

# Prevencion10.es

## Prevención de riesgos laborales



*Documento único que incluye: Plan de prevención de riesgos laborales, evaluación de riesgos y planificación de la actividad preventiva (Artículo 2.4 del Real Decreto 39/1997, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención)*

# empresa

Prevencion**10**.es | Prevención de **riesgos laborales**

## Hoja de versiones

| Nº Versión | Fecha      | Descripción                   | Observaciones |
|------------|------------|-------------------------------|---------------|
| 1          | 29/10/2025 | Version inicial del documento |               |

## Prevencion10.es | Prevención de riesgos laborales

### Instrucciones para el empresario/a

**Prevencion10.es** te ha permitido obtener un documento único de extensión reducida que incluye el **plan de prevención de riesgos laborales, la evaluación de riesgos y la planificación de la acción preventiva** de tu empresa.

A continuación, te explicamos qué pasos tienes que seguir para terminar de cumplir con tus obligaciones en materia preventiva:

1. **Firma** el plan de prevención de riesgos laborales. El contenido de este documento debe ser asumido por la dirección de la empresa y conocido por los trabajadores y las trabajadoras.
2. **Comprueba** que la evaluación de riesgos sea correcta y, a continuación, fírmala.
3. **Firma** la planificación de la acción preventiva y pon en marcha las medidas propuestas para eliminar o minimizar los riesgos detectados durante el proceso de evaluación. Además, como empresario o empresaria, debes verificar periódicamente que se están realizando las medidas planificadas.
4. **Actualiza** la evaluación de riesgos siempre que cambien las condiciones de tu negocio. Por ejemplo: al adquirir un nuevo equipo, al modificar los procesos productivos, al contratar nuevas personas trabajadoras, etc. Recuerda que se pueden introducir nuevos riesgos o agravar los ya existentes.
5. **Informa** a tu personal acerca de los riesgos asociados a su puesto de trabajo. Puedes usar los tutoriales del apartado [RECURSOS](#). También puedes descargar carteles y material divulgativo de la página web del INSST o solicitarlos a tu mutua de accidentes de trabajo.
6. Tu personal necesita **formación** específica sobre los riesgos laborales a los que tienen exposición. Debes contratarla a través de un servicio de prevención ajeno, si solamente tienes el curso básico en PRL (30h). La Fundación Estatal para la Formación en el Empleo ofrece ayudas para financiar esta actividad.
7. **La vigilancia de salud** de las personas que trabajan para ti es una actividad preventiva obligatoria que debe estar incluida en la planificación de actividades preventivas.
8. **Si compartes centro de trabajo** con trabajadores o trabajadoras de otras empresas, tienes que informarles de los riesgos que tu actividad pueda ocasionarles. Para cumplir con esta obligación puedes obtener el documento de Coordinación de Actividades Empresariales utilizando autopreven-t®.
9. Finalmente, si lo deseas, solicita la **exención de auditoría** de tu sistema de gestión de la prevención. Llama al 012 para informarte de cuál es el procedimiento a seguir en función de tu Comunidad Autónoma.

Recuerda que toda esta documentación deberá estar a disposición de la Autoridad laboral.

Ante cualquier duda, consulta las páginas web de **Prevencion10.es** y del INSST. Además, también puedes llamar a nuestro servicio de atención telefónica. Su horario de atención de lunes a viernes de 9:00 a 14:00.

# Prevencion10.es

Plan de **prevención**  
de **riesgos laborales**



# empresa

## Prevencion10.es | Prevención de riesgos laborales

### Datos generales de la empresa

Este dossier ha sido elaborado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) a partir de la información facilitada por:

**Nombre:**

**NIF:**

**Empresa:**

**CIF:**

**Dirección:**

**Población:**

**Provincia:**

**Código postal:**

**E-mail:**

**Teléfono:**

**Actividad:**

**Nº de trabajadores:**

**Nº de embarazadas:**

**Nº de mujeres en periodo de lactancia:**

**Nº de menores de edad:**

**Nº de trabajadores con discapacidad:**

**Modalidad de prevención:**

**El INSST no se hace responsable del uso incorrecto de este documento.**

*El INSST es el órgano científico técnico especializado en materia de prevención de la Administración General del Estado y como tal, está reconocido por la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Ley 31/1995, de 8 de noviembre).*

## Prevencion10.es | Prevención de **riesgos laborales**

### Compromiso preventivo

La política de mi empresa en materia de prevención de riesgos laborales tiene por objeto **garantizar a los trabajadores y las trabajadoras una protección eficaz frente a los riesgos laborales**, cumpliendo con las obligaciones legales pertinentes, para que el trabajo se efectúe en las mejores condiciones de seguridad y salud.

