

DETECCIÓN DE PELIGROS Y SELECCIÓN DE MEDIDAS DE PREVENCIÓN – PARA SECTORES Y TRABAJOS ESPECÍFICOS

Lista de comprobación Trabajo en oficinas

Parte A: ¿Existe riesgo en el lugar de trabajo?

SÍ – Si ha marcado al menos una respuesta en una casilla con el símbolo

Por favor, tenga en cuenta que la siguiente lista no abarca todos los posibles casos en los que hay peligros.

| PREGUNTA | SI | NO |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| ENTORNO DE TRABAJO | | |
| ¿Es adecuado el revestimiento del suelo (sin agujeros u obstáculos)? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Existe un microclima apropiado (temperatura, radiación solar, humedad y circulación del aire), (por ejemplo, conforme a las normativas nacionales, la opinión de expertos o consultas con el personal)? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Es adecuado el tamaño de la sala en relación con el número de trabajadores que trabajan en ella (por ejemplo, con arreglo a la legislación nacional)? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Hay iluminación natural en la sala? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| En caso de trabajo con unidades de visualización (VDU) ¿están las ventanas equipadas con persianas, toldos, parasoles o cortinillas que permitan eliminar (o minimizar) la cantidad de luz que incide sobre la pantalla? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Hay destellos en la pantalla del ordenador provocados por fuentes de luz, ventanas y puertas, mobiliario barnizado o paredes? | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Hay ruido que perturbe la atención y la comunicación oral? | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Hay cables o conexiones que impidan el libre desplazamiento de los empleados o que supongan un riesgo de tropiezo? | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Tienen suficiente espacio los empleados para cambiar de posición? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Es suficiente la limpieza y el mantenimiento del edificio? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Se dispone de equipo de primeros auxilios y de personal entrenado capaz de utilizarlo? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Están correctamente señalizadas y despejadas las salidas de emergencia y las vías de escape ? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| UNIDADES DE VISUALIZACIÓN (VDU) Y ORDENADORES | | |
| ¿Están bien definidas las imágenes de la VDU, con formas claras y tamaño apropiado y una separación adecuada entre líneas? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Están las imágenes de la VDU libres de vibraciones (ni borrosas ni temblorosas)? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Puede el usuario regular fácilmente el brillo y contraste entre los caracteres y el fondo? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Es posible mover las VDU de acuerdo con las necesidades del usuario (inclinarlas, rotarlas, etc.) y fijarlas en la posición deseada? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Garantiza la iluminación local y general una luz y contraste satisfactorios entre la pantalla y el fondo de las VDU? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Existe una distancia de entre 50 y 80 cm entre los ojos y la pantalla? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Está la pantalla libre de reflejos que puedan perturbar la visión? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |

Parte A: ¿Existe riesgo en el lugar de trabajo?

