

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
AREA PRODUCCIÓN	<b>Caída de personas al mismo nivel:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda mantener las vías de paso perfectamente iluminadas y señalizadas.</li> <li>- Se recomienda la utilización de calzado de protección, con puntera reforzada, botas de suelo de goma o de caucho para evitar caídas.</li> <li>- Se aconseja señalar convenientemente los desniveles que haya en el lugar de trabajo.</li> <li>- Los suelos se mantendrán libres de desperdicios, manchas de grasa, residuos de sustancias peligrosas y productos residuales que puedan originar accidentes o contaminar el ambiente de trabajo.(R.D. 486/97)</li> <li>- Existirán lugares o medios adecuados para la ubicación ordenada de las herramientas (estanterías, paneles, cajas...)</li> <li>- Disponer de contenedores en todas las zonas de trabajo, para eliminar objetos inservibles.</li> <li>- Los suelos se mantendrán libres de trastos, muestrarios, archivadores y demás productos residuales que puedan originar accidentes o contaminar el ambiente de trabajo.(R.D. 486/97)</li> <li>- Todos los lugares de trabajo se limpiarán periódicamente y siempre que sea necesario para mantenerlos en todo momento en condiciones higiénicas adecuadas.(R.D. 486/97)</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
AREA PRODUCCIÓN	<b>Caída de objetos desprendidos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda seguir las siguientes consideraciones para realizar un buen mantenimiento:</li> <li>- El almacenamiento de las cargas se realizará de manera que estas aseguren su unidad; es decir, que no existan partes o piezas susceptibles de desprenderse durante su manipulación.</li> <li>- No se almacenarán cargas sueltas en planos superiores al de trabajo con el fin de evitar objetos desprendidos.</li> <li>- Se realizará un almacenamiento adecuado de los elementos longitudinales en posición horizontal.</li> <li>- Ubicaremos los objetos más pesados en los estantes más bajos.</li> <li>- Se realizará un mantenimiento de las estanterías comprobando periódicamente su estabilidad y solidez y retirando aquellas que se encuentren deformadas</li> <li>- Se recomienda que las estanterías estén bien ancladas a la pared y al suelo.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
AREA PRODUCCIÓN	<b>Pisadas sobre objetos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda establecer un programa periódicamente de mantenimiento del orden y la limpieza de la zona de producción</li> <li>- Los pasillos y zonas de paso deberán permanecer libres de obstáculos.</li> <li>- Se entregará calzado de protección con puntera reforzada.</li> <li>- Se señalará la obligación de utilizar calzado de seguridad.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
AREA PRODUCCIÓN	<b>Golpes contra objetos inmóviles:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda la protección de la cadena mediante acolchamiento, en la zona donde el trabajador se pueda apoyar.</li> <li>2. Se recomienda que la superficie libre por trabajador sea 2 metros, según lo estipulado en el R.D. 486/97.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

1 Acción inmediata	3 En menos de 2 meses	5 Buscar soluciones o medidas más rentables	7 Ningún tipo de acción
2 Acción de control urgente a corto plazo	4 En menos de 6 meses	6 Realizar comprobaciones periódicas	

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
AREA PRODUCCIÓN	<b>Choques contra objetos móviles</b> 1. Se recomienda marcar en el suelo la trayectoria que llevará el carro para transportar las piezas , prohibiendo que circulen trabajadores por dicho espacio , ni que el carro, ni el remolcador se salga de dicho trazado.	6			Responsable Departamento afectado
AREA PRODUCCIÓN	<b>Contacto eléctrico</b> -El cuadro general eléctrico debe disponer de interruptor automático de potencia de protección general, interruptores automáticos para protección contra sobrecargas y cortocircuitos e interruptores diferenciales que protejan a los distintos circuitos. - La instalación eléctrica ha de estar de acuerdo con los requerimientos de la normativa vigente, es decir, Reglamento Electrotécnico de Baja tensión y sus instrucciones complementarias. -Se señalará el cuadro eléctrico.	6			Responsable Departamento afectado
AREA PRODUCCIÓN	<b>Incendios:</b> -La compartimentación en sectores y la resistencia al fuego de los elementos constructivos estarán de acuerdo a lo establecido en la Norma Básica de la Edificación correspondiente.(NBE-CPI-96) -Se utilizará señalización de seguridad siempre que sea necesario: llamar la atención a los trabajadores sobre la existencia de determinados riesgos, prohibiciones u obligaciones; alertar a los trabajadores en situaciones de emergencia; facilitarles la localización e identificación de determinados medios o instalaciones, u orientarlos o guiarlos durante la realización de maniobras peligrosas.(R.D. 485/97) -Se establecerán medidas de emergencia de acuerdo al artículo 20 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. -La elección del tipo de señal y del número y emplazamiento de las señales o dispositivos de señalización a utilizar encada caso se realizará de forma que la señalización resulte lo más eficaz posible.(R.D. 485/97) -Los medios y dispositivos de señalización deberán ser, según los casos, limpiados, mantenidos y verificados regularmente, y reparados o sustituidos cuando sea necesario, de forma que conserven en todo momento sus cualidades intrínsecas o de funcionamiento.(R.D. 485/97) -Las señalizaciones que necesiten de una fuente de energía dispondrán de alimentación de emergencia que garantice su funcionamiento en caso de interrupción de aquélla, salvo que el riesgo desaparezca con el corte del suministro.(R.D. 485/97) -La señalización de los lugares de trabajo deberá cumplir lo dispuesto en el Real Decreto 485/97, de 14 de abril.(R.D. 486/97) -Mantener los medios de protección libres de objetos que obstaculicen su acceso y su correcto manejo y señalarlos en caso de que no sean visibles desde todos los puntos del local.(NBE-CPI-96) -Deben existir extintores en número suficiente, eficaces al tipo de fuego que se pueda producir y correctamente distribuidos.(NBE-CPI-96) -Los extintores se revisarán trimestralmente por el usuario(Se adjunta ficha para realizar dicho comprobamiento), anualmente por parte de una empresa autorizada y los que estén a presión cada 5 años serán sometidos a las pruebas. - Se adjunta una ficha informativa sobre la actuación en caso de emergencia. -Deben existir extintores en número suficiente, eficaces al tipo de fuego que se pueda producir y correctamente distribuidos.(NBE-CPI-96)	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata
- 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses
- 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables
- 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
AREA PRODUCCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se establecerán medidas de emergencia de acuerdo al Art. 20 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.</li> <li>- Se adjunta una ficha informativa sobre pautas de actuación y comportamiento en primeros auxilios.</li> <li>- Los extintores portátiles se colocarán cada 15 m, colgados a una distancia entre 1.70 - 0.10 m del suelo con la señalización homologada en una zona visible y accesible.</li> <li>- Se recomienda señalizar cual es la salida de evacuación. Dichas salidas serán conocidas y libres de obstáculos. La anchura mínima de las puertas de salida es de 1,20m. Todas las vías de evacuación dispondrán de luz de emergencia adecuada</li> <li>- Al terminar la jornada, si es posible, desconectar los aparatos eléctricos.</li> <li>- Todos los contactos de la instalación de puesta a tierra deben mantenerse limpios y protegidos adecuadamente, evitando que se destruyan por golpes.</li> <li>- El botiquín se señalizará señalizado. Dicho botiquín debe estar al alcance de todos los trabajadores.</li> <li>- Se aconseja tener formación en prevención y extinción de incendios.</li> <li>- Se aconseja tener formación en primeros auxilios.</li> <li>- Se colocará una señal de prohibido fumar.</li> <li>- Se recuerda que los armarios y cuadros eléctricos de mandos no deberán tener partes en tensión, adecuar los armarios o cuadros eléctricos a la normativa vigente.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
AREA PRODUCCIÓN	<b>Atropellos o golpes con vehículos</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se aconseja vigilar el buen estado y mantenimiento de los vehículos, incluyendo sus mecanismos de señalización.</li> <li>2. Se aconseja mantener una correcta señalización de los lugares de paso de dichos vehículos.</li> <li>3. Los pasillos y , en general, las vías de circulación de los lugares de trabajo, deberán poder utilizarse conforme a su uso previsto, de forma fácil y con total seguridad para los peatones vehículos que circulen por ellas y para el personal que trabaje en sus proximidades. La anchura mínima de los pasillos debe ser de 1 m. Los pasillos deben estar debidamente delimitados y libres de obstáculos tales como accesorios mecánicos, materiales apilados, herramientas, cables, etc.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
AREA PRODUCCIÓN	<b>Disconfort, insatisfacción o fatiga</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El nivel mínimo de iluminación en la zona de producción tendrá que ser de 500 lux</li> <li>- En caso necesario, se pueden colocar luminarias localizadas.</li> <li>- La temperatura debe estar comprendida entre 17-27 °C.</li> <li>- La renovación mínima de aire debe ser de 30 m<sup>3</sup> de aire limpio por hora y trabajador para facilitar la eliminación de los gases nocivos</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
AREA PRODUCCIÓN	<b>Otros riesgos no codificados</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Establecimiento de la coordinación entre ambas empresas (Art. 24 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, así como el Real Decreto 171/2003)</li> <li>- Los vestuarios deberán disponer de asientos y de armarios o taquillas individuales con capacidad suficiente para guardarla ropa y el calzado.</li> <li>-Cuando los vestuarios no sean necesarios, los trabajadores deberán disponer de colgadores o armarios para colocar su ropa.(R.D. 486/97)</li> <li>-Las toallas de uso común están expresamente prohibidas, debiendo sustituirse por toallas individuales para cada trabajador o por toallas desechables.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata
- 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses
- 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables
- 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE MONTADOR DEL LACHT	<b>Caída de objetos en manipulación</b> 1. Se recomienda colgar y descolgar correctamente las piezas que van en la cadena. 2. Se recomienda una ubicación correcta de la carga. 3. No colgar en dicha cadena piezas que por su volumen o longitud puedan golpear en la cabeza de los trabajadores. 4. No transportar cargas que superen la capacidad nominal. 5. Formación a los trabajadores sobre manejo manual de cargas 6. Informar a los trabajadores sobre la forma correcta de manipulación de cargas: el tronco lo más derecho posible; no inclinar el tronco hacia delante, sino agacharse doblando las rodillas; colocar la carga cerca del cuerpo y próxima al centro de gravedad, y nunca a un lado del cuerpo.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE MONTADOR DEL LACHT	<b>Golpes contra objetos inmóviles</b> 1. Se recomienda la protección de la cadena mediante acolchamiento, en la zona donde el trabajador se pueda apoyar. 2. Se recomienda que la superficie libre por trabajador sea 2 metros, según lo estipulado en el R.D. 486/97.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE MONTADOR DEL LACHT	<b>Golpes/cortes por objetos o herramientas</b> 1. Se recomienda un uso adecuado del material y herramientas de trabajo y un mantenimiento del mismo. 2. Se recomienda que haya orden y limpieza, colocando los materiales de forma que no se provoquen golpes por favorecer espacios muy estrechos en los pasillos y zonas de tránsito. 3. Se recomienda guardar los objetos punzantes nada más usarlos.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE MONTADOR DEL LACHT	<b>Sobreesfuerzos</b> 1. Se recomienda realizar la manipulación y el transporte de cargas de forma adecuada, instruyendo a los trabajadores en este sentido. 2. Se recomienda utilizar medios de transporte o elevación mecánicos siempre que sea posible, tales como: carretillas elevadoras, estibadores, dispositivos específicos para el transporte y elevación de cargas, etc. 3. Se recomienda seleccionar las herramientas o útiles de trabajo con un diseño adecuado para evitar las posturas forzadas. 4. Aplicar las cinco reglas tradicionales para el levantamiento de cargas: Disponer los pies de forma tal que la base de sustentación permita conservar el equilibrio: - Doblar las rodillas. - Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo. - Levantar el peso gradualmente. - No girar el tronco mientras se está levantando la carga. 6. Se recomienda respetar las cargas máximas según sexo y edad.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE MONTADOR DEL LACHT	7. Se recomienda disminuir el peso de las cargas que hayan de elevarse o transportarse manualmente. 8. Posibilitar cambios de posturas, alternando la postura de pie y de sentado. 9. Se recomienda establecer pautas de trabajo con objeto de reducir el esfuerzo muscular y la repetitividad. 10. Se adjunta ficha informativa sobre manipulación de cargas. 11. Se recomienda que los trabajadores tengan información y formación en manipulación manual de cargas.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE MONTADOR DEL LACHT	<b>Contactos eléctricos</b> 1. Se recomienda desconectar los cables, nunca tirando del cable. 2. Se recomienda evitar las conexiones intermedias (ladrones) que no garanticen la continuidad de la toma de tierra. 3. Se recomienda no sobrecargar enchufes y no realizar conexiones mediante enchufes. 4. Se recomienda revisar el estado de los equipos eléctricos periódicamente para evitar que las partes activas permanezcan al descubierto. 5. Al terminar la jornada se recomienda, si es posible, desconectar los aparatos electrónicos. 6. No manipular las instalaciones ni equipos electrónicos húmedos, o con las manos o con los pies húmedos. 7. Se prohíbe manipular el interior de los equipos de trabajo alimentados con energía eléctrica o intentar su reparación. 8. Desconectar los equipos de la corriente eléctrica antes de realizar cualquier manipulación de los mismos, en caso de fallo anomalías. 9. No realizar operaciones provisionales ni manipulaciones de la instalación. Ante cualquier avería se recomienda avisar al personal de mantenimiento. 10. Dar información a los trabajadores de poner fuera de servicio la máquina en caso de avería o mal funcionamiento, siempre desconectando ésta de la tensión (desenchufar la máquina) y señalizar la avería. 11. Se recomienda tener formación en prevención de incendios y en primeros auxilios. 12. Se recomienda un mantenimiento del cuadro eléctrico por el personal autorizado. 13. Se recomienda que el cuadro eléctrico esté tapado y señalizado.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE MONTADOR DEL LACHT	<b>Exposición a Ruido</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de ruido en el puesto de trabajo, ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por ruidos molestos que disminuyen la capacidad de concentración del trabajador.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE MONTADOR DEL LACHT	<b>Carga de trabajo física</b> 1. Dado que el peso de los módulos que se manipulan es de 6 kg, la altura de la línea está a 91 centímetros, midiendo de profundidad 80 centímetros. Y que la cadena está situada a 2 metros y a 1,40 corresponde la altura de la pieza a descolgar. Posterior estudio ergonómico 2. Se recomienda no mantener la misma postura durante un tiempo prolongado. 3. Se aconseja la instalación de una barra para el apoyo de los pies. 4. Se deberán corregir posturas y movimientos anómalos o forzados, los movimientos y esfuerzos repetidos.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

1 Acción inmediata	3 En menos de 2 meses	5 Buscar soluciones o medidas más rentables	7 Ningún tipo de acción
2 Acción de control urgente a corto plazo	4 En menos de 6 meses	6 Realizar comprobaciones periódicas	

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE MONTADOR DEL LACHT	5. Se recomienda adoptar medidas organizativas: rotaciones cada 24 horas o pausas más frecuentes en el puesto de trabajo, (1 pausa cada 20 minutos) de forma provisional o definitivamente. 6. Respecto a las pausas, estas deben ir acompañadas de ejercicios de estiramiento en el sentido contrario al movimiento mantenido 7. En aquellas posturas que dificulten el retorno venoso se deberá favorecer la contracción – relajación de los grupos musculares de las piernas haciendo ejercicios punta-talón y rotación externa e interna de los tobillos. 8. Se adjunta una ficha informativa sobre posturas en posición de pie.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE MONTADOR DEL LACHT	<b>Carga de trabajo mental</b> 1. Se recomienda hacer pausas de 5 a 10 minutos por cada hora de trabajo. 2. Intenta modificar el orden de las distintas operaciones y varía de tarea o de puesto de trabajo 3. Se aconseja no realizar giros bruscos de cuello y tronco. 4. Se recomienda tener unas dimensiones adecuadas para tener espacio suficiente en el lugar de trabajo 5. Se adjuntan fichas informativas sobre estrés.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE MONTADOR DEL LACHT	<b>Disconfort Insatisfacción o Fatiga</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de iluminación en el puesto de trabajo, ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por una iluminación inadecuada al tipo de actividad.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE MONTADOR DEL LACHT	<b>Accidente in itinere</b> 1. No se usará el teléfono móvil durante la conducción, si su utilización se hace necesaria se estacionará el vehículo en un lugar seguro o se usará el dispositivo de manos libres (no se permite el uso de auriculares). 2. Los vehículos solo serán conducidos por personas que estén cualificadas y debidamente autorizadas. 3. Los vehículos deben disponer de los elementos de seguridad en buen estado: espejos exteriores, señal acústica y luminosa de marcha atrás, intermitentes, claxon 4. Los tiempos máximos de conducción serán: 4 h. 30 min. de conducción ininterrumpida, 9 h. de conducción diaria y 90 h. de conducción bisemanal. 5. Se deberá cumplir la normativa de circulación vial. 6. Se adjunta una ficha informativa sobre accidentes de tráfico.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata  
 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses  
 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables  
 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE COLOCACIÓN DE LA GUIA DEL ELEVA Y DESCLIPA EL MOTOR	<b>Caída de objetos en manipulación</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda colgar y descolgar correctamente las piezas que van en la cadena.</li> <li>2. Se recomienda una ubicación correcta de la carga.</li> <li>3. No colgar en dicha cadena piezas que por su volumen o longitud puedan golpear en la cabeza de los trabajadores.</li> <li>4. No transportar cargas que superen la capacidad nominal.</li> <li>5. Formación a los trabajadores sobre manejo manual de cargas</li> <li>6. Informar a los trabajadores sobre la forma correcta de manipulación de cargas: el tronco lo más derecho posible; no inclinar el tronco hacia delante, sino agacharse doblando las rodillas; colocar la carga cerca del cuerpo y próxima al centro de gravedad, y nunca a un lado del cuerpo.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCACIÓN DE LA GUIA DEL ELEVA Y DESCLIPA EL MOTOR	<b>Golpes contra objetos inmóviles</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda la protección de la cadena mediante acolchamiento, en la zona donde el trabajador se pueda apoyar.</li> <li>2. Se recomienda que la superficie libre por trabajador sea 2 metros, según lo estipulado en el R.D. 486/97.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCACIÓN DE LA GUIA DEL ELEVA Y DESCLIPA EL MOTOR	<b>Golpes/cortes por objetos o herramientas</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda un uso adecuado del material y herramientas de trabajo y un mantenimiento del mismo.</li> <li>2. Se recomienda que haya orden y limpieza, colocando los materiales de forma que no se provoquen golpes por favorecer espacios muy estrechos en los pasillos y zonas de tránsito.</li> <li>3. Se recomienda guardar los objetos punzantes nada más usarlos.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCACIÓN DE LA GUIA DEL ELEVA Y DESCLIPA EL MOTOR	<b>Sobreesfuerzos</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda realizar la manipulación y el transporte de cargas de forma adecuada, instruyendo a los trabajadores en este sentido.</li> <li>2. Se recomienda utilizar medios de transporte o elevación mecánicos siempre que sea posible, tales como: carretillas elevadoras, estibadores, dispositivos específicos para el transporte y elevación de cargas, etc.</li> <li>3. Se recomienda seleccionar las herramientas o útiles de trabajo con un diseño adecuado para evitar las posturas forzadas.</li> <li>4. Aplicar las cinco reglas tradicionales para el levantamiento de cargas: Disponer los pies de forma tal que la base de sustentación permita conservar el equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doblar las rodillas.</li> <li>- Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo.</li> <li>- Levantar el peso gradualmente.</li> <li>- No girar el tronco mientras se está levantando la carga.</li> </ul> </li> <li>6. Se recomienda respetar las cargas máximas según sexo y edad.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata
