

Materiales didácticos PRL

Formación universitaria

Valoración de riesgos ocupacionales por actividades laborales

(Nivel superior)

Medidas preventivas específicas

REPARACIÓN DE APARATOS DE AUDIO Y VÍDEO



Con el apoyo de:



Fuente de daño	Riesgo	Medida preventiva	Medida a adoptar	Prioridad:
----------------	--------	-------------------	------------------	------------

Armarios, estantes y estanterías

Caída de objetos por desplome o derrumbamiento

Se evita el apilamiento inestable de materiales en la parte superior de los armarios y las estanterías altas.	No sobrecargar de materiales la parte superior de los armarios y las estanterías altas.	Media
La distribución de objetos en las estanterías se realiza colocando los más pesados en el nivel más accesible y reservando la parte alta para los más ligeros.	Colocar los objetos en las estanterías de forma que los más pesados se encuentren en el nivel más accesible reservando la parte alta para los más ligeros.	Media
Las estanterías altas son muy estables o están ancladas a la pared.	Anclar a la pared las estanterías altas que no tengan suficiente estabilidad para evitar los vuelcos.	Alta

Condiciones ambientales de los lugares de trabajo

Calidad del aire y ventilación

Se garantiza una temperatura del aire comprendida entre 17 y 27 grados, durante todo el año. Invierno: 17°C-24°C.; Verano: 23°C-27°C.	Tomar las medidas necesarias para que la temperatura del aire esté comprendida entre 17 y 27 grados, durante todo el año. Invierno: 17°C-24°C; Verano: 23°C-27°C	Media
Se evita la ubicación de puestos de trabajo en zonas afectadas por corrientes de aire molestas, naturales o artificiales.	Evitar las corrientes de aire molestas.	Media
Se garantiza la renovación del aire en los locales mediante una buena ventilación.	Tomar las medidas necesarias para que en los puestos de trabajo se garantice la renovación del aire. Si dispone de instalación de climatización, verifique que cumple con los requisitos y el mantenimiento adecuados.	Media

Fuente de daño	Riesgo	Medida preventiva	Medida a adoptar	Prioridad:
Condiciones de protección contra incendios	Iluminación	Se mantiene la humedad relativa en valores comprendidos entre el 30 y 70 %.	Tomar las medidas necesarias para que la humedad relativa esté comprendida entre el 30 y 70%. (p. ej. en ambientes secos utilizar humidificadores)	Media
		La iluminación en los puestos permite realizar con comodidad las tareas.	Si existe insuficiente nivel luminoso en algún puesto de trabajo aislado, reforzar su iluminación (p. ej. con iluminación localizada) o instalar un nuevo sistema de iluminación.	Media
	Incendios. Evacuación	Las puertas de emergencia abaten hacia el exterior y se pueden abrir desde dentro sin necesidad de llave.	Hacer las reformas necesarias para que las puertas de emergencia abatan hacia el exterior y se puedan abrir desde dentro sin necesidad de llave.	Alta
		Se dispone de alumbrado de emergencia y señalización para facilitar la evacuación del local.	Instalar alumbrado de emergencia y señalización para facilitar la evacuación del local.	Alta
		Las vías y salidas de evacuación están señalizadas y se mantienen libres de obstáculos en todo momento.	Señalizar y mantener libres de obstáculos en todo momento las vías y salidas de evacuación.	Alta
	Incendios. Factor de inicio	Están controladas: a) las posibles fuentes de ignición (estufas, etc.); b) los productos inflamables (mantenidos en sus recipientes cerrados mientras no se utilicen y alejados de las fuentes de calor) y ; c) el almacenamiento de materiales combustibles.	Controlar: a) las posibles fuentes de ignición (estufas, etc.); b) los productos inflamables (mantenidos en sus recipientes cerrados mientras no se utilicen y alejados de las fuentes de calor) y; c) el almacenamiento de materiales combustibles.	Alta
	Incendios. Medios de lucha			

