



EVALUACIÓN DE RIESGOS DE LOS PUESTOS DE TRABAJO DEL CENTRO

EMPRESA:

RAYCO JOSUE DARIAS SANTOS


CENTRO DE TRABAJO:

DARIAS SANTOS, RAYCO JOSUE (CENTRO 1)

CL MALAGA 40 7° B

PALMAS DE GRAN CANARIA, LAS

35016 - PALMAS, LAS

Actuación	Nombre	Fecha	Firma
ELABORADO POR:	YASMINA BETANCOR HERNANDEZ	23 de septiembre de 2019	
REVISADO POR:			
APROBADO POR:			

(*) Este documento ha sido elaborado por PREVING CONSULTORES, como Servicio de Prevención Ajeno, en base a la información y documentación proporcionada por la empresa RAYCO JOSUE DARIAS SANTOS. La revisión y posterior aprobación de este documento es responsabilidad de la empresa. El empresario garantizará el derecho de Información, consulta y participación de los trabajadores respecto al contenido de este documento.

HISTORIAL DE CAMBIOS

Fecha-Versión	Realizado por	Breve descripción
21/09/2018 - 1	BETANCOR HERNANDEZ , YASMINA	PUESTOS DE TRABAJO
23/09/2019 - 2	BETANCOR HERNANDEZ , YASMINA	PUESTOS DE TRABAJO

1 INTRODUCCIÓN

El presente documento se realiza atendiendo a las exigencias de la actual legislación vigente, según el artículo 16 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

La **documentación preventiva** objeto de este documento forma parte de la Evaluación de Riesgos, y **responde exactamente a las condiciones, procedimientos, características y circunstancias que se han puesto en conocimiento y se han exhibido por la empresa al técnico actuante**. La empresa exonera al Servicio de Prevención Ajeno de cualquier responsabilidad que pueda generarse como consecuencia de la existencia de lugares y zonas de trabajo, condiciones, procedimientos, características y circunstancias distintas de las exhibidas y puestas en conocimiento del técnico y distintas de las recogidas en la documentación.

La **denominación** de las diversas profesiones/puestos/responsables **se refiere indistintamente a personal masculino y/o femenino**.

Este documento recoge la evaluación de los riesgos específicos al puesto de trabajo. Para cada riesgo identificado se indica la estimación de dicho riesgo, así como las medidas de prevención requeridas para el control del riesgo.

La evaluación de riesgos específicos del puesto de trabajo se complementa a su vez con la evaluación de los riesgos de las zonas de trabajo a las que tiene acceso el puesto, los equipos de trabajo y productos químicos usados por el puesto.

1.1 Obligaciones del empresario

La empresa está obligada a **notificar de manera fehaciente al Servicio de Prevención Ajeno**, tan pronto como se produzca, cualquier incidencia, modificación o anomalía que se produzca en la empresa y sea de interés para la correcta Gestión de la Prevención, tales como accidentes, cambios de personal (altas, bajas, en especial trabajadores especialmente sensibles), cambios en las instalaciones, adquisición de nuevos equipos de trabajo, productos químicos, etc, y, en general, cualquier extremo que afecte a las condiciones, procedimientos, características y circunstancias que se han exhibido al técnico actuante.

La empresa está obligada a entregar al Servicio de Prevención Ajeno y mantener siempre actualizado el listado de trabajadores, con indicación de nombre, apellidos, DNI/NIE. puesto de trabajo que desempeñan y cualquier otra circunstancia personal que sea conocida y que pueda afectar a las medidas preventivas a adoptar.

La empresa está obligada a designar los Recursos Preventivos en aquellos casos en los que sea necesario, según lo establecido en la legislación vigente.

La empresa está obligada a llevar a cabo la coordinación de actividades empresariales en el caso de que sus trabajadores concurren con trabajadores de otras empresas en un centro de trabajo, según lo establecido en la legislación vigente.

En caso de desarrollar actividades consideradas obras de construcción, deberá tener en cuenta que el concierto contratado firmado con el Servicio de Prevención excluye toda actividad preventiva concreta como: elaboración de Estudio, de Plan de Seguridad y Salud, de Evaluación de riesgos específica de la obra, Coordinaciones de seguridad y Salud, etc.

1.2 Obligaciones en materia de formación e información

De conformidad con los artículos 18 y 19 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, el empresario deberá garantizar que los trabajadores y los representantes de los trabajadores reciban una formación e información adecuadas sobre los riesgos de su puesto trabajo, así como sobre las medidas de prevención y protección que hayan de adoptarse.

La empresa tiene la obligación de asegurar que todos los trabajadores están informados sobre los riesgos generales y específicos de sus puestos de trabajo, de las medidas preventivas a llevar a cabo y de las medidas de actuación en caso de emergencia. Para ello podrá hacer uso de los Manuales facilitados por el Servicio de Prevención Ajeno y de la información contenida en los Informes de Evaluación de Riesgos.

La empresa tiene la obligación de asegurar que todos los trabajadores están formados sobre los riesgos generales y específicos de sus puestos de trabajo, de las medidas preventivas a llevar a cabo y de las medidas de actuación en caso de emergencia. Para ello cuenta con la Planificación de Acciones Formativas que el Servicio de Prevención Ajeno pone a disposición de la empresa y que la empresa acepta como adecuada y suficiente para cubrir sus necesidades formativas.

Todo trabajador deberá asistir a las acciones formativas planificadas.

2 PUESTOS DE TRABAJO IDENTIFICADOS EN EL CENTRO

Ref.	Cod.	Denominación	Sen. ^(*)	Nº Trab.	Mat. ^(**)	Rec. ^(***)
516.368	F-CON-0024	MONTADOR DE ANDAMIOS	-----	16	No	No

(*) Sen.: Sensibilidad. MT = Maternidad / LAC = Lactancia / DIS = Discapacidad / ME = Menor de Edad / OT = Otras

(**) Mat.: Maternidad. Este puesto puede ser o no ser ocupado por mujer embarazada.

(***) Rec.: Reconocimiento Médico. Ese puesto de trabajo puede o no puede renunciar al reconocimiento médico.

3 MONTADOR DE ANDAMIOS (516.368)

Sensibilidad	-----
Descripción del puesto de trabajo	
El trabajador se encarga del montaje y desmontaje de los distintos elementos que componen el andamio.	
El presente documento es una descripción genérica de los riesgos y medidas preventivas de puesto de trabajo. Los riesgos específicos de cada obra se hallan en el plan de seguridad y salud de la misma. Deben estudiarse y cumplirse las disposiciones de seguridad recogidas en el plan de seguridad y salud.	
Nº Trabajadores que desempeñan este puesto de trabajo	16

Lugares de trabajo a las que accede
DOMICILIO SOCIAL

Equipos de trabajo utilizados
No utiliza equipos de trabajo

Agentes químicos utilizados
Ver información, si aplica, en la información y/o condiciones de riesgo del puesto de trabajo.

Equipos de protección
ARNES ANTICAÍDA
ARNES ESCALADA
CALZADO DE SEGURIDAD
CASCO DE PROTECCIÓN PARA LA INDUSTRIA - CASCO DE INGENIERO
CHALECO ALTA VISIBILIDAD
GAFAS CONTRAIMPACTO
GORRA
GUANTES DE PROTECCIÓN CONTRA RIESGOS MECÁNICOS
VESTUARIO DE PROTECCIÓN PARA TRABAJADORES EXPUESTOS AL CALOR

3.1 MONTADOR DE ANDAMIOS (516.368) / Riesgos

Riesgos detectados en el puesto de trabajo				
Código.	Riesgo	P	C	Estimación
S010	CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	M	D	Moderado
S020	CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	M	LD	Tolerable
S040	CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN	M	LD	Tolerable
S050	CAÍDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS	B	D	Tolerable
S070	CHOQUE CONTRA OBJETOS INMÓVILES	B	D	Tolerable
S090	GOLPE/CORTE/PINCHAZO POR OBJETOS, MATERIALES O HERRAMIENTAS	M	LD	Tolerable
S120	ATRAPAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS	B	D	Tolerable
S140	EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS AMBIENTALES ADVERSAS	B	LD	Trivial
S240	DESPLAZAMIENTO IN ITINERE / EN MISIÓN - ACCIDENTE LABORAL DE TRÁFICO	M	LD	Tolerable
E010	POSTURAS DE TRABAJO	—	—	Pendiente
E011	SOBRESFUERZOS	M	LD	Tolerable
E012	MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS	—	—	Pendiente
E013	TRABAJOS REPETITIVOS	—	—	Pendiente
P020	ESTRÉS LABORAL	B	D	Tolerable
P030	VIOLENCIA EN EL TRABAJO, ACOSO SEXUAL Y ACOSO POR TRATO	—	—	Pendiente
OR010	ORGANIZACIÓN PREVENTIVA Y DEL TRABAJO/FACTORES PERSONALES-INDIVIDUALES	B	D	Tolerable
P050	RIESGO PSICOSOCIAL	—	—	Pendiente