- 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses
- 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables
- 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE COLOCACIÓN DE LA GUIA DEL ELEVA Y DESCLIPA EL MOTOR	7. Se recomienda disminuir el peso de las cargas que hayan de elevarse o transportarse manualmente. 8. Posibilitar cambios de posturas, alternando la postura de pie y de sentado. 9. Se recomienda establecer pautas de trabajo con objeto de reducir el esfuerzo muscular y la repetitividad. 10. Se adjunta ficha informativa sobre manipulación de cargas. 11. Se recomienda que los trabajadores tengan información y formación en manipulación manual de cargas.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCACIÓN DE LA GUIA DEL ELEVA Y DESCLIPA EL MOTOR	<b>Contactos eléctricos</b> 1. Se recomienda desconectar los cables, nunca tirando del cable. 2. Se recomienda evitar las conexiones intermedias (ladrones) que no garanticen la continuidad de la toma de tierra. 3. Se recomienda no sobrecargar enchufes y no realizar conexiones mediante enchufes. 4. Se recomienda revisar el estado de los equipos eléctricos periódicamente para evitar que las partes activas permanezcan al descubierto. 5. Al terminar la jornada se recomienda, si es posible, desconectar los aparatos electrónicos. 6. No manipular las instalaciones ni equipos electrónicos húmedos, o con las manos o con los pies húmedos. 7. Se prohíbe manipular el interior de los equipos de trabajo alimentados con energía eléctrica o intentar su reparación. 8. Desconectar los equipos de la corriente eléctrica antes de realizar cualquier manipulación de los mismos, en caso de fallo anomalías. 9. No realizar operaciones provisionales ni manipulaciones de la instalación. Ante cualquier avería se recomienda avisar al personal de mantenimiento. 10. Dar información a los trabajadores de poner fuera de servicio la máquina en caso de avería o mal funcionamiento, siempre desconectando ésta de la tensión (desenchufar la máquina) y señalizar la avería. 11. Se recomienda tener formación en prevención de incendios y en primeros auxilios. 12. Se recomienda un mantenimiento del cuadro eléctrico por el personal autorizado. 13. Se recomienda que el cuadro eléctrico esté tapado y señalizado.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCACIÓN DE LA GUIA DEL ELEVA Y DESCLIPA EL MOTOR	<b>Exposición a Ruido</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de ruido en el puesto de trabajo, ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por ruidos molestos que disminuyen la capacidad de concentración del trabajador.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCACIÓN DE LA GUIA DEL ELEVA Y DESCLIPA EL MOTOR	<b>Carga de trabajo física</b> 1. Dado que el peso de los módulos que se manipulan es de 6 kg, la altura de la línea está a 91 centímetros, midiendo de profundidad 80 centímetros. Y que la cadena está situada a 2 metros y a 1,40 corresponde la altura de la pieza a descolgar. Posterior estudio ergonómico 2. Se recomienda no mantener la misma postura durante un tiempo prolongado. 3. Se aconseja la instalación de una barra para el apoyo de los pies. 4. Se deberán corregir posturas y movimientos anómalos o forzados, los movimientos y esfuerzos repetidos.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción



## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE COLOCACIÓN DE LA GUIA DEL ELEVA Y DESCLIPA EL MOTOR	5. Se recomienda adoptar medidas organizativas: rotaciones cada 24 horas o pausas más frecuentes en el puesto de trabajo, (1 pausa cada 20 minutos) de forma provisional o definitivamente. 6. Respecto a las pausas, estas deben ir acompañadas de ejercicios de estiramiento en el sentido contrario al movimiento mantenido 7. En aquellas posturas que dificulten el retorno venoso se deberá favorecer la contracción – relajación de los grupos musculares de las piernas haciendo ejercicios punta-talón y rotación externa e interna de los tobillos. 8. Se adjunta una ficha informativa sobre posturas en posición de pie.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCACIÓN DE LA GUIA DEL ELEVA Y DESCLIPA EL MOTOR	<b>Carga de trabajo mental</b> 1. Se recomienda hacer pausas de 5 a 10 minutos por cada hora de trabajo. 2. Intenta modificar el orden de las distintas operaciones y varía de tarea o de puesto de trabajo 3. Se aconseja no realizar giros bruscos de cuello y tronco. 4. Se recomienda tener unas dimensiones adecuadas para tener espacio suficiente en el lugar de trabajo 5. Se adjuntan fichas informativas sobre estrés.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCACIÓN DE LA GUIA DEL ELEVA Y DESCLIPA EL MOTOR	<b>Disconfort Insatisfacción o Fatiga</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de iluminación en el puesto de trabajo, ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por una iluminación inadecuada al tipo de actividad.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCACIÓN DE LA GUIA DEL ELEVA Y DESCLIPA EL MOTOR	<b>Accidente in itinere</b> 1. No se usará el teléfono móvil durante la conducción, si su utilización se hace necesaria se estacionará el vehículo en un lugar seguro o se usará el dispositivo de manos libres (no se permite el uso de auriculares). 2. Los vehículos solo serán conducidos por personas que estén cualificadas y debidamente autorizadas. 3. Los vehículos deben disponer de los elementos de seguridad en buen estado: espejos exteriores, señal acústica y luminosa de marcha atrás, intermitentes, claxon 4. Los tiempos máximos de conducción serán: 4 h. 30 min. de conducción ininterrumpida, 9 h. de conducción diaria y 90 h. de conducción bisemanal. 5. Se deberá cumplir la normativa de circulación vial. 6. Se adjunta una ficha informativa sobre accidentes de tráfico.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE ATORNILLAR LA GUIA DEL ELEVA	<b>Caída de objetos en manipulación</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda colgar y descolgar correctamente las piezas que van en la cadena.</li> <li>2. Se recomienda una ubicación correcta de la carga.</li> <li>3. No colgar en dicha cadena piezas que por su volumen o longitud puedan golpear en la cabeza de los trabajadores.</li> <li>4. No transportar cargas que superen la capacidad nominal.</li> <li>5. Formación a los trabajadores sobre manejo manual de cargas</li> <li>6. Informar a los trabajadores sobre la forma correcta de manipulación de cargas: el tronco lo más derecho posible; no inclinar el tronco hacia delante, sino agacharse doblando las rodillas; colocar la carga cerca del cuerpo y próxima al centro de gravedad, y nunca a un lado del cuerpo.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE ATORNILLAR LA GUIA DEL ELEVA	<b>Golpes contra objetos inmóviles</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda la protección de la cadena mediante acolchamiento, en la zona donde el trabajador se pueda apoyar.</li> <li>2. Se recomienda que la superficie libre por trabajador sea 2 metros, según lo estipulado en el R.D. 486/97.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE ATORNILLAR LA GUIA DEL ELEVA	<b>Golpes/cortes por objetos o herramientas</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda un uso adecuado del material y herramientas de trabajo y un mantenimiento del mismo.</li> <li>2. Se recomienda que haya orden y limpieza, colocando los materiales de forma que no se provoquen golpes por favorecer espacios muy estrechos en los pasillos y zonas de tránsito.</li> <li>3. Se recomienda guardar los objetos punzantes nada más usarlos.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE ATORNILLAR LA GUIA DEL ELEVA	<b>Contactos eléctricos</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda desconectar los cables, nunca tirando del cable.</li> <li>2. Se recomienda evitar las conexiones intermedias (ladrones) que no garanticen la continuidad de la toma de tierra.</li> <li>3. Se recomienda no sobrecargar enchufes y no realizar conexiones mediante enchufes.</li> <li>4. Se recomienda revisar el estado de los equipos eléctricos periódicamente para evitar que las partes activas permanezcan al descubierto.</li> <li>5. Al terminar la jornada se recomienda, si es posible, desconectar los aparatos electrónicos.</li> <li>6. No manipular las instalaciones ni equipos electrónicos húmedos, o con las manos o con los pies húmedos.</li> <li>7. Se prohíbe manipular el interior de los equipos de trabajo alimentados con energía eléctrica o intentar su reparación.</li> <li>8. Desconectar los equipos de la corriente eléctrica antes de realizar cualquier manipulación de los mismos, en caso de fallo anomalías.</li> <li>9. No realizar operaciones provisionales ni manipulaciones de la instalación. Ante cualquier avería se recomienda avisar al personal de mantenimiento.</li> <li>10. Dar información a los trabajadores de poner fuera de servicio la máquina en caso de avería o mal funcionamiento, siempre desconectando ésta de la tensión (desenchufar la máquina) y señalizar la avería.</li> <li>11. Se recomienda tener formación en prevención de incendios y en primeros auxilios.</li> <li>12. Se recomienda un mantenimiento del cuadro eléctrico por el personal autorizado.</li> <li>13. Se recomienda que el cuadro eléctrico esté tapado y señalizado.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata
- 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses
- 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables
- 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE ATORNILLAR LA GUIA DEL ELEVA	<b>Exposición a Ruido</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de ruido en el puesto de trabajo. ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por ruidos molestos que disminuyen la capacidad de concentración del trabajador.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE ATORNILLAR LA GUIA DEL ELEVA	<b>Carga de trabajo física</b> 1. Posterior estudio ergonómico 2. Se recomienda no mantener la misma postura durante un tiempo prolongado. 3. Se aconseja la instalación de una barra para el apoyo de los pies. 4. Se deberán corregir posturas y movimientos anómalos o forzados, los movimientos y esfuerzos repetidos. 5. Se recomienda adoptar medidas organizativas: rotaciones cada 24 horas o pausas más frecuentes en el puesto de trabajo, (1 pausa cada 20 minutos) de forma provisional o definitivamente. 6. Respecto a las pausas, estas deben ir acompañadas de ejercicios de estiramiento en el sentido contrario al movimiento mantenido 7. En aquellas posturas que dificulten el retorno venoso se deberá favorecer la contracción – relajación de los grupos musculares de las piernas haciendo ejercicios punta-talón y rotación externa e interna de los tobillos. 8. Se adjunta una ficha informativa sobre posturas en posición de pie.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE ATORNILLAR LA GUIA DEL ELEVA	<b>Carga de trabajo mental</b> 1. Se recomienda hacer pausas de 5 a 10 minutos por cada hora de trabajo. 2. Intenta modificar el orden de las distintas operaciones y varía de tarea o de puesto de trabajo 3. Se aconseja no realizar giros bruscos de cuello y tronco. 4. Se recomienda tener unas dimensiones adecuadas para tener espacio suficiente en el lugar de trabajo 5. Se adjuntan fichas informativas sobre estrés.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE ATORNILLAR LA GUIA DEL ELEVA	<b>Disconfort Insatisfacción o Fatiga</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de iluminación en el puesto de trabajo, ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por una iluminación inadecuada al tipo de actividad.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE ATORNILLAR LA GUIA DEL ELEVA	<b>Accidente in itinere</b> 1. No se usará el teléfono móvil durante la conducción, si su utilización se hace necesaria se estacionará el vehículo en un lugar seguro o se usará el dispositivo de manos libres (no se permite el uso de auriculares). 2. Los vehículos solo serán conducidos por personas que estén cualificadas y debidamente autorizadas. 3. Los vehículos deben disponer de los elementos de seguridad en buen estado: espejos exteriores, señal acústica y luminosa de marcha atrás, intermitentes, claxon 4. Los tiempos máximos de conducción serán: 4 h. 30 min. de conducción ininterrumpida, 9 h. de conducción diaria y 90 h. de conducción bisemanal. 5. Se deberá cumplir la normativa de circulación vial. 6. Se adjunta una ficha informativa sobre accidentes de tráfico.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO APROVISIONA DE CABLE	<b>Caída de objetos en manipulación</b> 1. Se recomienda colgar y descolgar correctamente las piezas que van en la cadena. 2. Se recomienda una ubicación correcta de la carga. 3. No colgar en dicha cadena piezas que por su volumen o longitud puedan golpear en la cabeza de los trabajadores. 4. No transportar cargas que superen la capacidad nominal. 5. Formación a los trabajadores sobre manejo manual de cargas 6. Informar a los trabajadores sobre la forma correcta de manipulación de cargas: el tronco lo más derecho posible; no inclinar el tronco hacia delante, sino agacharse doblando las rodillas; colocar la carga cerca del cuerpo y próxima al centro de gravedad, y nunca a un lado del cuerpo.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO APROVISIONA DE CABLE	<b>Golpes contra objetos inmóviles</b> 1. Se recomienda la protección de la cadena mediante acolchamiento, en la zona donde el trabajador se pueda apoyar. 2. Se recomienda que la superficie libre por trabajador sea 2 metros, según lo estipulado en el R.D. 486/97.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO APROVISIONA DE CABLE	<b>Golpes/cortes por objetos o herramientas</b> 1. Se recomienda un uso adecuado del material y herramientas de trabajo y un mantenimiento del mismo. 2. Se recomienda que haya orden y limpieza, colocando los materiales de forma que no se provoquen golpes por favorecer espacios muy estrechos en los pasillos y zonas de tránsito. 3. Se recomienda guardar los objetos punzantes nada más usarlos.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO APROVISIONA DE CABLE	<b>Sobreesfuerzos</b> 1. Se recomienda realizar la manipulación y el transporte de cargas de forma adecuada, instruyendo a los trabajadores en este sentido. 2. Se recomienda utilizar medios de transporte o elevación mecánicos siempre que sea posible, tales como: carretillas elevadoras, estibadores, dispositivos específicos para el transporte y elevación de cargas, etc. 3. Se recomienda seleccionar las herramientas o útiles de trabajo con un diseño adecuado para evitar las posturas forzadas. 4. Aplicar las cinco reglas tradicionales para el levantamiento de cargas: Disponer los pies de forma tal que la base de sustentación permita conservar el equilibrio: - Doblar las rodillas. - Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo. - Levantar el peso gradualmente. - No girar el tronco mientras se está levantando la carga. 6. Se recomienda respetar las cargas máximas según sexo y edad.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata  
 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses  
 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables  
 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO APROVISIONA DE CABLE	7. Se recomienda disminuir el peso de las cargas que hayan de elevarse o transportarse manualmente. 8. Posibilitar cambios de posturas, alternando la postura de pie y de sentado. 9. Se recomienda establecer pautas de trabajo con objeto de reducir el esfuerzo muscular y la repetitividad. 10. Se adjunta ficha informativa sobre manipulación de cargas. 11. Se recomienda que los trabajadores tengan información y formación en manipulación manual de cargas.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO APROVISIONA DE CABLE	<b>Contactos eléctricos</b> 1. Se recomienda desconectar los cables, nunca tirando del cable. 2. Se recomienda evitar las conexiones intermedias (ladrones) que no garanticen la continuidad de la toma de tierra. 3. Se recomienda no sobrecargar enchufes y no realizar conexiones mediante enchufes. 4. Se recomienda revisar el estado de los equipos eléctricos periódicamente para evitar que las partes activas permanezcan al descubierto. 5. Al terminar la jornada se recomienda, si es posible, desconectar los aparatos electrónicos. 6. No manipular las instalaciones ni equipos electrónicos húmedos, o con las manos o con los pies húmedos. 7. Se prohíbe manipular el interior de los equipos de trabajo alimentados con energía eléctrica o intentar su reparación. 8. Desconectar los equipos de la corriente eléctrica antes de realizar cualquier manipulación de los mismos, en caso de fallo anomalías. 9. No realizar operaciones provisionales ni manipulaciones de la instalación. Ante cualquier avería se recomienda avisar al personal de mantenimiento. 10. Dar información a los trabajadores de poner fuera de servicio la máquina en caso de avería o mal funcionamiento, siempre desconectando ésta de la tensión (desenchufar la máquina) y señalizar la avería. 11. Se recomienda tener formación en prevención de incendios y en primeros auxilios. 12. Se recomienda un mantenimiento del cuadro eléctrico por el personal autorizado. 13. Se recomienda que el cuadro eléctrico esté tapado y señalizado.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO APROVISIONA DE CABLE	<b>Exposición a Ruido</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de ruido en el puesto de trabajo, ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por ruidos molestos que disminuyen la capacidad de concentración del trabajador.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO APROVISIONA DE CABLE	<b>Carga de trabajo física</b> 1. Dado que el peso de los módulos que se manipulan es de 6 kg, la altura de la línea está a 91 centímetros, midiendo de profundidad 80 centímetros. Y que la cadena está situada a 2 metros y a 1,40 corresponde la altura de la pieza a descolgar. Posterior estudio ergonómico 2. Se recomienda no mantener la misma postura durante un tiempo prolongado. 3. Se aconseja la instalación de una barra para el apoyo de los pies. 4. Se deberán corregir posturas y movimientos anómalos o forzados, los movimientos y esfuerzos repetidos.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO APROVISIONA DE CABLE	5. Se recomienda adoptar medidas organizativas: rotaciones cada 24 horas o pausas más frecuentes en el puesto de trabajo, (1 pausa cada 20 minutos) de forma provisional o definitivamente. 6. Respecto a las pausas, estas deben ir acompañadas de ejercicios de estiramiento en el sentido contrario al movimiento mantenido 7. En aquellas posturas que dificulten el retorno venoso se deberá favorecer la contracción – relajación de los grupos musculares de las piernas haciendo ejercicios punta-talón y rotación externa e interna de los tobillos. 8. Se adjunta una ficha informativa sobre posturas en posición de pie.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO APROVISIONA DE CABLE	<b>Carga de trabajo mental</b> 1. Se recomienda hacer pausas de 5 a 10 minutos por cada hora de trabajo. 2. Intenta modificar el orden de las distintas operaciones y varía de tarea o de puesto de trabajo 3. Se aconseja no realizar giros bruscos de cuello y tronco. 4. Se recomienda tener unas dimensiones adecuadas para tener espacio suficiente en el lugar de trabajo 5. Se adjuntan fichas informativas sobre estrés.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO APROVISIONA DE CABLE	<b>Disconfort Insatisfacción o Fatiga</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de iluminación en el puesto de trabajo, ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por una iluminación inadecuada al tipo de actividad.