Fuente de daño	Riesgo	Medida preventiva	Medida a adoptar	Prioridad:
		Se han elaborado unas normas de actuación en caso de incendio u otras emergencias y se ha proporcionado formación a los trabajadores sobre el uso de extintores.	Diseñar unas normas de actuación en caso de incendio u otras emergencias. Propocione formación a los trabajadores sobre el uso de los extintores (p. ej. solicitandolo al proveedor).	Alta
		Se comprueba con regularidad el estado de la instalación de extinción.	Planificar inspecciones de verificación. Comprobación de extintores, bocas y mangueras: accesibilidad, señalización, estado de conservación, seguros, precintos, inscripciones, peso y presión, en su caso. Inspección de boquilla, válvula, manguera, etc.	Alta
		Todos los trabajadores han sido informados sobre las normas de actuación en caso de incendio u otras emergencias.	Informar a todos los trabajadores sobre las normas de actuación en caso de emergencia.	Alta
		Se dispone de una instalación de extinción (normalmente extintores) adecuada al riesgo existente y debidamente señalizada, instalada por una entidad competente y sometida a revisiones periódicas.	Colocar una instalación de extinción de incendios (normalmente extintores) adecuada al riesgo existente y debidamente señalizada y sometida a revisiones periódicas.	Alta
Condiciones organizativas y relaciones personales	Formación e información			
		Se asegura a los trabajadores la formación, los medios técnicos y el apoyo organizativo necesario para el desarrollo de sus tareas.	Asegurar a los trabajadores la formación, los medios técnicos y el apoyo organizativo necesario para el desarrollo de sus tareas.	Media
	Insatisfacción. Autonomía			
		Se favorece la autonomía de los trabajadores para administrar sus pausas, regular su ritmo de trabajo y organizar sus tareas.	Organizar el trabajo de forma que los trabajadores pueden auto-administrarse pausas durante la jornada laboral, en particular cuando realizan tareas repetitivas, y regular su ritmo de trabajo y organizaci''on de las tareas.	Media
	Insatisfacción. Comunicaciones			

Fuente de daño	Riesgo	Medida preventiva	Medida a adoptar	Prioridad:
	Insatisfacción. Contenido	Se favorece la comunicación de los trabajadores con su superior respecto a los problemas organizativos o de relación que puedan surgir.	Favorecer la comunicación de los trabajadores con superior respecto a los problemas organizativos o de relación que puedan surgir.	Media
	Insatisfacción. Relaciones	Se da información a los trabajadores sobre su nivel de ejecución en el trabajo, y reconocimiento, en su caso.	Informar periódicamente al trabajador sobre su nivel de ejecución en el trabajo, y reconocimiento, en su caso.	Media
		Se promueve un buen clima laboral caracterizado por relaciones de colaboración.	Promover las relaciones de colaboración y el buen clima laboral como evitando las conductas competitivas, proporcionando información clara y precisa en cada momento.	Media
	Insatisfacción. Roles	Se presta una atención especial a la organización de los puestos de trabajo que exigen contacto habitual con clientes y personas ajenas a la empresa.	Prestar una atención especial a la organización de los puestos de trabajo que exigen contacto habitual con clientes y personas ajenas a la empresa.	Media
	Insatisfacción. Tiempo de trabajo	Se permite la participación de los trabajadores en las decisiones que puedan afectar a su puesto de trabajo.	Favorecer la participación de los trabajadores en las decisiones que puedan afectar a su puesto de trabajo.	Media
	Procedimientos y planificación de tareas	La duración de la jornada de trabajo se ajusta al horario reglado.	La jornada de trabajo no debe prolongarse más allá del horario reglado. Es deseable establecer medidas de flexibilidad horaria que faciliten la conciliación de vida laboral y personal.	Media
		Se evita la existencia de puestos con una presión temporal excesiva de modo habitual.	Organizar el trabajo de manera que no haya puestos sometidos habitualmente a una presión temporal excesiva, planificando los turnos para contar con más personal en las puntas horarias de trabajo.	Media

