

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



## Documentación para trabajadores autónomos

*Este dossier contiene información sobre los derechos de los trabajadores por cuenta propia en materia preventiva, sobre los riesgos específicos de tu sector y te facilita la coordinación actividades empresariales.*

Este dossier ha sido elaborado a partir de la información facilitada por:

**Nombre:**

**NIF:**

**Dirección:**

**Población:**

**Provincia:**

**Código postal:**

**E-mail:**

**Teléfono:**

**Actividad:**

**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.*

## Instrucciones del documento

**Prevencion10.es** te ha permitido obtener este documento para que puedas cumplir con tus obligaciones en materia de **coordinación de actividades empresariales**.

Este dossier se estructura en tres partes independientes:

1. Derechos y obligaciones en materia de prevención de riesgos laborales. Para que estés informado de tus deberes y derechos como autónomo/a.
2. Documento para informar de tus riesgos a la empresa que te contrate. Aquí se recogen los riesgos que tú generas de acuerdo con las tareas o actividades que vas a desarrollar. Debes firmarlo y entregarlo a la empresa que te ha contratado. Si lo deseas, puedes reclamar un recibí de la información suministrada, así como de las medidas adicionales para evitar otros riesgos laborales asociados a la concurrencia empresarial.
3. Información sobre cómo prevenir los riesgos laborales que tú mismo generas al desarrollar tu actividad y que te repercuten directamente. Así podrás evitarlos y velar por tu seguridad y salud.

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.

**stop**  
**Riesgos Laborales**  
913 63 43 00

## TRABAJADORES AUTÓNOMOS: DERECHOS Y OBLIGACIONES

Prevencion10.es

Los autónomos, cuando coinciden en el mismo centro de trabajo con otros trabajadores, tienen una serie de obligaciones y derechos reconocidos por la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

### TUS DERECHOS

El titular del centro de trabajo te debe informar de: los riesgos del recinto, de las medidas de prevención adoptadas y del protocolo de actuación caso de emergencia.

Conocer cuáles son los riesgos producidos por el resto de empresas o autónomos concurrentes que pueden afectar a tu seguridad y salud. Así como saber qué medidas preventivas se han implantado para evitarlos.

Interrumpir tu actividad y abandonar el lugar de trabajo cuando consideres que existe un riesgo grave e inminente para tu vida o para tu salud.

### TUS OBLIGACIONES

Informar de los riesgos que tu actividad pueda ocasionar al resto de empresas o autónomos.

Tener en cuenta la información que te han proporcionado el resto de partes concurrentes en el centro de trabajo.

Cumplir las instrucciones del titular de la instalación y de la empresa que te ha contratado.

Informar de cualquier situación de emergencia que pueda afectar a la seguridad y salud de las personas presentes, así como de los accidentes de trabajo que puedas sufrir en el centro de trabajo.

Si vas a trabajar en una obra de construcción, debes cumplir con lo establecido en el Plan de Seguridad y Salud.

### RECUERDA

#### TUS DERECHOS SON LAS OBLIGACIONES DE LA EMPRESA QUE TE CONTRATA.

La Coordinación de Actividades Empresariales (CAE) es el procedimiento que sirve para prevenir los riesgos laborales en los centros de trabajo donde coinciden varias empresas o autónomos. Por eso, es importante que todos esteis informados de los riesgos que una actividad puede ocasionar al resto, así como de las medidas preventivas que debes adoptar para evitarlos.

El intercambio de información entre todas las partes concurrentes se debe producir:

- Antes del inicio de las actividades.
- Cuando se produzca cualquier cambio que pueda generar nuevos riesgos.
- Cuando se produzca una situación de emergencia.

Es obligatorio que esta información sea por escrito cuando se trate de riesgos graves o muy graves. No obstante, es una buena práctica tener esta constancia documental, por lo que desde Prevencion10.es te facilitamos esta labor.

