

Prevención **10**.es
haz de la prevención tu gestión más rentable



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)

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:

- 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.
- Comprueba que la evaluación de riesgos sea correcta y a continuación fírmala.
- 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.
- 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 nuevos trabajadores, etc. Recuerda que se pueden introducir nuevos riesgos o agravar los ya existentes.
- Informa a tus trabajadores 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.
- Tus trabajadores necesitan formación específica sobre los riesgos laborales a los que están expuestos. 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.
- La vigilancia de salud de tus trabajadores es una actividad preventiva obligatoria que debe estar incluida en la planificación de actividades preventivas.
- Si compartes centro de trabajo con trabajadores 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[®].
- 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 disponible en tu centro de trabajo a disposición de la Autoridad laboral o sanitaria que te la requiera.

Plan de 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:

Trabajador designado:

NIF del trabajador designado:

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.*

Compromiso preventivo

La política de mi empresa en materia de prevención de riesgos laborales tiene por objeto **garantizar a los trabajadores 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.

Los trabajadores 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 trabajador designado 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 su nivel de capacitación, que tenga por objetivo mejorar de las condiciones de trabajo.

Por su parte el empresario o empresaria se compromete a:

- Informar, consultar a los trabajadores 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 de los trabajadores, 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:.....

Firma:

Fecha de implantación:.....

Evaluación de riesgos

Centro de trabajo: Centro de trabajo 1

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 señala.	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
		La anchura mínima de las puertas exteriores es de 80 cm.	MEDIA	NP
		Las puertas y mamparas transparentes están señalizadas.	BAJA	NP
		Las puertas automáticas o de apertura vertical tienen dispositivos de seguridad para impedir su cierre o desplome.	MEDIA	NP
		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
		Los ascensores y montacargas siguen el calendario de mantenimiento y las inspecciones según la normativa vigente.	MEDIA	NP
Instalaciones y equipos eléctricos y de gas	Electrocución, asfixia e incendio	Los montacargas se usan solo para el transporte de materiales y mercancías.	MEDIA	NP
		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 a los trabajadores 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	NP
		Se comprueban, periódicamente, los interruptores diferenciales accionando el pulsador de prueba.	ALTA	NP
		Todas las bases de enchufe tienen conexión a tierra.	MEDIA	SI
		Todos los equipos eléctricos se conectan a la red mediante clavijas en buen estado.	ALTA	SI
		Se deja de utilizar, inmediatamente, cualquier equipo eléctrico o de gas en malas condiciones.	ALTA	NP
		Los equipos eléctricos disponen de marcado CE.	ALTA	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	NP
		Las vías y salidas de evacuación están señalizadas y se mantienen libres de obstáculos en todo momento.	ALTA	NO
		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	NO
		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
Mobiliario	Golpes y desplome de objetos	Las estanterías altas son estables o están ancladas a la pared.	MEDIA	NO
		Se evita el apilamiento inestable de materiales en la parte superior de los armarios y las estanterías altas.	MEDIA	NP
		En las estanterías, se colocan los objetos más pesados en los niveles inferiores y los más ligeros en la parte superior.	MEDIA	NP
		La mesas y archivadores tienen dispositivos antivuelco (que impidan la apertura de dos cajones simultáneamente).	MEDIA	NP
		Los cajones cuentan con dispositivos para evitar su salida de las guías.	MEDIA	NP
		Se impide la utilización del mobiliario (sillas, cajoneras, etc.) a modo de escaleras.	MEDIA	NO
Condiciones ambientales	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	NP
		Las luminarias incorporan sistemas, como pantallas o difusores, para evitar deslumbramientos.	BAJA	NP

		Se sustituyen rápidamente las lámparas fundidas o parpadeantes.	BAJA	NP
	Trastornos derivados de la temperatura y de la mala climatización	Se garantizan unas condiciones de temperatura y humedad confortables.	MEDIA	NP
		Se garantiza la renovación del aire en los locales mediante una buena ventilación.	MEDIA	NP
		Se evita la ubicación de puestos de trabajo en zonas afectadas por corrientes de aire molestas.	MEDIA	NP
		Se realiza el mantenimiento de los sistemas de climatización de acuerdo con las instrucciones del fabricante.	MEDIA	NP
	Trastornos derivados del ruido	El local está aislado para que el ruido exterior no perturbe el desarrollo normal del trabajo.	BAJA	NP
		Los equipos ruidosos están alejados de los puestos de trabajo para no dificultar la comunicación.	BAJA	NP
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	NP
		Las tareas asignadas a los trabajadores se corresponden con las funciones propias de sus puestos de trabajo.	MEDIA	SI
		Los trabajadores tienen claras cuáles son sus tareas y se evita que reciban instrucciones contradictorias.	MEDIA	SI
		Se favorece la autonomía de los trabajadores para administrar sus pausas, regular su ritmo de trabajo y organizar sus tareas.	MEDIA	SI
		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 de la plantilla en las decisiones que puedan afectar a sus puestos de trabajo.	MEDIA	NP
		Se favorece la comunicación con los superiores jerárquicos respecto a los problemas relacionados con el trabajo.	MEDIA	NP
		Se informa a los trabajadores sobre su rendimiento y se les reconoce el trabajo bien hecho.	MEDIA	SI
Situaciones de violencia	Agresiones y atracos	Se dispone de mecanismos de seguridad y protección frente a atracos. (P. ej. alarmas, cámaras, etc.).	MEDIA	NP

Se evita que los trabajadores se queden solos aquellos momentos que puedan dar lugar a situaciones violentas.

