

# **ANEXO 1**

## **FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS**

### **PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**

**Puesto: Nuevas Formas de Trabajo**

#### **BBVA**

Servicio de Prevención  
de Riesgos Laborales  
Área Técnica de Prevención  
Pº de la Castellana, 81-planta 16  
28045 - Madrid

(Transcripción literal: COMFIA-CCOO BBVA, para Acuerdo Teletrabajo 27/07/2011)

## 1. Golpes, cortes y pisadas sobre objetos.

*Analizar la posibilidad de que se produzcan golpes contra objetos inmóviles*

*Utilización o presencia de objetos cortantes, punzantes.*

*Analizar la posibilidad de que se produzcan lesiones por pisar o tropezar con objetos abandonados.*

- ✓ Revise periódicamente el puesto para evitar que se produzcan golpes contra objetos inmóviles y principalmente con aquellos que se encuentren en zonas de paso.
- ✓ Para evitar posibles rasguños, cortes, pinchazos, etc. no utilice útiles puntiagudos y/o cortantes para usos distintos de aquellos a los que están destinados.
- ✓ Después del uso de los útiles de oficina habituales (abrecartas, tijeras, etc.) guarde los mismos en sus fundas y recójalos en los cajones.
- ✓ Ordene y recoja las mesas de trabajo y muebles accesorios al finalizar la jornada de trabajo.

## 2. Quemaduras y contactos térmicos

*Se analizará la presencia de elementos o máquinas accesibles por el trabajador, cuyas superficies se encuentren a altas temperaturas, no incluyéndose en este apartado las posibles situaciones de incendio.*

- ✓ Ante la presencia de elementos o máquinas cuyas superficies se encuentren a altas temperaturas (cafeteras, fusores de impresoras, cocinas, estufas, etc.), realice un uso adecuado de dichos elementos siguiendo las recomendaciones marcadas por sus fabricantes.

## 3. Caídas de personas al mismo nivel

*Cuando existen en el suelo objetos, obstáculos o sustancias que pueden provocar una caída por tropiezo o resbalón.*

*Se considerará "mismo nivel" cuando existen irregularidades en un terreno sensiblemente horizontal, o pequeños desniveles salvados por uno, dos o tres escalones.*

- ✓ Para evitar tropezar, resbalar, etc. los suelos no deben presentar superficies deslizantes o irregularidades. Se controlarán las deficiencias o desperfectos en el pavimento.
- ✓ No circule por zonas con el piso mojado o resbaladizo debido a procesos de limpieza.
- ✓ No circule por zonas con bajos niveles de iluminación ni cuando existan objetos y obstáculos en las zonas de tránsito que impidan una circulación normal.
- ✓ Mantenga las zonas de paso y de trabajo limpias, ordenadas y despejadas de objetos.
- ✓ Procure hacer pasar los cables junto a las paredes, cubriendo y señalizando aquellos otros que no puedan ser colocados junto a las mismas.
- ✓ No deje abiertas las puertas de los armarios, los cajones, u otros elementos de mobiliario que puedan suponer un obstáculo en los accesos o zonas de paso.

#### **4. Caídas de personas a distinto nivel**

*Existirá este peligro cuando el local tenga zonas elevadas sin protección adecuada (barandillas). Se prestará atención en los accesos a estas zonas y a las escaleras fijas presentes en las viviendas y/o comunidades de vecinos y sus correspondientes pasamanos. También cuando existan huecos en el piso o se empleen escaleras de mano, pataleas, altillos,...*

- ✓ Evite leer documentos mientras circule por una escalera o en su proximidad.
- ✓ No debe utilizar mesas, sillas, cajas, papeleras, etc. como "escaleras de mano" para acceder a elementos en altura.
- ✓ Si cuenta con una escalera de mano, compruebe su estado periódicamente, a fin de asegurar que esté en buen estado (peldaños, tirante de seguridad, etc.).
- ✓ No trate de alcanzar objetos alejados del eje de la escalera de mano. Es mejor bajar de la escalera, desplazarla y volver a subir.
- ✓ No suba a la escalera manejando grandes pesos.
- ✓ No trabaje en los últimos peldaños de la escalera de mano.

#### **5. Atrapamiento por y entre objetos.**

*Analizar la posibilidad de quedar atrapado o sufrir aplastamiento en cualquier parte del cuerpo, por mecanismos de máquinas; o entre objetos, materiales, etc. estáticos o en movimiento (persianas, rejas, puertas, portones, prensas, destructoras de papel, fotocopiadoras, impresoras,...)*

- ✓ Preste especial atención durante la manipulación de máquinas u objetos que por su diseño y/o mecanismo, puedan atrapar alguna parte de su cuerpo y/o vestimenta (manos, cabellos, corbata, collares, etc.) o si tiene necesidad de desplazar y/o manipular objetos (muebles, etc.) de grandes dimensiones o peso.