3.1.1 MONTADOR DE ANDAMIOS / 516.368 / Riesgo / S010

Riesgo	CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL
Valoración	Moderado

Condición peligrosa	Aberturas y huecos desprotegidos.
Medidas preventivas	
<p>Las aberturas o desniveles se protegerán mediante barandillas u otros sistemas de protección de seguridad equivalente, que podrá tener partes móviles cuando sea necesario disponer de acceso a la abertura.</p> <p>En las zonas de trabajo de más de 2 m. de altura, existirán barandillas de al menos 90 cm, barandilla intermedia y rodapié.</p>	

Condición peligrosa	Caída de altura producto del desarrollo de trabajos en zona elevada.
Medidas preventivas	
<p>El acceso a zonas elevadas con peligro de caídas a distinto nivel siempre ha de llevarse a cabo con dispositivos estables y adecuados (escaleras, andamios y equipos de trabajo debidamente certificados) y, si es necesario, utilizando sistemas de protección anticaídas adecuados y certificados. Los equipos de trabajo deberán estar estabilizados por fijación o por otros medios.</p> <p>En general, deberá hacerse uso de los elementos de protección colectiva instalados, dando prioridad a estos sobre los equipos de protección individual.</p> <p>Cuando así se establezca, deberá solicitarse autorización o supervisión para el desarrollo de los trabajos que lo requieran. En operaciones con riesgo de caída de altura, la conducta ha de estar regida por la responsabilidad y el sentido común.</p> <p>En relación con la vigilancia de la salud:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es altamente aconsejable participar en las campañas anuales de reconocimientos médicos con el fin de detectar posibles disfunciones y especiales sensibilidades. - Es aconsejable consultar al Servicio Médico en cuanto sean detectados los primeros síntomas de trastornos en la salud para favorecer un diagnóstico precoz y el posterior tratamiento correcto de posibles alteraciones. <p>En su caso, hacer uso de los equipos de protección individual necesarios para el desarrollo de los distintos trabajos (casco de seguridad, arnés, conectores y cuerdas).</p> <p>En el desarrollo de tareas con riesgo de caída a distinto nivel, evitar movimientos bruscos y no adoptar posiciones peligrosas, especialmente en trabajos en cubierta que puedan hacer caer al trabajador.</p>	

Condición peligrosa	Normativa de seguridad.
Medidas preventivas	
<p>En función de las operaciones desarrolladas, así como de los métodos y medios utilizados, cada trabajo debe disponer, por escrito, de una normativa de seguridad que minimice los riesgos. Antes de iniciar su actividad, el conjunto del personal afectado deberá recibir información sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los riesgos existentes en la operación a desarrollar. - La importancia del cumplimiento de las instrucciones ofrecidas. - Las normas y procedimientos de seguridad, tanto en lo que se refiere al trabajo en general como al destino, puesto o tarea asignados en particular. Esta normativa deberá incluir la secuencia de las operaciones a desarrollar para realizar un determinado trabajo, con inclusión de los medios materiales (de trabajo o de protección) y humanos (cualificación o formación del personal) necesarios para llevarlo a cabo. 	

Condición peligrosa	Información y Formación.
Medidas preventivas	
Dada la importancia de una aplicación estricta de los protocolos de trabajo seguro para el desarrollo de este tipo de actividades, se deberá proporcionar al personal afectado, antes de iniciar su actividad y de manera periódica, información y formación en materia de seguridad a un nivel adecuado a su responsabilidad y al riesgo existente en su puesto de trabajo.	

Condición peligrosa	Coger objetos almacenados en altura.
Medidas preventivas	
Para coger los objetos almacenados en estanterías se utilizarán escaleras, nunca elementos improvisados (sillas, cajas, etc.) y mucho menos escalar directamente para conseguirlos.	

Condición peligrosa	Acceso/descenso del equipo de trabajo.
Medidas preventivas	
Para subir al equipo de trabajo hay que usar los asideros de que dispone, y se evitará dejar embarrado el acceso al mismo.	

Referencias normativas, procedimientos y documentación de interés.	
REAL DECRETO 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.	
REAL DECRETO 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.	
REAL DECRETO 1215/1997, de 18 de julio por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.	
LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.	

Señalización	
 ATENCION CAÍDA A DISTINTO NIVEL	 ES OBLIGATORIO USAR ARNÉS DE SEGURIDAD

3.1.2 MONTADOR DE ANDAMIOS / 516.368 / Riesgo / S020

Riesgo	CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL
Valoración	Tolerable

Condición peligrosa	Orden y limpieza deficientes.
Medidas preventivas	
<p>Antes de empezar a trabajar se deben retirar los obstáculos que se encuentren en las zonas a limpiar o en las zonas de paso (mobiliario objetos de la empresa cliente, útiles, máquinas que se usen en la limpieza.</p> <p>Cuando se utilicen equipos conectados a la red eléctrica se procurará tender los cables de manera que no atraviesen las zonas de trabajo o de paso. Si fuera imposible se prestará la máxima atención cuando se trabaje en sus proximidades.</p> <p>En la medida de lo posible se deben apartar los cables de los equipos y máquinas de la empresa cliente que estén en la zona de trabajo.</p> <p>Los equipos de trabajo deben almacenarse en los lugares establecidos y dejarlos completamente limpios y ordenados después de cada turno de trabajo o al finalizar la actividad diaria.</p>	

Condición peligrosa	Equipos de protección individual.
Medidas preventivas	
<p>Los zapatos y botas de seguridad adecuadas para cubrir el riesgo de caídas por resbalón, se deben tener en cuenta desde el punto de vista de la seguridad para la elección y utilización del equipo, que tengan resistencia de la suela al deslizamiento.</p> <p>En general, utilizar ropa y calzado adecuados al trabajo que se realiza (calzado de seguridad con puntera reforzada en la manipulación de materiales, botas impermeables en espacios inundados), y mantenerlos en buen estado. El calzado deberá ofrecer un apoyo estable al trabajador, impidiendo el deslizamiento de éste. Prestar atención a los cordones.</p> <p>En particular, cuando sea imprescindible el tránsito por suelos mojados o resbaladizos, se deberá hacer uso de un calzado resistente, con tacón bajo y suela de goma antideslizante para ofrecer un apoyo estable al trabajador. En su caso, utilizar los equipos de protección individual adecuados para el desarrollo de este tipo de trabajos (botas impermeables, etc.).</p>	

Condición peligrosa	Tropiezos, resbalones y caídas al nivel de suelo (lugares de paso y superficies de trabajo) en desplazamientos a pie.
Medidas preventivas	
<p>Mantener las zonas de circulación y las salidas convenientemente señalizadas y libres de obstáculos respetando la anchura de los mismos para facilitar, en la medida de lo posible, el paso simultáneo de las personas y los equipos de transporte de cargas y prevenir los golpes contra objetos y las caídas, manteniendo la necesaria distancia de seguridad.</p> <p>Mantener en todo momento el orden y la limpieza en los locales y áreas de trabajo donde se realice cualquier tipo de tarea. Recoger toda la herramienta y el material al finalizar la jornada. Depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados.</p> <p>Cuando sea necesario, las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída, de caída de objetos o de contacto o exposición a elementos agresivos, deberán estar claramente señalizadas.</p> <p>Prestar atención a los desniveles e irregularidades del suelo, extremando la precaución en los desplazamientos por suelos o superficies mojadas. Estas situaciones deberán ser comunicadas para su corrección.</p> <p>Eliminar con rapidez los derrames, vertidos, manchas de grasa y aceite y demás residuos y desperdicios. Las operaciones de limpieza no deberán constituir una fuente de riesgo, realizándose a tal fin en los momentos, de la forma y con los</p>	

medios más adecuados. Señalizar la zona afectada para evitar el tránsito de personas y depositar los desperdicios en recipientes apropiados.