Con tal objetivo, se ha implantado un sistema de prevención utilizando la herramienta evalua-t de la plataforma **Prevencion10.es**. La prevención se ha integrado en todas las actividades de mi sistema productivo. Para ello, los procedimientos de trabajo se han establecido teniendo en cuenta sus potenciales riesgos. Respetando, en todo momento, las medidas preventivas aplicables, según se refleja en los documentos de evaluación y planificación que se describen a continuación.

Las personas trabajadoras han recibido formación e información, así como los medios necesarios para la correcta aplicación de los procedimientos y prácticas de trabajo.

Para conseguir la integración de la prevención se ha optado por una modalidad preventiva gestionada con recursos propios, tal y como queda reflejada en la página anterior.

Corresponde al empresario/a que asume la actividad preventiva:

- Realizar la evaluación inicial de los riesgos y su revisión periódica.
- Elaborar la propuesta de planificación de las medidas preventivas en función de los resultados de la evaluación.
- La realización de cualquier actividad preventiva, acorde a su nivel de capacitación, que tenga por objetivo mejorar las condiciones de trabajo.

Por su parte, el empresario o empresaria se compromete a:

- Informar, consultar a los trabajadores y las trabajadoras y facilitarles su participación conforme a lo establecido en el artículo 18 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.
- Aprobar la planificación de las medidas y actividades preventivas y velar por su correcta aplicación.
- Observar y controlar que las condiciones de realización del trabajo se ajustan a lo establecido en la evaluación.
- Tener en cuenta e informar (si procede) al trabajador designado, sobre cualquier suceso o circunstancia de interés preventivo: accidentes, incidentes o bajas, propuestas o quejas del personal, etc.
- Cumplir (si procede) con las obligaciones derivadas del concierto con el Servicio de Prevención Ajeno.

Cada vez que se efectúe una evaluación de riesgos (ocasional o periódica) se valorará la eficacia del Sistema de gestión preventiva de mi empresa. Asimismo, se valorará la necesidad o conveniencia de realizar modificaciones para mejorar su grado de implantación.

**Nombre del empresario/a:**

**Fecha de implantación:**

**Firma:**

# Prevencion**10**.es

Evaluación de **riesgos**



# empresa

## Prevencion10.es | Prevención de riesgos laborales

### Centro de trabajo: Fuentes Technology

| PUESTO: Riesgos generales                   |                                   |   |           |          |
|---|-----------------------------------|---|-----------|----------|
| Fuente de daño                              | Riesgos                           | Medidas preventivas   | Prioridad | Adoptada |
| Instalaciones y equipos eléctricos y de gas | Electrocución, asfixia e incendio | Las instalaciones eléctrica y de gas están certificadas y revisadas por un instalador autorizado.             | ALTA      | SI       |
|   |                                   | Las instalaciones se mantienen en buen estado de funcionamiento.  | ALTA      | SI       |
|   |                                   | Se prohíbe al personal trabajador la realización de cualquier reparación por sencilla que parezca.            | ALTA      | SI       |
|   |                                   | Se vigila que las tuberías, gomas, conexiones y quemadores estén en buen estado.                              | ALTA      | NO       |
|   |                                   | Se comprueban, periódicamente, los interruptores diferenciales accionando el pulsador de prueba.              | ALTA      | SI       |
|   |                                   | Se evita sobrecargar los enchufes.  | ALTA      | SI       |
|   |                                   | Se deja de utilizar, inmediatamente, cualquier equipo eléctrico o de gas en malas condiciones.                | ALTA      | SI       |
|   |                                   | Los equipos eléctricos disponen de marcado CE.  | ALTA      | SI       |
|   |                                   | Todos los equipos eléctricos se conectan a la red mediante clavijas en buen estado.                           | ALTA      | NO       |
| Situaciones de violencia                    | Situaciones de violencia y acoso  | Se evita que los trabajadores se queden solos aquellos momentos que puedan dar lugar a situaciones violentas. | MEDIA     | SI       |
|   |                                   | Se dispone de mecanismos de seguridad y protección frente a atracos. (P. ej. alarmas, cámaras, etc.).         | MEDIA     | SI       |
|   |                                   | Se adquieren los equipos de trabajo teniendo en cuenta su nivel de ruido.                                     | MEDIA     | SI       |