#### **6. Caídas de objetos desprendidos o en manipulación**

*Se analizará la posibilidad de que se produzcan desplomes o derrumbamientos de objetos suspendidos o colocados por encima de la cabeza, ya sea sin causa aparente o al manipularlos para situarlos/retirarlos.*

- ✓ Con el fin de evitar golpes al invadir zonas de paso, cierre cada cajón después de utilizarlo y siempre antes de abrir el siguiente.

- ✓ Coloque los elementos más pesados en los cajones interiores o en la parte más baja de las estanterías.
- ✓ Cerciórese de la estabilidad de estanterías, armarios y archivadores para evitar su caída.
- ✓ No intente sujetar un armario o estantería que se cae.

#### **7. Incendios y explosiones**

*Posibilidad de que un incendio se inicie por la presencia de sustancias inflamables. Especial atención a líneas eléctricas sobrecargadas por conectar excesivos aparatos mediante "ladrones", "triples" y similares. Posibilidad de que un incendio se propague por no disponer de los medios adecuados para su extinción.*

- ✓ Impida la presencia simultánea de materiales combustibles y focos de ignición o cuadros eléctricos.
- ✓ Mantenga el orden y la limpieza en los puestos de trabajo. Se debe evitar acumular material combustible innecesario y en especial alrededor de los aparatos eléctricos. No se debe acumular material combustible en espacios ocultos, tales como rincones, parte inferior de las estanterías, etc.

*Deficiente o nula señalización de salidas y/o vías de emergencia. Carencia de instrucciones ante emergencias*

- ✓ No sobrecargue excesivamente las tomas de corriente utilizando ladrones, regletas o alargaderas. Utilice siempre material eléctrico homologado.
- ✓ No acerque focos de calor a materiales combustibles.
- ✓ Al final de la jornada de trabajo, desconecte los aparatos eléctricos que no vayan a utilizarse.
- ✓ Al detectar un incendio hay que mantener la calma, no gritar y actuar con rapidez comunicando la emergencia al tfno. de Emergencias 112.
- ✓ Si se encuentra capacitado, con los medios de extinción adecuados y sin exponer en ningún momento su integridad física, intente extinguir el fuego, Si no, abandone la vivienda, desconectando si es posible los aparatos eléctricos y, cuando la magnitud del fuego lo permita, cerrando las puertas y ventanas sin bloquear las cerraduras.
- ✓ Si trata de utilizar un extintor, sitúese entre las llamas y la salida de la vivienda. No debe utilizar extintores de agua o espuma para apagar un fuego en equipos conectados a la red eléctrica.
- ✓ Si se encuentra en presencia de humos, tápese la nariz y la boca con ropa húmeda. No corra, camine agachado o reptando. Si se le prende la ropa, no corra, tírese al suelo y ruede.
- ✓ Si se encuentra atrapado por el fuego en un recinto, cierre todas las puertas, tape con trapos y alfombras, si es posible húmedos, las rendijas por donde penetre el humo, busque una ventana exterior y señale su situación. Si puede utilizar un teléfono llame y comuníquese donde se encuentra.

## **8. Exposición a sustancias nocivas.**

*Inhalación, ingestión o contacto con sustancias perjudiciales para la salud (pegamentos, polvo o partículas en suspensión, tóners, detergentes, amoníaco,...)*

- ✓ Para evitar posibles peligros por estar en contacto con productos que contienen sustancias químicas peligrosas, tales como tintas de impresora, cartuchos de tóner, adhesivos o pegamentos, etc. debe respetar en todo momento las indicaciones del fabricante respecto a su utilización, mantenimiento y reciclado.
- ✓ Los productos de limpieza tóxicos o inflamables deberán ser almacenados en lugares apropiados, procurando mantener, en la medida de lo posible, una buena ventilación para evitar la exposición a vapores, aerosoles, polvo, etc.

## 9. Contactos eléctricos.

*Análisis del estado de la instalación eléctrica próxima a los puestos de trabajo y la de uso habitual, por el cual pudieran producirse descargas eléctricas al entrar en contacto con algún elemento sometido a tensión eléctrica. Ausencia o bloqueo de interruptores automáticos diferenciales, térmicos o similares*

*Se observarán las conexiones, cables y enchufes en mal estado, regletas, cuadros eléctricos generales y de zona, líneas lámparas, pequeños transformadores, etc. con partes metálicas susceptibles de estar en contacto con elementos con tensión.*

- ✓ No manipule las instalaciones eléctricas, ni intente reparar equipos de trabajo que utilizan electricidad.
- ✓ No desconecte los equipos tirando del cable.
- ✓ No utilice "ladrones" que no garanticen la continuidad del conductor de tierra.
- ✓ No sobrecargue los enchufes utilizando ladrones para alimentar varios equipos.
- ✓ Sitúe los cables de forma que no puedan ser aplastados o dañados.
- ✓ Desconecte los equipos cuando no se utilicen y siempre antes de finalizar la jornada de trabajo.
- ✓ Evite limpiar con líquidos cualquier equipo conectado a la corriente eléctrica.
- ✓ No conecte los equipos eléctricos con las manos húmedas o mojadas.