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO APROVISIONA DE CABLE	<b>Accidente in itinere</b> 1. No se usará el teléfono móvil durante la conducción, si su utilización se hace necesaria se estacionará el vehículo en un lugar seguro o se usará el dispositivo de manos libres (no se permite el uso de auriculares). 2. Los vehículos solo serán conducidos por personas que estén cualificadas y debidamente autorizadas. 3. Los vehículos deben disponer de los elementos de seguridad en buen estado: espejos exteriores, señal acústica y luminosa de marcha atrás, intermitentes, claxon 4. Los tiempos máximos de conducción serán: 4 h. 30 min. de conducción ininterrumpida, 9 h. de conducción diaria y 90 h. de conducción bisemanal. 5. Se deberá cumplir la normativa de circulación vial. 6. Se adjunta una ficha informativa sobre accidentes de tráfico.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE RUTEAR EL CABLE	<b>Caída de objetos en manipulación</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda colgar y descolgar correctamente las piezas que van en la cadena.</li> <li>2. Se recomienda una ubicación correcta de la carga.</li> <li>3. No colgar en dicha cadena piezas que por su volumen o longitud puedan golpear en la cabeza de los trabajadores.</li> <li>4. No transportar cargas que superen la capacidad nominal.</li> <li>5. Formación a los trabajadores sobre manejo manual de cargas</li> <li>6. Informar a los trabajadores sobre la forma correcta de manipulación de cargas: el tronco lo más derecho posible; no inclinar el tronco hacia delante, sino agacharse doblando las rodillas; colocar la carga cerca del cuerpo y próxima al centro de gravedad, y nunca a un lado del cuerpo.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE RUTEAR EL CABLE	<b>Golpes contra objetos inmóviles</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda la protección de la cadena mediante acolchamiento, en la zona donde el trabajador se pueda apoyar.</li> <li>2. Se recomienda que la superficie libre por trabajador sea 2 metros, según lo estipulado en el R.D. 486/97.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE RUTEAR EL CABLE	<b>Golpes/cortes por objetos o herramientas</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda un uso adecuado del material y herramientas de trabajo y un mantenimiento del mismo.</li> <li>2. Se recomienda que haya orden y limpieza, colocando los materiales de forma que no se provoquen golpes por favorecer espacios muy estrechos en los pasillos y zonas de tránsito.</li> <li>3. Se recomienda guardar los objetos punzantes nada más usarlos.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE RUTEAR EL CABLE	<b>Contactos eléctricos</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda desconectar los cables, nunca tirando del cable.</li> <li>2. Se recomienda evitar las conexiones intermedias (ladrones) que no garanticen la continuidad de la toma de tierra.</li> <li>3. Se recomienda no sobrecargar enchufes y no realizar conexiones mediante enchufes.</li> <li>4. Se recomienda revisar el estado de los equipos eléctricos periódicamente para evitar que las partes activas permanezcan al descubierto.</li> <li>5. Al terminar la jornada se recomienda, si es posible, desconectar los aparatos electrónicos.</li> <li>6. No manipular las instalaciones ni equipos electrónicos húmedos, o con las manos o con los pies húmedos.</li> <li>7. Se prohíbe manipular el interior de los equipos de trabajo alimentados con energía eléctrica o intentar su reparación.</li> <li>8. Desconectar los equipos de la corriente eléctrica antes de realizar cualquier manipulación de los mismos, en caso de fallo anomalías.</li> <li>9. No realizar operaciones provisionales ni manipulaciones de la instalación. Ante cualquier avería se recomienda avisar al personal de mantenimiento.</li> <li>10. Dar información a los trabajadores de poner fuera de servicio la máquina en caso de avería o mal funcionamiento, siempre desconectando ésta de la tensión (desenchufar la máquina) y señalizar la avería.</li> <li>11. Se recomienda tener formación en prevención de incendios y en primeros auxilios.</li> <li>12. Se recomienda un mantenimiento del cuadro eléctrico por el personal autorizado.</li> <li>13. Se recomienda que el cuadro eléctrico esté tapado y señalizado.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata
- 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses
- 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables
- 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE RUTEAR EL CABLE	<b>Exposición a Ruido</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de ruido en el puesto de trabajo. ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por ruidos molestos que disminuyen la capacidad de concentración del trabajador.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE RUTEAR EL CABLE	<b>Carga de trabajo física</b> 1. Posterior estudio ergonómico 2. Se recomienda no mantener la misma postura durante un tiempo prolongado. 3. Se aconseja la instalación de una barra para el apoyo de los pies. 4. Se deberán corregir posturas y movimientos anómalos o forzados, los movimientos y esfuerzos repetidos. 5. Se recomienda adoptar medidas organizativas: rotaciones cada 24 horas o pausas más frecuentes en el puesto de trabajo, (1 pausa cada 20 minutos) de forma provisional o definitivamente. 6. Respecto a las pausas, estas deben ir acompañadas de ejercicios de estiramiento en el sentido contrario al movimiento mantenido 7. En aquellas posturas que dificulten el retorno venoso se deberá favorecer la contracción – relajación de los grupos musculares de las piernas haciendo ejercicios punta-talón y rotación externa e interna de los tobillos. 8. Se adjunta una ficha informativa sobre posturas en posición de pie.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE RUTEAR EL CABLE	<b>Carga de trabajo mental</b> 1. Se recomienda hacer pausas de 5 a 10 minutos por cada hora de trabajo. 2. Intenta modificar el orden de las distintas operaciones y varía de tarea o de puesto de trabajo 3. Se aconseja no realizar giros bruscos de cuello y tronco. 4. Se recomienda tener unas dimensiones adecuadas para tener espacio suficiente en el lugar de trabajo 5. Se adjuntan fichas informativas sobre estrés.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE RUTEAR EL CABLE	<b>Disconfort Insatisfacción o Fatiga</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de iluminación en el puesto de trabajo, ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por una iluminación inadecuada al tipo de actividad.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE RUTEAR EL CABLE	<b>Accidente in itinere</b> 1. No se usará el teléfono móvil durante la conducción, si su utilización se hace necesaria se estacionará el vehículo en un lugar seguro o se usará el dispositivo de manos libres (no se permite el uso de auriculares). 2. Los vehículos solo serán conducidos por personas que estén cualificadas y debidamente autorizadas. 3. Los vehículos deben disponer de los elementos de seguridad en buen estado: espejos exteriores, señal acústica y luminosa de marcha atrás, intermitentes, claxon 4. Los tiempos máximos de conducción serán: 4 h. 30 min. de conducción ininterrumpida, 9 h. de conducción diaria y 90 h. de conducción bisemanal. 5. Se deberá cumplir la normativa de circulación vial. 6. Se adjunta una ficha informativa sobre accidentes de tráfico.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción



## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE COLOCAR EL MOTOR	<b>Caída de objetos en manipulación</b> 1. Se recomienda colgar y descolgar correctamente las piezas que van en la cadena. 2. Se recomienda una ubicación correcta de la carga. 3. No colgar en dicha cadena piezas que por su volumen o longitud puedan golpear en la cabeza de los trabajadores. 4. No transportar cargas que superen la capacidad nominal. 5. Formación a los trabajadores sobre manejo manual de cargas 6. Informar a los trabajadores sobre la forma correcta de manipulación de cargas: el tronco lo más derecho posible; no inclinar el tronco hacia delante, sino agacharse doblando las rodillas; colocar la carga cerca del cuerpo y próxima al centro de gravedad, y nunca a un lado del cuerpo.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCAR EL MOTOR	<b>Golpes contra objetos inmóviles</b> 1. Se recomienda la protección de la cadena mediante acolchamiento, en la zona donde el trabajador se pueda apoyar. 2. Se recomienda que la superficie libre por trabajador sea 2 metros, según lo estipulado en el R.D. 486/97.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCAR EL MOTOR	<b>Golpes/cortes por objetos o herramientas</b> 1. Se recomienda un uso adecuado del material y herramientas de trabajo y un mantenimiento del mismo. 2. Se recomienda que haya orden y limpieza, colocando los materiales de forma que no se provoquen golpes por favorecer espacios muy estrechos en los pasillos y zonas de tránsito. 3. Se recomienda guardar los objetos punzantes nada más usarlos.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCAR EL MOTOR	<b>Sobreesfuerzos</b> 1. Se recomienda realizar la manipulación y el transporte de cargas de forma adecuada, instruyendo a los trabajadores en este sentido. 2. Se recomienda utilizar medios de transporte o elevación mecánicos siempre que sea posible, tales como: carretillas elevadoras, estibadores, dispositivos específicos para el transporte y elevación de cargas, etc. 3. Se recomienda seleccionar las herramientas o útiles de trabajo con un diseño adecuado para evitar las posturas forzadas. 4. Aplicar las cinco reglas tradicionales para el levantamiento de cargas: Disponer los pies de forma tal que la base de sustentación permita conservar el equilibrio: - Doblar las rodillas. - Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo. - Levantar el peso gradualmente. - No girar el tronco mientras se está levantando la carga. 6. Se recomienda respetar las cargas máximas según sexo y edad.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE COLOCAR EL MOTOR	7. Se recomienda disminuir el peso de las cargas que hayan de elevarse o transportarse manualmente. 8. Posibilitar cambios de posturas, alternando la postura de pie y de sentado. 9. Se recomienda establecer pautas de trabajo con objeto de reducir el esfuerzo muscular y la repetitividad. 10. Se adjunta ficha informativa sobre manipulación de cargas. 11. Se recomienda que los trabajadores tengan información y formación en manipulación manual de cargas.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCAR EL MOTOR	<b>Contactos eléctricos</b> 1. Se recomienda desconectar los cables, nunca tirando del cable. 2. Se recomienda evitar las conexiones intermedias (ladrones) que no garanticen la continuidad de la toma de tierra. 3. Se recomienda no sobrecargar enchufes y no realizar conexiones mediante enchufes. 4. Se recomienda revisar el estado de los equipos eléctricos periódicamente para evitar que las partes activas permanezcan al descubierto. 5. Al terminar la jornada se recomienda, si es posible, desconectar los aparatos electrónicos. 6. No manipular las instalaciones ni equipos electrónicos húmedos, o con las manos o con los pies húmedos. 7. Se prohíbe manipular el interior de los equipos de trabajo alimentados con energía eléctrica o intentar su reparación. 8. Desconectar los equipos de la corriente eléctrica antes de realizar cualquier manipulación de los mismos, en caso de fallo anomalías. 9. No realizar operaciones provisionales ni manipulaciones de la instalación. Ante cualquier avería se recomienda avisar al personal de mantenimiento. 10. Dar información a los trabajadores de poner fuera de servicio la máquina en caso de avería o mal funcionamiento, siempre desconectando ésta de la tensión (desenchufar la máquina) y señalizar la avería. 11. Se recomienda tener formación en prevención de incendios y en primeros auxilios. 12. Se recomienda un mantenimiento del cuadro eléctrico por el personal autorizado. 13. Se recomienda que el cuadro eléctrico esté tapado y señalizado.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCAR EL MOTOR	<b>Exposición a Ruido</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de ruido en el puesto de trabajo, ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por ruidos molestos que disminuyen la capacidad de concentración del trabajador.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCAR EL MOTOR	<b>Carga de trabajo física</b> 1. Dado que el peso de los módulos que se manipulan es de 6 kg, la altura de la línea está a 91 centímetros, midiendo de profundidad 80 centímetros. Y que la cadena está situada a 2 metros y a 1,40 corresponde la altura de la pieza a descolgar. Posterior estudio ergonómico 2. Se recomienda no mantener la misma postura durante un tiempo prolongado. 3. Se aconseja la instalación de una barra para el apoyo de los pies. 4. Se deberán corregir posturas y movimientos anómalos o forzados, los movimientos y esfuerzos repetidos.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE COLOCAR EL MOTOR	5. Se recomienda adoptar medidas organizativas: rotaciones cada 24 horas o pausas más frecuentes en el puesto de trabajo, (1 pausa cada 20 minutos) de forma provisional o definitivamente. 6. Respecto a las pausas, estas deben ir acompañadas de ejercicios de estiramiento en el sentido contrario al movimiento mantenido 7. En aquellas posturas que dificulten el retorno venoso se deberá favorecer la contracción – relajación de los grupos musculares de las piernas haciendo ejercicios punta-talón y rotación externa e interna de los tobillos. 8. Se adjunta una ficha informativa sobre posturas en posición de pie.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCAR EL MOTOR	<b>Carga de trabajo mental</b> 1. Se recomienda hacer pausas de 5 a 10 minutos por cada hora de trabajo. 2. Intenta modificar el orden de las distintas operaciones y varía de tarea o de puesto de trabajo 3. Se aconseja no realizar giros bruscos de cuello y tronco. 4. Se recomienda tener unas dimensiones adecuadas para tener espacio suficiente en el lugar de trabajo 5. Se adjuntan fichas informativas sobre estrés.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCAR EL MOTOR	<b>Disconfort Insatisfacción o Fatiga</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de iluminación en el puesto de trabajo, ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por una iluminación inadecuada al tipo de actividad.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCAR EL MOTOR	<b>Accidente in itinere</b> 1. No se usará el teléfono móvil durante la conducción, si su utilización se hace necesaria se estacionará el vehículo en un lugar seguro o se usará el dispositivo de manos libres (no se permite el uso de auriculares). 2. Los vehículos solo serán conducidos por personas que estén cualificadas y debidamente autorizadas. 3. Los vehículos deben disponer de los elementos de seguridad en buen estado: espejos exteriores, señal acústica y luminosa de marcha atrás, intermitentes, claxon 4. Los tiempos máximos de conducción serán: 4 h. 30 min. de conducción ininterrumpida, 9 h. de conducción diaria y 90 h. de conducción bisemanal. 5. Se deberá cumplir la normativa de circulación vial. 6. Se adjunta una ficha informativa sobre accidentes de tráfico.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata  
 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses  
 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables  
 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE ATORNILLAR EL MOTOR	<b>Caída de objetos en manipulación</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda colgar y descolgar correctamente las piezas que van en la cadena.</li> <li>2. Se recomienda una ubicación correcta de la carga.</li> <li>3. No colgar en dicha cadena piezas que por su volumen o longitud puedan golpear en la cabeza de los trabajadores.</li> <li>4. No transportar cargas que superen la capacidad nominal.</li> <li>5. Formación a los trabajadores sobre manejo manual de cargas</li> <li>6. Informar a los trabajadores sobre la forma correcta de manipulación de cargas: el tronco lo más derecho posible; no inclinar el tronco hacia delante, sino agacharse doblando las rodillas; colocar la carga cerca del cuerpo y próxima al centro de gravedad, y nunca a un lado del cuerpo.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE ATORNILLAR EL MOTOR	<b>Golpes contra objetos inmóviles</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda la protección de la cadena mediante acolchamiento, en la zona donde el trabajador se pueda apoyar.</li> <li>2. Se recomienda que la superficie libre por trabajador sea 2 metros, según lo estipulado en el R.D. 486/97.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE ATORNILLAR EL MOTOR	<b>Golpes/cortes por objetos o herramientas</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda un uso adecuado del material y herramientas de trabajo y un mantenimiento del mismo.</li> <li>2. Se recomienda que haya orden y limpieza, colocando los materiales de forma que no se provoquen golpes por favorecer espacios muy estrechos en los pasillos y zonas de tránsito.</li> <li>3. Se recomienda guardar los objetos punzantes nada más usarlos.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE ATORNILLAR EL MOTOR	<b>Contactos eléctricos</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda desconectar los cables, nunca tirando del cable.</li> <li>2. Se recomienda evitar las conexiones intermedias (ladrones) que no garanticen la continuidad de la toma de tierra.</li> <li>3. Se recomienda no sobrecargar enchufes y no realizar conexiones mediante enchufes.</li> <li>4. Se recomienda revisar el estado de los equipos eléctricos periódicamente para evitar que las partes activas permanezcan al descubierto.</li> <li>5. Al terminar la jornada se recomienda, si es posible, desconectar los aparatos electrónicos.</li> <li>6. No manipular las instalaciones ni equipos electrónicos húmedos, o con las manos o con los pies húmedos.</li> <li>7. Se prohíbe manipular el interior de los equipos de trabajo alimentados con energía eléctrica o intentar su reparación.</li> <li>8. Desconectar los equipos de la corriente eléctrica antes de realizar cualquier manipulación de los mismos, en caso de fallo anomalías.</li> <li>9. No realizar operaciones provisionales ni manipulaciones de la instalación. Ante cualquier avería se recomienda avisar al personal de mantenimiento.</li> <li>10. Dar información a los trabajadores de poner fuera de servicio la máquina en caso de avería o mal funcionamiento, siempre desconectando ésta de la tensión (desenchufar la máquina) y señalizar la avería.</li> <li>11. Se recomienda tener formación en prevención de incendios y en primeros auxilios.</li> <li>12. Se recomienda un mantenimiento del cuadro eléctrico por el personal autorizado.</li> <li>13. Se recomienda que el cuadro eléctrico esté tapado y señalizado.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata
- 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses
- 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables
- 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE ATORNILLAR EL MOTOR	<b>Exposición a Ruido</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de ruido en el puesto de trabajo. ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por ruidos molestos que disminuyen la capacidad de concentración del trabajador.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE ATORNILLAR EL MOTOR	<b>Carga de trabajo física</b> 1. Posterior estudio ergonómico 2. Se recomienda no mantener la misma postura durante un tiempo prolongado. 3. Se aconseja la instalación de una barra para el apoyo de los pies. 4. Se deberán corregir posturas y movimientos anómalos o forzados, los movimientos y esfuerzos repetidos. 5. Se recomienda adoptar medidas organizativas: rotaciones cada 24 horas o pausas más frecuentes en el puesto de trabajo, (1 pausa cada 20 minutos) de forma provisional o definitivamente. 6. Respecto a las pausas, estas deben ir acompañadas de ejercicios de estiramiento en el sentido contrario al movimiento mantenido 7. En aquellas posturas que dificulten el retorno venoso se deberá favorecer la contracción – relajación de los grupos musculares de las piernas haciendo ejercicios punta-talón y rotación externa e interna de los tobillos. 8. Se adjunta una ficha informativa sobre posturas en posición de pie.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE ATORNILLAR EL MOTOR	<b>Carga de trabajo mental</b> 1. Se recomienda hacer pausas de 5 a 10 minutos por cada hora de trabajo. 2. Intenta modificar el orden de las distintas operaciones y varía de tarea o de puesto de trabajo 3. Se aconseja no realizar giros bruscos de cuello y tronco. 4. Se recomienda tener unas dimensiones adecuadas para tener espacio suficiente en el lugar de trabajo 5. Se adjuntan fichas informativas sobre estrés.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE ATORNILLAR EL MOTOR	<b>Disconfort Insatisfacción o Fatiga</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de iluminación en el puesto de trabajo, ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por una iluminación inadecuada al tipo de actividad.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE ATORNILLAR EL MOTOR	<b>Accidente in itinere</b> 1. No se usará el teléfono móvil durante la conducción, si su utilización se hace necesaria se estacionará el vehículo en un lugar seguro o se usará el dispositivo de manos libres (no se permite el uso de auriculares). 2. Los vehículos solo serán conducidos por personas que estén cualificadas y debidamente autorizadas. 3. Los vehículos deben disponer de los elementos de seguridad en buen estado: espejos exteriores, señal acústica y luminosa de marcha atrás, intermitentes, claxon 4. Los tiempos máximos de conducción serán: 4 h. 30 min. de conducción ininterrumpida, 9 h. de conducción diaria y 90 h. de conducción bisemanal. 5. Se deberá cumplir la normativa de circulación vial. 6. Se adjunta una ficha informativa sobre accidentes de tráfico.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE COLOCAR EL ALTAVOZ	<b>Caída de objetos en manipulación</b> 1. Se recomienda colgar y descolgar correctamente las piezas que van en la cadena. 2. Se recomienda una ubicación correcta de la carga. 3. No colgar en dicha cadena piezas que por su volumen o longitud puedan golpear en la cabeza de los trabajadores. 4. No transportar cargas que superen la capacidad nominal. 5. Formación a los trabajadores sobre manejo manual de cargas 6. Informar a los trabajadores sobre la forma correcta de manipulación de cargas: el tronco lo más derecho posible; no inclinar el tronco hacia delante, sino agacharse doblando las rodillas; colocar la carga cerca del cuerpo y próxima al centro de gravedad, y nunca a un lado del cuerpo.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCAR EL ALTAVOZ	<b>Golpes contra objetos inmóviles</b> 1. Se recomienda la protección de la cadena mediante acolchamiento, en la zona donde el trabajador se pueda apoyar. 2. Se recomienda que la superficie libre por trabajador sea 2 metros, según lo estipulado en el R.D. 486/97.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCAR EL ALTAVOZ	<b>Golpes/cortes por objetos o herramientas</b> 1. Se recomienda un uso adecuado del material y herramientas de trabajo y un mantenimiento del mismo. 2. Se recomienda que haya orden y limpieza, colocando los materiales de forma que no se provoquen golpes por favorecer espacios muy estrechos en los pasillos y zonas de tránsito. 3. Se recomienda guardar los objetos punzantes nada más usarlos.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCAR EL ALTAVOZ	<b>Sobreesfuerzos</b> 1. Se recomienda realizar la manipulación y el transporte de cargas de forma adecuada, instruyendo a los trabajadores en este sentido. 2. Se recomienda utilizar medios de transporte o elevación mecánicos siempre que sea posible, tales como: carretillas elevadoras, estibadores, dispositivos específicos para el transporte y elevación de cargas, etc. 3. Se recomienda seleccionar las herramientas o útiles de trabajo con un diseño adecuado para evitar las posturas forzadas. 4. Aplicar las cinco reglas tradicionales para el levantamiento de cargas: Disponer los pies de forma tal que la base de sustentación permita conservar el equilibrio: - Doblar las rodillas. - Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo. - Levantar el peso gradualmente. - No girar el tronco mientras se está levantando la carga. 6. Se recomienda respetar las cargas máximas según sexo y edad.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE COLOCAR EL ALTAVOZ	7. Se recomienda disminuir el peso de las cargas que hayan de elevarse o transportarse manualmente. 8. Posibilitar cambios de posturas, alternando la postura de pie y de sentado. 9. Se recomienda establecer pautas de trabajo con objeto de reducir el esfuerzo muscular y la repetitividad. 10. Se adjunta ficha informativa sobre manipulación de cargas. 11. Se recomienda que los trabajadores tengan información y formación en manipulación manual de cargas.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCAR EL ALTAVOZ	<b>Contactos eléctricos</b> 1. Se recomienda desconectar los cables, nunca tirando del cable. 2. Se recomienda evitar las conexiones intermedias (ladrones) que no garanticen la continuidad de la toma de tierra. 3. Se recomienda no sobrecargar enchufes y no realizar conexiones mediante enchufes. 4. Se recomienda revisar el estado de los equipos eléctricos periódicamente para evitar que las partes activas permanezcan al descubierto. 5. Al terminar la jornada se recomienda, si es posible, desconectar los aparatos electrónicos. 6. No manipular las instalaciones ni equipos electrónicos húmedos, o con las manos o con los pies húmedos. 7. Se prohíbe manipular el interior de los equipos de trabajo alimentados con energía eléctrica o intentar su reparación. 8. Desconectar los equipos de la corriente eléctrica antes de realizar cualquier manipulación de los mismos, en caso de fallo anomalías. 9. No realizar operaciones provisionales ni manipulaciones de la instalación. Ante cualquier avería se recomienda avisar al personal de mantenimiento. 10. Dar información a los trabajadores de poner fuera de servicio la máquina en caso de avería o mal funcionamiento, siempre desconectando ésta de la tensión (desenchufar la máquina) y señalizar la avería. 11. Se recomienda tener formación en prevención de incendios y en primeros auxilios. 12. Se recomienda un mantenimiento del cuadro eléctrico por el personal autorizado. 13. Se recomienda que el cuadro eléctrico esté tapado y señalizado.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCAR EL ALTAVOZ	<b>Exposición a Ruido</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de ruido en el puesto de trabajo, ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por ruidos molestos que disminuyen la capacidad de concentración del trabajador.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCAR EL ALTAVOZ	<b>Carga de trabajo física</b> 1. Dado que el peso de los módulos que se manipulan es de 6 kg, la altura de la línea está a 91 centímetros, midiendo de profundidad 80 centímetros. Y que la cadena está situada a 2 metros y a 1,40 corresponde la altura de la pieza a descolgar. Posterior estudio ergonómico 2. Se recomienda no mantener la misma postura durante un tiempo prolongado. 3. Se aconseja la instalación de una barra para el apoyo de los pies. 4. Se deberán corregir posturas y movimientos anómalos o forzados, los movimientos y esfuerzos repetidos.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE COLOCAR EL ALTAVOZ	5. Se recomienda adoptar medidas organizativas: rotaciones cada 24 horas o pausas más frecuentes en el puesto de trabajo, (1 pausa cada 20 minutos) de forma provisional o definitivamente. 6. Respecto a las pausas, estas deben ir acompañadas de ejercicios de estiramiento en el sentido contrario al movimiento mantenido 7. En aquellas posturas que dificulten el retorno venoso se deberá favorecer la contracción – relajación de los grupos musculares de las piernas haciendo ejercicios punta-talón y rotación externa e interna de los tobillos. 8. Se adjunta una ficha informativa sobre posturas en posición de pie.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCAR EL ALTAVOZ	<b>Carga de trabajo mental</b> 1. Se recomienda hacer pausas de 5 a 10 minutos por cada hora de trabajo. 2. Intenta modificar el orden de las distintas operaciones y varía de tarea o de puesto de trabajo 3. Se aconseja no realizar giros bruscos de cuello y tronco. 4. Se recomienda tener unas dimensiones adecuadas para tener espacio suficiente en el lugar de trabajo 5. Se adjuntan fichas informativas sobre estrés.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCAR EL ALTAVOZ	<b>Disconfort Insatisfacción o Fatiga</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de iluminación en el puesto de trabajo, ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por una iluminación inadecuada al tipo de actividad.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE COLOCAR EL ALTAVOZ	<b>Accidente in itinere</b> 1. No se usará el teléfono móvil durante la conducción, si su utilización se hace necesaria se estacionará el vehículo en un lugar seguro o se usará el dispositivo de manos libres (no se permite el uso de auriculares). 2. Los vehículos solo serán conducidos por personas que estén cualificadas y debidamente autorizadas. 3. Los vehículos deben disponer de los elementos de seguridad en buen estado: espejos exteriores, señal acústica y luminosa de marcha atrás, intermitentes, claxon 4. Los tiempos máximos de conducción serán: 4 h. 30 min. de conducción ininterrumpida, 9 h. de conducción diaria y 90 h. de conducción bisemanal. 5. Se deberá cumplir la normativa de circulación vial. 6. Se adjunta una ficha informativa sobre accidentes de tráfico.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción



## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE ATORNILLAR EL ALTAVOZ	<b>Caída de objetos en manipulación</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda colgar y descolgar correctamente las piezas que van en la cadena.</li> <li>2. Se recomienda una ubicación correcta de la carga.</li> <li>3. No colgar en dicha cadena piezas que por su volumen o longitud puedan golpear en la cabeza de los trabajadores.</li> <li>4. No transportar cargas que superen la capacidad nominal.</li> <li>5. Formación a los trabajadores sobre manejo manual de cargas</li> <li>6. Informar a los trabajadores sobre la forma correcta de manipulación de cargas: el tronco lo más derecho posible; no inclinar el tronco hacia delante, sino agacharse doblando las rodillas; colocar la carga cerca del cuerpo y próxima al centro de gravedad, y nunca a un lado del cuerpo.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE ATORNILLAR EL ALTAVOZ	<b>Golpes contra objetos inmóviles</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda la protección de la cadena mediante acolchamiento, en la zona donde el trabajador se pueda apoyar.</li> <li>2. Se recomienda que la superficie libre por trabajador sea 2 metros, según lo estipulado en el R.D. 486/97.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE ATORNILLAR EL ALTAVOZ	<b>Golpes/cortes por objetos o herramientas</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda un uso adecuado del material y herramientas de trabajo y un mantenimiento del mismo.</li> <li>2. Se recomienda que haya orden y limpieza, colocando los materiales de forma que no se provoquen golpes por favorecer espacios muy estrechos en los pasillos y zonas de tránsito.</li> <li>3. Se recomienda guardar los objetos punzantes nada más usarlos.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE ATORNILLAR EL ALTAVOZ	<b>Contactos eléctricos</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda desconectar los cables, nunca tirando del cable.</li> <li>2. Se recomienda evitar las conexiones intermedias (ladrones) que no garanticen la continuidad de la toma de tierra.</li> <li>3. Se recomienda no sobrecargar enchufes y no realizar conexiones mediante enchufes.</li> <li>4. Se recomienda revisar el estado de los equipos eléctricos periódicamente para evitar que las partes activas permanezcan al descubierto.</li> <li>5. Al terminar la jornada se recomienda, si es posible, desconectar los aparatos electrónicos.</li> <li>6. No manipular las instalaciones ni equipos electrónicos húmedos, o con las manos o con los pies húmedos.</li> <li>7. Se prohíbe manipular el interior de los equipos de trabajo alimentados con energía eléctrica o intentar su reparación.</li> <li>8. Desconectar los equipos de la corriente eléctrica antes de realizar cualquier manipulación de los mismos, en caso de fallo anomalías.</li> <li>9. No realizar operaciones provisionales ni manipulaciones de la instalación. Ante cualquier avería se recomienda avisar al personal de mantenimiento.</li> <li>10. Dar información a los trabajadores de poner fuera de servicio la máquina en caso de avería o mal funcionamiento, siempre desconectando ésta de la tensión (desenchufar la máquina) y señalizar la avería.</li> <li>11. Se recomienda tener formación en prevención de incendios y en primeros auxilios.</li> <li>12. Se recomienda un mantenimiento del cuadro eléctrico por el personal autorizado.</li> <li>13. Se recomienda que el cuadro eléctrico esté tapado y señalizado.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata
- 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses
- 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables
- 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE ATORNILLAR EL ALTAVOZ	<b>Exposición a Ruido</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de ruido en el puesto de trabajo. ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por ruidos molestos que disminuyen la capacidad de concentración del trabajador.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE ATORNILLAR EL ALTAVOZ	<b>Carga de trabajo física</b> 1. Posterior estudio ergonómico 2. Se recomienda no mantener la misma postura durante un tiempo prolongado. 3. Se aconseja la instalación de una barra para el apoyo de los pies. 4. Se deberán corregir posturas y movimientos anómalos o forzados, los movimientos y esfuerzos repetidos. 5. Se recomienda adoptar medidas organizativas: rotaciones cada 24 horas o pausas más frecuentes en el puesto de trabajo, (1 pausa cada 20 minutos) de forma provisional o definitivamente. 6. Respecto a las pausas, estas deben ir acompañadas de ejercicios de estiramiento en el sentido contrario al movimiento mantenido 7. En aquellas posturas que dificulten el retorno venoso se deberá favorecer la contracción – relajación de los grupos musculares de las piernas haciendo ejercicios punta-talón y rotación externa e interna de los tobillos. 8. Se adjunta una ficha informativa sobre posturas en posición de pie.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE ATORNILLAR EL ALTAVOZ	<b>Carga de trabajo mental</b> 1. Se recomienda hacer pausas de 5 a 10 minutos por cada hora de trabajo. 2. Intenta modificar el orden de las distintas operaciones y varía de tarea o de puesto de trabajo 3. Se aconseja no realizar giros bruscos de cuello y tronco. 4. Se recomienda tener unas dimensiones adecuadas para tener espacio suficiente en el lugar de trabajo 5. Se adjuntan fichas informativas sobre estrés.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE ATORNILLAR EL ALTAVOZ	<b>Disconfort Insatisfacción o Fatiga</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de iluminación en el puesto de trabajo, ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por una iluminación inadecuada al tipo de actividad.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE ATORNILLAR EL ALTAVOZ	<b>Accidente in itinere</b> 1. No se usará el teléfono móvil durante la conducción, si su utilización se hace necesaria se estacionará el vehículo en un lugar seguro o se usará el dispositivo de manos libres (no se permite el uso de auriculares). 2. Los vehículos solo serán conducidos por personas que estén cualificadas y debidamente autorizadas. 3. Los vehículos deben disponer de los elementos de seguridad en buen estado: espejos exteriores, señal acústica y luminosa de marcha atrás, intermitentes, claxon 4. Los tiempos máximos de conducción serán: 4 h. 30 min. de conducción ininterrumpida, 9 h. de conducción diaria y 90 h. de conducción bisemanal. 5. Se deberá cumplir la normativa de circulación vial. 6. Se adjunta una ficha informativa sobre accidentes de tráfico.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE LECTURA DE COMPONENTES	<b>Caída de objetos en manipulación</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda colgar y descolgar correctamente las piezas que van en la cadena.</li> <li>2. Se recomienda una ubicación correcta de la carga.</li> <li>3. No colgar en dicha cadena piezas que por su volumen o longitud puedan golpear en la cabeza de los trabajadores.</li> <li>4. No transportar cargas que superen la capacidad nominal.</li> <li>5. Formación a los trabajadores sobre manejo manual de cargas</li> <li>6. Informar a los trabajadores sobre la forma correcta de manipulación de cargas: el tronco lo más derecho posible; no inclinar el tronco hacia delante, sino agacharse doblando las rodillas; colocar la carga cerca del cuerpo y próxima al centro de gravedad, y nunca a un lado del cuerpo.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE LECTURA DE COMPONENTES	<b>Golpes contra objetos inmóviles</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda la protección de la cadena mediante acolchamiento, en la zona donde el trabajador se pueda apoyar.</li> <li>2. Se recomienda que la superficie libre por trabajador sea 2 metros, según lo estipulado en el R.D. 486/97.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE LECTURA DE COMPONENTES	<b>Golpes/cortes por objetos o herramientas</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda un uso adecuado del material y herramientas de trabajo y un mantenimiento del mismo.</li> <li>2. Se recomienda que haya orden y limpieza, colocando los materiales de forma que no se provoquen golpes por favorecer espacios muy estrechos en los pasillos y zonas de tránsito.</li> <li>3. Se recomienda guardar los objetos punzantes nada más usarlos.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE LECTURA DE COMPONENTES	<b>Contactos eléctricos</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda desconectar los cables, nunca tirando del cable.</li> <li>2. Se recomienda evitar las conexiones intermedias (ladrones) que no garanticen la continuidad de la toma de tierra.</li> <li>3. Se recomienda no sobrecargar enchufes y no realizar conexiones mediante enchufes.</li> <li>4. Se recomienda revisar el estado de los equipos eléctricos periódicamente para evitar que las partes activas permanezcan al descubierto.</li> <li>5. Al terminar la jornada se recomienda, si es posible, desconectar los aparatos electrónicos.</li> <li>6. No manipular las instalaciones ni equipos electrónicos húmedos, o con las manos o con los pies húmedos.</li> <li>7. Se prohíbe manipular el interior de los equipos de trabajo alimentados con energía eléctrica o intentar su reparación.</li> <li>8. Desconectar los equipos de la corriente eléctrica antes de realizar cualquier manipulación de los mismos, en caso de fallo anomalías.</li> <li>9. No realizar operaciones provisionales ni manipulaciones de la instalación. Ante cualquier avería se recomienda avisar al personal de mantenimiento.</li> <li>10. Dar información a los trabajadores de poner fuera de servicio la máquina en caso de avería o mal funcionamiento, siempre desconectando ésta de la tensión (desenchufar la máquina) y señalizar la avería.</li> <li>11. Se recomienda tener formación en prevención de incendios y en primeros auxilios.</li> <li>12. Se recomienda un mantenimiento del cuadro eléctrico por el personal autorizado.</li> <li>13. Se recomienda que el cuadro eléctrico esté tapado y señalizado.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata
- 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses
- 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables
- 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE LECTURA DE COMPONENTES	<b>Exposición a Ruido</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de ruido en el puesto de trabajo. ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por ruidos molestos que disminuyen la capacidad de concentración del trabajador.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE LECTURA DE COMPONENTES	<b>Carga de trabajo física</b> 1. Posterior estudio ergonómico 2. Se recomienda no mantener la misma postura durante un tiempo prolongado. 3. Se aconseja la instalación de una barra para el apoyo de los pies. 4. Se deberán corregir posturas y movimientos anómalos o forzados, los movimientos y esfuerzos repetidos. 5. Se recomienda adoptar medidas organizativas: rotaciones cada 24 horas o pausas más frecuentes en el puesto de trabajo, (1 pausa cada 20 minutos) de forma provisional o definitivamente. 6. Respecto a las pausas, estas deben ir acompañadas de ejercicios de estiramiento en el sentido contrario al movimiento mantenido 7. En aquellas posturas que dificulten el retorno venoso se deberá favorecer la contracción – relajación de los grupos musculares de las piernas haciendo ejercicios punta-talón y rotación externa e interna de los tobillos. 8. Se adjunta una ficha informativa sobre posturas en posición de pie.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE LECTURA DE COMPONENTES	<b>Carga de trabajo mental</b> 1. Se recomienda hacer pausas de 5 a 10 minutos por cada hora de trabajo. 2. Intenta modificar el orden de las distintas operaciones y varía de tarea o de puesto de trabajo 3. Se aconseja no realizar giros bruscos de cuello y tronco. 4. Se recomienda tener unas dimensiones adecuadas para tener espacio suficiente en el lugar de trabajo 5. Se adjuntan fichas informativas sobre estrés.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE LECTURA DE COMPONENTES	<b>Disconfort Insatisfacción o Fatiga</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de iluminación en el puesto de trabajo, ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por una iluminación inadecuada al tipo de actividad.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE LECTURA DE COMPONENTES	<b>Accidente in itinere</b> 1. No se usará el teléfono móvil durante la conducción, si su utilización se hace necesaria se estacionará el vehículo en un lugar seguro o se usará el dispositivo de manos libres (no se permite el uso de auriculares). 2. Los vehículos solo serán conducidos por personas que estén cualificadas y debidamente autorizadas. 3. Los vehículos deben disponer de los elementos de seguridad en buen estado: espejos exteriores, señal acústica y luminosa de marcha atrás, intermitentes, claxon 4. Los tiempos máximos de conducción serán: 4 h. 30 min. de conducción ininterrumpida, 9 h. de conducción diaria y 90 h. de conducción bisemanal. 5. Se deberá cumplir la normativa de circulación vial. 6. Se adjunta una ficha informativa sobre accidentes de tráfico.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE APROVISIONADOR DE CARRIERS	<b>Caída de objetos en manipulación</b> 1. Se recomienda colgar y descolgar correctamente las piezas que van en la cadena. 2. Se recomienda una ubicación correcta de la carga. 3. No colgar en dicha cadena piezas que por su volumen o longitud puedan golpear en la cabeza de los trabajadores. 4. No transportar cargas que superen la capacidad nominal. 5. Formación a los trabajadores sobre manejo manual de cargas 6. Informar a los trabajadores sobre la forma correcta de manipulación de cargas: el tronco lo más derecho posible; no inclinar el tronco hacia delante, sino agacharse doblando las rodillas; colocar la carga cerca del cuerpo y próxima al centro de gravedad, y nunca a un lado del cuerpo.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE APROVISIONADOR DE CARRIERS	<b>Golpes contra objetos inmóviles</b> 1. Se recomienda la protección de la cadena mediante acolchamiento, en la zona donde el trabajador se pueda apoyar. 2. Se recomienda que la superficie libre por trabajador sea 2 metros, según lo estipulado en el R.D. 486/97.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE APROVISIONADOR DE CARRIERS	<b>Golpes/cortes por objetos o herramientas</b> 1. Se recomienda un uso adecuado del material y herramientas de trabajo y un mantenimiento del mismo. 2. Se recomienda que haya orden y limpieza, colocando los materiales de forma que no se provoquen golpes por favorecer espacios muy estrechos en los pasillos y zonas de tránsito. 3. Se recomienda guardar los objetos punzantes nada más usarlos.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE APROVISIONADOR DE CARRIERS	<b>Sobreesfuerzos</b> 1. Se recomienda realizar la manipulación y el transporte de cargas de forma adecuada, instruyendo a los trabajadores en este sentido. 2. Se recomienda utilizar medios de transporte o elevación mecánicos siempre que sea posible, tales como: carretillas elevadoras, estibadores, dispositivos específicos para el transporte y elevación de cargas, etc. 3. Se recomienda seleccionar las herramientas o útiles de trabajo con un diseño adecuado para evitar las posturas forzadas. 4. Aplicar las cinco reglas tradicionales para el levantamiento de cargas: Disponer los pies de forma tal que la base de sustentación permita conservar el equilibrio: - Doblar las rodillas. - Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo. - Levantar el peso gradualmente. - No girar el tronco mientras se está levantando la carga. 6. Se recomienda respetar las cargas máximas según sexo y edad.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE APROVISIONADOR DE CARRIERS	7. Se recomienda disminuir el peso de las cargas que hayan de elevarse o transportarse manualmente. 8. Posibilitar cambios de posturas, alternando la postura de pie y de sentado. 9. Se recomienda establecer pautas de trabajo con objeto de reducir el esfuerzo muscular y la repetitividad. 10. Se adjunta ficha informativa sobre manipulación de cargas. 11. Se recomienda que los trabajadores tengan información y formación en manipulación manual de cargas.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE APROVISIONADOR DE CARRIERS	<b>Contactos eléctricos</b> 1. Se recomienda desconectar los cables, nunca tirando del cable. 2. Se recomienda evitar las conexiones intermedias (ladrones) que no garanticen la continuidad de la toma de tierra. 3. Se recomienda no sobrecargar enchufes y no realizar conexiones mediante enchufes. 4. Se recomienda revisar el estado de los equipos eléctricos periódicamente para evitar que las partes activas permanezcan al descubierto. 5. Al terminar la jornada se recomienda, si es posible, desconectar los aparatos electrónicos. 6. No manipular las instalaciones ni equipos electrónicos húmedos, o con las manos o con los pies húmedos. 7. Se prohíbe manipular el interior de los equipos de trabajo alimentados con energía eléctrica o intentar su reparación. 8. Desconectar los equipos de la corriente eléctrica antes de realizar cualquier manipulación de los mismos, en caso de fallo anomalías. 9. No realizar operaciones provisionales ni manipulaciones de la instalación. Ante cualquier avería se recomienda avisar al personal de mantenimiento. 10. Dar información a los trabajadores de poner fuera de servicio la máquina en caso de avería o mal funcionamiento, siempre desconectando ésta de la tensión (desenchufar la máquina) y señalizar la avería. 11. Se recomienda tener formación en prevención de incendios y en primeros auxilios. 12. Se recomienda un mantenimiento del cuadro eléctrico por el personal autorizado. 13. Se recomienda que el cuadro eléctrico esté tapado y señalizado.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE APROVISIONADOR DE CARRIERS	<b>Exposición a Ruido</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de ruido en el puesto de trabajo, ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por ruidos molestos que disminuyen la capacidad de concentración del trabajador.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE APROVISIONADOR DE CARRIERS	<b>Carga de trabajo física</b> 1. Dado que el peso de los módulos que se manipulan es de 6 kg, la altura de la línea está a 91 centímetros, midiendo de profundidad 80 centímetros. Y que la cadena está situada a 2 metros y a 1,40 corresponde la altura de la pieza a descolgar. Posterior estudio ergonómico 2. Se recomienda no mantener la misma postura durante un tiempo prolongado. 3. Se aconseja la instalación de una barra para el apoyo de los pies. 4. Se deberán corregir posturas y movimientos anómalos o forzados, los movimientos y esfuerzos repetidos.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE APROVISIONADOR DE CARRIERS	5. Se recomienda adoptar medidas organizativas: rotaciones cada 24 horas o pausas más frecuentes en el puesto de trabajo, (1 pausa cada 20 minutos) de forma provisional o definitivamente. 6. Respecto a las pausas, estas deben ir acompañadas de ejercicios de estiramiento en el sentido contrario al movimiento mantenido 7. En aquellas posturas que dificulten el retorno venoso se deberá favorecer la contracción – relajación de los grupos musculares de las piernas haciendo ejercicios punta-talón y rotación externa e interna de los tobillos. 8. Se adjunta una ficha informativa sobre posturas en posición de pie.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE APROVISIONADOR DE CARRIERS	<b>Carga de trabajo mental</b> 1. Se recomienda hacer pausas de 5 a 10 minutos por cada hora de trabajo. 2. Intenta modificar el orden de las distintas operaciones y varía de tarea o de puesto de trabajo 3. Se aconseja no realizar giros bruscos de cuello y tronco. 4. Se recomienda tener unas dimensiones adecuadas para tener espacio suficiente en el lugar de trabajo 5. Se adjuntan fichas informativas sobre estrés.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE APROVISIONADOR DE CARRIERS	<b>Disconfort Insatisfacción o Fatiga</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de iluminación en el puesto de trabajo, ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por una iluminación inadecuada al tipo de actividad.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE APROVISIONADOR DE CARRIERS	<b>Accidente in itinere</b> 1. No se usará el teléfono móvil durante la conducción, si su utilización se hace necesaria se estacionará el vehículo en un lugar seguro o se usará el dispositivo de manos libres (no se permite el uso de auriculares). 2. Los vehículos solo serán conducidos por personas que estén cualificadas y debidamente autorizadas. 3. Los vehículos deben disponer de los elementos de seguridad en buen estado: espejos exteriores, señal acústica y luminosa de marcha atrás, intermitentes, claxon 4. Los tiempos máximos de conducción serán: 4 h. 30 min. de conducción ininterrumpida, 9 h. de conducción diaria y 90 h. de conducción bisemanal. 5. Se deberá cumplir la normativa de circulación vial. 6. Se adjunta una ficha informativa sobre accidentes de tráfico.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción



## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE E-CHECK	<b>Caída de objetos en manipulación</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda colgar y descolgar correctamente las piezas que van en la cadena.</li> <li>2. Se recomienda una ubicación correcta de la carga.</li> <li>3. No colgar en dicha cadena piezas que por su volumen o longitud puedan golpear en la cabeza de los trabajadores.</li> <li>4. No transportar cargas que superen la capacidad nominal.</li> <li>5. Formación a los trabajadores sobre manejo manual de cargas</li> <li>6. Informar a los trabajadores sobre la forma correcta de manipulación de cargas: el tronco lo más derecho posible; no inclinar el tronco hacia delante, sino agacharse doblando las rodillas; colocar la carga cerca del cuerpo y próxima al centro de gravedad, y nunca a un lado del cuerpo.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE E-CHECK	<b>Golpes contra objetos inmóviles</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda la protección de la cadena mediante acolchamiento, en la zona donde el trabajador se pueda apoyar.</li> <li>2. Se recomienda que la superficie libre por trabajador sea 2 metros, según lo estipulado en el R.D. 486/97.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE E-CHECK	<b>Golpes/cortes por objetos o herramientas</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda un uso adecuado del material y herramientas de trabajo y un mantenimiento del mismo.</li> <li>2. Se recomienda que haya orden y limpieza, colocando los materiales de forma que no se provoquen golpes por favorecer espacios muy estrechos en los pasillos y zonas de tránsito.</li> <li>3. Se recomienda guardar los objetos punzantes nada más usarlos.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE E-CHECK	<b>Contactos eléctricos</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda desconectar los cables, nunca tirando del cable.</li> <li>2. Se recomienda evitar las conexiones intermedias (ladrones) que no garanticen la continuidad de la toma de tierra.</li> <li>3. Se recomienda no sobrecargar enchufes y no realizar conexiones mediante enchufes.</li> <li>4. Se recomienda revisar el estado de los equipos eléctricos periódicamente para evitar que las partes activas permanezcan al descubierto.</li> <li>5. Al terminar la jornada se recomienda, si es posible, desconectar los aparatos electrónicos.</li> <li>6. No manipular las instalaciones ni equipos electrónicos húmedos, o con las manos o con los pies húmedos.</li> <li>7. Se prohíbe manipular el interior de los equipos de trabajo alimentados con energía eléctrica o intentar su reparación.</li> <li>8. Desconectar los equipos de la corriente eléctrica antes de realizar cualquier manipulación de los mismos, en caso de fallo anomalías.</li> <li>9. No realizar operaciones provisionales ni manipulaciones de la instalación. Ante cualquier avería se recomienda avisar al personal de mantenimiento.</li> <li>10. Dar información a los trabajadores de poner fuera de servicio la máquina en caso de avería o mal funcionamiento, siempre desconectando ésta de la tensión (desenchufar la máquina) y señalizar la avería.</li> <li>11. Se recomienda tener formación en prevención de incendios y en primeros auxilios.</li> <li>12. Se recomienda un mantenimiento del cuadro eléctrico por el personal autorizado.</li> <li>13. Se recomienda que el cuadro eléctrico esté tapado y señalizado.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata
- 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses
- 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables
- 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción



## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE E-CHECK	<b>Exposición a Ruido</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de ruido en el puesto de trabajo. ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por ruidos molestos que disminuyen la capacidad de concentración del trabajador.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE E-CHECK	<b>Carga de trabajo física</b> 1. Posterior estudio ergonómico 2. Se recomienda no mantener la misma postura durante un tiempo prolongado. 3. Se aconseja la instalación de una barra para el apoyo de los pies. 4. Se deberán corregir posturas y movimientos anómalos o forzados, los movimientos y esfuerzos repetidos. 5. Se recomienda adoptar medidas organizativas: rotaciones cada 24 horas o pausas más frecuentes en el puesto de trabajo, (1 pausa cada 20 minutos) de forma provisional o definitivamente. 6. Respecto a las pausas, estas deben ir acompañadas de ejercicios de estiramiento en el sentido contrario al movimiento mantenido 7. En aquellas posturas que dificulten el retorno venoso se deberá favorecer la contracción – relajación de los grupos musculares de las piernas haciendo ejercicios punta-talón y rotación externa e interna de los tobillos. 8. Se adjunta una ficha informativa sobre posturas en posición de pie.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE E-CHECK	<b>Carga de trabajo mental</b> 1. Se recomienda hacer pausas de 5 a 10 minutos por cada hora de trabajo. 2. Intenta modificar el orden de las distintas operaciones y varía de tarea o de puesto de trabajo 3. Se aconseja no realizar giros bruscos de cuello y tronco. 4. Se recomienda tener unas dimensiones adecuadas para tener espacio suficiente en el lugar de trabajo 5. Se adjuntan fichas informativas sobre estrés.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE E-CHECK	<b>Disconfort Insatisfacción o Fatiga</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de iluminación en el puesto de trabajo, ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por una iluminación inadecuada al tipo de actividad.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE E-CHECK	<b>Accidente in itinere</b> 1. No se usará el teléfono móvil durante la conducción, si su utilización se hace necesaria se estacionará el vehículo en un lugar seguro o se usará el dispositivo de manos libres (no se permite el uso de auriculares). 2. Los vehículos solo serán conducidos por personas que estén cualificadas y debidamente autorizadas. 3. Los vehículos deben disponer de los elementos de seguridad en buen estado: espejos exteriores, señal acústica y luminosa de marcha atrás, intermitentes, claxon 4. Los tiempos máximos de conducción serán: 4 h. 30 min. de conducción ininterrumpida, 9 h. de conducción diaria y 90 h. de conducción bisemanal. 5. Se deberá cumplir la normativa de circulación vial. 6. Se adjunta una ficha informativa sobre accidentes de tráfico.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO POSICIONA MÓDULO Y DEPOSITA CARRIER	<b>Caída de objetos en manipulación</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda colgar y descolgar correctamente las piezas que van en la cadena.</li> <li>2. Se recomienda una ubicación correcta de la carga.</li> <li>3. No colgar en dicha cadena piezas que por su volumen o longitud puedan golpear en la cabeza de los trabajadores.</li> <li>4. No transportar cargas que superen la capacidad nominal.</li> <li>5. Formación a los trabajadores sobre manejo manual de cargas</li> <li>6. Informar a los trabajadores sobre la forma correcta de manipulación de cargas: el tronco lo más derecho posible; no inclinar el tronco hacia delante, sino agacharse doblando las rodillas; colocar la carga cerca del cuerpo y próxima al centro de gravedad, y nunca a un lado del cuerpo.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO POSICIONA MÓDULO Y DEPOSITA CARRIER	<b>Golpes contra objetos inmóviles</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda la protección de la cadena mediante acolchamiento, en la zona donde el trabajador se pueda apoyar.</li> <li>2. Se recomienda que la superficie libre por trabajador sea 2 metros, según lo estipulado en el R.D. 486/97.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO POSICIONA MÓDULO Y DEPOSITA CARRIER	<b>Golpes/cortes por objetos o herramientas</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda un uso adecuado del material y herramientas de trabajo y un mantenimiento del mismo.</li> <li>2. Se recomienda que haya orden y limpieza, colocando los materiales de forma que no se provoquen golpes por favorecer espacios muy estrechos en los pasillos y zonas de tránsito.</li> <li>3. Se recomienda guardar los objetos punzantes nada más usarlos.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO POSICIONA MÓDULO Y DEPOSITA CARRIER	<b>Sobreesfuerzos</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda realizar la manipulación y el transporte de cargas de forma adecuada, instruyendo a los trabajadores en este sentido.</li> <li>2. Se recomienda utilizar medios de transporte o elevación mecánicos siempre que sea posible, tales como: carretillas elevadoras, estibadores, dispositivos específicos para el transporte y elevación de cargas, etc.</li> <li>3. Se recomienda seleccionar las herramientas o útiles de trabajo con un diseño adecuado para evitar las posturas forzadas.</li> <li>4. Aplicar las cinco reglas tradicionales para el levantamiento de cargas: Disponer los pies de forma tal que la base de sustentación permita conservar el equilibrio: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Doblar las rodillas.</li> <li>- Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo.</li> <li>- Levantar el peso gradualmente.</li> <li>- No girar el tronco mientras se está levantando la carga.</li> </ul> </li> <li>6. Se recomienda respetar las cargas máximas según sexo y edad.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata
- 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses
- 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables
- 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO POSICIONA MÓDULO Y DEPOSITA CARRIER	7. Se recomienda disminuir el peso de las cargas que hayan de elevarse o transportarse manualmente. 8. Posibilitar cambios de posturas, alternando la postura de pie y de sentado. 9. Se recomienda establecer pautas de trabajo con objeto de reducir el esfuerzo muscular y la repetitividad. 10. Se adjunta ficha informativa sobre manipulación de cargas. 11. Se recomienda que los trabajadores tengan información y formación en manipulación manual de cargas.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO POSICIONA MÓDULO Y DEPOSITA CARRIER	<b>Contactos eléctricos</b> 1. Se recomienda desconectar los cables, nunca tirando del cable. 2. Se recomienda evitar las conexiones intermedias (ladrones) que no garanticen la continuidad de la toma de tierra. 3. Se recomienda no sobrecargar enchufes y no realizar conexiones mediante enchufes. 4. Se recomienda revisar el estado de los equipos eléctricos periódicamente para evitar que las partes activas permanezcan al descubierto. 5. Al terminar la jornada se recomienda, si es posible, desconectar los aparatos electrónicos. 6. No manipular las instalaciones ni equipos electrónicos húmedos, o con las manos o con los pies húmedos. 7. Se prohíbe manipular el interior de los equipos de trabajo alimentados con energía eléctrica o intentar su reparación. 8. Desconectar los equipos de la corriente eléctrica antes de realizar cualquier manipulación de los mismos, en caso de fallo anomalías. 9. No realizar operaciones provisionales ni manipulaciones de la instalación. Ante cualquier avería se recomienda avisar al personal de mantenimiento. 10. Dar información a los trabajadores de poner fuera de servicio la máquina en caso de avería o mal funcionamiento, siempre desconectando ésta de la tensión (desenchufar la máquina) y señalizar la avería. 11. Se recomienda tener formación en prevención de incendios y en primeros auxilios. 12. Se recomienda un mantenimiento del cuadro eléctrico por el personal autorizado. 13. Se recomienda que el cuadro eléctrico esté tapado y señalizado.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO POSICIONA MÓDULO Y DEPOSITA CARRIER	<b>Exposición a Ruido</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de ruido en el puesto de trabajo, ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por ruidos molestos que disminuyen la capacidad de concentración del trabajador.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO POSICIONA MÓDULO Y DEPOSITA CARRIER	<b>Carga de trabajo física</b> 1. Dado que el peso de los módulos que se manipulan es de 6 kg, la altura de la línea está a 91 centímetros, midiendo de profundidad 80 centímetros. Y que la cadena está situada a 2 metros y a 1,40 corresponde la altura de la pieza a descolgar. Posterior estudio ergonómico 2. Se recomienda no mantener la misma postura durante un tiempo prolongado. 3. Se aconseja la instalación de una barra para el apoyo de los pies. 4. Se deberán corregir posturas y movimientos anómalos o forzados, los movimientos y esfuerzos repetidos.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO POSICIONA MÓDULO Y DEPOSITA CARRIER	5. Se recomienda adoptar medidas organizativas: rotaciones cada 24 horas o pausas más frecuentes en el puesto de trabajo, (1 pausa cada 20 minutos) de forma provisional o definitivamente. 6. Respecto a las pausas, estas deben ir acompañadas de ejercicios de estiramiento en el sentido contrario al movimiento mantenido 7. En aquellas posturas que dificulten el retorno venoso se deberá favorecer la contracción – relajación de los grupos musculares de las piernas haciendo ejercicios punta-talón y rotación externa e interna de los tobillos. 8. Se adjunta una ficha informativa sobre posturas en posición de pie.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO POSICIONA MÓDULO Y DEPOSITA CARRIER	<b>Carga de trabajo mental</b> 1. Se recomienda hacer pausas de 5 a 10 minutos por cada hora de trabajo. 2. Intenta modificar el orden de las distintas operaciones y varía de tarea o de puesto de trabajo 3. Se aconseja no realizar giros bruscos de cuello y tronco. 4. Se recomienda tener unas dimensiones adecuadas para tener espacio suficiente en el lugar de trabajo 5. Se adjuntan fichas informativas sobre estrés.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO POSICIONA MÓDULO Y DEPOSITA CARRIER	<b>Disconfort Insatisfacción o Fatiga</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de iluminación en el puesto de trabajo, ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por una iluminación inadecuada al tipo de actividad.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO POSICIONA MÓDULO Y DEPOSITA CARRIER	<b>Accidente in itinere</b> 1. No se usará el teléfono móvil durante la conducción, si su utilización se hace necesaria se estacionará el vehículo en un lugar seguro o se usará el dispositivo de manos libres (no se permite el uso de auriculares). 2. Los vehículos solo serán conducidos por personas que estén cualificadas y debidamente autorizadas. 3. Los vehículos deben disponer de los elementos de seguridad en buen estado: espejos exteriores, señal acústica y luminosa de marcha atrás, intermitentes, claxon 4. Los tiempos máximos de conducción serán: 4 h. 30 min. de conducción ininterrumpida, 9 h. de conducción diaria y 90 h. de conducción bisemanal. 5. Se deberá cumplir la normativa de circulación vial. 6. Se adjunta una ficha informativa sobre accidentes de tráfico.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE POSICIONA EL CARRIER	<b>Caída de objetos en manipulación</b> 1. Se recomienda colgar y descolgar correctamente las piezas que van en la cadena. 2. Se recomienda una ubicación correcta de la carga. 3. No colgar en dicha cadena piezas que por su volumen o longitud puedan golpear en la cabeza de los trabajadores. 4. No transportar cargas que superen la capacidad nominal. 5. Formación a los trabajadores sobre manejo manual de cargas 6. Informar a los trabajadores sobre la forma correcta de manipulación de cargas: el tronco lo más derecho posible; no inclinar el tronco hacia delante, sino agacharse doblando las rodillas; colocar la carga cerca del cuerpo y próxima al centro de gravedad, y nunca a un lado del cuerpo.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE POSICIONA EL CARRIER	<b>Golpes contra objetos inmóviles</b> 1. Se recomienda la protección de la cadena mediante acolchamiento, en la zona donde el trabajador se pueda apoyar. 2. Se recomienda que la superficie libre por trabajador sea 2 metros, según lo estipulado en el R.D. 486/97.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE POSICIONA EL CARRIER	<b>Golpes/cortes por objetos o herramientas</b> 1. Se recomienda un uso adecuado del material y herramientas de trabajo y un mantenimiento del mismo. 2. Se recomienda que haya orden y limpieza, colocando los materiales de forma que no se provoquen golpes por favorecer espacios muy estrechos en los pasillos y zonas de tránsito. 3. Se recomienda guardar los objetos punzantes nada más usarlos.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE POSICIONA EL CARRIER	<b>Sobreesfuerzos</b> 1. Se recomienda realizar la manipulación y el transporte de cargas de forma adecuada, instruyendo a los trabajadores en este sentido. 2. Se recomienda utilizar medios de transporte o elevación mecánicos siempre que sea posible, tales como: carretillas elevadoras, estibadores, dispositivos específicos para el transporte y elevación de cargas, etc. 3. Se recomienda seleccionar las herramientas o útiles de trabajo con un diseño adecuado para evitar las posturas forzadas. 4. Aplicar las cinco reglas tradicionales para el levantamiento de cargas: Disponer los pies de forma tal que la base de sustentación permita conservar el equilibrio: - Doblar las rodillas. - Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo. - Levantar el peso gradualmente. - No girar el tronco mientras se está levantando la carga. 6. Se recomienda respetar las cargas máximas según sexo y edad.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE POSICIONA EL CARRIER	7. Se recomienda disminuir el peso de las cargas que hayan de elevarse o transportarse manualmente. 8. Posibilitar cambios de posturas, alternando la postura de pie y de sentado. 9. Se recomienda establecer pautas de trabajo con objeto de reducir el esfuerzo muscular y la repetitividad. 10. Se adjunta ficha informativa sobre manipulación de cargas. 11. Se recomienda que los trabajadores tengan información y formación en manipulación manual de cargas.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE POSICIONA EL CARRIER	<b>Contactos eléctricos</b> 1. Se recomienda desconectar los cables, nunca tirando del cable. 2. Se recomienda evitar las conexiones intermedias (ladrones) que no garanticen la continuidad de la toma de tierra. 3. Se recomienda no sobrecargar enchufes y no realizar conexiones mediante enchufes. 4. Se recomienda revisar el estado de los equipos eléctricos periódicamente para evitar que las partes activas permanezcan al descubierto. 5. Al terminar la jornada se recomienda, si es posible, desconectar los aparatos electrónicos. 6. No manipular las instalaciones ni equipos electrónicos húmedos, o con las manos o con los pies húmedos. 7. Se prohíbe manipular el interior de los equipos de trabajo alimentados con energía eléctrica o intentar su reparación. 8. Desconectar los equipos de la corriente eléctrica antes de realizar cualquier manipulación de los mismos, en caso de fallo anomalías. 9. No realizar operaciones provisionales ni manipulaciones de la instalación. Ante cualquier avería se recomienda avisar al personal de mantenimiento. 10. Dar información a los trabajadores de poner fuera de servicio la máquina en caso de avería o mal funcionamiento, siempre desconectando ésta de la tensión (desenchufar la máquina) y señalizar la avería. 11. Se recomienda tener formación en prevención de incendios y en primeros auxilios. 12. Se recomienda un mantenimiento del cuadro eléctrico por el personal autorizado. 13. Se recomienda que el cuadro eléctrico esté tapado y señalizado.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE POSICIONA EL CARRIER	<b>Exposición a Ruido</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de ruido en el puesto de trabajo, ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por ruidos molestos que disminuyen la capacidad de concentración del trabajador.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE POSICIONA EL CARRIER	<b>Carga de trabajo física</b> 1. Dado que el peso de los módulos que se manipulan es de 6 kg, la altura de la línea está a 91 centímetros, midiendo de profundidad 80 centímetros. Y que la cadena está situada a 2 metros y a 1,40 corresponde la altura de la pieza a descolgar. Posterior estudio ergonómico 2. Se recomienda no mantener la misma postura durante un tiempo prolongado. 3. Se aconseja la instalación de una barra para el apoyo de los pies. 4. Se deberán corregir posturas y movimientos anómalos o forzados, los movimientos y esfuerzos repetidos.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE POSICIONA EL CARRIER	5. Se recomienda adoptar medidas organizativas: rotaciones cada 24 horas o pausas más frecuentes en el puesto de trabajo, (1 pausa cada 20 minutos) de forma provisional o definitivamente. 6. Respecto a las pausas, estas deben ir acompañadas de ejercicios de estiramiento en el sentido contrario al movimiento mantenido 7. En aquellas posturas que dificulten el retorno venoso se deberá favorecer la contracción – relajación de los grupos musculares de las piernas haciendo ejercicios punta-talón y rotación externa e interna de los tobillos. 8. Se adjunta una ficha informativa sobre posturas en posición de pie.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE POSICIONA EL CARRIER	<b>Carga de trabajo mental</b> 1. Se recomienda hacer pausas de 5 a 10 minutos por cada hora de trabajo. 2. Intenta modificar el orden de las distintas operaciones y varía de tarea o de puesto de trabajo 3. Se aconseja no realizar giros bruscos de cuello y tronco. 4. Se recomienda tener unas dimensiones adecuadas para tener espacio suficiente en el lugar de trabajo 5. Se adjuntan fichas informativas sobre estrés.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE POSICIONA EL CARRIER	<b>Disconfort Insatisfacción o Fatiga</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de iluminación en el puesto de trabajo, ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por una iluminación inadecuada al tipo de actividad.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE POSICIONA EL CARRIER	<b>Accidente in itinere</b> 1. No se usará el teléfono móvil durante la conducción, si su utilización se hace necesaria se estacionará el vehículo en un lugar seguro o se usará el dispositivo de manos libres (no se permite el uso de auriculares). 2. Los vehículos solo serán conducidos por personas que estén cualificadas y debidamente autorizadas. 3. Los vehículos deben disponer de los elementos de seguridad en buen estado: espejos exteriores, señal acústica y luminosa de marcha atrás, intermitentes, claxon 4. Los tiempos máximos de conducción serán: 4 h. 30 min. de conducción ininterrumpida, 9 h. de conducción diaria y 90 h. de conducción bisemanal. 5. Se deberá cumplir la normativa de circulación vial. 6. Se adjunta una ficha informativa sobre accidentes de tráfico.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE LIDER DE LÍNEA	<b>Caída de objetos en manipulación</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda colgar y descolgar correctamente las piezas que van en la cadena.</li> <li>2. Se recomienda una ubicación correcta de la carga.</li> <li>3. No colgar en dicha cadena piezas que por su volumen o longitud puedan golpear en la cabeza de los trabajadores.</li> <li>4. No transportar cargas que superen la capacidad nominal.</li> <li>5. Formación a los trabajadores sobre manejo manual de cargas</li> <li>6. Informar a los trabajadores sobre la forma correcta de manipulación de cargas: el tronco lo más derecho posible; no inclinar el tronco hacia delante, sino agacharse doblando las rodillas; colocar la carga cerca del cuerpo y próxima al centro de gravedad, y nunca a un lado del cuerpo.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE LIDER DE LÍNEA	<b>Golpes contra objetos inmóviles</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda la protección de la cadena mediante acolchamiento, en la zona donde el trabajador se pueda apoyar.</li> <li>2. Se recomienda que la superficie libre por trabajador sea 2 metros, según lo estipulado en el R.D. 486/97.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE LIDER DE LÍNEA	<b>Golpes/cortes por objetos o herramientas</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda un uso adecuado del material y herramientas de trabajo y un mantenimiento del mismo.</li> <li>2. Se recomienda que haya orden y limpieza, colocando los materiales de forma que no se provoquen golpes por favorecer espacios muy estrechos en los pasillos y zonas de tránsito.</li> <li>3. Se recomienda guardar los objetos punzantes nada más usarlos.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE LIDER DE LÍNEA	<b>Contactos eléctricos</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se recomienda desconectar los cables, nunca tirando del cable.</li> <li>2. Se recomienda evitar las conexiones intermedias (ladrones) que no garanticen la continuidad de la toma de tierra.</li> <li>3. Se recomienda no sobrecargar enchufes y no realizar conexiones mediante enchufes.</li> <li>4. Se recomienda revisar el estado de los equipos eléctricos periódicamente para evitar que las partes activas permanezcan al descubierto.</li> <li>5. Al terminar la jornada se recomienda, si es posible, desconectar los aparatos electrónicos.</li> <li>6. No manipular las instalaciones ni equipos electrónicos húmedos, o con las manos o con los pies húmedos.</li> <li>7. Se prohíbe manipular el interior de los equipos de trabajo alimentados con energía eléctrica o intentar su reparación.</li> <li>8. Desconectar los equipos de la corriente eléctrica antes de realizar cualquier manipulación de los mismos, en caso de fallo anomalías.</li> <li>9. No realizar operaciones provisionales ni manipulaciones de la instalación. Ante cualquier avería se recomienda avisar al personal de mantenimiento.</li> <li>10. Dar información a los trabajadores de poner fuera de servicio la máquina en caso de avería o mal funcionamiento, siempre desconectando ésta de la tensión (desenchufar la máquina) y señalizar la avería.</li> <li>11. Se recomienda tener formación en prevención de incendios y en primeros auxilios.</li> <li>12. Se recomienda un mantenimiento del cuadro eléctrico por el personal autorizado.</li> <li>13. Se recomienda que el cuadro eléctrico esté tapado y señalizado.</li> </ol>	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata
- 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses
- 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables
- 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción



## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE LIDER DE LÍNEA	<b>Exposición a Ruido</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de ruido en el puesto de trabajo. ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por ruidos molestos que disminuyen la capacidad de concentración del trabajador.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE LIDER DE LÍNEA	<b>Carga de trabajo física</b> 1. Posterior estudio ergonómico 2. Se recomienda no mantener la misma postura durante un tiempo prolongado. 3. Se aconseja la instalación de una barra para el apoyo de los pies. 4. Se deberán corregir posturas y movimientos anómalos o forzados, los movimientos y esfuerzos repetidos. 5. Se recomienda adoptar medidas organizativas: rotaciones cada 24 horas o pausas más frecuentes en el puesto de trabajo, (1 pausa cada 20 minutos) de forma provisional o definitivamente. 6. Respecto a las pausas, estas deben ir acompañadas de ejercicios de estiramiento en el sentido contrario al movimiento mantenido 7. En aquellas posturas que dificulten el retorno venoso se deberá favorecer la contracción – relajación de los grupos musculares de las piernas haciendo ejercicios punta-talón y rotación externa e interna de los tobillos. 8. Se adjunta una ficha informativa sobre posturas en posición de pie.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE LIDER DE LÍNEA	<b>Carga de trabajo mental</b> 1. Se recomienda hacer pausas de 5 a 10 minutos por cada hora de trabajo. 2. Intenta modificar el orden de las distintas operaciones y varía de tarea o de puesto de trabajo 3. Se aconseja no realizar giros bruscos de cuello y tronco. 4. Se recomienda tener unas dimensiones adecuadas para tener espacio suficiente en el lugar de trabajo 5. Se adjuntan fichas informativas sobre estrés.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE LIDER DE LÍNEA	<b>Disconfort Insatisfacción o Fatiga</b> 1. Se recomienda la realización de la medición de iluminación en el puesto de trabajo, ya que puede producir efectos en el organismo que reducen la capacidad para el trabajo producida por una iluminación inadecuada al tipo de actividad.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE LIDER DE LÍNEA	<b>Accidente in itinere</b> 1. No se usará el teléfono móvil durante la conducción, si su utilización se hace necesaria se estacionará el vehículo en un lugar seguro o se usará el dispositivo de manos libres (no se permite el uso de auriculares). 2. Los vehículos solo serán conducidos por personas que estén cualificadas y debidamente autorizadas. 3. Los vehículos deben disponer de los elementos de seguridad en buen estado: espejos exteriores, señal acústica y luminosa de marcha atrás, intermitentes, claxon 4. Los tiempos máximos de conducción serán: 4 h. 30 min. de conducción ininterrumpida, 9 h. de conducción diaria y 90 h. de conducción bisemanal. 5. Se deberá cumplir la normativa de circulación vial. 6. Se adjunta una ficha informativa sobre accidentes de tráfico.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción



## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
AREA DE LÍNEA DE PINTURA	<b>Caída de personas al mismo nivel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se aconseja vigilar y cumplir correctamente el buen orden y limpieza del lugar de trabajo: eliminando la suciedad, papeles, desperdicios, derrames de líquidos etc., contra los que se pueda resbalar o tropezar.</li> <li>- Se recomienda mantener las vías de paso perfectamente iluminadas y señalizadas.</li> <li>- Se recomienda la utilización de calzado correcto, botas de suelo de goma o de caucho para evitar resbalones.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
AREA DE LÍNEA DE PINTURA	<b>Caída de objetos por desplome o derrumbe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda apilar correctamente y en los lugares establecidos, así como los productos acabados.</li> <li>- Se aconseja garantizar la estabilidad de los apilamientos.</li> <li>- Las zonas de almacenamiento deben estar delimitadas y correcta y claramente señalizadas.</li> <li>- Se aconseja que el material esté colocado y apilado de una forma segura y estable</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
AREA DE LÍNEA DE PINTURA	<b>Pisadas sobre objetos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda establecer un programa periódicamente de mantenimiento del orden y la limpieza del taller.</li> <li>- Los pasillos y zonas de paso deberán permanecer libres de obstáculos.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
AREA DE LÍNEA DE PINTURA	<b>Explosiones</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda revisar anualmente la instalación de aire comprimido por un servicio de mantenimiento acreditado.</li> <li>- Se recomienda realizar las pruebas de presión hidrostática en la instalación de aire comprimido cada 10 años gases, de acuerdo con la clasificación que establece la ITC-MIE-AP-7 del Reglamento de Aparatos a Presión, así como la prohibición de fumar o usar llamas abiertas en la zona. La temperatura del área no excederá de 50 °C.</li> <li>- Se adjunta una ficha informativa sobre aparatos a presión.</li> <li>- Se recomienda mantener en buen estado las medidas de captación de polvo mediante extracción localizada y canalizada por conducciones herméticas.</li> <li>- Se recomienda tener una señal de prohibido fumar y encender fuego en esta área.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
