| EVALUACIÓN DE RIESGOS | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| PUESTO | RIESGOS | ESTIMACIÓN DEL RIESGO | | VALORACIÓN | MEDIDAS A APLICAR | TEMPORALIZACIÓN |
| Programador | Mala postura en el trabajo | Probabilidad:  media | Riesgo Tolerable (TO) | No es necesario mejorar la acción preventiva. Sin embargo, debería considerarse soluciones que sean viables y económicas. Tiene una prioridad y media, y periódicamente deben realizarse comprobaciones para ver la efectividad de las medidas. | Deberían aplicarse medidas ergonómicas: cambiar las sillas por sillas ajustables y más cómodas, añadir reposapiés, diseñar el puesto de trabajo de forma que posibilite cambios de postura o permitir realizar descansos periódicos cada 1-2 horas. | A corto plazo (1 mes) |
| Severidad: ligeramente dañino |
| Mal ambiente de trabajo (iluminación, ruido…) | Probabilidad:  media | Riesgo Moderado (MO) | Se deberían hacer esfuerzos para intentar reducir el riesgo, determinando inversiones precisas. Las medidas correspondientes deberían aplicarse sin mucha demora y en un plazo de tiempo fijo. Tiene una probabilidad media-alta. | Por parte de la empresa: adoptar medidas para reducir los factores que empeoran el ambiente en el trabajo, como insonorizar las paredes o establecer normas estrictas de conducta, mejorar la iluminación en función al puesto concreto, etc.  Por parte del individuo: en caso de ser necesario utilizar EPIs, por ejemplo, tapones, gafas para pantallas, etc. | A corto plazo (1 mes) |
| Severidad:  dañino |
| Estrés laboral | Probabilidad:  media | Riesgo Moderado (MO) | Se deberían hacer esfuerzos para intentar reducir el riesgo, determinando inversiones precisas. Las medidas correspondientes deberían aplicarse sin mucha demora y en un plazo de tiempo fijo. Tiene una probabilidad media-alta. | Fomentar pausas en el trabajo sin penalizaciones para así intentar reducir la posibilidad de estrés, hacer el trabajo más enriquecedor, fomentar el trabajo en equipo, dar acceso a apoyo psicológico que ayude a gestionar la carga del trabajo, etc. | A mediano plazo (1-3 meses) |
| Severidad:  dañino |
| Mala organización del trabajo (tiempo disponible) | Probabilidad:  media | Riesgo Moderado (MO) | Se deberían hacer esfuerzos para intentar reducir el riesgo, determinando inversiones precisas. Las medidas correspondientes deberían aplicarse sin mucha demora y en un plazo de tiempo fijo. Tiene una probabilidad media-alta. | La empresa deberá asegurarse de que la información referente al trabajo asignado a sus trabajadores sea clara y adecuada para el trabajador. informar acerca de cualquier cambio en los requisitos o organización de dicho trabajo, tratar de aumentar la autonomía del trabajador así como el trabajo en equipo, en función de los que más convenga a la tarea, es decir asignar el número preciso de trabajadores a cada tarea, ni muy pocos ni demasiados, así como asegurarse de que todos ellos sean capaces de realizar el trabajo. | A corto plazo (1-2 meses) |
| Severidad:  dañino |
| Sedentarismo | Probabilidad:  alta | Riesgo Moderado (MO) | Se deberían hacer esfuerzos para intentar reducir el riesgo, determinando inversiones precisas. Las medidas correspondientes deberían aplicarse sin mucha demora y en un plazo de tiempo fijo. Tiene una probabilidad media-alta. | Mejorar las condiciones ergonómicas del puesto de trabajo, como por ejemplo cambiar las sillas o mesas, también se deberían designar descansos periódicos y áreas comunes para los trabajadores a las que puedan acceder durante su jornada sin penalizaciones, como por ejemplo cafeterías o áreas de descanso donde reunirse con otros trabajadores. | A corto plazo (1 mes) |
| Severidad:  ligeramente dañino |