## 10. Condiciones ambientales generales.

*Analizar la exposición a ruidos, temperatura, humedad y/o iluminación inadecuadas.*

- ✓ Adecue la intensidad de la iluminación a las exigencias visuales de las tareas a realizar
- ✓ Ilumine adecuadamente las zonas oscuras.
- ✓ Ninguna ventana se encontrará ni detrás ni delante de la pantalla, para evitar reflejos o fuertes contrastes.
- ✓ En el caso de que la luz solar origine molestias, por las cristalerías, se debe dotar a las ventanas de elementos que amortigüen la entrada de luz solar, tales como persianas, toldos, cortinas o "estores".
- ✓ En cuanto a la iluminación artificial, lo más conveniente será una iluminación difusa, proveniente de fuentes de luz de gran superficie, con una luminaria débil en todas las direcciones.
- ✓ Repare, urgentemente, las fuentes de luz que puedan estar parpadeantes.
- ✓ Para prevenir la sequedad de los ojos y mucosas se recomienda que la humedad relativa se mantenga elevada. Proceda a ventilar a diario la zona de trabajo.
- ✓ Mantenga un nivel de temperatura adecuado, entendiendo ésta como la que se ajuste a su nivel de confort.
- ✓ Para evitar estar expuestos, frecuentemente, a niveles de ruido elevados producidos por equipos ruidosos, tales como impresoras, ventiladores, aire acondicionado, ruidos procedentes del exterior de la calle, etc., es recomendable aislar las fuentes de ruido y adquirir equipos teniendo en cuenta el nivel de ruido que producen durante su normal funcionamiento

## 11. Condiciones del puesto de trabajo

*Analizar la posibilidad de que se produzcan daños para la salud como consecuencia de factores relacionados con el diseño del puesto de trabajo, el entorno medioambiental, la organización y las condiciones de desempeño del puesto de trabajo, incluyendo carga mental y factores psicosociales.*

- ✓ Procure sentarse correctamente en la silla, manteniendo la espalda apoyada en el respaldo y en ángulo recto con respecto a las piernas. Ajuste la altura de la silla teniendo en cuenta que los codos deben descansar sobre la mesa formando un ángulo de  $90^\circ$ . En caso de que los pies no descansen en el suelo, se precisará un reposapiés.
- ✓ Realice una adecuada distribución de los elementos de trabajo, colocando a su alcance aquellos elementos más utilizados.
- ✓ El espacio será el suficiente para permitir cambios de postura y movimientos.
- ✓ En caso de que se pueda elegir el lugar de trabajo en la vivienda, deberá estar, en la medida de lo posible, aislado/separado para que permita cierta intimidad.
- ✓ Es recomendable planificar la actividad a realizar, delimitar claramente el periodo de trabajo y descanso.
- ✓ No trabaje más de cuatro horas continuadas sin realizar una pausa. Cada dos horas, es aconsejable realizar una pausa dando un paseo para relajar la musculatura.

## 12. Sobre esfuerzos

Se incluirán en este concepto las posibles lesiones derivadas de movimientos repetitivos, posturas deficientes, sobreesfuerzos y manipulación de pesos por la exigencia de la tarea.

- ✓ No sujete el auricular del teléfono entre el hombro y la cabeza.
- ✓ Los giros sobre la silla no deben hacerse por movimientos bruscos del tronco, sino ayudándose de los pies.
- ✓ No fuerce la postura para alcanzar objetos distantes, levántese para cogerlos.
- ✓ No mantenga posturas excesivamente estáticas durante un tiempo excesivo.
- ✓ No manipule cargas estando sentado.

## 13. Usuarios de P.V.D. (Pantalla de Visualización de Datos)

*Analizar la posibilidad de que se produzcan daños para la salud como la fatiga visual, la fatiga física o muscular y la fatiga mental, como consecuencia de la distribución de elementos del puesto, de posturas incorrectas, del medio ambiente físico, de la comunicación con los programas informáticos que impliquen un gran estado de atención, concentración y alta cantidad y complejidad de la información, así como de la organización del trabajo.*

- ✓ Coloque la pantalla lo más centrada posible en su puesto de trabajo, evitando molestias posturales del tronco y cervicales.
- ✓ La pantalla deberá estar a una altura algo más baja del nivel de los ojos y a una distancia que oscilará de 60 a 80 cms. Dependiendo del tipo de trabajo a realizar, pero en ningún caso inferior a 40 cms. o superior a 90 cms.
- ✓ Efectúe pausas periódicas y parpadee frecuentemente para humedecer los ojos.
- ✓ Desvíe la vista periódicamente hacia objetos situados a media y larga distancia.
- ✓ Mantenga apoyados los antebrazos en la silla o en la mesa para evitar la suspensión de las muñecas en el uso del teclado y el ratón.