MEDIA

NP

PUESTO: Usuarios de ordenador

Fuente de daño	Riesgos	Medidas preventivas	Prioridad	Adoptada
Pantallas de visualización de datos (PVD)	Sobrecarga física y mental	La pantalla está colocada a 40-50 cm de los ojos del usuario.	MEDIA	NP
		Se evita la aparición de reflejos o deslumbramientos en la pantalla.	MEDIA	NP
		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	NO
		Los trabajadores saben cómo ajustar el mobiliario para mejorar su salud postural.	MEDIA	NP
Material de oficina	Heridas	Se promueven buenas prácticas para prevenir el sedentarismo (p. ej. pausas cortas, estiramientos, etc.).	MEDIA	NP
		Las tijeras, grapadoras y otros instrumentos punzantes se usan y mantienen correctamente.	MEDIA	NP
		Los instrumentos cortantes o punzantes se guardan y almacenan de forma adecuada.	MEDIA	NP
Manejo de cargas	Problemas dorsolumbares	Las cargas se manipulan, siempre que sea posible, utilizando medios mecánicos (carros, poleas...) o entre varias personas.	MEDIA	NP
		El diseño de las cargas y paquetes permiten un agarre cómodo.	BAJA	NP
		Las dimensiones máximas de las cargas que se manejan habitualmente son inferiores a 60 x 50 x 60 cm.	MEDIA	NP
		Se ha proporcionado información y entrenamiento sobre la forma correcta de manipular las cargas.	MEDIA	NP
Trabajo en solitario	Inseguridad y situaciones de violencia	Se conoce, con antelación, el itinerario de los trabajadores cuando estos salen de la empresa.	MEDIA	NP
		Los trabajadores disponen de los recursos necesarios para afrontar cualquier imprevisto cuando están fuera del centro de trabajo.	MEDIA	NP
		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	NP
Tráfico y circulación	Accidentes de tráfico	Se respetan las normas de circulación y las recomendaciones de la Dirección General de Tráfico.	MEDIA	NP
		Los vehículos se siguen el calendario de revisiones del fabricante y pasan las ITV reglamentarias.	MEDIA	NP
		Los trabajadores saben cómo circular de forma segura con motos y bicicletas.	MEDIA	NP

Firma de la evaluación de riesgos

En _____ a _____ de _____ de 20____

Firma de la persona que ha realizado la evaluación

En calidad de trabajador designado/a

Planificación preventiva

Centro de trabajo: Centro de trabajo 1

PUESTO: Riesgos generales

Prioridad	Medidas preventivas(cuestionario planificación)	Especificar cómo	Responsable	Coste estimado	Fecha de realización
ALTA	Los sistemas contraincendio están debidamente instalados, señalizados y son revisados por una entidad competente.	Señalización	Xabier	50.0€	30/12/2022
ALTA	Las vías y salidas de evacuación están señalizadas y se mantienen libres de obstáculos en todo momento.	Señalizar	Xabier	50.0€	30/12/2022
ALTA	Se dispone alumbrado de emergencia para facilitar la evacuación.	Instalar alumbrado de emergencia	Xabier	100.0€	30/12/2022
MEDIA	Las estanterías altas son estables o están ancladas a la pared.	Anclar a la pared las estanterías	Xabier	25.0€	30/12/2022
MEDIA	Se impide la utilización del mobiliario (sillas, cajoneras, etc.) a modo de escaleras.	Dar instrucciones para evitar la utilización de mobiliario a modo de escaleras	Xabier	10.0€	30/12/2022

PUESTO: Usuarios de ordenador

Prioridad	Medidas preventivas(cuestionario planificación)	Especificar cómo	Responsable	Coste estimado	Fecha de realización
MEDIA	El respaldo de las sillas es regulable en altura y con apoyo lumbar.	Sustituir sillas	Xabier	100.0€	30/12/2022
MEDIA	Se proporcionan atriles y reposapiés a los trabajadores que los solicitan.	Proporcionar reposapiés	Xabier	15.0€	30/12/2022

Firma de la planificación preventiva

En _____ a _____ de _____ de 20____

Firma del empresario/a

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.

stop
Riesgos Laborales
913 63 43 00