Fuente de daño	Riesgo	Medida preventiva	Medida a adoptar	Prioridad:
	Choques contra objetos móviles	Se someten los vehículos a inspecciones técnicas.	Someter los vehículos a las inspecciones técnicas reglamentarias.	Alta
		Los vehículos se revisan en taller siguiendo las instrucciones del fabricante.	Proceder a revisar los vehículos en taller siguiendo las instrucciones del fabricante.	Alta
	Formación e información	Se ha informado a los trabajadores de la conveniencia de efectuar paradas cortas cada dos horas de conducción.	Informar a los trabajadores involucrados de la conveniencia de efectuar paradas cortas cada dos horas de conducción.	Media
		Se ha instruido a los trabajadores para que comprueben mensualmente el estado y presión de los neumáticos, el nivel de aceite y el funcionamiento de los frenos.	Instruir a los trabajadores involucrados para que comprueben mensualmente el estado y presión de los neumáticos, el nivel de aceite y el funcionamiento de los frenos.	Alta
Equipos receptores, herramientas y máquinas eléctricas	Contactos eléctricos indirectos	Todas las bases de enchufe tienen conexión a tierra.	Sustituir las bases de enchufe por otras que tengan conexión a tierra mediante conductor de protección.	Media
		Todos los receptores se conectan a la red mediante clavijas y lo hacen sin utilizar cables pelados.	Instalar de inmediato clavijas de enchufe en caso de existir receptores que se conectan a la red de forma precaria mediante simples cables pelados.	Alta
		Los equipos eléctricos portátiles disponen de doble aislamiento. (Símbolo de dos pequeños recuadros concéntricos dibujados en la carcasa del equipo).	Sustituir los equipos eléctricos portátiles que no dispongan de doble aislamiento (símbolo de dos pequeños recuadros concéntricos dibujados en la carcasa del equipo).	Alta
Escaleras de mano	Caída de personas a distinto nivel	Las escaleras de tijera tienen dispositivos para evitar su apertura incontrolada.	Sustituir las escaleras de tijera por otras que dispongan de dispositivos para evitar su apertura incontrolada.	Alta

Fuente de daño	Riesgo	Medida preventiva	Medida a adoptar	Prioridad:
		Existen escaleras portátiles, en buen estado, de altura suficiente para las necesidades de acceso a zonas altas.	Sustituir las escaleras portátiles por otras en estado y de altura suficiente para las necesidades de acceso a zonas altas.	Media
		Los peldaños tienen una profundidad de al menos 8 cm.	Sustituir las escaleras por otras con peldaños que tengan una huella suficiente (al menos 8 cm)	Media
	Formación e información			
		Los trabajadores han sido instruidos para evitar la utilización del mobiliario (sillas, cajoneras, etc.) a modo de escaleras.	Instruir a los trabajadores para evitar la utilización del mobiliario (sillas, cajoneras, etc.) a modo de escaleras.	Alta
		Los trabajadores han sido instruidos para evitar un uso inadecuado de las escaleras portátiles. p.ej. ascenso o descenso con las manos ocupadas, de lado o de espaldas, utilización de una escalera de altura insuficiente, alcances horizontales excesivos.	Instruir a los trabajadores para evitar un uso inadecuado de las escaleras portátiles.	Baja
Iluminacion	Iluminación			
		Se limpian regularmente las luminarias.	Programar la limpieza periódica de las luminarias.	Baja
		Se sustituyen rápidamente las lámparas fundidas o parpadeantes.	Sustituir rápidamente las lámparas fundidas o parpadeantes.	Baja
		Las luminarias disponen de difusores para evitar deslumbramientos.	Cambiar las luminarias por otras con apantallamiento o difusores que eviten los deslumbramientos.	Baja
Inseguridad ciudadana	Intimidaciones, ataques o lesiones causadas por personas			
		Se dispone de mecanismos de seguridad y protección frente a atracos (p. ej. avisadores, alarmas, cámaras, personal de seguridad propio o cercano).	Proporcionar mecanismos de seguridad y protección frente a atracos (avisadores, alarmas, cámaras, personal de seguridad propio o cercano).	Alta
Instalacion eléctrica	Contactos eléctricos directos			

