



DOCUMENTACIÓN DE PREVENCIÓN RIESGOS LABORALES

CAFÉ CON PALITO, S.L. Desarrollo de Aplicaciones

Tel. 942-234-987

Avd. Primero de Mayo,
39011-Santander

Web: caféconpalito.es
email: caféconpalito@educantabria.es

1.- En vuestra empresa se incorpora **como parte de la cultura empresarial la importancia de la prevención de riesgos**. Para ello, deberéis determinar algunos valores propios de dicha orientación, continuando con las siguientes frases:

- *"Nuestra empresa está muy concienciada con la prevención de riesgos laborales relativos al lugar y equipos de trabajo, junto con la preocupación por las condiciones medioambientales del entorno de trabajo".*
- *"En nuestra empresa, el cuidado de la fatiga física y mental son prioritarios. Ponemos especial hincapié en la adecuada organización del trabajo, con el fin de evitar riesgos por las condiciones psicosociales".*

2.- Determinadas las **condiciones de trabajo** más destacables en nuestro lugar de trabajo, la **normativa más relevante a respetar**.

Nuestro lugar de trabajo cumple con la normativa establecida en el Real Decreto 486/1997 de 14 de abril, en el que se establecen las condiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. Como condiciones más destacables son:

- **SUELOS**.- El pavimento del suelo elegido para su colocación es antideslizante y se ha evitado las pendientes y las rampas excesivas.
- **TEMPERATURA**.- En nuestro lugar de trabajo cumplimos la normativa sobre temperaturas mínimas que establece que para las oficinas debe estar entre 17º y 27º C, con una adecuada ventilación natural. Tenemos puntos de dispensación de agua y diferentes líquidos para prevenir la deshidratación.
- **ILUMINACIÓN**.- Contamos con un amplio ventanal que ofrece una apropiada iluminación natural y para cumplir holgadamente con la normativa, al tratarse de un lugar con exigencias visuales bajas, disponemos de una iluminación de 300 lux., apropiada incluso para exigencias visuales medias.

- RIESGO ELÉCTRICO.- En nuestra empresa el único riesgo eléctrico posible corresponde a un contacto indirecto salvo la manipulación indebida de algún equipo electrónico (de lo que todo empleado esta advertido e informado). Salvamos dicho riesgo con una adecuada instalación eléctrica con tomas de tierra e interruptores diferenciales. El cuadro eléctrico está debidamente señalizado, como lo están los equipos que no deben ser manipulados bajo ningún concepto.
- INCENDIOS.- Debido a que estamos trabajando con equipos electrónicos existe un riesgo de incendio eléctrico por lo que disponemos de extintores debidamente señalizados de CO2 y de polvo seco de clase "C".
- SALIDAS DE EVACUACIÓN.- En el edificio se dispone de las correspondientes salidas de evacuación completamente despejadas, debidamente señalizadas y con iluminación de seguridad. Las puertas se pueden abrir hacia afuera.
- MINUSVALIDOS.- Nuestras dependencias cumplen con las adecuadas medidas tendentes a facilitar la movilidad, accesibilidad y no discriminación de las personas con discapacidad para el acceso y utilización de nuestra oficina, suprimiendo todo tipo de barreras arquitectónicas, en particular las puertas, vías de circulación, escaleras, servicios higiénicos y puestos de trabajo.

3.- Valoración de los distintos **factores de riesgo laboral**, los que están presentes en el proyecto que estáis llevando a cabo como trabajadores-programadores.

- 1.- En cuanto a los lugares de trabajo con el fin de evitar golpes y caídas.
- 2.- Riesgos de incendio.
- 3.- Riesgos eléctricos.
- 4.- Fatiga visual.
- 5.- Fatiga muscular por posturas forzadas o inadecuadas.
- 6.- La carga mental como consecuencia de las exigencias mentales del trabajo y la adecuada organización del mismo.

7.- El ruido.

8.- Exposición a pantallas de visualización de datos.

4.- Identificados los distintos **posibles daños** que pueden ocasionar en la salud de los trabajadores los factores de riesgo que habéis determinado en la pregunta anterior.

1.- En cuanto a los lugares de trabajo para evitar golpes y caídas:

- El pavimento del suelo además de haber utilizado en su construcción un pavimento antideslizante y de haberse evitado las pendientes y las rampas excesivas, estos se deben mantener limpios evitando que estén impregnados de sustancias resbaladizas o en mal estado. No deben dejarse objetos por los suelos que obstaculicen o impidan el paso ya que puedan provocar caídas innecesarias. Es recomendable utilizar suelos antideslizantes.

- El material de trabajo se deberá almacenar en estanterías y armarios, evitando el incorrecto almacenaje de estos. Es recomendable conocer las limitaciones de carga de los estantes; evitar las alturas excesivas en el apilamiento de materiales, y colocar el material de forma accesible.

- El lugar de trabajo se tiene que **mantener limpio y en buen estado**. Cada persona responderá del lugar de trabajo que ocupa.

2.- En cuanto a los riesgos de incendios se ha instalado un sistema de detección y alarma automáticos que detecten los humos o la temperatura. Además de contar con extintores debidamente señalizados de CO₂ y de polvo seco de clase "C".

3.- En cuanto a los riesgos eléctricos el edificio cuenta con toma de tierra, se han instalado interruptores diferenciales para el supuesto de que si existe una derivación eléctrica salte el diferencial y corte la corriente eléctrica.

4.- En cuanto a la fatiga visual es importante que el espacio cuente

con la **luz adecuada**, el sistema de iluminación artificial será ambiental para evitar puntos de sombra o un exceso de luz, y todos los equipos cuentan con pantallas antirreflejo.

5.- En cuanto a la fatiga muscular que produce fatiga física o cansancio y que es producida por posturas incorrectas al sentarse y la ubicación inadecuada del equipo informático, así como movimientos repetitivos con el manejo del teclado o del ratón. Además, el mantenimiento prolongado de una determinada posición conduce a la fatiga de la musculatura y da lugar a que el trabajo sea más pesado. Además de adquirir mesas adecuadas, sillas ergonómicas y reposapiés, el personal deberá realizar estiramientos y ejercicios de relajación.

6.- Para la carga mental una adecuada organización del trabajo, teniendo en cuenta un programa adecuado de descansos y pausas en el trabajo, el ritmo del trabajo y si este es demasiado monótono.

7.- El ruido de los equipos instalados en el puesto de trabajo como impresoras, fotocopadoras, como el producido por las conversaciones habituales de los trabajadores, todo esto puede provocar efectos indeseables como puede ser la perturbación de la atención y de la comunicación. Para evitarlo tenemos los equipos aislados de los trabajadores colocándolos en una habitación a parte alejada de las zonas de trabajo.

5.- Como consecuencia del trabajo que estamos realizando, que tipo de riesgo de contraer algún tipo de enfermedad profesional.

En cuanto a las enfermedades provocadas por posturas forzadas y movimientos repetitivos: tendinitis, tenosinovitis de Quervain, síndrome del túnel carpiano, síndrome del canal de Guyon, síndrome cervical por tensión, lumbalgia.

6.- Plantilla de **estimación del nivel de riesgo** a tres de los factores de riesgo que consideramos como los más propicios.

Riesgo	Probabilidad			Gravedad			Estimación				
	B	M	A	LD	D	ED	T	TO	M	I	IN
Fatiga visual			X		X					X	
Fatiga muscular		X			X				X		
Carga mental		X		X				X			