## Prevencion10.es | Prevención de riesgos laborales

### Centro de trabajo: Fuentes Technology

| PUESTO: Riesgos generales |   |   |           |          |
|---------------------------|---|---|-----------|----------|
| Fuente de daño            | Riesgos   | Medidas preventivas   | Prioridad | Adoptada |
| Condiciones ambientales   | Trastornos derivados del ruido                                    | Se reduce el volumen de los teléfonos para evitar molestias entre los trabajadores.                           | BAJA      | SI       |
|                           |   | El local está aislado para que el ruido exterior no perturbe el desarrollo normal del trabajo.                | BAJA      | NO       |
|                           |   | Los equipos ruidosos están alejados de los puestos de trabajo para no dificultar la comunicación.             | BAJA      | SI       |
|                           | Daños por falta de iluminación                                    | La iluminación general es suficiente para poder circular sin dificultad.                                      | MEDIA     | SI       |
|                           |   | La iluminación en los puestos de trabajo permite realizar las tareas con comodidad.                           | MEDIA     | SI       |
|                           |   | Las ventanas tienen elementos, como cortinas o estores, para modular la luz natural.                          | MEDIA     | NO       |
|                           |   | Las luminarias incorporan sistemas, como pantallas o difusores, para evitar deslumbramientos.                 | BAJA      | SI       |
|                           |   | Se sustituyen rápidamente las lámparas fundidas o parpadeantes.   | BAJA      | SI       |
|                           | Trastornos derivados de la temperatura y de la mala climatización | Se garantizan unas condiciones de temperatura y humedad confortables.   | MEDIA     | SI       |
|                           |   | Se garantiza la renovación del aire en los locales mediante una buena ventilación.                            | MEDIA     | SI       |
|                           |   | Se evita la ubicación de puestos de trabajo en zonas afectadas por corrientes de aire molestas.               | MEDIA     | SI       |
|                           |   | Se realiza el mantenimiento de los sistemas de climatización de acuerdo con las instrucciones del fabricante. | MEDIA     | SI       |

## Prevencion10.es | Prevención de riesgos laborales

### Centro de trabajo: Fuentes Technology

| PUESTO: Riesgos generales |                        |  |           |          |
|---------------------------|------------------------|--|-----------|----------|
| Fuente de daño            | Riesgos                | Medidas preventivas  | Prioridad | Adoptada |
| Lugar de trabajo          | Golpes y atrapamientos | El centro de trabajo se mantiene limpio y ordenado.  | MEDIA     | SI       |
|                           |                        | Los pasillos y escaleras están libres de obstáculos y su anchura que permite utilizarlos con comodidad.                          | MEDIA     | NO       |
|                           |                        | Las vías de acceso a los puestos de trabajo permiten el paso sin dificultad.   | MEDIA     | SI       |
|                           |                        | Las dimensiones del lugar de trabajo permiten a los trabajadores realizar sus tareas cómodamente.                                | MEDIA     | SI       |
|                           |                        | Los pavimentos y escaleras no resbalan, son regulares y están en buenas condiciones.   | ALTA      | NO       |
|                           |                        | Cuando el suelo está húmedo, se señaliza.  | MEDIA     | SI       |
|                           |                        | La anchura mínima de las puertas exteriores es de 80 cm.   | MEDIA     | SI       |
|                           |                        | Las escaleras y rampas, de más de 60 cm de altura, tienen barandillas y cuentan con protección para impedir la caída de objetos. | MEDIA     | NP       |
|                           |                        | Las puertas y mamparas transparentes están señalizadas.  | MEDIA     | SI       |
|                           |                        | Las puertas automáticas o de apertura vertical tienen dispositivos de seguridad para impedir su cierre o desplome.               | MEDIA     | SI       |
|                           |                        | Las puertas de vaivén cuentan con ojos de buey o huecos para permitir la visión del lado opuesto.                                | MEDIA     | NP       |
|                           |                        | Las puertas correderas cuentan con dispositivos para impedir su salida de los carriles.  | MEDIA     | NP       |