| PREGUNTA | SI | NO |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| ¿Está el teclado separado del monitor? ¿Es posible obtener una posición cómoda del tronco, brazos y manos? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Existe suficiente espacio delante del teclado y del ratón para que el usuario pueda apoyar las muñecas? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Están el teclado y el ratón cercano el uno del otro? ¿Se encuentran al mismo nivel? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Es mate la superficie del teclado para evitar reflejos? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Se distinguen claramente los símbolos en el teclado? ¿es posible leerlos con facilidad cuando se adopta una posición de trabajo correcta? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| EQUIPO DEL LUGAR DE TRABAJO | | |
| ¿Es estable la silla? ¿Garantiza libertad de movimientos y una postura corporal cómoda? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Es fácil reglar la altura de la silla? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Se puede regular la altura del respaldo de la silla? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| Si fuera necesario, ¿se dispone de reposabrazos? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| Si fuera necesario, ¿se dispone de soporte para los pies? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Es posible alcanzar los equipos más frecuentemente utilizados u otros objetos del lugar de trabajo sin necesidad de girar el tronco y la cabeza? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Garantiza la altura de la mesa la movilidad de las piernas (y muslos)? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Es regulable el atril para las hojas? ¿Puede fijarse en una posición que garantice al usuario una lectura cómoda? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ERGONOMÍA DE PROGRAMAS INFORMÁTICOS | | |
| ¿Satisface el programa los requisitos de la tarea? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Se puede adaptar a un nivel inicial? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Dispone el programa de ayuda en el idioma materno del trabajador? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Presenta información el software de una forma adaptada al usuario? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Dispone de apoyo el trabajador en caso de que surjan problemas con el programa? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO | | |
| En caso de trabajo continuado frente a la pantalla, ¿puede el trabajador hacer las pausas apropiadas o cambiar el tipo de tarea? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Es inferior a 6 horas diarias el tiempo real de trabajo delante de la pantalla? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Varían las tareas encomendadas al trabajador? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Pueden los trabajadores controlar el orden en el que realizan las tareas? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| ¿Acusan los trabajadores una presión excesiva para cumplir unos objetivos laborales o unos plazos exigentes? | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Garantiza la empresa la posibilidad de disponer de información adecuada, de formación y de consultas antes de crear, mantener o reformar los lugares de trabajo en los que se requiere el uso de ordenadores? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |

Parte A: ¿Existe riesgo en el lugar de trabajo?

| PREGUNTA | SI | NO |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| RIESGOS PARA LA SALUD | | |
| ¿Se presta atención a las reclamaciones de los trabajadores en relación con problemas visuales? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ¿Se controla de forma sistemática la vista de los trabajadores (de conformidad con la legislación nacional)? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Si un examen oftalmológico revela que las gafas o lentes de contacto de un trabajador son inapropiadas para trabajar con VDU, ¿recibe el trabajador las gafas que precisa para ver con claridad? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Si los trabajadores se quejan de dolores musculoesqueléticos (cuello, espalda, hombros, piernas) ¿se realiza una evaluación ergonómica? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Parte B: Ejemplos de medidas preventivas que pueden emplearse para reducir los riesgos

ENTORNO DE TRABAJO

- Realizar una evaluación de riesgos de forma periódica.
- Consultar al personal sobre posibles cambios en el entorno de trabajo.
- Medir y supervisar los parámetros del entorno.
- Implicar a expertos en el diseño (o reforma) de los lugares de trabajo.

UNIDADES DE VISUALIZACIÓN (VDU) Y ORDENADORES

- Asegurarse de que se usa el equipo apropiado para cada tipo de actividad laboral.
- Tener en cuenta aspectos ergonómicos a la hora de diseñar (o reformar) los lugares de trabajo.

EQUIPO DEL LUGAR DE TRABAJO

- Mantenimiento regular del equipo.
- Reorganizar la zona de trabajo (intervención ergonómica).

INTERACCIÓN PERSONA-MÁQUINA (ERGONOMÍA DE PROGRAMAS INFORMÁTICOS)

- Formar al personal en el uso de los programas informáticos.
- Aplicar los desarrollos técnicos (actualizaciones y mejoras de los programas informáticos).

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

- Proporcionar a los trabajadores las instrucciones de salud y seguridad en el trabajo que sean pertinentes.
- Evaluar de manera continua la eficacia de las medidas preventivas.
- Consultar a los trabajadores acerca las decisiones relacionadas con la organización del trabajo.
- Supervisar los efectos sobre la salud de las jornadas y horarios laborales.

PELIGROS PARA LA SALUD

- Mejorar la funcionalidad ergonómica del equipo en el lugar de trabajo, especialmente las relaciones espaciales entre mesa-monitor-silla.
- Mejorar la iluminación, eliminar los reflejos y destellos en las unidades de visualización.
- Vigilancia médica sistemática de la salud de los empleados (especialmente la relativa a los problemas musculoesqueléticos y la vista).