





### Prevencion 10.es





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







### Hoja de versiones

Nº Versión	Fecha	Descripción	Observaciones
1	17/10/2025	Version inicial del documento	





#### 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 descargarte 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.









# Prevencion 10.es





# Página 4





#### Datos generales de la empresa

Este dosier 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:		
N° de menores de edad:		
N° 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).





#### **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 si grado de implantación.
Nombre del empresario/a:
Fecha de implantación:
Firma:







## Prevencion 10.es





# Página 7







PUESTO: Riesgos generales					
Fuente de daño	Riesgos	Medidas preventivas	Prioridad	Adoptada	
		Los equipos eléctricos disponen de marcado CE.	ALTA	SI	
		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	
	Electrocución, asfixia e incendio	Se prohíbe al personal trabajador la realización de cualquier reparación por sencilla que parezca.	ALTA	SI	
Instalaciones y equipos eléctricos y de gas		Se vigila que las tuberías, gomas, conexiones y quemadores estén en buen estado.	ALTA	SI	
		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	
		Todos los equipos eléctricos se conectan a la red mediante clavijas en buen estado.	ALTA	SI	
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	







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	SI	
		Los equipos ruidosos están alejados de los puestos de trabajo para no dificultar la comunicación.	BAJA	SI	
		La iluminación general es suficiente para poder circular sin dificultad.	MEDIA	SI	
	Daños por falta de iluminación	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	SI	
		Las luminarias incorporan sistemas, como pantallas o difusores, para evitar deslumbramientos.	BAJA	SI	
		Se sustituyen rápidamente las lámparas fundidas o parpadeantes.	BAJA	SI	
	Trastornos	Se garantizan unas condiciones de temperatura y humedad confortables.	MEDIA	SI	
derivado tempera		Se garantiza la renovación del aire en los locales mediante una buena ventilación.	MEDIA	SI	
	derivados de la temperatura y de la mala climatización	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	







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	SI
		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.	MEDIA	SI
		Cuando el suelo está húmedo, se señaliza.	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	SI
		La anchura mínima de las puertas exteriores es de 80 cm.	MEDIA	SI
		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	SI
		Las puertas correderas cuentan con dispositivos para impedir su salida de los carriles.	MEDIA	SI







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	SI
		Los montacargas se usan solo para el transporte de materiales y mercancías.	MEDIA	SI
		Las estanterías son estables y están ancladas a la pared.	MEDIA	SI
Mobiliario	Golpes y desplome de objetos	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	SI
		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	SI
Situaciones de emergencia	Quemaduras, asfixia e incendio	Los sistemas contraincendio están debidamente instalados, señalizados y son revisados por una entidad competente.	ALTA	SI
		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







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	
	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	
Candisianas		Se dispone, por norma general, de tiempo suficiente para realizar el trabajo sin presiones.	MEDIA	SI	
Condiciones organizativas		Se evitan, en la medida de lo posible, las tareas monótonas y repetitivas.	MEDIA	SI	
		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	







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	SI	
		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	







PUESTO: Dependientes					
Fuente de daño	Riesgos	Medidas preventivas	Prioridad	Adoptada	
		Las puertas de las cámaras de frío se pueden abrir desde el interior.	ALTA	SI	
	Atrapamientos	Las cámaras de frío cuentan con un sistema de alarma y alumbrado de emergencia.	ALTA	SI	
Cámaras de frío		Se utilizan guantes o manoplas, con marcado CE, para evitar el contacto con las superficies muy frías.	MEDIA	SI	
	Hipotermia y congelación	Se utiliza ropa de trabajo adecuada para acceder al interior de las cámaras de frío.	MEDIA	SI	
		Se ha dado información sobre buenas prácticas de trabajo. Por ejemplo, consumir líquidos calientes no excitantes.	MEDIA	SI	
	Accidentes de tráfico	Los vehículos siguen el calendario de revisiones del fabricante y pasan las ITV reglamentarias.	MEDIA	SI	
Tráfico y circulación		Se respetan las normas de circulación y las recomendaciones de la Dirección General de Tráfico.	MEDIA	SI	
		Los trabajadores saben cómo circular de forma segura con motos y bicicletas.	MEDIA	SI	
	Cortes e infecciones	Los utensilios de corte están bien afilados y tienen mangos antideslizantes.	MEDIA	SI	
Instrumentos de corte y despiece		Las tareas de corte se realizan sobre tablas o superficies no resbaladizas.	MEDIA	SI	
		Los utensilios de corte se transportan y almacenan de manera adecuada para evitar cortes y heridas.	MEDIA	SI	
		Se utilizan guantes de malla para las tareas de despiece o corte.	MEDIA	SI	