Si la iluminación es insuficiente, hacer uso de medios auxiliares y comunicar dicha situación para proceder a su corrección.

No tender cables, conducciones, mangueras, etc., al nivel del suelo de la zona de trabajo. Solicitar la instalación de canaletas.

Mantener la atención en los desplazamientos, evitando distracciones y prisas que puedan provocar un accidente.

En el transporte manual de materiales, evitar la obstaculización de la visibilidad del recorrido con la carga.

Condición peligrosa	Condiciones del terreno en el que se realiza el trabajo.
----------------------------	----------------------------------------------------------

Medidas preventivas

Trabajar con los pies bien asentados en el suelo.

Pisar sobre suelo seguro en los desplazamientos y evitar correr.

Trabajar siempre de una forma serena, tranquila y con precaución.

Suspender el trabajo si la iluminación o visibilidad es insuficiente.

En fuertes pendientes, es aconsejable trabajar conociendo bien la situación.

Estudiar el lugar donde se trabaja y adaptarse a las condiciones del mismo.

Condición peligrosa	Residuos, objetos, materiales, herramientas manuales y útiles depositados en el suelo y en superficies de tránsito.
----------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Medidas preventivas

Durante y después del trabajo no se dejarán las herramientas tiradas por el suelo, sino que se recogerán y se hará el mantenimiento oportuno para luego guardarlas en un lugar adecuado (zona de almacenamiento).

Referencias normativas, procedimientos y documentación de interés.

REAL DECRETO 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

REAL DECRETO 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

REAL DECRETO 314/2006, de 17 de marzo, por el que se aprueba el Código Técnico de la Edificación.

REAL DECRETO 1627/1997, de 24 de octubre, por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y salud en las obras de construcción.

LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

Señalización



ATENCIÓN RIESGO DE TROPEZAR



PELIGRO SUELO RESBALADIZO



ES OBLIGATORIO USAR CALZADO DE SEGURIDAD

3.1.3 MONTADOR DE ANDAMIOS / 516.368 / Riesgo / S040

Riesgo	CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN
Valoración	Tolerable

Condición peligrosa	Caída de objetos, equipos de trabajo, herramientas y materiales con ocasión de la manipulación manual.
Medidas preventivas	
<p>Mantener las zonas de circulación y las salidas convenientemente señalizadas y libres de obstáculos respetando la anchura de los mismos para facilitar, en la medida de lo posible, el paso simultáneo de las personas y los equipos de transporte de cargas y prevenir los golpes contra objetos y las caídas, manteniendo la necesaria distancia de seguridad.</p> <p>Mantener en todo momento el orden y la limpieza en la instalación, colocando los objetos almacenados de forma estable y evitando sobrecargas que puedan deformar la estructura de la estantería.</p> <p>Cuando sea necesario, las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída, de caída de objetos o de contacto o exposición a elementos agresivos, deberán estar claramente señalizadas.</p> <p>La vestimenta deberá ser cómoda y no ajustada, debiendo evitarse los bolsillos, cinturones y demás elementos fáciles de enganchar. El calzado deberá ofrecer un apoyo estable al trabajador, impidiendo el deslizamiento de éste.</p> <p>En su caso, hacer uso de los equipos de protección individual necesarios para el desarrollo de los distintos trabajos (calzado de seguridad con puntera reforzada). En el caso de la manipulación manual de cargas es importante hacer uso de guantes de protección que se ajusten bien a las manos y que no disminuyan su sensibilidad.</p> <p>Las operaciones de manipulación de objetos deberán estar correctamente planificadas, vigiladas adecuadamente y efectuadas con miras a proteger la seguridad de los trabajadores.</p>	

Condición peligrosa	Mover objetos/herramientas pesadas.
Medidas preventivas	
<p>Si los objetos que se deben mover tiene un tamaño, una forma o un contenido tal que una persona solo no pueda hacerlo con seguridad, se solicitará ayuda o se desistirá de realizar dicho movimiento.</p> <p>Hay que coger firmemente los objetos pesados que se desean mover.</p> <p>Antes de trasportar una carga es necesario asegurarse de que el camino a recorrer está libre de obstáculos.</p> <p>La manipulación de cargas de elevado peso se realizará utilizando medios mecánicos y tomando las precauciones adecuadas.</p>	

Referencias normativas, procedimientos y documentación de interés.
<p>REAL DECRETO 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.</p> <p>REAL DECRETO 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.</p> <p>REAL DECRETO 1215/1997, de 18 de julio por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.</p> <p>LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.</p>

Señalización



3.1.4 MONTADOR DE ANDAMIOS / 516.368 / Riesgo / S050

Riesgo	CAÍDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS
Valoración	Tolerable

Condición peligrosa	Materiales muy pesados, voluminosos, de gran superficie, inestables o con aristas/perfiles cortantes, en relación con los medios utilizados en su manejo.
Medidas preventivas	
No se deben manipular sin los medios y precauciones adecuadas materiales muy pesados, voluminosos, de gran superficie, inestables o con aristas/perfiles cortantes.	

Condición peligrosa	Permanencia/acceso del trabajador dentro de una zona peligrosa.
Medidas preventivas	
Los trabajadores no deben permanecer/acceder dentro una zona peligrosa.	

Condición peligrosa	Caída de objetos diversos que no se están manipulando, y que se desprenden de su ubicación por razones varias.
Medidas preventivas	
<p>Los espacios de trabajo estarán libres del riesgo de caídas de objetos por desprendimiento , y en el caso de no ser posible deberá protegerse adecuadamente a una altura mínima de 1,80 m. mediante mallas, barandillas, chapas o similares, cuando por ellos deban circular o permanecer personas.</p> <p>Los materiales se apilarán en lugares adecuados, los cuales estarán en buen estado y con resistencia acorde a la carga máxima (palet, estanterías, etc.).</p> <p>Los almacenamientos verticales estarán firmemente protegidos y apoyados en el suelo, y dispondrán de medios de estabilidad y sujeción.</p> <p>Los accesorios de los equipos de elevación (ganchos, cables, ...) para la sujeción y elevación de materiales tendrán una resistencia acorde a la carga y estarán en buen estado.</p> <p>Las cargas transportadas estarán bien sujetas con medios adecuados, y los enganches , conexiones , etc ., se realizarán adecuadamente (ganchos con pestillos de seguridad...).</p> <p>Se establecerá un programa de revisiones periódicas y mantenimiento de los equipos, maquinaria, cables, ganchos, etc.</p> <p>Las cargas estarán bien sujetas entre sí y con un sistema adecuado de sujeción y contención (flejes, cuerdas, contenedores, etc.).</p> <p>Cuando el almacenamiento de materiales sea en altura éste ofrecerá estabilidad , según la forma y resistencia de los materiales.</p> <p>El almacenamiento de materiales se realizará en lugares específicos, delimitados y señalizados.</p> <p>Todos los elementos que constituyen las estructuras, mecanismos y accesorios de aparatos, máquinas, instalaciones, etc., serán de material sólido, bien construido y de resistencia adecuada al uso al que se destina, y sólidamente afirmados en su base.</p>	

Las escaleras, plataformas, etc., serán de material adecuado, bien construidas y adosadas y ancladas sólidamente de manera que se impida el desprendimiento de toda o parte de ella.

Cuando se trabaje en zonas con riesgo de caída de objetos por desprendimiento, es necesario utilizar casco de protección. Así mismo, cuando puedan producirse lesiones en los pies por caída de objetos, se utilizará calzado de seguridad adecuado (con puntera protegida).

Condición peligrosa Realizar labores/tareas de limpieza.

Medidas preventivas

Cuando se limpien superficies elevadas se utilizarán escaleras o plataformas que permitan ver si existen objetos sobre dichas superficies que puedan caer al realizar la tarea. Nunca se limpiarán superficies sobre las que no se tiene visibilidad.

Se debe evitar el almacenamiento de objetos, especialmente los que sean pesados, en zonas elevadas, donde sea difícil alcanzarlos o donde se puedan caer.

Cuando se trabaje en zonas con riesgo de caída de objetos por desprendimiento, es necesario utilizar casco de protección. Así mismo, cuando puedan producirse lesiones en los pies por caída de objetos, se utilizará calzado de seguridad adecuado (con puntera protegida).

Referencias normativas, procedimientos y documentación de interés.