## Prevencion10.es | Prevención de riesgos laborales

### Centro de trabajo: Fuentes Technology

| PUESTO: Riesgos generales |                                |  |           |          |
|---------------------------|--------------------------------|--|-----------|----------|
| Fuente de daño            | Riesgos                        | Medidas preventivas  | Prioridad | Adoptada |
|                           |                                | Los ascensores y montacargas siguen el calendario de mantenimiento y las inspecciones según la normativa vigente.                      | MEDIA     | NP       |
|                           |                                | Los montacargas se usan solo para el transporte de materiales y mercancías.  | MEDIA     | NP       |
| Mobiliario                | Golpes y desplome de objetos   | Las estanterías son estables y están ancladas a la pared.  | MEDIA     | SI       |
|                           |                                | Se evita el apilamiento inestable de materiales en la parte superior de los armarios y las estanterías altas.                          | MEDIA     | SI       |
|                           |                                | En las estanterías, se colocan los objetos más pesados en los niveles inferiores o intermedios y los más ligeros en la parte superior. | MEDIA     | NO       |
|                           |                                | La mesas y archivadores tienen dispositivos antivuelco (que impidan la apertura de dos cajones simultáneamente).                       | MEDIA     | SI       |
|                           |                                | Los cajones cuentan con dispositivos para evitar su salida de las guías.   | MEDIA     | SI       |
|                           |                                | Se impide la utilización del mobiliario (sillas, cajoneras, etc.) a modo de escaleras.   | MEDIA     | NP       |
| Situaciones de emergencia | Quemaduras, asfixia e incendio | Los sistemas contraincendio están debidamente instalados, señalizados y son revisados por una entidad competente.                      | ALTA      | NO       |
|                           |                                | Las fuentes de calor (estufas, hornos, etc.) están alejadas de los materiales combustibles o inflamables.                              | ALTA      | SI       |
|                           |                                | Las vías y salidas de evacuación están señalizadas y se mantienen libres de obstáculos en todo momento.                                | ALTA      | SI       |

# Prevencion10.es | Prevención de riesgos laborales

## Centro de trabajo: Fuentes Technology

| PUESTO: Riesgos generales |  |   |           |          |
|---------------------------|--|---|-----------|----------|
| Fuente de daño            | Riesgos                                | Medidas preventivas   | Prioridad | Adoptada |
|                           |  | Las puertas de emergencia abren hacia el exterior y sin necesidad de llave.   | ALTA      | SI       |
|                           |  | Se dispone alumbrado de emergencia para facilitar la evacuación.  | ALTA      | SI       |
|                           |  | Se comprueba, periódicamente, el estado de la instalación de extinción (p. ej. extintores) y del alumbrado de emergencia. | ALTA      | SI       |
|                           |  | Todos los trabajadores saben cómo actuar en caso de incendio u otra emergencia.   | ALTA      | SI       |
| Condiciones organizativas | Problemas relacionales y organizativos | La jornada laboral se ajusta al horario establecido en el contrato de trabajo.  | MEDIA     | SI       |
|                           |  | Se evita que, de forma habitual, haya puestos con excesiva carga de trabajo.  | MEDIA     | SI       |
|                           |  | Se establecen pausas y descansos a lo largo de la jornada para evitar la aparición de la fatiga.                          | MEDIA     | SI       |
|                           |  | Se dispone, por norma general, de tiempo suficiente para realizar el trabajo sin presiones.                               | MEDIA     | SI       |
|                           |  | Se evitan, en la medida de lo posible, las tareas monótonas y repetitivas.  | MEDIA     | NO       |
|                           |  | Las tareas asignadas se corresponden con las funciones propias de sus puestos de trabajo.                                 | MEDIA     | SI       |
|                           |  | El personal tiene claras cuáles son sus tareas y se evita que reciban instrucciones contradictorias.                      | MEDIA     | SI       |
|                           |  | Se favorece la autonomía del personal para administrar sus pausas, regular su ritmo de trabajo y organizar sus tareas.    | MEDIA     | SI       |

## Prevencion10.es | Prevención de riesgos laborales

### Centro de trabajo: Fuentes Technology

| PUESTO: Riesgos generales |         |  |           |          |
|---------------------------|---------|--|-----------|----------|
| Fuente de daño            | Riesgos | Medidas preventivas  | Prioridad | Adoptada |
|                           |         | Los trabajadores disponen de la formación, los medios técnicos y el apoyo organizativo necesario para el desarrollo de sus tareas. | MEDIA     | SI       |
|                           |         | Se promueve un buen ambiente de trabajo.   | MEDIA     | SI       |
|                           |         | Se permite la participación del personal en las decisiones que puedan afectar a su trabajo.  | MEDIA     | NO       |
|                           |         | Se favorece la comunicación con los superiores jerárquicos respecto a los problemas relacionados con el trabajo.                   | MEDIA     | SI       |
|                           |         | Se informa al personal sobre su rendimiento y se les reconoce el trabajo bien hecho.   | MEDIA     | SI       |