AREA DE LÍNEA DE PINTURA	<b>Incendio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda almacenar los productos inflamables en locales distintos e independientes a los de trabajo, debidamente aislados y ventilados, o en armarios completamente aislados.</li> <li>- Se recomienda realizar el envasado, desembalaje y mezcla de los productos fuera de los almacenes y con las debidas precauciones y el equipo adecuado para cada caso</li> <li>- Se recomienda tener un extintor tipo CO<sub>2</sub> colgado a una distancia entre 1.70 - 0.10m del suelo con su señalización en una zona visible y accesible.</li> <li>- Se recomienda señalar cual es la salida de evacuación. Dichas salidas serán conocidas y libres de obstáculos. La anchura mínima de las puertas de salida es de 1,20m.</li> <li>- Se recomienda tener una señal de prohibido fumar y encender fuego en esta área</li> <li>- Se prohíbe fumar en esta área.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
AREA DE LÍNEA DE PINTURA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda disponer sólo de la cantidad necesaria de materiales inflamables o combustibles para el trabajo del día, el resto estarán colocados y ordenados.</li> <li>- Se recomienda una instalación eléctrica antideflagrante. Los equipos, aparatos y máquinas deberán tener sistemas antideflagrantes en buen estado (luminarias o puntos de luz, motores, ventiladores, extractores, etc.) o funcionar con bajas tensiones (24V)</li> <li>- Se recomienda mantener el ambiente de trabajo limpio de polvo en suspensión mediante extracción localizada y por condiciones herméticas.</li> <li>- Se recomienda tener extintores cada 15 m, tipo ABC, colgado a una distancia entre 1.70 - 0.10 m del suelo con su señalización en una zona visible y accesible.</li> <li>- Se recomienda señalar cual es la salida de evacuación. Dichas salidas serán conocidas y libres de obstáculos. La anchura mínima de las puertas de salida es de 1,20m.</li> <li>- Al terminar la jornada, si es posible, desconectar los aparatos eléctricos.</li> <li>- Todos los contactos de la instalación de puesta a tierra deben mantenerse limpios y protegidos adecuadamente, evitando que se destruyan por golpes.</li> <li>- Se recomienda que haya un botiquín debidamente colgado y señalizado en esta área. Dicho botiquín debe estar al alcance de todos los trabajadores.</li> <li>- Se aconseja tener formación en prevención y extinción de incendios.</li> <li>- Se aconseja tener formación en primeros auxilios.</li> <li>- Se adjunta una ficha informativa sobre la actuación en caso de emergencia.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
AREA DE LÍNEA DE PINTURA	<p><b>Disconfort, insatisfacción o fatiga</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El nivel mínimo de iluminación en el taller son de 500 lux</li> <li>- En caso necesario, se pueden colocar luminarias localizadas.</li> <li>- La temperatura debe estar comprendida entre 17-27 °C.</li> <li>- La renovación mínima de aire debe ser de 30 m<sup>3</sup> de aire limpio por hora y trabajador para facilitar la eliminación de los gases nocivos</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata
- 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses
- 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables
- 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE L320	<b>Caída de objetos en manipulación</b> - Se recomienda el uso de calzado de seguridad. - Se recomienda manejar las cargas pesadas o voluminosas con ayuda mecánica o de otro compañero.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE L320	<b>Golpes contra objetos inmóviles</b> - Se recomienda mantener los lugares limpios y ordenados. - Se recomienda señalizar las zonas de almacenamiento.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE L320	<b>Proyección de sólidos, líquidos y gases.</b> - Uso de gafas de protección contra salpicaduras químicas.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE L320	<b>Sobreesfuerzos</b> - Se recomienda realizar la manipulación y el transporte de cargas de forma adecuada, instruyendo a los trabajadores en este sentido. - Se recomienda utilizar medios de transporte o elevación mecánicos siempre que sea posible, tales como: carretillas elevadoras, estibadores, dispositivos específicos para el transporte y elevación de cargas, etc. - Se recomienda seleccionar las herramientas o útiles de trabajo con un diseño adecuado para evitar las posturas forzadas. - Aplicar las cinco reglas tradicionales para el levantamiento de cargas: 1. Disponer los pies de forma tal que la base de sustentación permita conservar el equilibrio. 2. Doblar las rodillas. 3. Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo. 4. Levantar el peso gradualmente. 5. No girar el tronco mientras se está levantando la carga. - Se recomienda respetar las cargas máximas según sexo y edad. - Se recomienda disminuir el peso de las cargas que hayan de elevarse o transportarse manualmente. - Posibilitar cambios de posturas, alternando la postura de pie y de sentado. - Se recomienda establecer pautas de trabajo con objeto de reducir el esfuerzo muscular y la repetitividad. - Se adjunta ficha informativa sobre manipulación de cargas. - Se recomienda que los trabajadores tengan información y formación en manipulación manual de cargas.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE L320	<b>Exposición a sustancias químicas</b> - Se recomienda utilizar sustancias que tengan las mismas propiedades pero que sean menos peligrosas - Se recomienda pedir al fabricante las fichas de datos de seguridad de los productos - Se recomienda establecer un plan de acción para la utilización de los productos ( método de trabajo, protecciones colectivas, protecciones individuales, almacenamiento de productos, higiene y limpieza del personal antes, durante y después de la utilización) - Evitar el contacto de sustancias con la piel, utilizando mezcladores, homogeneizadores, paletas, etc. o guantes adecuados -Se recomienda tener una ventilación adecuada, es decir, realizar una buena ventilación local y disponer de un buen sistema de extracción general.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata
- 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses
- 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables
- 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE L320	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitar la inhalación de vapores.</li> <li>- Evitar la inhalación de partículas o pulverizaciones procedentes de la aplicación del producto.</li> <li>- Se recomienda el uso de mascarillas con filtros combinados para gases, vapores y partículas.</li> <li>-Se recomienda instalar fuentes oculares de emergencia en las proximidades de la zona de utilización.</li> <li>-Se recomienda instalar duchas de emergencia en las proximidades de la zona de utilización.</li> <li>-Se recomienda el uso de guantes en los que el tiempo de penetración debe ser superior al período de uso pretendido.</li> <li>- Se recomienda el uso de ropa antiestática hecha de fibra natural o de fibra sintética que resista altas temperaturas.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE L320	<b><u>Contacto con sustancias químicas</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda en el reconocimiento médico aplicar el protocolo por exposición a sustancias químicas.</li> <li>- Preparar los productos de acuerdo con las instrucciones del fabricante. No realizar mezclas de productos que no estén expresamente indicadas por el fabricante</li> <li>- Disponer y utilizar los equipos de protección individual según las prescripciones de uso de estos y la ficha de datos de seguridad del fabricante</li> <li>- Se recomienda instalar sistemas de extracción localizada</li> <li>- Se recomienda tener buena ventilación natural</li> <li>- Se recomienda utilizar equipos respiratorios de protección individual</li> <li>- Se adjunta fichas informativas sobre manipulación, etiquetado y almacenamiento de productos químicos.</li> <li>- Se recomienda hacer un análisis de contaminantes químicos.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE L320	<b><u>Carga de trabajo física</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda limitar una postura forzada durante un tiempo superior a dos horas</li> <li>- Se deberán corregir posturas y movimientos anómalos o forzados, los movimientos y esfuerzos repetidos.</li> <li>- Se recomienda adoptar medidas organizativas: rotaciones o pausas más frecuentes en el puesto de trabajo, de forma provisional o definitivamente.</li> <li>- Respecto a las pausas, estas deben ir acompañadas de ejercicios de estiramiento en el sentido contrario al movimiento mantenido</li> <li>- En aquellas posturas que dificulten el retorno venoso se deberá favorecer la contracción – relajación de los grupos musculares de las piernas haciendo ejercicios punta-talón y rotación externa e interna de los tobillos.</li> <li>- Se adjunta una ficha informativa sobre posturas en posición de pie</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE L320	<b><u>Carga de trabajo mental</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda distribuir claramente las tareas y competencias de los trabajadores.</li> <li>- Se recomienda no prolongar e exceso la jornada habitual de trabajo y compensarla con descanso adicional.</li> <li>- Se recomienda prever pausas en el trabajo.</li> <li>- Se recomienda proporcionar información y facilitar la formación y la adquisición de nuevas cualificaciones.</li> <li>- Se recomienda mejorar el estilo de mando, favoreciendo la participación y comunicación de los trabajadores.</li> <li>- Se recomienda seleccionar el trabajador apropiado para cada tipo de actividad.</li> <li>- Se recomienda motivar al trabajador responsabilizándole de su propia tarea.</li> <li>- Se recomienda impedir y desaconsejar conductas competitivas entre los trabajadores.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata
- 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses
- 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables
- 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE L320	<b>Exposición a ruido</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un mantenimiento adecuado de la pistola conseguirá evitar incrementos progresivos de ruido</li> <li>- Se equilibrarán los órganos que giran para reducir las vibraciones del compresor</li> <li>- Se programará el cambio de piezas o componentes sujetos a un periodo de vida limitado</li> <li>- Durante la jornada de trabajo se realizarán pausas establecidas para tomar un bocadillo, comer, tomar café, etc. Es conveniente que estas pausas se realicen en lugares silenciosos lo cual no sólo se disminuye la exposición diaria al ruido, sino que estos descansos permiten una pequeña recuperación del oído, pues los periodos de ruido separados por pausas son menos nocivos que si el ruido es continuado durante toda la jornada</li> <li>- Se adjunta una ficha informativa sobre pérdida de oído laboral.</li> <li>- Se aconseja que todos los trabajadores tengan formación e información sobre el ruido</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE L320	<b>PUESTO CON NIVEL DE RUIDO LAeq,d &gt; 87 DbA (Valoración: INTOLERABLE)</b> <p>Se volverá a realizar una nueva evaluación higiénica de dichos puestos cada año.</p> <p>Dar formación e información a los trabajadores.</p> <p>Informar a los trabajadores sobre los resultados de la evaluación de ruido.</p> <p>Llevar a cabo un control médico inicial y posteriormente cada año.</p> <p>Dotar a todos los trabajadores de protección auditiva y vigilar de su uso obligatorio</p> <p>Señalizar el uso obligatorio de protección auditiva.</p> <p>Desarrollo de programa técnico de control de la exposición de los trabajadores al ruido.</p> <p>Los niveles obtenidos en estas mediciones son <b>superiores al valor límite de exposición</b>, por lo que se propone adoptar las siguientes <b>medidas preventivas</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los trabajadores deben tener formación e información sobre ruido.</li> <li>- Acceso e información a evaluaciones</li> <li>- Se debe hacer un control médico inicial al ser contratado y controles periódicos cada 3 años.</li> <li>- El suministro de protección auditiva es obligatorio.</li> <li>- La utilización de protección auditiva es obligatorio.</li> <li>- Un mantenimiento adecuado de las máquinas conseguirá evitar niveles de ruido innecesarios.</li> </ul> <p>Durante la jornada de trabajo se realizan pausas establecidas: comer, tomar un bocadillo, café... es conveniente que estas pausas se realicen en lugares silenciosos, con lo cual no sólo se disminuye la exposición diaria al ruido, sino que estos descansos permiten una pequeña recuperación del oído, pues los periodos de ruido separados por pausas son menos nocivos que si el ruido es continuado durante toda la jornada.</p> <p>Mediciones higiénicas cada año.</p>	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata
- 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses
- 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables
- 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE MPV	<b>Caída de objetos en manipulación</b> - Se recomienda el uso de calzado de seguridad. - Se recomienda manejar las cargas pesadas o voluminosas con ayuda mecánica o de otro compañero.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE MPV	<b>Golpes contra objetos inmóviles</b> - Se recomienda mantener los lugares limpios y ordenados. - Se recomienda señalizar las zonas de almacenamiento.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE MPV	<b>Proyección de sólidos, líquidos y gases.</b> - Uso de gafas de protección contra salpicaduras químicas.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE MPV	<b>Sobreesfuerzos</b> - Se recomienda realizar la manipulación y el transporte de cargas de forma adecuada, instruyendo a los trabajadores en este sentido. - Se recomienda utilizar medios de transporte o elevación mecánicos siempre que sea posible, tales como: carretillas elevadoras, estibadores, dispositivos específicos para el transporte y elevación de cargas, etc. - Se recomienda seleccionar las herramientas o útiles de trabajo con un diseño adecuado para evitar las posturas forzadas. - Aplicar las cinco reglas tradicionales para el levantamiento de cargas: 6. Disponer los pies de forma tal que la base de sustentación permita conservar el equilibrio. 7. Doblar las rodillas. 8. Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo. 9. Levantar el peso gradualmente. 10. No girar el tronco mientras se está levantando la carga. - Se recomienda respetar las cargas máximas según sexo y edad. - Se recomienda disminuir el peso de las cargas que hayan de elevarse o transportarse manualmente. - Posibilitar cambios de posturas, alternando la postura de pie y de sentado. - Se recomienda establecer pautas de trabajo con objeto de reducir el esfuerzo muscular y la repetitividad. - Se adjunta ficha informativa sobre manipulación de cargas. - Se recomienda que los trabajadores tengan información y formación en manipulación manual de cargas.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE MPV	<b>Exposición a sustancias químicas</b> - Se recomienda utilizar sustancias que tengan las mismas propiedades pero que sean menos peligrosas - Se recomienda pedir al fabricante las fichas de datos de seguridad de los productos - Se recomienda establecer un plan de acción para la utilización de los productos ( método de trabajo, protecciones colectivas, protecciones individuales, almacenamiento de productos, higiene y limpieza del personal antes, durante y después de la utilización) - Evitar el contacto de sustancias con la piel, utilizando mezcladores, homogeneizadores, paletas, etc. o guantes adecuados -Se recomienda tener una ventilación adecuada, es decir, realizar una buena ventilación local y disponer de un buen sistema de extracción general.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción



## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE MPV	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitar la inhalación de vapores.</li> <li>- Evitar la inhalación de partículas o pulverizaciones procedentes de la aplicación del producto.</li> <li>- Se recomienda el uso de mascarillas con filtros combinados para gases, vapores y partículas.</li> <li>-Se recomienda instalar fuentes oculares de emergencia en las proximidades de la zona de utilización.</li> <li>-Se recomienda instalar duchas de emergencia en las proximidades de la zona de utilización.</li> <li>-Se recomienda el uso de guantes en los que el tiempo de penetración debe ser superior al período de uso pretendido.</li> <li>- Se recomienda el uso de ropa antiestática hecha de fibra natural o de fibra sintética que resista altas temperaturas.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE MPV	<p><b><u>Contacto con sustancias químicas</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda en el reconocimiento médico aplicar el protocolo por exposición a sustancias químicas.</li> <li>- Preparar los productos de acuerdo con las instrucciones del fabricante. No realizar mezclas de productos que no estén expresamente indicadas por el fabricante</li> <li>- Disponer y utilizar los equipos de protección individual según las prescripciones de uso de estos y la ficha de datos de seguridad del fabricante</li> <li>- Se recomienda instalar sistemas de extracción localizada</li> <li>- Se recomienda tener buena ventilación natural</li> <li>- Se recomienda utilizar equipos respiratorios de protección individual</li> <li>- Se adjunta fichas informativas sobre manipulación, etiquetado y almacenamiento de productos químicos.</li> <li>- Se recomienda hacer un análisis de contaminantes químicos.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE MPV	<p><b><u>Carga de trabajo física</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda limitar una postura forzada durante un tiempo superior a dos horas</li> <li>- Se deberán corregir posturas y movimientos anómalos o forzados, los movimientos y esfuerzos repetidos.</li> <li>- Se recomienda adoptar medidas organizativas: rotaciones o pausas más frecuentes en el puesto de trabajo, de forma provisional o definitivamente.</li> <li>- Respecto a las pausas, estas deben ir acompañadas de ejercicios de estiramiento en el sentido contrario al movimiento mantenido</li> <li>- En aquellas posturas que dificulten el retorno venoso se deberá favorecer la contracción – relajación de los grupos musculares de las piernas haciendo ejercicios punta-talón y rotación externa e interna de los tobillos.</li> <li>- Se adjunta una ficha informativa sobre posturas en posición de pie</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE MPV	<p><b><u>Carga de trabajo mental</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda distribuir claramente las tareas y competencias de los trabajadores.</li> <li>- Se recomienda no prolongar e exceso la jornada habitual de trabajo y compensarla con descanso adicional.</li> <li>- Se recomienda prever pausas en el trabajo.</li> <li>- Se recomienda proporcionar información y facilitar la formación y la adquisición de nuevas cualificaciones.</li> <li>- Se recomienda mejorar el estilo de mando, favoreciendo la participación y comunicación de los trabajadores.</li> <li>- Se recomienda seleccionar el trabajador apropiado para cada tipo de actividad.</li> <li>- Se recomienda motivar al trabajador responsabilizándole de su propia tarea.</li> <li>- Se recomienda impedir y desaconsejar conductas competitivas entre los trabajadores.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata
- 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses
- 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables
- 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE MPV	<b>Exposición a ruido</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un mantenimiento adecuado de la pistola conseguirá evitar incrementos progresivos de ruido</li> <li>- Se equilibrarán los órganos que giran para reducir las vibraciones del compresor</li> <li>- Se programará el cambio de piezas o componentes sujetos a un periodo de vida limitado</li> <li>- Durante la jornada de trabajo se realizarán pausas establecidas para tomar un bocadillo, comer, tomar café, etc. Es conveniente que estas pausas se realicen en lugares silenciosos lo cual no sólo se disminuye la exposición diaria al ruido, sino que estos descansos permiten una pequeña recuperación del oído, pues los periodos de ruido separados por pausas son menos nocivos que si el ruido es continuado durante toda la jornada</li> <li>- Se adjunta una ficha informativa sobre pérdida de oído laboral.</li> <li>- Se aconseja que todos los trabajadores tengan formación e información sobre el ruido</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE MPV	<b>PUESTO CON NIVEL DE RUIDO 80 dB(A) ≥ LAeq,d</b> Se volverá a realizar una nueva evaluación higiénica de dichos puestos cada año. Dar formación e información a los trabajadores. Informar a los trabajadores sobre los resultados de la evaluación de ruido. Llevar a cabo un control médico inicial y posteriormente cada 3 años. Dotar a todos los trabajadores de protección auditiva.  Los niveles obtenidos en estas mediciones son <b>&gt; 87 dB</b> , por lo que tenemos en cuenta los protectores auditivos. Se propone adoptar las siguientes <b>medidas preventivas</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los trabajadores deben tener formación e información sobre ruido.</li> <li>- Se debe hacer un control médico inicial al ser contratado y controles periódicos cada año.</li> <li>- El suministro de protección auditiva es obligatorio.</li> <li>- La utilización de protección auditiva es obligatorio.</li> </ul> Un mantenimiento adecuado de las máquinas conseguirá evitar niveles de ruido innecesarios. Durante la jornada de trabajo se realizan pausas establecidas: comer, tomar un bocadillo, café... es conveniente que estas pausas se realicen en lugares silenciosos, con lo cual no sólo se disminuye la exposición diaria al ruido, sino que estos descansos permiten una pequeña recuperación del oído, pues los periodos de ruido separados por pausas son menos nocivos que si el ruido es continuado durante toda la jornada. Mediciones higiénicas cada año.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata  