Fuente de daño	Riesgo	Medida preventiva	Medida a adoptar	Prioridad:
		Se comprueban mensualmente los interruptores diferenciales accionando el pulsador de prueba.	Comprobar mensualmente los interruptores diferenciales accionando el pulsador de prueba.	Alta
		La instalación se mantiene en buen estado de funcionamiento y libre de modificaciones improvisadas (salvo las realizadas por un instalador autorizado).	Reparar o renovar la instalación eléctrica contratando con un instalador autorizado.	Alta
		La instalación está avalada por un instalador autorizado y un boletín sellado por la autoridad competente.	En ausencia de boletín sellado por la autoridad competente, debe llevarse a cabo una revisión inicial que compruebe, especialmente, el sistema de protección contra contactos eléctricos indirectos: puesta a tierra de las masas y protección diferencial.	Alta
Formación e información				
		Los trabajadores han sido instruidos para notificar y dejar de utilizar cualquier equipo eléctrico con deterioro visible de aislamiento o que hace saltar el interruptor diferencial.	Instruir a los trabajadores para notificar y dejar de utilizar cualquier equipo eléctrico con deterioro visible de aislamiento o que haga saltar el diferencial.	Alta
		Los trabajadores han sido instruidos para no abordar ninguna reparación eléctrica por sencilla que parezca.	No permitir que los trabajadores realicen reparaciones improvisadas.	Alta
Manejo y uso de productos químicos				
Exposición a sustancias nocivas o tóxicas				
		Está prohibido fumar, comer y/o beber durante el manejo y aplicación de los productos químicos, y se lavan las manos después de su utilización.	Establecer la prohibición de fumar, comer o beber durante el manejo y aplicación de los productos químicos y la obligación de lavarse las manos después de su utilización.	Alta
		Los productos químicos están correctamente etiquetados y se respetan las instrucciones de la etiqueta.	Adquirir productos correctamente etiquetados y retirar aquellos que no lo estén. Instruir a los trabajadores sobre la obligatoriedad de leer la etiqueta y respetar sus instrucciones.	Alta
		Se dispone de las fichas de datos de seguridad de los productos químicos peligrosos.	Solicitar al distribuidor o fabricante la ficha de seguridad de los productos químicos peligrosos.	Media

Fuente de daño	Riesgo	Medida preventiva	Medida a adoptar	Prioridad:
		Los productos químicos se almacenan en lugares apropiados (p. ej. alejados de fuentes de calor, con buena ventilación, cerrados con llave).	Disponer de locales bien ventilados para el almacenamiento de productos químicos. Instruir a los trabajadores sobre las correctas normas de almacenamiento (incompatibilidades entre productos).	Alta
		Se conservan los productos en su envase original.	En caso de que no se puedan mantener los productos en su envase original, elaborar una nueva etiqueta copiando exactamente las instrucciones establecidas en la original. Nunca se deben usar envases de tipo alimentario para guardar los productos químicos.	Alta
	Formación e información			
		Se ha instruido a los trabajadores en el correcto manejo de los productos químicos (p. ej. uso de guantes, trabajo en locales ventilados, prohibiciones de mezcla de productos, etc.).	Instruir a los trabajadores en el correcto manejo y aplicación de los productos químicos.	Alta
Mesas, sillas y mobiliario	Caída de objetos por desplome o derrumbamiento			
		Los cajones de los archivadores y las mesas cuentan con dispositivos que evitan su salida de las guías.	Sustituir los archivadores o mesas por otros cuyos cajones tengan dispositivos que eviten su salida de las guías.	Baja
		Los cajones de las mesas y los archivadores tienen dispositivos antivuelco que imposibilitan la apertura de dos cajones simultáneamente.	Sustituir los archivadores o mesas por otros cuyos cajones tengan dispositivos antivuelco (que imposibilitan la apertura de dos cajones simultáneamente).	Baja
Orden, limpieza y mantenimiento	Contactos con sustancias cáusticas y/o corrosivas			
		Los trabajadores han sido instruidos para evitar mezclar los productos de limpieza.	Formar e informar a los trabajadores en el empleo adecuado de los productos de limpieza (no mezclar diferentes productos, utilización de guantes, etc.).	Alta