## Prevencion10.es | Prevención de riesgos laborales

### Centro de trabajo: Fuentes Technology

| PUESTO: Personal técnico |                          |  |           |          |
|--------------------------|--------------------------|--|-----------|----------|
| Fuente de daño           | Riesgos                  | Medidas preventivas  | Prioridad | Adoptada |
| Tráfico y circulación    | Accidentes de tráfico    | Se respetan las normas de circulación y las recomendaciones de la Dirección General de Tráfico.                                | MEDIA     | SI       |
|                          |                          | Los vehículos siguen el calendario de revisiones del fabricante y pasan las ITV reglamentarias.                                | MEDIA     | SI       |
|                          |                          | Los trabajadores saben cómo circular de forma segura con motos y bicicletas.   | MEDIA     | SI       |
| Objetos en reparación    | Heridas y cortes         | Se utilizan equipos de protección individual para evitar cortes con objetos afilados.  | MEDIA     | SI       |
|                          |                          | Las máquinas y herramientas a motor tienen marcado CE.   | MEDIA     | SI       |
|                          |                          | Se ha enseñado a los trabajadores a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante.                         | MEDIA     | SI       |
|                          | Electrocución            | Los equipos eléctricos se desconectan de la red para su limpieza o reparación.   | MEDIA     | SI       |
| Clientes y público       | Situaciones de violencia | Se han establecido pautas y estrategias sobre cómo tratar a personas ajenas a la empresa (clientes, alumnos, pacientes, etc.). | MEDIA     | SI       |
|                          |                          | Los trabajadores saben cómo actuar ante situaciones violentas.   | MEDIA     | SI       |
|                          |                          | Se dispone de un entorno agradable y adecuado para atender a los clientes o usuarios.  | MEDIA     | SI       |
|                          |                          | Se ajusta el número de trabajadores a las demandas del servicio (número de clientes, usuarios, etc.).                          | MEDIA     | SI       |

## Prevencion10.es | Prevención de riesgos laborales

### Centro de trabajo: Fuentes Technology

| PUESTO: Personal técnico |                                   |  |           |          |
|--------------------------|-----------------------------------|--|-----------|----------|
| Fuente de daño           | Riesgos                           | Medidas preventivas  | Prioridad | Adoptada |
| Manejo de cargas         | Problemas dorsolumbares           | Las cargas se manipulan, siempre que sea posible, utilizando medios mecánicos (carros, poleas...) o entre varias personas. | MEDIA     | SI       |
|                          |                                   | El diseño de las cargas y paquetes permiten un agarre cómodo.  | BAJA      | NO       |
|                          |                                   | Las dimensiones máximas de las cargas que se manejan habitualmente son inferiores a 60 x 50 x 60 cm.                       | MEDIA     | SI       |
|                          |                                   | Se ha proporcionado información y entrenamiento sobre la forma correcta de manipular las cargas.                           | MEDIA     | SI       |
| Herramientas específicas | Heridas, proyección de partículas | Se comprueba la correcta colocación de elementos auxiliares como discos abrasivos, sierras, etc.                           | MEDIA     | SI       |
|                          |                                   | Se realiza un correcto uso y mantenimiento de los útiles de trabajo.   | MEDIA     | SI       |
|                          |                                   | Las máquinas y herramientas a motor tienen marcado CE.   | MEDIA     | SI       |
|                          |                                   | Las herramientas se guardan y almacenan correctamente.   | MEDIA     | NO       |
|                          |                                   | Se ha enseñado a los trabajadores a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante.                     | MEDIA     | SI       |
|                          |                                   | Los equipos eléctricos se desconectan de la red para su limpieza o reparación.   | MEDIA     | SI       |
|                          |                                   | Se utilizan equipos de protección para evitar cortes, proyecciones, etc.   | MEDIA     | SI       |
|                          |                                   | Se dispone de herramientas o utensilios eléctricos para evitar realizar movimientos repetitivos.                           | MEDIA     | SI       |