REAL DECRETO 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

REAL DECRETO 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

Señalización



ATENCIÓN CARGA SUSPENDIDA



ATENCIÓN POSIBLE CAÍDA DE OBJETOS

3.1.5 MONTADOR DE ANDAMIOS / 516.368 / Riesgo / S070

Riesgo	CHOQUE CONTRA OBJETOS INMÓVILES
Valoración	Tolerable

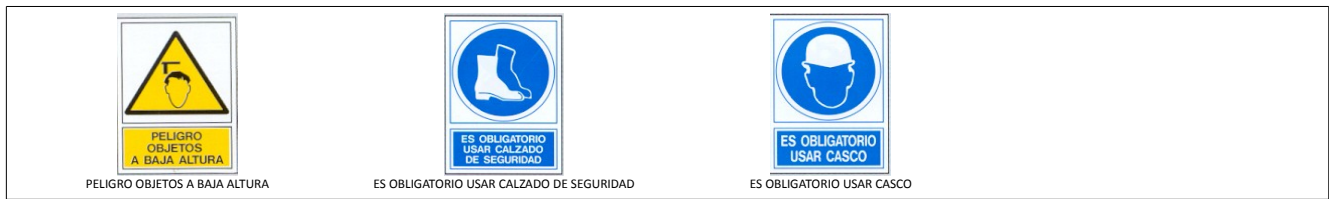
Condición peligrosa	Golpes con el mobiliario, con paquetes, elementos a transportar u otros objetos inmóviles.
Medidas preventivas	
<p>Mantener las zonas de circulación y las salidas convenientemente señalizadas y libres de obstáculos respetando la anchura de los mismos para facilitar, en la medida de lo posible, el paso simultáneo de las personas y los equipos de transporte de cargas y prevenir los golpes contra objetos y las caídas, manteniendo la necesaria distancia de seguridad.</p> <p>Mantener en todo momento el orden y la limpieza en los locales y áreas de trabajo donde se realice cualquier tipo de tarea. Recoger toda la herramienta y el material al finalizar la jornada. Depositar las basuras y desperdicios en recipientes adecuados.</p> <p>Si la iluminación es insuficiente, hacer uso de medios auxiliares y comunicar dicha situación para proceder a su corrección.</p> <p>No tender cables, conducciones, mangueras, etc., al nivel del suelo de la zona de trabajo. Solicitar la instalación de canaletas.</p> <p>Mantener la atención en los desplazamientos, evitando distracciones y prisas que puedan provocar un accidente.</p> <p>En el transporte manual de materiales, evitar la obstaculización de la visibilidad del recorrido con la carga.</p>	

Condición peligrosa	Zonas de paso estrechas.
Medidas preventivas	
<p>Diseñar las zonas de paso de forma que se mantengan pasillos de circulación para los trabajadores con una anchura mínima de 1 metro.</p> <p>Vigilar que el almacenamiento temporal de objetos voluminosos se realice respetando siempre las zonas de circulación de trabajadores.</p>	

Condición peligrosa	Realizar labores/tareas de limpieza.
Medidas preventivas	
<p>Cuando se trabaje en lugares angostos, previamente se procurará despejar la zona lo máximo posible, y se desarrollarán las tareas con atención y cuidado.</p>	

Referencias normativas, procedimientos y documentación de interés.	
<p>REAL DECRETO 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.</p> <p>LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.</p> <p>REAL DECRETO 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.</p>	

Señalización



3.1.6 MONTADOR DE ANDAMIOS / 516.368 / Riesgo / S090

Riesgo	GOLPE/CORTE/PINCHAZO POR OBJETOS, MATERIALES O HERRAMIENTAS
Valoración	Tolerable

Condición peligrosa	Utilización de equipos de trabajo o materiales con riesgo de corte, golpe, pinchazo.
Medidas preventivas	
<p>Se deberán emplear los métodos de trabajo adecuados y los EPIs necesarios en el empleo de equipos de trabajo y materiales con riesgo de golpes, cortes o pinchazos.</p> <p>No se permitirá el empleo de equipos de trabajo y materiales con riesgo de golpes, cortes o pinchazos, a trabajadores no autorizados o no formados sobre su utilización.</p> <p>Evitar las prisas.</p>	

Condición peligrosa	Trabajador/es manejando herramientas/máquinas.
Medidas preventivas	
<p>No interrumpir la labor de ningún trabajador que se encuentre realizando trabajos. Hay que esperar siempre a que detenga la máquina y finalice el trabajo.</p>	

Referencias normativas, procedimientos y documentación de interés.	
<p>REAL DECRETO LEGISLATIVO 5/2000, de 4 de agosto, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley sobre Infracciones y Sanciones en el Orden Social.</p> <p>REAL DECRETO 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.</p> <p>REAL DECRETO 1215/1997, de 18 de julio por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.</p> <p>LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.</p>	

Señalización			
 ATENCIÓN A LAS MANOS	 ATENCIÓN A LOS PIES	 ATENCIÓN A MANOS Y PIES	 PELIGRO DE CORTE Y PUNZAMIENTO
 ES OBLIGATORIO USAR CALZADO DE SEGURIDAD	 ES OBLIGATORIO USAR CASCO	 ES OBLIGATORIO USAR GUANTES	

3.1.7 MONTADOR DE ANDAMIOS / 516.368 / Riesgo / S120

Riesgo	ATRAPAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS
Valoración	Tolerable

Condición peligrosa	Materiales muy pesados, voluminosos, de gran superficie, inestables o con aristas/perfiles cortantes, en relación con los medios utilizados en su manejo.
Medidas preventivas	
<p>No se deben manipular sin los medios y precauciones adecuadas materiales muy pesados, voluminosos, de gran superficie, inestables o con aristas/perfiles cortantes.</p> <p>En la manipulación de elementos prefabricados pesados, se deberá atender a lo marcado al procedimiento específico de trabajo redactado al efecto. El personal encargado de su manipulación y transporte deben ser trabajadores altamente formados, autorizados y cualificados en este tipo de operaciones. Consultar el plan de seguridad y salud de la obra detenidamente antes de comenzar la tarea y cumplir estrictamente lo marcado, si ello no es posible se realizará una comunicación fehaciente al coordinador de seguridad y salud de la obra para que determine y apruebe las modificaciones.</p>	

Condición peligrosa	Utilización de equipos de trabajo con riesgo de atrapamiento.
Medidas preventivas	
<p>Se deberán emplear los métodos de trabajo adecuados en el empleo de equipos de trabajo con riesgo de atrapamiento.</p> <p>Se debe utilizar ropa de trabajo ajustada y llevar el pelo recogido. No se deben utilizar prendas con mangas holgadas, cinturones, anillos, pulseras, cadenas, etc.</p> <p>Nunca se debe utilizar el equipo de trabajo sin sus protecciones o sus cubiertas removidas o dañadas.</p> <p>Cualquier reparación requerida por el equipo de trabajo debe ser efectuada por personal autorizado según la normativa vigente.</p>	

Condición peligrosa	Carga y descarga de materiales.
Medidas preventivas	
<p>Para cargas superiores a 25 kg, utilizar maquinaria adecuada a tal fin: sin o fuera posible, se debe llevar a cabo entre dos personas.</p> <p>En todo caso es necesario cumplir las reglas básicas de manipulación, el levantamiento y el traslado manual de cargas.</p> <p>Organizar las tareas de forma que las labores de los diferentes trabajadores no contribuyan a incrementar las situaciones de riesgo por atrapamiento.</p>	

Condición peligrosa	Descuidos al aproximarse al equipo de trabajo y/o instalación mientras se trabaja.
Medidas preventivas	
<p>Mantener siempre puestas las protecciones colectivas de los equipos y/o instalaciones.</p> <p>Realizar las operaciones de mantenimiento que indique el fabricante.</p> <p>Extremar la precaución cuando se trabaja cerca de equipos y/o instalaciones en funcionamiento.</p>	

Referencias normativas, procedimientos y documentación de interés.

REAL DECRETO 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

REAL DECRETO 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

REAL DECRETO 1215/1997, de 18 de julio por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.

LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

Señalización



ATENCIÓN
A LAS MANOS

ATENCIÓN A LAS MANOS



ATENCIÓN
A LOS PIES

ATENCIÓN A LOS PIES



ATENCIÓN
A MANOS Y PIES

ATENCIÓN A MANOS Y PIES



ATENCIÓN!
RIESGO DE
ATRAPAMIENTO

ATENCIÓN RIESGO DE ATRAPAMIENTO



ES OBLIGATORIO
USAR CALZADO
DE SEGURIDAD

ES OBLIGATORIO USAR CALZADO DE SEGURIDAD



ES OBLIGATORIO
USAR GANTES

ES OBLIGATORIO USAR GANTES

3.1.8 MONTADOR DE ANDAMIOS / 516.368 / Riesgo / S140

Riesgo	EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS AMBIENTALES ADVERSAS
Valoración	Trivial

Condición peligrosa	Trabajar en condiciones meteorológicas adversas y/o a la intemperie.
Medidas preventivas	
<p>Tomar muchos líquidos (de 2 a 4 vasos de agua fría por hora).</p> <p>No tomar bebidas con alcohol. Usar ropa apropiada y protección para los rayos solares.</p> <p>La ropa debe ser ligera y de colores claros.</p> <p>Es importante planear las actividades por la mañana o al atardecer, cuando las temperaturas son más bajas.</p> <p>Para protegerse de los rayos solares, no dejar al descubierto la piel (usar manga larga).</p> <p>Si baja mucho la temperatura, y especialmente si hay mucho viento, buscar un lugar bajo techo y suspender el trabajo.</p> <p>Si no es posible, protegerse con ropa de abrigo.</p> <p>Mantenerse seco, pues la humedad enfría el cuerpo rápidamente.</p> <p>Cuando el cuerpo empieza a temblar, suspender el trabajo.</p> <p>Evitar trabajar con excesivo viento, pero si es necesario, antes hay que identificar los posibles riesgos según la zona en que se esté trabajando.</p> <p>Con fuerte lluvia o nieve, abandonar el trabajo hasta que cambie la meteorología.</p> <p>Adecuar la intensidad del trabajo a las características físicas del trabajador, según fortaleza, aclimatación y estado.</p>	

Condición peligrosa	Exposición a radiaciones solares/exposición al sol durante los trabajos.
Medidas preventivas	
<p>Hacer uso de gorra o protección de la cabeza.</p> <p>Hacer uso de crema protectora frente a los rayos UV.</p> <p>Se recomienda vestir ropa de colores claros, ligera y fresca pero que cubra las extremidades y el torso completamente.</p> <p>Organizar el trabajo de manera que el trabajador se encuentre expuesto a los rayos UV solares el menor tiempo posible; ubicándose en zonas del árbol de mayor sombra, empezando por la parte del campo con menor exposición según la hora, etc</p>	

Referencias normativas, procedimientos y documentación de interés.
<p>UNE-EN 27243:95. Ambientes calurosos. Estimación del estrés térmico del hombre en el trabajo basado en el índice WBGT (Wet Bulbe Globe Temperature).</p> <p>REAL DECRETO 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.</p>

Señalización



ATENCIÓN ALTA TEMPERATURA

3.1.9 MONTADOR DE ANDAMIOS / 516.368 / Riesgo / S240

Riesgo	DESPLAZAMIENTO IN ITINERE / EN MISIÓN - ACCIDENTE LABORAL DE TRÁFICO
Valoración	Tolerable

Condición peligrosa	Realización de tareas que implican circulación a pie por vías públicas.
Medidas preventivas	
En desplazamientos a pie por vías públicas, se cumplirán siempre las obligaciones de seguridad vial para peatones. No se emplearán dispositivos para escuchar música con auriculares, ni se apartará la vista de la vía, durante el desplazamiento. Se evitará el uso del móvil durante cruce de paso de peatones, semáforos, etc., que pueda provocar distracción del trabajador.	

Condición peligrosa	Conducir vehículos.
Medidas preventivas	
Revisar y comprobar periódicamente el estado de los neumáticos, amortiguadores y suspensión del vehículo. El vehículo debe pasar unas revisiones periódicas genéricas y una ITV adecuada al modelo del equipo. Hay que seguir siempre las instrucciones del fabricante para las operaciones de mantenimiento.	

Referencias normativas, procedimientos y documentación de interés.	
REAL DECRETO 1428/2003, de 21 de noviembre, por el que se aprueba el Reglamento General de Circulación para la aplicación y desarrollo del texto articulado de la Ley sobre tráfico, circulación de vehículos a motor y seguridad vial. REAL DECRETO 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención. Real Decreto Legislativo 6/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley sobre Tráfico, Circulación de Vehículos a Motor y Seguridad Vial. REAL DECRETO 1215/1997, de 18 de julio por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo. LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.	

3.1.10 MONTADOR DE ANDAMIOS / 516.368 / Riesgo / E010

Riesgo	POSTURAS DE TRABAJO
Valoración	Pendiente

Condición peligrosa	Trabajo en posturas forzadas y/o incómodas.
Medidas preventivas	
<p>Se llevará a cabo estudio ergonómico relativo a posturas forzadas.</p> <p>Evitar las posturas forzadas durante largos periodos de tiempo.</p> <p>Realizar los trabajos manteniendo la espalda recta.</p> <p>Adoptar posturas cómodas (no forzadas) y si es necesario utilizar protección dorsolumbar.</p> <p>En los tiempos de descanso realizar ejercicios de estiramiento y de estimulación de la circulación sanguínea en contraposición al estatismo postural.</p> <p>Adaptar el puesto de trabajo para evitar las posturas forzadas.</p> <p>No estirar demasiado los brazos, ni inclinar la espalda.</p> <p>Evitar movimientos forzados en mujeres gestantes, puesto que provocan cansancio y éste se ha relacionado con el aborto, el parto prematuro o el bajo peso de los niños al nacer.</p>	

Condición peligrosa	Adopción de posturas forzadas, mantenidas y/o repetitivas..
Medidas preventivas	
<p>Antes de empezar la tarea, realice ejercicios de calentamiento y estiramientos al finalizarla.</p> <p>La empresa debe fomentar la correcta adopción de posturas de los trabajadores, en caso de los brazos, se debe minimizar la flexión o la extensión de la articulación del hombro, la separación lateral del brazo (abducción) y/o la elevación del hombro, además de favorecer el apoyo de los brazos.</p> <p>La empresa debe fomentar la correcta adopción de posturas de los trabajadores, en caso de las manos, se debe minimizar la flexión o la extensión de la articulación de las muñecas, la inclinación lateral y/o el giro de las manos.</p> <p>La empresa debe fomentar la correcta adopción de posturas de los trabajadores, en caso del cuello, se debe minimizar la flexión o la extensión, la inclinación lateral y/o el giro del mismo.</p> <p>La empresa debe fomentar la correcta adopción de posturas de los trabajadores, en caso del tronco, se debe minimizar la flexión, la inclinación lateral y/o el giro del mismo.</p> <p>La empresa debe fomentar la correcta adopción de posturas de los trabajadores, en caso de las piernas, se debe favorecer su apoyo y la distribución simétrica del peso del cuerpo entre las dos piernas. Evitar la necesidad de estar con las rodillas la flexionadas o en cuclillas.</p> <p>La empresa debe fomentar la correcta adopción de posturas de los trabajadores, en cualquier caso se debe evitar, en la medida de lo posible la posición estática y los movimientos repetitivos, minimizar la fuerza o carga empleada para facilitar la circulación y reducir la fatiga muscular.</p> <p>La empresa debe fomentar la correcta adopción de posturas de los trabajadores, para ello se debe cambiar de postura frecuentemente, posibilitando descansos, alternando la tarea si es factible de forma que se utilicen grupos musculares distintos.</p> <p>La empresa debe fomentar la correcta adopción de posturas de los trabajadores, para ello se deben proporcionar tiempos de descanso, pausas cortas y frecuentes, 5 minutos a la hora y 10 minutos cada dos horas.</p> <p>La empresa debe fomentar la correcta adopción de posturas de los trabajadores, se deben evitar movimientos bruscos y/o forzados, en especial los giros (se deben mover los pies, en vez de la cintura).</p>	

La empresa debe fomentar la correcta adopción de posturas de los trabajadores ante el manejo manual de cargas, debiendo fomentar la postura erguida con los pies separados para aumentar la base de apoyo. Elevando los hombros hacia atrás suavemente, manteniendo la cabeza levantada con el cuello recto. Manteniendo el vientre suavemente entrado y los músculos del abdomen contraídos, equilibrando la carga y flexionando las rodillas al agacharse, manteniendo la espalda recta.

Referencias normativas, procedimientos y documentación de interés.