PUESTO: Dependientes				
Fuente de daño	Riesgos	Medidas preventivas	Prioridad	Adoptada
		Se desecha, inmediatamente, la vajilla y menaje en mal estado.	MEDIA	SI
		Se han establecido pautas y estrategias sobre cómo tratar a personas ajenas a la empresa (clientes, alumnos, pacientes, etc.).	MEDIA	SI
Cliantes unáblica	Situaciones de	Los trabajadores saben cómo actuar ante situaciones violentas.	MEDIA	SI
Clientes y público	violencia	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
	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	SI
Manejo de cargas		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
Alimentos frescos	Contagio de	Se siguen las indicaciones y protocolos de las autoridades sanitarias para la manipulación de alimentos.	MEDIA	SI
	enfermedades	Se evita la acumulación de residuos orgánicos en las zonas no habilitadas para ello.	MEDIA	SI







PUESTO: Dependientes				
Fuente de daño	Riesgos	Medidas preventivas	Prioridad	Adoptada
		Las personas trabajadoras se lavan las manos después de manipular los alimentos frescos.	MEDIA	SI
		La limpieza de la ropa de trabajo corre a cargo de la empresa.	MEDIA	SI
		La pantalla está colocada a 40-75 cm de los ojos del usuario.	MEDIA	SI
	Sobrecarga física y mental	Se evita la aparición de reflejos o deslumbramientos en la pantalla.	MEDIA	SI
Pantallas de visualización de datos (PVD)		El respaldo de las sillas es regulable en altura y con apoyo lumbar.	MEDIA	SI
		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
Productos y equipos de limpieza	Problemas dorsolumbares	Se utilizan carros para el transporte del material de limpieza.	BAJA	SI
		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







PUESTO: Dependientes							
Fuente de daño	Riesgos	Medidas preventivas	Prioridad	Adoptada			
	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			
		Se evitan las mezclas de productos de limpieza diferentes.	MEDIA	SI			
		Todos los productos se conservan en su envase original.	MEDIA	SI			
		Se proporcionan y utilizan los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto.	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			
Trabajo en solitario		Se conoce, con antelación, el itinerario de los trabajadores cuando estos salen de la empresa.	MEDIA	SI			







PUESTO: Dependientes						
Fuente de daño	Riesgos	Medidas preventivas	Prioridad	Adoptada		
	Inseguridad y situaciones de violencia	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		
Trabajar de pie a	Trastornos debidos a posturas incómodas	Las personas trabajadoras pueden alternar la postura cuando lo necesitan (p. ej. de pie, sentados, etc.).	MEDIA	SI		
		Se utiliza calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante.	BAJA	SI		
		Se fomenta la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular.	BAJA	SI		
Maquinaria de Heridas, proyección de partículas	Se realiza un correcto uso y mantenimiento de los útiles de trabajo.	MEDIA	SI			
		Se comprueba la correcta colocación de elementos auxiliares como discos abrasivos, sierras, etc.	MEDIA	SI		
		Las máquinas y herramientas a motor tienen marcado CE.	MEDIA	SI		
		Las herramientas se guardan y almacenan correctamente.	MEDIA	SI		
		Se ha enseñado a los trabajadores a utilizar la maquinaria siguiendo las instrucciones del fabricante.	MEDIA	SI		







#### Centro de trabajo: STEM 0

PUESTO: Dependientes						
Fuente de daño	Riesgos	Medidas preventivas	Prioridad	Adoptada		
		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		
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	SI		
		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	а	d	le	de 20	

Firma de la persona que ha realizado la evaluación

En calidad de empresario/a







### Prevencion 10.es





# Página 20







#### Centro de trabajo: STEM 0

PUESTO: Riesgos generales							
Prioridad	Medidas preventiva (cuestionario evaluación)	Especificar cómo	Responsable	Coste estimado	Fecha de realización		
No hay medidas pendientes de subsanación							

PUESTO: Dependientes							
Prioridad	Medidas preventiva (cuestionario evaluación)	Especificar cómo	Responsable	Coste estimado	Fecha de realización		
No hay medidas pendientes de subsanación							

En	a	de	de 20

Firma de la persona que ha realizado la evaluación

En calidad de empresario/a