## Prevencion10.es | Prevención de riesgos laborales

### Centro de trabajo: Fuentes Technology

| PUESTO: Personal técnico                         |  |   |           |          |
|--|--|---|-----------|----------|
| Fuente de daño                                   | Riesgos  | Medidas preventivas   | Prioridad | Adoptada |
|  | <b>Trastornos de las extremidades superiores</b> | Se usan herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico.   | MEDIA     | SI       |
|  |  | Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular.                                       | BAJA      | NO       |
| <b>Pantallas de visualización de datos (PVD)</b> | <b>Sobrecarga física y mental</b>                | Se evita la aparición de reflejos o deslumbramientos en la pantalla.  | MEDIA     | SI       |
|  |  | La pantalla está colocada a 40-75 cm de los ojos del usuario.   | MEDIA     | NO       |
|  |  | El respaldo de las sillas es regulable en altura y con apoyo lumbar.  | MEDIA     | NO       |
|  |  | Se dispone, al menos, de 10 cm libres entre el borde de la mesa y el teclado para apoyar las muñecas.   | MEDIA     | SI       |
|  |  | Se proporcionan atriles y reposapiés a los trabajadores que los solicitan.  | MEDIA     | SI       |
|  |  | Los trabajadores saben cómo ajustar el mobiliario para mejorar su salud postural.   | MEDIA     | SI       |
|  |  | Se promueven buenas prácticas para prevenir el sedentarismo (p. ej. pausas cortas, estiramientos, etc.).  | MEDIA     | SI       |
| <b>Productos específicos</b>                     | <b>Intoxicaciones e irritaciones</b>             | Se conocen las pautas de uso correcto de los productos empleados (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.). | MEDIA     | SI       |
|  |  | Todos los productos se conservan en su envase original.   | MEDIA     | NO       |
|  |  | Todos los productos están etiquetados y se respetan las indicaciones de la etiqueta.  | MEDIA     | SI       |



## Prevencion10.es | Prevención de riesgos laborales

### Centro de trabajo: Fuentes Technology

| PUESTO: Personal técnico |  |   |           |          |
|--------------------------|--|---|-----------|----------|
| Fuente de daño           | Riesgos                                | Medidas preventivas   | Prioridad | Adoptada |
|                          |  | Se proporcionan y utilizan los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto.                         | MEDIA     | SI       |
|                          |  | Los productos se almacenan cerrados y en lugares ventilados y alejados de fuentes de ignición.                                    | MEDIA     | SI       |
|                          |  | Se garantiza una buena ventilación cuando se usan productos irritantes o disolventes.   | MEDIA     | NO       |
|                          |  | Se dispone de las fichas de datos de seguridad de los productos peligrosos.   | MEDIA     | SI       |
| Trabajo en solitario     | Inseguridad y situaciones de violencia | Se conoce, con antelación, el itinerario de los trabajadores cuando estos salen de la empresa.                                    | MEDIA     | SI       |
|                          |  | Los trabajadores disponen de los recursos necesarios para afrontar cualquier imprevisto cuando están fuera del centro de trabajo. | MEDIA     | SI       |
|                          |  | El personal desplazado dispone de los medios necesarios para realizar su trabajo.   | MEDIA     | SI       |
|                          |  | Hay habilitados mecanismos de comunicación entre la base y los trabajadores que están fuera de la empresa.                        | MEDIA     | SI       |
| Escaleras de mano        | Caídas                                 | Las escaleras están en buen estado de conservación y tienen la altura suficiente para el trabajo que se realiza.                  | MEDIA     | SI       |
|                          |  | Se asegura el correcto montaje y colocación antes de su uso.  | MEDIA     | SI       |
|                          |  | Las escaleras de tijera tienen dispositivos para evitar su apertura incontrolada.   | MEDIA     | NO       |

## Prevencion10.es | Prevención de riesgos laborales

### Centro de trabajo: Fuentes Technology

| PUESTO: Personal técnico |         |   |           |          |
|--------------------------|---------|---|-----------|----------|
| Fuente de daño           | Riesgos | Medidas preventivas   | Prioridad | Adoptada |
|                          |         | Se evita el uso de la escalera con las manos ocupadas, de lado o de espaldas. | MEDIA     | SI       |
|                          |         | Se evitan los estiramientos horizontales excesivos por no mover la escalera.  | MEDIA     | SI       |
|                          |         | Se ha enseñado al personal a utilizar las escaleras de mano de forma segura.  | MEDIA     | SI       |