REAL DECRETO 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

REAL DECRETO 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

REAL DECRETO 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

3.1.11 MONTADOR DE ANDAMIOS / 516.368 / Riesgo / E011

Riesgo	SOBRESFUERZOS
Valoración	Tolerable

Condición peligrosa	Adopción de una postura inadecuada en el puesto de trabajo.
Medidas preventivas	
Los trabajadores deben adoptar una postura adecuada en el puesto de trabajo.	

Condición peligrosa	Carga y descarga de materiales.
Medidas preventivas	
Para cargas superiores a 25 kg, utilizar maquinaria adecuada a tal fin: sin o fuera posible, se debe llevar a cabo entre dos personas. Se recomienda el uso de protección dorsolumbar. En todo caso es necesario cumplir las reglas básicas de manipulación, el levantamiento y el traslado manual de cargas.	

Condición peligrosa	Sobreesfuerzos por manipulación de equipos/herramientas y/o de empuje de cargas.
Medidas preventivas	
Antes de comenzar el empuje o arrastre, verifique que el camino a recorrer está libre de obstáculos. La altura idónea para ejercer la fuerza de empuje es al nivel de la cintura. Mantenga los brazos extendidos y bloqueados para que el peso del cuerpo se transmita íntegramente a la carga. Intente mantener la espalda recta y ejerza fuerza con los músculos de las piernas. Mantenga las ruedas de los elementos auxiliares (carros, grúas, etc.) limpias, de manera que puedan desplazarse sin resistencias.	

Condición peligrosa	Transporte de materiales.
Medidas preventivas	
Para cargas superiores a 25 kg, utilizar maquinaria adecuada a tal fin: sin o fuera posible, se debe llevar a cabo entre dos personas. En todo caso es necesario cumplir las reglas básicas de manipulación, el levantamiento y el traslado manual de cargas.	

Referencias normativas, procedimientos y documentación de interés.	
REAL DECRETO 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores. REAL DECRETO 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención. LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.	

3.1.12 MONTADOR DE ANDAMIOS / 516.368 / Riesgo / E012

Riesgo	MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS
Valoración	Pendiente

Condición peligrosa	Carga y descarga de materiales.
Medidas preventivas	
<p>Para cargas superiores a 25 kg, utilizar maquinaria adecuada a tal fin: sin o fuera posible, se debe llevar a cabo entre dos personas.</p> <p>Se recomienda el uso de protección dorsolumbar.</p> <p>En todo caso es necesario cumplir las reglas básicas de manipulación, el levantamiento y el traslado manual de cargas.</p>	

Condición peligrosa	Manipulación manual de cargas.
Medidas preventivas	
<p>Se llevará a cabo estudio ergonómico relativo a manejo manual de cargas.</p> <p>Realice ejercicios de calentamiento/estiramiento al inicio de la actividad y tras la jornada de trabajo.</p> <p>Recurra siempre que sea posible al uso de ayudas mecánicas (grúas, carros, etc)</p> <p>Si la carga es muy pesada o muy voluminosa y no cuenta con ayudas mecánicas solicite ayuda de uno o más compañeros.</p> <p>Seleccione antes de comenzar la movilización la trayectoria a seguir al desplazar la carga para evitar todo tipo de obstáculos.</p> <p>Los agarres buenos los constituyen las asas o los agarres con la palma de la mano con un ángulo de 90º; intente utilizarlos en la medida de lo posible. Evite siempre que se pueda, el agarre en pinza con las puntas de los dedos, lo correcto es coger la cara con la palma de la mano y la base de los dedos.</p> <p>Sitúese de manera que evite en lo posible los giros del tronco, especialmente cuando esté cargado. En vez de girar el tronco, gire todo el cuerpo dando pequeños pasos.</p> <p>Tenga en cuenta el centro de gravedad de la carga, acerque todo lo posible el lado más pesado a su cuerpo.</p> <p>Mantenga orden y limpieza en la zona de movilización para evitar resbalones y desequilibrios imprevistos.</p> <p>Acérquese bien a la carga a manipular.</p> <p>Coloque adecuadamente sus pies: ligeramente separados y uno un poco más adelantado respecto del otro. Oriéntelos en el sentido de la dirección que va a seguir.</p> <p>Levante las cargas manteniendo la columna vertebral recta y alineada. meta ligeramente los riñones y baje ligeramente la cabeza (mentón ligeramente metido)</p> <p>Utilice los músculos de las piernas para dar el primer impulso a la carga al levantar. Flexione las piernas, doblando las rodillas, sin llegar a sentarse en los talones (el muslo y la pantorrilla deben formar un ángulo de más de 90º). El hecho de flexionar las piernas, ayuda a mantener recta la columna vertebral.</p> <p>En la medida de lo posible, estire los brazos y mantenga la carga pegada al cuerpo y suspendida, no elevada.</p> <p>Las mejores zonas de manipulación se encuentran al nivel de la cintura; aproveche esa zonas para colocar cargas pesadas o manipuladas de forma muy frecuente. Las peores zonas, son aquellas que nos obligan a elevar los codos por encima de los hombros, o a manejar la carga a escasos centímetros del suelo.</p>	

Referencias normativas, procedimientos y documentación de interés.

REAL DECRETO 485/1997, 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.

REAL DECRETO 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.

REAL DECRETO 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

3.1.13 MONTADOR DE ANDAMIOS / 516.368 / Riesgo / E013

Riesgo	TRABAJOS REPETITIVOS
Valoración	Pendiente

Condición peligrosa	Movimientos repetitivos debidos al desarrollo de tareas/funciones del puesto de trabajo, o uso de equipos de trabajo y herramientas.
----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Medidas preventivas

Se llevará a cabo estudio ergonómico relativo a movimientos repetitivos.

Se realizará un período de descanso de 10 minutos, cada hora de trabajo para movimientos repetitivos.

Se deberá informar y formar a los trabajadores sobre los riesgos que implican las tareas con movimientos repetidos.

Se debe evitar en la medida de lo posible, la repetitividad de los ciclos de trabajo, si no es posible, adoptar pausas cortas, o intercambio de tareas.

Los ciclos de trabajo no deben tener un ciclo excesivamente corto, en lo que se refiere a la prevención de lesiones por movimientos repetidos.

Establecer pausas periódicas que permitan el descanso de las personas que realizan tareas repetitivas.

Los tres factores de riesgo de los movimientos repetitivos son: fuerza, desviación y repetitividad, por tanto, tiene que trabajar sobre ellos para evitar las lesiones musculoesqueléticas.

Observe sus movimientos, y piense si puede eliminar alguno de ellos, para conseguir limitar la repetitividad.

Evite las desviaciones de la muñeca, intente que la mano y el brazo dibujen una línea recta, limitando las flexiones, extensiones o desviaciones laterales. Busque los puntos de agarre que le permitan mantener esa posición.

Es conveniente limitar al máximo todas las posturas que requieran subir el brazo por encima del hombro. Para ello, intente colocar los materiales a manipular en un plano de trabajo óptimo (al nivel de su cintura o cadera. Si ha de subir cualquier material a una zona elevada, súbase a una escalera de mano que le mejore el plano de trabajo.

También hay que intentar manipular materiales lo más cerca del cuerpo posible, evitando de esta forma, las desviaciones de los brazos y los hombros. Limitar al máximo esta distancia horizontal es muy importante cuando se manejan pesos o se ejercen fuerzas.

Evite los giros de cintura, especialmente cuando esté cargado. Si ha de girarse rote todo el cuerpo dando pequeños pasos, mantenga siempre sus pies en paralelo con sus hombros.

Si consigue colocar los materiales que deba utilizar en sus proximidades, evitará muchas posturas inadecuadas de las que realiza para alcanzar materiales, y que le exigen estirarse en exceso y desviar el tronco, el cuello o sus extremidades superiores.

Evite los agarres con las puntas de los dedos, intente utilizar toda la fuerza que le ofrece la palma de la mano.

Mantenga los mangos y agarres de las herramientas con las que tenga que trabajar limpias de sustancias resbaladizas, ya que limitará la fuerza a ejercer durante el agarre.

Periódicamente realice pequeños micro-descansos, que le permitan recuperar su musculatura. Estos descansos no suponen estar parados, sino que puede conseguirse la recuperación de unos músculos relajándolos al cambiar los movimientos de manera que se activan otros grupos musculares.

Referencias normativas, procedimientos y documentación de interés.