Fuente de daño	Riesgo	Medida preventiva	Medida a adoptar	Prioridad:
		Se proporcionan guantes de los utilizados en la limpieza doméstica a los trabajadores y se estimula su uso.	Proporcionar guantes adecuados y eficaces para el manejo de los productos de limpieza y fomentar su correcta utilización.	Media
		Se cuida de que todos los productos estén etiquetados y se insta a los trabajadores a leer y respetar las precauciones de la etiqueta.	Retirar los productos no etiquetados y usar solo los que estén correctamente identificados. Instruir a los trabajadores para que lean las etiquetas antes de emplearlos.	Alta
	Exposición a sustancias nocivas o tóxicas			
		Salvo alguna necesidad particular específicamente identificada, sólo se utilizan productos de limpieza de tipo doméstico.	Sustituir, en la medida de lo posible, los productos de limpieza por otros de menor peligrosidad.	Alta
		Se advierte de la necesidad de trabajar en recintos ventilados cuando se usen productos irritantes (lejías, limpiadores amoniacales y similares) para evitar su inhalación.	Cuando se usen productos irritantes como lejías, limpiadores amoniacales y similares, mantener el recinto ventilado el tiempo necesario.	Alta
	Fatiga física. Esfuerzo.			
		La fregona cuenta con un dispositivo mecánico para facilitar el escurrido.	Proporcionar sistemas o dispositivos que faciliten el escurrido de las fregonas.	Baja
	Fatiga física. Manejos de cargas			
		Se utilizan carros para el transporte del material de limpieza.	Utilizar carros diseñados para el transporte del material de limpieza que deben poder manejarse fácilmente y tener una altura adecuada.	Media
	Fatiga física. Posición			
		Los mangos de las fregonas y cepillos pueden adaptarse a la altura de los trabajadores con objeto de permitirles mantener la espalda erguida mientras los usan.	Suministrar fregonas y cepillos cuyos mangos puedan adaptarse a la altura de los trabajadores para evitar desplazamientos innecesarios y posturas forzadas.	Baja
		Se dispone de escaleras para acceder a la limpieza de zonas altas, de modo que no sea preciso mantener los brazos por encima de los hombros.	Para la limpieza de los lugares de difícil alcance por encima de los hombros, proporcionar escaleras adecuadas e instruir en su correcta utilización.	Media

Fuente de daño	Riesgo	Medida preventiva	Medida a adoptar	Prioridad:
Posturas de trabajo estáticas, dinámicas o forzadas	Formación e información	Se instruye a los trabajadores y se estimula la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular.	Dar instrucciones a los trabajadores para la realización habitual de pausas para hacer ejercicios de estiramiento y relajación muscular.	Baja
	Puertas y portones	Choques contra objetos inmóviles	Las puertas de apertura vertical cuentan con dispositivos de seguridad para impedir su desplome (contrapeso o mecanismo de trinquete).	Dotar a las puertas de apertura vertical de dispositivos de seguridad para impedir su desplome (contrapeso o mecanismo de trinquete).
Las puertas y mamparas transparentes están señalizadas.		Colocar señales (p. ej. autoadhesivas) en las puertas y mamparas transparentes a la altura de los ojos.	Media	
La anchura mínima de las puertas exteriores es de 80 cm.		Realizar las reformas necesarias para que la anchura de las puertas exteriores sea al menos de 80 cm.	Media	
Las puertas y mamparas de cristal están fabricadas con vidrio de seguridad o protegidas contra rotura.		Sustituir las puertas y mamparas de cristal por otras fabricadas con vidrio de seguridad o protegidas contra rotura.	Media	
Existen dispositivos de seguridad en las puertas mecánicas (p. ej. detector de presencia, limitador de fuerza de cierre y sistema de apertura manual).		Dotar de dispositivos de seguridad a las puertas mecánicas (p. ej. detector de presencia, limitador de fuerza de cierre y sistema de apertura manual).	Media	
Las puertas correderas cuentan con dispositivos que impiden su salida de los carriles.		Dotar a las puertas correderas de dispositivos que impidan su salida de los carriles.	Media	
Existen dispositivos, como ventanas o huecos, para permitir la visión del otro lado en las puertas de vaivén.		Cambiar las puertas de vaivén o dotarlas de huecos, ventanillas u otros medios que permitan la visión del lado opuesto.	Media	
Rampas, escaleras fijas y de servicio				