## Prevencion10.es | Prevención de riesgos laborales

### Centro de trabajo: Fuentes Technology

| PUESTO: Personal de limpieza    |                               |   |           |          |
|---------------------------------|-------------------------------|---|-----------|----------|
| Fuente de daño                  | Riesgos                       | Medidas preventivas   | Prioridad | Adoptada |
| Manejo de cargas                | Problemas dorsolumbares       | Las cargas se manipulan, siempre que sea posible, utilizando medios mecánicos (carros, poleas...) o entre varias personas.                      | MEDIA     | SI       |
|                                 |                               | El diseño de las cargas y paquetes permiten un agarre cómodo.   | BAJA      | NO       |
|                                 |                               | Las dimensiones máximas de las cargas que se manejan habitualmente son inferiores a 60 x 50 x 60 cm.  | MEDIA     | SI       |
|                                 |                               | Se ha proporcionado información y entrenamiento sobre la forma correcta de manipular las cargas.  | MEDIA     | SI       |
| Productos y equipos de limpieza | Intoxicaciones e irritaciones | Se utilizan solo, salvo para alguna necesidad concreta, productos de limpieza de uso doméstico.   | MEDIA     | SI       |
|                                 |                               | Se conocen las pautas de uso correcto de los productos empleados (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.). | MEDIA     | SI       |
|                                 |                               | Todos los productos están etiquetados y se respetan las indicaciones de la etiqueta.  | MEDIA     | SI       |
|                                 |                               | Se proporcionan guantes de limpieza y se promueve su uso.   | MEDIA     | SI       |
|                                 |                               | Los productos se almacenan cerrados y en lugares ventilados y alejados de fuentes de ignición.  | MEDIA     | SI       |
|                                 |                               | Se dispone de las fichas de datos de seguridad de los productos peligrosos.   | MEDIA     | SI       |
|                                 |                               | Se garantiza una buena ventilación cuando se usan productos irritantes o disolventes.   | MEDIA     | SI       |
|                                 |                               | Todos los productos se conservan en su envase original.   | MEDIA     | NO       |

## Prevencion10.es | Prevención de riesgos laborales

### Centro de trabajo: Fuentes Technology

| PUESTO: Personal de limpieza |                                |  |           |          |
|------------------------------|--------------------------------|--|-----------|----------|
| Fuente de daño               | Riesgos                        | Medidas preventivas  | Prioridad | Adoptada |
|                              |                                | Se evitan las mezclas de productos de limpieza diferentes.   | MEDIA     | SI       |
|                              |                                | Se proporcionan y utilizan los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto.        | MEDIA     | SI       |
|                              | <b>Problemas dorsolumbares</b> | Se utilizan carros para el transporte del material de limpieza.  | BAJA      | NO       |
|                              |                                | Los mangos de las fregonas y cepillos permiten mantener la espalda erguida.                                      | MEDIA     | SI       |
|                              |                                | Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular.        | BAJA      | SI       |
| <b>Escaleras de mano</b>     | <b>Caídas</b>                  | Las escaleras están en buen estado de conservación y tienen la altura suficiente para el trabajo que se realiza. | MEDIA     | SI       |
|                              |                                | Se asegura el correcto montaje y colocación antes de su uso.   | MEDIA     | SI       |
|                              |                                | Las escaleras de tijera tienen dispositivos para evitar su apertura incontrolada.                                | MEDIA     | NO       |
|                              |                                | Se evita el uso de la escalera con las manos ocupadas, de lado o de espaldas.                                    | MEDIA     | SI       |
|                              |                                | Se evitan los estiramientos horizontales excesivos por no mover la escalera.                                     | MEDIA     | SI       |
|                              |                                | Se ha enseñado al personal a utilizar las escaleras de mano de forma segura.                                     | MEDIA     | SI       |

En ..... a ..... de ..... de 20 .....

Firma de la persona que ha realizado la evaluación

En calidad de empresario/a

# Prevencion10.es

## Planificación preventiva



# empresa

Prevencion**10**.es | Prevención de **riesgos laborales**

## Centro de trabajo: Fuentes Technology

## PUESTO: Riesgos generales

| Prioridad | Medidas preventiva (cuestionario evaluación)   | Especificar cómo   | Responsable              | Coste estimado | Fecha de realización |
|-----------|--|--|--------------------------|----------------|----------------------|
| ALTA      | Se vigila que las tuberías, gomas, conexiones y quemadores estén en buen estado.   | Una empresa viene cada mes a revisar si todo está en orden                                   | encargado de taller      | 350,00         |                      |
| ALTA      | Todos los equipos eléctricos se conectan a la red mediante clavijas en buen estado.  | Nuestro técnico se asegura si todos los dispositivos están conectados a la red               | Técnico de reparación    | 100,00         |                      |
| BAJA      | El local está aislado para que el ruido exterior no perturbe el desarrollo normal del trabajo.   | Insonorizar la habitación en la que está trabajando.   | empleado de taller       | 100,00         |                      |
| MEDIA     | Las ventanas tienen elementos, como cortinas o estores, para modular la luz natural.   | Poner ventanas a la habitación de trabajo  | Técnico de mantenimiento | 200,00         |                      |
| MEDIA     | Los pasillos y escaleras están libres de obstáculos y su anchura que permite utilizarlos con comodidad.                                | Quitar de los pasillos todos los obstáculos que impliquen una posible cada de un trabajador. | encargado de taller      | 0,00           |                      |
| ALTA      | Los pavimentos y escaleras no resbalan, son regulares y están en buenas condiciones.   | Poner producto antideslizante.   | encargado de taller      | 66,99          |                      |
| MEDIA     | En las estanterías, se colocan los objetos más pesados en los niveles inferiores o intermedios y los más ligeros en la parte superior. | Los materiales muy pesados están colocados en la parte del suelo debajo de las estanterías   | empleado de taller       | 0,00           |                      |