REAL DECRETO 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

3.1.14 MONTADOR DE ANDAMIOS / 516.368 / Riesgo / P020

Riesgo	ESTRÉS LABORAL
Valoración	Tolerable

Condición peligrosa	Sobrecarga del trabajador (fatiga física o mental).
Medidas preventivas	
No se debe sobrecargar al trabajador (fatiga física).	
No se debe sobrecargar al trabajador (fatiga mental).	

Condición peligrosa	Formación/información inadecuada o inexistente sobre la tarea.
Medidas preventivas	
Los trabajadores deben tener formación/información adecuada sobre los trabajos o tareas.	

Condición peligrosa	Jornada laboral.
Medidas preventivas	
Se debe potenciar el cumplimiento exacto de la jornada laboral, no excediéndola.	
No prolongar en exceso la jornada habitual de trabajo y compensarla preferentemente con descanso adicional.	

Condición peligrosa	Responsabilidad.
Medidas preventivas	
Asignar la responsabilidad a los trabajadores respecto a sus conocimientos y habilidades.	

Condición peligrosa	Trabajos a turnos.
Medidas preventivas	
<p>Para tratar de minimizar el efecto del trabajo a turnos en la salud siga las siguientes recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trate de encontrar un equilibrio entre la vida personal y laboral, para ello es importante implicar a los familiares y amigos - Dormir es muy importante, no se salte las horas de sueño y procure realizar siestas cuando sea posible - Intente dormir en espacios oscuros y silenciosos comidas - Mantenga un horario regular de comidas, siga una dieta equilibrada y variada y coma alimentos cocinados y calientes al menos una vez al día - Evite ingerir comidas pesadas antes de acostarse - Evite tomar alcohol, cafeína y estimulantes en general, dos o tres horas antes de acostarse - Haga ejercicio regularmente excepto 2 o 3 horas antes de irse a dormir. 	

Referencias normativas, procedimientos y documentación de interés.

NTP 438 Prevención del estrés: intervención sobre la organización.

REAL DECRETO 337/2010, de 19 de marzo, por el que se modifican el Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención; el Real Decreto 1109/2007, de 24 de agosto, por el que se desarrolla la Ley 32/2006.

NTP 574 : Estrés en el colectivo docente: metodología para su evaluación.

NTP 349 Prevención del estrés: intervención sobre el individuo.

NTP 355 Fisiología del estrés.

REAL DECRETO 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

NTP 318 El estrés: proceso de generación en el ámbito laboral.

NTP 730 Tecnoestrés: concepto, medida e intervención psicosocial.

LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

3.1.15 MONTADOR DE ANDAMIOS / 516.368 / Riesgo / P030

Riesgo	VIOLENCIA EN EL TRABAJO, ACOSO SEXUAL Y ACOSO POR TRATO
Valoración	Pendiente

Condición peligrosa	No se dispone de protocolo de actuación en caso de violencia en el trabajo, acoso sexual y acoso por trato.
----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Medidas preventivas
Aplicar protocolo anti acoso moral, por razón de sexo, sexual o violencia en el trabajo en la empresa, el cual debe tener como características principales: La confidencialidad de las denuncias y del propio procedimiento, la investigación exhaustiva de los hechos por el que tiene la responsabilidad de mediar o resolver, garantizar la audiencia personal de todos los testigos e interesados.

Referencias normativas, procedimientos y documentación de interés.
LEY 51/2003, de 2 de diciembre, de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad. REAL DECRETO 1414/2006, de 1 de diciembre, por el que se determina la consideración de persona con discapacidad a los efectos de la Ley 51/2003, de 2 de diciembre. Criterio Técnico DGITSS Nº 69/2009 - Acoso y violencia en el trabajo. NTP 891 Procedimiento de solución autónoma de los conflictos de violencia laboral (I) NTP 892 Procedimiento de solución autónoma de los conflictos de violencia laboral (II) NTP 823: Sistema de Análisis Triangular del Acoso (SATA): un método de análisis del acoso psicológico en el trabajo. NTP 489 Violencia en el lugar de trabajo. NTP 507 Acoso sexual en el trabajo. REAL DECRETO 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención. LEY ORGÁNICA 1/2004 de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la violencia de Género. NTP 854 Acoso psicológico en el trabajo: definición. LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

3.1.16 MONTADOR DE ANDAMIOS / 516.368 / Riesgo / OR010

Riesgo	ORGANIZACIÓN PREVENTIVA Y DEL TRABAJO/FACTORES PERSONALES-INDIVIDUALES
Valoración	Tolerable

Condición peligrosa	Formación/información inadecuada o inexistente sobre la tarea.
Medidas preventivas	Los trabajadores deben tener formación/información adecuada sobre los trabajos o tareas.

Condición peligrosa	Realización de tareas no asignadas.
Medidas preventivas	Los trabajadores sólo deben realizar las tareas que le sean asignadas.

Condición peligrosa	Utilización insegura de equipos de trabajo.
Medidas preventivas	<p>Se deben revisar y comprender todas las instrucciones y advertencias contenidas en el manual de instrucciones.</p> <p>El trabajador se debe familiarizar con los métodos de utilización y control del equipo de trabajo.</p> <p>No se debe utilizar el equipo de trabajo cuando se encuentre el trabajador fatigado/cansado o bajo influencia del alcohol o drogas. Se debe estar alerta en todo momento.</p> <p>Queda totalmente prohibido alterar los elementos de seguridad del equipo de trabajo.</p> <p>No utilizar nunca el equipo de trabajo si éste tiene partes faltantes, rotas o no autorizadas.</p> <p>No utilizar nunca el equipo de trabajo si no se está autorizado para ello.</p>

Condición peligrosa	Estado y utilización de los equipos de protección individual.
Medidas preventivas	<p>Elegir los EPI correctos y en número suficiente, con el marcado CE.</p> <p>Cambiar los equipos defectuosos o caducados y disponer de los recambios necesarios.</p> <p>Informar de los riesgos por el uso incorrecto de los EPI.</p> <p>Informar de su correcta utilización y conservación, según las instrucciones del fabricante.</p> <p>Revisar periódicamente el estado y el funcionamiento de los EPI y su fecha de caducidad.</p>

Condición peligrosa	Actuación en caso de incendio.
Medidas preventivas	<p>Si descubres un incendio, mantén la calma y da inmediatamente la alarma.</p> <p>En caso de encontrarte solo, sal del local incendiado y cierra la puerta sin llave.</p> <p>Si el fuego es pequeño, una vez comunicada la emergencia, intenta apagarlo utilizando los extintores siempre que te encuentras capacitado para ello.</p> <p>En cuanto al uso del extintor, adopta las siguientes recomendaciones: 1. Recuerda utilizar el extintor adecuado al tipo de fuego.</p>

2. Quita el pasador de seguridad. 3. Dirige la boquilla a la base de las llamas. 4. Aprieta la maneta de forma intermitente.

No abras una puerta que se encuentre caliente, ya que es muy probable que el fuego esté próximo; de tener que hacerlo, procede muy lentamente.

Si se te prenden las ropas, no corras. Tiéndete en el suelo y échate a rodar.

Cuando tengas que atravesar una zona amplia con mucho humo, procura ir agachado; la atmósfera es más respirable y la temperatura más baja. Asimismo, siempre que sea posible, ponte un pañuelo húmedo cubriendo la nariz y la boca.

En caso de encontrarte atrapado en un recinto o sala, cierra todas las puertas, tapa con trapos, a ser posible húmedos, las rendijas por donde pueda penetrar el humo y haz saber de tu presencia (si hay ventanas, coloca en la misma un objeto llamativo para hacer visible tu presencia).

Condición peligrosa	Actuación en caso de evacuación.
Medidas preventivas	
Al oír la señal de evacuación, prepárate para abandonar el establecimiento.	
Desconecta los aparatos eléctricos a tu cargo.	
No utilices los ascensores.	
Durante la evacuación, colabora en todo lo que sea solicitado por el equipo de evacuación.	
Recuerda no volver a entrar al centro de trabajo, aunque te hayas olvidado algún objeto personal.	
Una vez en el exterior, dirígete al punto de reunión establecido y espera a las pertinentes instrucciones por parte de los equipos de emergencias.	