# CONOCE LOS RIESGOS LABORALES DE TU ACTIVIDAD

## Conoce tus riesgos laborales

Este documento tiene por objeto informarte acerca de cómo prevenir los riesgos laborales específicos de tu actividad.

Ha sido elaborado a partir de la información proporcionada por:

**Nombre:**

**NIF:**

**Dirección:**

**Población:**

**Provincia:**

**Código postal:**

**E-mail:**

**Teléfono:**

**Actividad:**

*Notas:*

1.- El siguiente documento no tiene carácter exhaustivo. Al final, en el apartado "Otras" el usuario debe añadir aquellas tareas o fuentes de daño que no hayan sido contempladas y que puedan suponer un riesgo.

2.- 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.

## Riesgos generales de tu local de trabajo

Fuente de daño	Riesgos	Medidas preventivas apropiadas	Mis anotaciones
Lugar de trabajo	Golpes y atrapamientos	Mantener el centro de trabajo limpio y ordenado.	
		Mantener los pasillos y escaleras libres de obstáculos.	
		Las vías de acceso al puesto de trabajo deben permitir el paso sin dificultad.	
		Las dimensiones del lugar de trabajo deben permitir realizar las tareas cómodamente.	
		Los pavimentos deben ser regulares, no resbaladizos y estar en buenas condiciones.	
		La anchura mínima de las puertas exteriores debe ser de 80 cm.	
		Las puertas automáticas o de apertura vertical deben tener dispositivos de seguridad para impedir su cierre o desplome.	
Instalaciones y equipos eléctricos y de gas	Electrocución, asfixia e incendio	Las puertas correderas deben tener dispositivos para impedir su salida de los carriles.	
		Las puertas y mamparas transparentes deben estar señalizadas.	
		Las instalaciones eléctrica y de gas deben estar certificadas y revisadas por un instalador autorizado.	
		Mantener las intalaciones de gas y electrica en buen estado de funcionamiento.	
		No realizar ninguna reparación por sencilla que parezca.	
		Vigilar que las tuberías, gomas, conexiones y quemadores estén en buen estado.	
		Comprobar periódicamente el funcionamiento del interruptor diferencial.	
Situaciones de emergencia	Quemaduras, asfixia e incendio	Asegurarse de que todas las bases de enfuche tienen conexión a tierra.	
		Asegurarse de que todos los equipos eléctricos se conectan a la red mediante clavijas en buen estado.	
		Dejar, inmediatamente, de utilizar los equipos eléctricos y de gas en malas condiciones.	
		Asegurarse de que los equipos eléctricos portátiles tienen marcado CE.	
		Los sistemas contraincendio deben estar instalados, señalizados y revisados por una entidad competente.	
		Asegurarse de que las fuentes de calor (estufas, hornos, etc.) están alejadas de los materiales combustibles o inflamables.	

		Las vías y salidas de evacuación deben estar señalizadas y mantenerse libres de obstáculos.	
		Disponer de alumbrado de emergencia para facilitar la evacuación.	
		Comprobar, periódicamente, el estado de la instalación de extinción (p. ej. extintores) y del alumbrado de emergencia.	
		Asegurarse de saber cómo actuar en caso de incendio u otra emergencia.	
		Las puertas de emergencia deben abrirse hacia el exterior y sin necesidad de llave.	
Tráfico y circulación	Accidentes de tráfico	Respetar las normas de circulación y las recomendaciones de la Dirección General de Tráfico.	
		Seguir el calendario de revisiones del fabricante del vehículo y pasar las ITV reglamentarias.	
Mobiliario	Golpes y desplome de objetos	Las estanterías altas deben ser estables o estar ancladas a la pared.	
		En las estanterías se deben colocar los objetos más pesados en los niveles inferiores y los más ligeros en la parte superior.	
		Las mesas y archivadores deben tener dispositivos antivuelco (que impidan la apertura de dos cajones simultáneamente).	
		Los cajones deben tener dispositivos para evitar su salida de las guías.	
		No utilizar del mobiliario (sillas, cajoneras, etc.) a modo de escaleras.	
		Se debe evitar el apilamiento inestable de materiales en la parte superior de los armarios y las estanterías altas.	
Condiciones ambientales	Daños por falta de iluminación	La iluminación general debe ser suficiente para poder circular sin dificultad.	
		La iluminación del puesto de trabajo permite realizar las tareas con comodidad.	
		Las ventanas deben tener elementos, como cortinas o estores, para modular la luz natural.	
		Las luminarias deben incorporar sistemas, como pantallas o difusores, para evitar deslumbramientos.	
		Sustituir rápidamente las lámparas fundidas o parpadeantes.	
	Trastornos derivados de la temperatura y de la mala climatización	Asegurarse unas condiciones de temperatura y humedad confortables.	
		Garantizar la renovación del aire mediante una buena ventilación.	