Fuente de daño	Riesgo	Medida preventiva	Medida a adoptar	Prioridad:
Caída de personas al mismo nivel		Los peldaños de una escalera tendrán las mismas dimensiones.	Los escalones de las escaleras que no sean de servicio tendrán una huella comprendida entre 23 y 36 centímetros, mínimo de 15 cm si son de servicio; y una contrahuella entre 13 y 20 centímetros, máximo 25 cm si son de servicio.	Media
		Las escaleras tienen una anchura de al menos: 1 m para las normales y 55 cm para las de servicio (aquellas cuyo uso es esporádico y restringido a personal autorizado).	Las escaleras fijas se construirán con un ancho mínimo de 1m., pudiendo ser de 55 cm. para las de servicio.	Media
		No deben utilizarse las escaleras de caracol, excepto si son de servicio.	No utilizar las escaleras de caracol, excepto si son de servicio.	Baja
		Los pavimentos de las escaleras son de materiales no resbaladizos o disponen de elementos antideslizantes.	Mejorar la resistencia al deslizamiento utilizando técnicas de descarnado o tratamiento químico del pavimento, recubrimiento con resinas que contengan partículas abrasivas o pegando en el suelo losetas o bandas de material antideslizante.	Baja
		La iluminación del entorno es apropiada y existe alumbrado de emergencia. (Mínimo 100 lux).	Disponer de iluminación suficiente en el entorno e instalar dispositivos de alumbrado de emergencia. (Mínimo 100 lux).	Media
		Las escaleras y rampas de más de 60 cm de altura están protegidas mediante barandillas o pasamanos.	Las barandillas y pasamanos serán de material rígido y tendrán una altura mínima de 90 cm con protección, plintos o rodapiés, que impidan la caída de objetos sobre personas.	Alta
Relaciones interpersonales, trato con clientes	Formación e información	Se ha realizado formación específica en la atención al público.	Proporcionar formación específica en atención al público.	Baja
	Insatisfacción. Relaciones			

Fuente de daño	Riesgo	Medida preventiva	Medida a adoptar	Prioridad:	
Suelos y vías de circulación	Caída de personas al mismo nivel	El establecimiento dispone del espacio y medios adecuados para atender a los clientes.	El espacio y medios para atender a los clientes deben ser los adecuados, evitando las aglomeraciones y largas colas. En cualquier caso, disponer de medios para regular la espera.	Media	
		Se dispone de un espacio mínimo de 2m ² de superficie libre y 10 m ³ , no ocupados, por trabajador y 3 m de altura desde el piso hasta el techo en los puestos de trabajo.	Habilitar 2 m ² de superficie libre y 10 m ³ , no ocupados, por trabajador disminuyendo en la medida de lo posible el exceso de mobiliario, almacenamiento inapropiado, etc. La altura en los puestos de trabajo de atención al público será de 2,5 m.	Media	
		Las tareas de limpieza se realizan en el momento y forma que no supongan riesgo de tropiezos, resbalones y caídas para los demás trabajadores.	Organizar las tareas de limpieza de manera que no supongan riesgo para el resto de los trabajadores.	Baja	
		Los desperdicios y/o derrames se recogen rápidamente.	Dar instrucciones y medios para mantener el espacio de trabajo limpio.	Baja	
		Los pavimentos son de materiales que no resbalan.	Sustituir los materiales resbaladizos del pavimento por otros que no resbalen.	Media	
		Los pavimentos son regulares (sin piezas sueltas, sin partes que sobresalgan ni baches o deterioros que puedan provocar tropiezos).	Acondicionar los pavimentos de tal forma que sean homogéneos, lisos y sin desniveles.	Media	
		Los pasillos tienen una anchura mínima de 1 m y están libres de obstáculos (cables, regletas que sobresalen, etc.).	Delimitar bien los pasillos, asegurar una anchura mínima de 1 m, y mantenerlos libres de obstáculos (cables, regletas que sobresalen, etc.).	Media	
		Choques contra objetos inmóviles	La iluminación general es suficiente para poder circular sin dificultad.	Limpiar y reponer luminarias y lámparas deterioradas. Si ello no es suficiente, instalar un nuevo sistema de iluminación.	Media
			Las vías de acceso a los puestos de trabajo permiten el acceso del usuario sin dificultad.	Favorecer el acceso del trabajador al entorno del puesto de trabajo.	Baja