## PUESTO: Riesgos generales

| Prioridad    | Medidas preventiva (cuestionario evaluación)   | Especificar cómo  | Responsable   | Coste estimado | Fecha de realización |
|--------------|--|---|---|----------------|----------------------|
| <b>ALTA</b>  | <b>Los sistemas contraincendio están debidamente instalados, señalizados y son revisados por una entidad competente.</b> | El sistema lo controla una empresa de seguridad   | Técnico de mantenimiento de la empresa de seguridad | 150,00         |                      |
| <b>MEDIA</b> | <b>Se evitan, en la medida de lo posible, las tareas monótonas y repetitivas.</b>  | Que las tareas no sean tan repetitivas para los trabajadores.                                     | encargado de la tienda                              | 0,00           |                      |
| <b>MEDIA</b> | <b>Se permite la participación del personal en las decisiones que puedan afectar a su trabajo.</b>                       | Hacer una asamblea para aquellos trabajadores que quieran participar en actividades de la empresa | encargado de tienda                                 | 0,00           |                      |

## PUESTO: Personal técnico

| Prioridad | Medidas preventiva (cuestionario evaluación)  | Especificar cómo   | Responsable           | Coste estimado | Fecha de realización |
|-----------|---|--|-----------------------|----------------|----------------------|
| BAJA      | El diseño de las cargas y paquetes permiten un agarre cómodo.   | Comprar materias para cargas pesadas   | encargado de taller   | 150,00         |                      |
| MEDIA     | Las herramientas se guardan y almacenan correctamente.  | Se guardan en espacios, según su estilo  | encargado de taller   | 0,00           |                      |
| BAJA      | Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular. | Dejar 5 minutos en cada cambio de hora para que nuestros trabajadores puedan hacer estiramientos | encargado de tienda   | 0,00           |                      |
| MEDIA     | La pantalla está colocada a 40-75 cm de los ojos del usuario.   | Comprar mesas adaptables para cada trabajador  | encargado de tienda   | 200,00         |                      |
| MEDIA     | El respaldo de las sillas es regulable en altura y con apoyo lumbar.                                      | Comprar sillas para mejor comodidad para nuestros trabajadores                                   | encargado de tienda   | 200,00         |                      |
| MEDIA     | Todos los productos se conservan en su envase original.   | Están en embalses de protección reutilizable   | encargado de limpieza | 50,00          |                      |
| MEDIA     | Se garantiza una buena ventilación cuando se usan productos irritantes o disolventes.                     | Poner conductos de ventilación en el almacén   | encargado de limpieza | 150,00         |                      |
| MEDIA     | Las escaleras de tijera tienen dispositivos para evitar su apertura incontrolada.                         | Comprar escaleras para evitar riesgos  | encargado de tienda   | 150,00         |                      |

## PUESTO: Personal de limpieza

| Prioridad    | Medidas preventiva (cuestionario evaluación)   | Especificar cómo                        | Responsable              | Coste estimado | Fecha de realización |
|--------------|--|---|--------------------------|----------------|----------------------|
| <b>BAJA</b>  | <b>El diseño de las cargas y paquetes permiten un agarre cómodo.</b>                     | Comprar materiales para mejor agarre    | encargado de taller      | 100,00         |                      |
| <b>MEDIA</b> | <b>Todos los productos se conservan en su envase original.</b>                           | Están puestos en embalses reutilizables | encargada de la limpieza | 50,00          |                      |
| <b>BAJA</b>  | <b>Se utilizan carros para el transporte del material de limpieza.</b>                   | Comprar carros para la limpieza         | encargada de la limpieza | 200,00         |                      |
| <b>MEDIA</b> | <b>Las escaleras de tijera tienen dispositivos para evitar su apertura incontrolada.</b> | Comprar escaleras para evitar riesgos   | encargado de tienda      | 150,00         |                      |

En ..... a ..... de ..... de 20 .....

Firma de la persona que ha realizado la evaluación

En calidad de empresario/a