**EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES**

**Puesto de desarrollador de aplicaciones web.**

**1. Riesgos ergonómicos:**

Posturas incómodas y repetitivas durante largos períodos de tiempo pueden causar lesiones musculares o esqueléticas. Recomendación: asegúrate de tener una silla ergonómica, un escritorio ajustable y realiza pausas regulares para estirar y descansar.

**2. Riesgos visuales:**

La exposición prolongada a la pantalla del ordenador puede provocar fatiga visual y problemas de visión. Recomendación: ajusta el brillo y contraste de la pantalla, toma descansos regulares para descansar la vista y considera el uso de lentes protectores.

**3. Riesgos eléctricos:**

Los cables y enchufes defectuosos pueden causar descargas eléctricas o incendios. Recomendación: verifica regularmente los cables y enchufes, evita la sobrecarga de enchufes y utiliza dispositivos de protección contra sobretensiones.

**4. Riesgos de seguridad de la información:**

Acceso no autorizado a datos confidenciales o pérdida de información sensible. Recomendación: asegúrate de tener medidas de seguridad adecuadas, como contraseñas seguras, cifrado de datos y copias de seguridad regulares.

**5. Riesgos psicosociales:**

Altos niveles de estrés debido a plazos ajustados, demandas constantes y trabajo intenso. Recomendación: mantén una buena organización del trabajo, establece límites y busca apoyo si es necesario. También es importante tomar descansos regulares y fomentar un ambiente de trabajo positivo.

**6. Riesgos de incendio:**

Uso inadecuado o mal mantenimiento de equipos electrónicos y cables pueden provocar incendios. Recomendación: asegúrate de tener extintores de incendios accesibles, mantener los cables en buen estado y evitar sobrecalentamientos de los dispositivos.

**7. Riesgos de seguridad física:**

Accesos no autorizados o intrusos en el lugar de trabajo. Recomendación: asegúrate de que las puertas y ventanas estén bien cerradas, utiliza sistemas de seguridad como cámaras o alarmas si es necesario y sigue las políticas de seguridad del lugar de trabajo.

**Puesto de empleado de la cafetería.**

**1. Riesgos de resbalones, tropiezos y caídas:**

Suelos mojados o grasientos, alfombras sueltas, cables expuestos, entre otros. Recomendación: mantener los suelos limpios y secos, utilizar alfombras antideslizantes, asegurar los cables y evitar obstáculos en las áreas de paso.

**2. Riesgos de quemaduras y cortes:**

Manejo de líquidos calientes y contacto con superficies calientes. Recomendación: proporcionar guantes protectores, utensilios de cocina seguros y capacitación sobre el manejo seguro de líquidos y objetos calientes.

**3. Riesgos eléctricos:**

Cables defectuosos, enchufes en mal estado, uso inseguro de equipos eléctricos. Recomendación: inspeccionar regularmente los cables y enchufes, evitar sobrecargas, utilizar dispositivos de protección contra sobretensiones y capacitar al personal sobre el uso seguro de los equipos eléctricos.

**4. Riesgos de intoxicación alimentaria:**

Manipulación inadecuada de alimentos, almacenamiento incorrecto de alimentos, falta de higiene personal. Recomendación: establecer protocolos de manipulación de alimentos seguros, garantizar la limpieza y desinfección adecuada de las áreas de preparación de alimentos, y proporcionar capacitación en higiene alimentaria para el personal.

**5. Riesgos ergonómicos:**

Posturas incómodas durante largos períodos, levantamiento y transporte de cargas pesadas. Recomendación: proporcionar mobiliario y equipos ergonómicos, capacitar al personal en técnicas adecuadas de levantamiento y transporte de cargas, y promover pausas regulares y ejercicios de estiramiento.

**6. Riesgos de incendio:**

Uso inadecuado de equipos de cocina, almacenamiento incorrecto de productos inflamables, falta de conciencia sobre los procedimientos de evacuación en caso de incendio. Recomendación: instalar extintores de incendios adecuados y visibles, mantener áreas de trabajo libres de objetos inflamables, capacitar al personal en el uso de extintores y en los procedimientos de evacuación.

**7. Riesgos de seguridad física:**

Acceso no autorizado al área de trabajo, violencia en el lugar de trabajo. Recomendación: implementar medidas de seguridad como cámaras de vigilancia, sistemas de acceso controlado y entrenamiento en seguridad para el personal.