		Mantener los sistemas de climatización de acuerdo con las instrucciones del fabricante.	
		Evitar la ubicación del puesto de trabajo en zonas afectadas por corrientes de aire molestas.	
	Trastornos derivados del ruido	El local debe estar aislado del ruido exterior para no perturbar el desarrollo normal del trabajo.	
		Alejar los equipos ruidosos del puesto de trabajo.	
Situaciones de violencia	Agresiones y atracos	Disponer de mecanismos de seguridad y protección frente a atracos. (P. ej. alarmas, cámaras, etc.).	
OTRAS			

## Riesgos asociados a las tareas específicas

Fuente de daño	Riesgos	Medidas preventivas apropiadas	Mis anotaciones
Herramientas específicas	Heridas, proyección de partículas	Verificar la correcta colocación de elementos auxiliares como brocas, discos abrasivos, sierras, etc.	
		Realizar un correcto uso y mantenimiento de los útiles de trabajo (afilados, limpios, etc.).	
		Utilizar máquinas y herramientas a motor con marcado CE.	
		Guardar y almacenar las herramientas correctamente.	
		Utilizar las máquinas y herramientas siguiendo las instrucciones del fabricante.	
		Utilizar equipos de protección individual, como guantes, gafas o mascarillas, en las operaciones que lo requieran.	
	Trastornos de las extremidades superiores	Utilizar herramientas eléctricas para evitar realizar movimientos repetitivos.	
		Usar herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico.	
		Hacer alguna pausa para relajar y estirar los músculos.	
Pantallas de visualización de datos (PVD)	Sobrecarga física y mental	Colocar la pantalla a unos 40 o 50 cm de los ojos.	
		Colocar la pantalla para que no aparezcan reflejos o deslumbramientos.	
		El respaldo de las sillas debe ser regulable en altura y tener apoyo lumbar.	
		Disponer de, al menos, 10 cm libres entre el borde de la mesa y el teclado para apoyar las muñecas.	
		Ajustar el mobiliario para adoptar una postura cómoda.	
		Realizar pausas y estiramientos para prevenir el sedentarismo.	
Escaleras de mano	Caídas	Las escaleras deben estar en buen estado de conservación y tener la altura suficiente para el trabajo que se realiza.	
		Comprobar la estabilidad de la escalera y colocarla sobre superficies horizontales y estables.	
		Las escaleras de tijera deben tener dispositivos para evitar su apertura incontrolada.	
		Evitar el uso de la escalera con las manos ocupadas, de lado o de espaldas.	

		Evitar los estiramientos horizontales excesivos por no mover la escalera.	
Manejo de cargas	Problemas dorsolumbares	Manipular las cargas, siempre que sea posible, utilizando medios mecánicos (carros, poleas...) o entre varias personas.	
		Procurar que las dimensiones de las cargas y sus agarres (ranuras, asas...) permitan su manejo con facilidad.	
		Las dimensiones máximas de las cargas que se manejan habitualmente son inferiores a 60 x 50 x 60 cm.	
		Obtener información sobre la forma correcta de manipular las cargas.	
OTRAS			