Fuente de daño	Riesgo	Medida preventiva	Medida a adoptar	Prioridad:
Trabajo en pantallas de visualización de datos	Carga mental. Recepción de la información	<p>Los programas informáticos que se manejan resultan adecuados para las tareas encomendadas.</p>	<p>Sustituir los programas informáticos que se manejan por otros adecuados para las tareas encomendadas.</p>	<p>Media</p>
	Fatiga física. Posición	<p>La pantalla puede colocarse a 40-50 cm de los ojos del usuario, en todos los puestos.</p> <p>Los trabajadores han sido informados sobre los mecanismos que permiten ajustar el mobiliario de su puesto de trabajo y sobre el objetivo postural de estos ajustes.</p> <p>La localización de los puestos con respecto a las luminarias logra que no se produzcan reflejos en la pantalla ni deslumbramientos.</p> <p>Las sillas tienen el asiento regulable en altura (42-53 cm).</p> <p>El respaldo de las sillas es adaptable en inclinación y regulable en altura.</p> <p>El diseño del respaldo proporciona apoyo lumbar.</p> <p>Es posible apoyar los brazos en la silla o en la mesa.</p> <p>En los puestos dedicados al procesamiento de textos o datos, existe un atril porta-documentos y espacio en la mesa para situarlo junto a la pantalla.</p>	<p>Utilizar mesas cuya profundidad permita colocar la pantalla del ordenador a 40-50 cm de los ojos del usuario.</p> <p>Informar a los trabajadores sobre los mecanismos que permiten ajustar el mobiliario de su puesto de trabajo y sobre el objetivo postural de estos ajustes.</p> <p>Colocar el puesto respecto a las luminarias de manera que estas no provoquen reflejos en la pantalla ni deslumbramientos.</p> <p>Sustituir las sillas de trabajo por otras que tengan asiento regulable en altura (42-53 cm).</p> <p>Sustituir las sillas de trabajo por otras que tengan el respaldo adaptable en inclinación y regulable en altura.</p> <p>Sustituir las sillas de trabajo por otras cuyo diseño del respaldo proporcione buen apoyo lumbar.</p> <p>Usar mesas de tamaño suficiente para poder apoyar los brazos o bien sillas con reposabrazos.</p> <p>En los puestos dedicados al procesamiento de textos o datos, proporcionar un atril porta-documentos y espacio en la mesa para situarlo junto a la pantalla.</p>	<p>Baja</p> <p>Baja</p> <p>Media</p> <p>Media</p> <p>Baja</p> <p>Alta</p> <p>Baja</p> <p>Baja</p>

Fuente de daño	Riesgo	Medida preventiva	Medida a adoptar	Prioridad:
		En todos los puestos, se dispone al menos de 10 cm libres entre el borde de la mesa y el teclado para apoyar las muñecas.	Utilizar mesas cuya profundidad permita disponer al menos de 10 cm libres entre el borde de la mesa y el teclado para apoyar las muñecas.	Baja
		Se suministra reposapiés a los trabajadores que lo piden.	Suministrar reposapiés a los trabajadores que lo piden.	Media
	Iluminación	La iluminación en estos puestos permite realizar con comodidad la tarea de lectura, escritura, mecanografía y proceso de datos.	Reforzar la iluminación en los puestos que lo requieran y moderar la luz natural mediante cortinas o persianas que permitan regular la cantidad de luz que llega al puesto.	Baja
		Las ventanas cuentan con dispositivos de modulación de la luz natural, como persianas o estores.	Instalar en las ventanas dispositivos de modulación de la luz natural, como persianas o estores.	Baja
	Insatisfacción. Autonomía	Los trabajadores pueden autoadministrarse pausas durante la jornada laboral, en particular cuando realizan tareas repetitivas.	Organizar el trabajo de forma que los trabajadores pueden auto-administrarse pausas durante la jornada laboral, en particular cuando realizan tareas repetitivas.	Baja