enlaces de interés

Instituto Valenciano de Seguridad y Salud en el Trabajo: https://invassat.gva.es/va/
Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo: https://www.insst.es/
Prevención 10: https://www.prevencion10.es/
Manipulación Manual de Cargas de Prevencion.10:
https://www.prevencion10.es/recursos/biblioteca/manipulacion-manual-de-cargas
Consejos para uso seguro de escalera de mano de Prevencion.10:
https://www.prevencion10.es/recursos/biblioteca/escaleras-de-mano-uso-seguro
Actuación en casa de emergencia de Prevencion.10:
https://www.prevencion10.es/recursos/biblioteca/actuacion-frente-a-emergencias