Condición peligrosa	Actuación en caso de accidente.
Medidas preventivas	
En caso de accidentes se ha de proceder: 1. Proteger 2. Avisar 3. Socorrer (reconocimiento de signos vitales A. Consciencia B. Respiración C. Pulso)	
Recuerde que al accidentado hay que tratarle con urgencia, no trasladarle con urgencia.	
Resucitación cardiopulmonar (boca a boca - masaje cardíaco). El ritmo en el boca a boca y masaje cardíaco es: 30 compresiones y 2 insuflaciones (100 compresiones por minuto): Asegúrate que las vías respiratorias estén libres. Mantén hacia atrás la cabeza del accidentado. Mantén hacia arriba su mandíbula. Aplica los labios sobre la boca del accidentado e insufla aire obturándole la nariz. Si la boca de la víctima está cerrada y sus dientes apretados, se le tapan los labios con el dedo pulgar para evitar que el aire se le escape, al serle insuflado por la nariz.	
Para conseguir la posición lateral de seguridad, se recomienda realizar la siguiente secuencia de acciones: Retirar las gafas a la víctima si las tuviese. Arrodillarse a un costado de la víctima. Colocar el antebrazo más cercano hacia fuera, perpendicularmente a su cuerpo y doblar el codo en ángulo recto con la palma de la mano hacia arriba. Traer el brazo más lejano por encima del tórax y poner la mano contra el hombro más cercano. Con la otra mano, flexionar la pierna más alejada justo bajo la rodilla y tirar de ella hacia arriba, poniendo el pie en el suelo. Coger al enfermo por debajo de la rodilla y del hombro más alejado para girarlo hacia ti y colocar la pierna superior de modo que cadera y rodilla formen un ángulo recto. Finalmente, cerciorarse que la vía aérea está abierta, situando la mano debajo de la mejilla. Si la víctima tiene que permanecer más de 30 minutos en dicha posición, deberá cambiarse al lado opuesto.	
El paso de la postura en la que se encuentra la víctima a la posición lateral de seguridad, se debe hacer preferentemente entre varias personas, con suavidad y sin forzar movimientos bruscos de la columna y de los miembros. De manera simultánea, otra persona debe haber avisado a los servicios de urgencias 112, informando siempre que sea posible, de forma clara y concisa, de la situación del afectado, a qué se debe la emergencia y el lugar en el que se encuentra.	

Un infarto de miocardio es una urgencia médica por definición. Si se observa la posibilidad, se debe buscar ayuda de forma urgente y atención médica, evitando conducir uno mismo hasta un centro hospitalario. Se procurará que el paciente esté en reposo total, aflojándole las prendas que lleve puestas. Durante el tiempo de espera a la atención médica, se vigilarán las constantes vitales periódicamente. En caso necesario, se aplicarán maniobras de resucitación.

Ante una herida sin gran hemorragia en los miembros, se procederá a una limpieza rápida de la misma, cubriéndola con un apósito o vendaje limpio y posteriormente, se trasladará al accidentado a un centro médico, donde se valorará la localización y profundidad y si precisa sutura o tratamiento quirúrgico.

Ante golpes y contusiones: 1 Inmovilizar la zona afectada. La mejor manera de inmovilizar es no mover. 2 Calmar el dolor. Incluso desde el lugar de un primer interviniente se pueden adoptar medidas para aliviar el dolor en el caso de un traumatismo. 3 Pedir ayuda especializada si debido a la gravedad de la situación no es posible trasladar a la víctima a un centro sanitario por medios convencionales.

Referencias normativas, procedimientos y documentación de interés.

REAL DECRETO 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.

REAL DECRETO 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

REAL DECRETO 1215/1997, de 18 de julio por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.

LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

3.1.17 MONTADOR DE ANDAMIOS / 516.368 / Riesgo / P050

Riesgo	RIESGO PSICOSOCIAL
Valoración	Pendiente

Condición peligrosa	Factores de Psicosociología.
Medidas preventivas	
<p>Se llevará a cabo estudio relativo a las condiciones psicosociales (evaluación de riesgos) del centro de trabajo.</p> <p>Planifique sus tareas en función del grado de prioridad que existe en cuanto a su cumplimiento y a la importancia de dicha tarea. Verifique y comunique la existencia de posibles incompatibilidades o picos de trabajo para, intentar buscarles solución antes de que se presenten.</p> <p>Participe constructivamente en las reuniones de trabajo, es el foro en el que plantear inquietudes y problemas para buscar soluciones.</p> <p>No deje pasar los problemas: afróntelos. Tome decisiones siguiendo un proceso lógico: planteamiento del problema, análisis de alternativas (pros y contras) y elección de la mejor opción o de la menos mala.</p> <p>Siempre que sea posible, alterne las tareas, de manera que no permanezca mucho tiempo seguido realizando las mismas. Evitará así la monotonía o la sobrecarga mental, según cómo sea la tarea.</p> <p>Realice pequeñas pausas y descansos periódicos. Es más favorable realizar pequeñas pausas intermedias que una pausa larga al final de la jornada. Si solo tiene disponibilidad de realizar una pausa, intente hacerla hacia la mitad de la jornada.</p> <p>Fomente el cambio de ambiente durante las pausas más largas, inténtelas hacer en un lugar distinto al habitual en el que desarrolla sus tareas.</p> <p>Aprenda a asumir que puede haber diferentes opiniones. vierta sus discrepancias con respeto y actitud dialogante, ya que esta actitud favorecerá la resolución amigable de cualquier conflicto.</p> <p>En ocasiones tendrá que saber aceptar que quizás sus urgencias no sean consideradas de la misma forma al valorarse de forma global en la organización.</p> <p>Favorezca el trabajo en equipo. Evite trabajar aislado, fomente los vínculos con el resto de compañeros, intentando generar buen ambiente.</p> <p>Evite fomentar discordias, propagar rumores o hacer evaluaciones injustas de los demás. Fomente un buen clima de trabajo basado en el respeto y la comunicación.</p> <p>Evite la implicación emocional con los problemas de los clientes/pacientes/residentes. Entienda, apoye y comprenda, pero no haga suyos los problemas de los demás.</p> <p>Se recomienda el aprendizaje de técnicas de relajación que le permitan superar situaciones estresantes o difíciles.</p> <p>La adopción de unos hábitos de vida saludables te permitirán mejorar tus capacidades físicas y psíquicas y con ello, podrás enfrentarte con éxito a las exigencias del día a día.</p> <p>Favorezca la realización de actividades lúdicas fuera del trabajo que le permitan desconectar y disfrutar del tiempo de ocio, de la familia o de las relaciones sociales.</p> <p>Intente en la medida de lo posible conciliar vida familiar y personal y vida laboral, para ello, valore detenidamente los turnos y horarios disponibles.</p> <p>Coma sano, evite excederse con la cafeína, nicotina, alcohol o los azúcares concentrados. Dedique tiempo a comer con tranquilidad y organícese para respetar los horarios de comida con independencia de los turnos de trabajo.</p> <p>Cree unos buenos hábitos para facilitar un buen descanso, respete el tiempo de sueño.</p> <p>La práctica moderada de algún deporte o actividad física le ayudará a relajarse.</p> <p>Se deben seguir las pautas contempladas en la instrucción técnica de TÉCNICAS DE RELAJACIÓN, contemplado en el</p>	

informe del PLAN DE PREVENCIÓN.

Referencias normativas, procedimientos y documentación de interés.

NTP 534 : Carga mental de trabajo: factores.

NTP 885: Situaciones comunicativas emocionalmente desagradables: respuesta verbal y no verbal.

NTP 603 Riesgo psicosocial: el modelo demanda-control-apoyo social (I)

NTP 499 Nuevas formas de organizar el trabajo: la organización que aprende.

NTP 759 La adicción al trabajo.

Real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores.

NTP 388: Ambigüedad y conflicto de rol.

NTP 179: La carga mental del trabajo: definición y evaluación.

NTP 491 Actitudes y habilidades de los mandos frente al cambio.

LEY 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

NTP 604 Riesgo psicosocial: el modelo demanda-control-apoyo social (II)

Real Decreto 311/2016, de 29 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1561/1995, de 21 de septiembre, sobre jornadas especiales de trabajo, en materia de trabajo nocturno.

NTP 312: Comunicación interpersonal; el efecto Palo Alto.

NTP 685 La comunicación en las organizaciones.

LEY 39/1999, de 5 de noviembre, para promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras.

NTP 344: Trabajos en situación de aislamiento.

NTP 439: El apoyo social.

NTP 659 :Carga mental de trabajo: diseño de tareas.

NTP 575 :Carga mental de trabajo: indicadores.

REAL DECRETO 1561/1995, de 21 de septiembre, sobre jornadas especiales de trabajo.

NTP 445: Carga mental de trabajo: fatiga.