2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses  
4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables  
6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE VITO	<b>Caída de objetos en manipulación</b> - Se recomienda el uso de calzado de seguridad. - Se recomienda manejar las cargas pesadas o voluminosas con ayuda mecánica o de otro compañero.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE VITO	<b>Golpes contra objetos inmóviles</b> - Se recomienda mantener los lugares limpios y ordenados. - Se recomienda señalizar las zonas de almacenamiento.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE VITO	<b>Proyección de sólidos, líquidos y gases.</b> - Uso de gafas de protección contra salpicaduras químicas.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE VITO	<b>Sobreesfuerzos</b> - Se recomienda realizar la manipulación y el transporte de cargas de forma adecuada, instruyendo a los trabajadores en este sentido. - Se recomienda utilizar medios de transporte o elevación mecánicos siempre que sea posible, tales como: carretillas elevadoras, estibadores, dispositivos específicos para el transporte y elevación de cargas, etc. - Se recomienda seleccionar las herramientas o útiles de trabajo con un diseño adecuado para evitar las posturas forzadas. - Aplicar las cinco reglas tradicionales para el levantamiento de cargas: <ol style="list-style-type: none"> <li>11. Disponer los pies de forma tal que la base de sustentación permita conservar el equilibrio.</li> <li>12. Doblar las rodillas.</li> <li>13. Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo.</li> <li>14. Levantar el peso gradualmente.</li> <li>15. No girar el tronco mientras se está levantando la carga.</li> </ol> - Se recomienda respetar las cargas máximas según sexo y edad. - Se recomienda disminuir el peso de las cargas que hayan de elevarse o transportarse manualmente. - Posibilitar cambios de posturas, alternando la postura de pie y de sentado. - Se recomienda establecer pautas de trabajo con objeto de reducir el esfuerzo muscular y la repetitividad. - Se adjunta ficha informativa sobre manipulación de cargas. - Se recomienda que los trabajadores tengan información y formación en manipulación manual de cargas.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE VITO	<b>Exposición a sustancias químicas</b> - Se recomienda utilizar sustancias que tengan las mismas propiedades pero que sean menos peligrosas - Se recomienda pedir al fabricante las fichas de datos de seguridad de los productos - Se recomienda establecer un plan de acción para la utilización de los productos ( método de trabajo, protecciones colectivas, protecciones individuales, almacenamiento de productos, higiene y limpieza del personal antes, durante y después de la utilización) - Evitar el contacto de sustancias con la piel, utilizando mezcladores, homogeneizadores, paletas, etc. o guantes adecuados -Se recomienda tener una ventilación adecuada, es decir, realizar una buena ventilación local y disponer de un buen sistema de extracción general.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata
- 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses
- 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables
- 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE VITO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitar la inhalación de vapores.</li> <li>- Evitar la inhalación de partículas o pulverizaciones procedentes de la aplicación del producto.</li> <li>- Se recomienda el uso de mascarillas con filtros combinados para gases, vapores y partículas.</li> <li>-Se recomienda instalar fuentes oculares de emergencia en las proximidades de la zona de utilización.</li> <li>-Se recomienda instalar duchas de emergencia en las proximidades de la zona de utilización.</li> <li>-Se recomienda el uso de guantes en los que el tiempo de penetración debe ser superior al período de uso pretendido.</li> <li>- Se recomienda el uso de ropa antiestática hecha de fibra natural o de fibra sintética que resista altas temperaturas.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE VITO	<b><u>Contacto con sustancias químicas</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda en el reconocimiento médico aplicar el protocolo por exposición a sustancias químicas.</li> <li>- Preparar los productos de acuerdo con las instrucciones del fabricante. No realizar mezclas de productos que no estén expresamente indicadas por el fabricante</li> <li>- Disponer y utilizar los equipos de protección individual según las prescripciones de uso de estos y la ficha de datos de seguridad del fabricante</li> <li>- Se recomienda instalar sistemas de extracción localizada</li> <li>- Se recomienda tener buena ventilación natural</li> <li>- Se recomienda utilizar equipos respiratorios de protección individual</li> <li>- Se adjunta fichas informativas sobre manipulación, etiquetado y almacenamiento de productos químicos.</li> <li>- Se recomienda hacer un análisis de contaminantes químicos.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE VITO	<b><u>Carga de trabajo física</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda limitar una postura forzada durante un tiempo superior a dos horas</li> <li>- Se deberán corregir posturas y movimientos anómalos o forzados, los movimientos y esfuerzos repetidos.</li> <li>- Se recomienda adoptar medidas organizativas: rotaciones o pausas más frecuentes en el puesto de trabajo, de forma provisional o definitivamente.</li> <li>- Respecto a las pausas, estas deben ir acompañadas de ejercicios de estiramiento en el sentido contrario al movimiento mantenido</li> <li>- En aquellas posturas que dificulten el retorno venoso se deberá favorecer la contracción – relajación de los grupos musculares de las piernas haciendo ejercicios punta-talón y rotación externa e interna de los tobillos.</li> <li>- Se adjunta una ficha informativa sobre posturas en posición de pie</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE VITO	<b><u>Carga de trabajo mental</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda distribuir claramente las tareas y competencias de los trabajadores.</li> <li>- Se recomienda no prolongar e exceso la jornada habitual de trabajo y compensarla con descanso adicional.</li> <li>- Se recomienda prever pausas en el trabajo.</li> <li>- Se recomienda proporcionar información y facilitar la formación y la adquisición de nuevas cualificaciones.</li> <li>- Se recomienda mejorar el estilo de mando, favoreciendo la participación y comunicación de los trabajadores.</li> <li>- Se recomienda seleccionar el trabajador apropiado para cada tipo de actividad.</li> <li>- Se recomienda motivar al trabajador responsabilizándole de su propia tarea.</li> <li>- Se recomienda impedir y desaconsejar conductas competitivas entre los trabajadores.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata
- 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses
- 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables
- 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE VITO	<b>Exposición a ruido</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un mantenimiento adecuado de la pistola conseguirá evitar incrementos progresivos de ruido</li> <li>- Se equilibrarán los órganos que giran para reducir las vibraciones del compresor</li> <li>- Se programará el cambio de piezas o componentes sujetos a un periodo de vida limitado</li> <li>- Durante la jornada de trabajo se realizarán pausas establecidas para tomar un bocadillo, comer, tomar café, etc. Es conveniente que estas pausas se realicen en lugares silenciosos lo cual no sólo se disminuye la exposición diaria al ruido, sino que estos descansos permiten una pequeña recuperación del oído, pues los periodos de ruido separados por pausas son menos nocivos que si el ruido es continuado durante toda la jornada</li> <li>- Se adjunta una ficha informativa sobre pérdida de oído laboral.</li> <li>- Se aconseja que todos los trabajadores tengan formación e información sobre el ruido</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE VITO	<b>PUESTO CON NIVEL DE RUIDO LAeq,d &gt; 87 DbA (Valoración: INTOLERABLE)</b> Se volverá a realizar una nueva evaluación higiénica de dichos puestos cada año. Dar formación e información a los trabajadores. Informar a los trabajadores sobre los resultados de la evaluación de ruido. Llevar a cabo un control médico inicial y posteriormente cada año. Dotar a todos los trabajadores de protección auditiva y vigilar de su uso obligatorio Señalar el uso obligatorio de protección auditiva. Desarrollo de programa técnico de control de la exposición de los trabajadores al ruido.  Los niveles obtenidos en estas mediciones son <b>superiores al valor límite de exposición</b> , por lo que se propone adoptar las siguientes <b>medidas preventivas</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los trabajadores deben tener formación e información sobre ruido.</li> <li>- Acceso e información a evaluaciones</li> <li>- Se debe hacer un control médico inicial al ser contratado y controles periódicos cada 3 años.</li> <li>- El suministro de protección auditiva es obligatorio.</li> <li>- La utilización de protección auditiva es obligatorio.</li> <li>- Un mantenimiento adecuado de las máquinas conseguirá evitar niveles de ruido innecesarios.</li> </ul> Durante la jornada de trabajo se realizan pausas establecidas: comer, tomar un bocadillo, café... es conveniente que estas pausas se realicen en lugares silenciosos, con lo cual no sólo se disminuye la exposición diaria al ruido, sino que estos descansos permiten una pequeña recuperación del oído, pues los periodos de ruido separados por pausas son menos nocivos que si el ruido es continuado durante toda la jornada. Mediciones higiénicas cada año.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE X81	<b>Caída de objetos en manipulación</b> - Se recomienda el uso de calzado de seguridad. - Se recomienda manejar las cargas pesadas o voluminosas con ayuda mecánica o de otro compañero.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE X81	<b>Golpes contra objetos inmóviles</b> - Se recomienda mantener los lugares limpios y ordenados. - Se recomienda señalizar las zonas de almacenamiento.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE X81	<b>Proyección de sólidos, líquidos y gases.</b> - Uso de gafas de protección contra salpicaduras químicas.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE X81	<b>Sobreesfuerzos</b> - Se recomienda realizar la manipulación y el transporte de cargas de forma adecuada, instruyendo a los trabajadores en este sentido. - Se recomienda utilizar medios de transporte o elevación mecánicos siempre que sea posible, tales como: carretillas elevadoras, estibadores, dispositivos específicos para el transporte y elevación de cargas, etc. - Se recomienda seleccionar las herramientas o útiles de trabajo con un diseño adecuado para evitar las posturas forzadas. - Aplicar las cinco reglas tradicionales para el levantamiento de cargas: 16. Disponer los pies de forma tal que la base de sustentación permita conservar el equilibrio. 17. Doblar las rodillas. 18. Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo. 19. Levantar el peso gradualmente. 20. No girar el tronco mientras se está levantando la carga. - Se recomienda respetar las cargas máximas según sexo y edad. - Se recomienda disminuir el peso de las cargas que hayan de elevarse o transportarse manualmente. - Posibilitar cambios de posturas, alternando la postura de pie y de sentado. - Se recomienda establecer pautas de trabajo con objeto de reducir el esfuerzo muscular y la repetitividad. - Se adjunta ficha informativa sobre manipulación de cargas. - Se recomienda que los trabajadores tengan información y formación en manipulación manual de cargas.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE X81	<b>Exposición a sustancias químicas</b> - Se recomienda utilizar sustancias que tengan las mismas propiedades pero que sean menos peligrosas - Se recomienda pedir al fabricante las fichas de datos de seguridad de los productos - Se recomienda establecer un plan de acción para la utilización de los productos ( método de trabajo, protecciones colectivas, protecciones individuales, almacenamiento de productos, higiene y limpieza del personal antes, durante y después de la utilización) - Evitar el contacto de sustancias con la piel, utilizando mezcladores, homogeneizadores, paletas, etc. o guantes adecuados -Se recomienda tener una ventilación adecuada, es decir, realizar una buena ventilación local y disponer de un buen sistema de extracción general.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata
- 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses
- 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables
- 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE X81	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitar la inhalación de vapores.</li> <li>- Evitar la inhalación de partículas o pulverizaciones procedentes de la aplicación del producto.</li> <li>- Se recomienda el uso de mascarillas con filtros combinados para gases, vapores y partículas.</li> <li>- Se recomienda instalar fuentes oculares de emergencia en las proximidades de la zona de utilización.</li> <li>- Se recomienda instalar duchas de emergencia en las proximidades de la zona de utilización.</li> <li>- Se recomienda el uso de guantes en los que el tiempo de penetración debe ser superior al período de uso pretendido.</li> <li>- Se recomienda el uso de ropa antiestática hecha de fibra natural o de fibra sintética que resista altas temperaturas.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE X81	<p><b><u>Contacto con sustancias químicas</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda en el reconocimiento médico aplicar el protocolo por exposición a sustancias químicas.</li> <li>- Preparar los productos de acuerdo con las instrucciones del fabricante. No realizar mezclas de productos que no estén expresamente indicadas por el fabricante</li> <li>- Disponer y utilizar los equipos de protección individual según las prescripciones de uso de estos y la ficha de datos de seguridad del fabricante</li> <li>- Se recomienda instalar sistemas de extracción localizada</li> <li>- Se recomienda tener buena ventilación natural</li> <li>- Se recomienda utilizar equipos respiratorios de protección individual</li> <li>- Se adjunta fichas informativas sobre manipulación, etiquetado y almacenamiento de productos químicos.</li> <li>- Se recomienda hacer un análisis de contaminantes químicos.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE X81	<p><b><u>Carga de trabajo física</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda limitar una postura forzada durante un tiempo superior a dos horas</li> <li>- Se deberán corregir posturas y movimientos anómalos o forzados, los movimientos y esfuerzos repetidos.</li> <li>- Se recomienda adoptar medidas organizativas: rotaciones o pausas más frecuentes en el puesto de trabajo, de forma provisional o definitivamente.</li> <li>- Respecto a las pausas, estas deben ir acompañadas de ejercicios de estiramiento en el sentido contrario al movimiento mantenido</li> <li>- En aquellas posturas que dificulten el retorno venoso se deberá favorecer la contracción – relajación de los grupos musculares de las piernas haciendo ejercicios punta-talón y rotación externa e interna de los tobillos.</li> <li>- Se adjunta una ficha informativa sobre posturas en posición de pie</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE X81	<p><b><u>Carga de trabajo mental</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda distribuir claramente las tareas y competencias de los trabajadores.</li> <li>- Se recomienda no prolongar e exceso la jornada habitual de trabajo y compensarla con descanso adicional.</li> <li>- Se recomienda prever pausas en el trabajo.</li> <li>- Se recomienda proporcionar información y facilitar la formación y la adquisición de nuevas cualificaciones.</li> <li>- Se recomienda mejorar el estilo de mando, favoreciendo la participación y comunicación de los trabajadores.</li> <li>- Se recomienda seleccionar el trabajador apropiado para cada tipo de actividad.</li> <li>- Se recomienda motivar al trabajador responsabilizándole de su propia tarea.</li> <li>- Se recomienda impedir y desaconsejar conductas competitivas entre los trabajadores.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata
- 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses
- 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables
- 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO DE X81	<b>Exposición a ruido</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un mantenimiento adecuado de la pistola conseguirá evitar incrementos progresivos de ruido</li> <li>- Se equilibrarán los órganos que giran para reducir las vibraciones del compresor</li> <li>- Se programará el cambio de piezas o componentes sujetos a un periodo de vida limitado</li> <li>- Durante la jornada de trabajo se realizarán pausas establecidas para tomar un bocadillo, comer, tomar café, etc. Es conveniente que estas pausas se realicen en lugares silenciosos lo cual no sólo se disminuye la exposición diaria al ruido, sino que estos descansos permiten una pequeña recuperación del oído, pues los periodos de ruido separados por pausas son menos nocivos que si el ruido es continuado durante toda la jornada</li> <li>- Se adjunta una ficha informativa sobre pérdida de oído laboral.</li> <li>- Se aconseja que todos los trabajadores tengan formación e información sobre el ruido</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO DE X81	<b>PUESTO CON NIVEL DE RUIDO <math>85 \leq LA_{eq,d}</math></b> Se volverá a realizar una nueva evaluación higiénica de dichos puestos cada año. Dar formación e información a los trabajadores. Informar a los trabajadores sobre los resultados de la evaluación de ruido. Llevar a cabo un control médico inicial y posteriormente cada 3 años. Dotar a todos los trabajadores de protección auditiva.  Los niveles obtenidos en estas mediciones son <b>superiores al nivel superior de exposición e inferiores al valor límite de exposición</b> , por lo que se propone adoptar las siguientes <b>medidas preventivas</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los trabajadores deben tener formación e información sobre ruido.</li> <li>- Se debe hacer un control médico inicial al ser contratado y controles periódicos cada 3 años.</li> <li>- El suministro de protección auditiva es obligatorio.</li> <li>- La utilización de protección auditiva es obligatorio.</li> <li>- Un mantenimiento adecuado de las máquinas conseguirá evitar niveles de ruido innecesarios.</li> </ul> Durante la jornada de trabajo se realizan pausas establecidas: comer, tomar un bocadillo, café... es conveniente que estas pausas se realicen en lugares silenciosos, con lo cual no sólo se disminuye la exposición diaria al ruido, sino que estos descansos permiten una pequeña recuperación del oído, pues los periodos de ruido separados por pausas son menos nocivos que si el ruido es continuado durante toda la jornada. Mediciones higiénicas cada año.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata
- 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses
- 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables
- 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción



## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
AREA DE MANTENIMIENTO	<b>Caída de personas al mismo nivel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda mantener las vías de paso perfectamente iluminadas y señalizadas.</li> <li>- Se recomienda la utilización de calzado de protección, con puntera reforzada, botas de suelo de goma o de caucho para evitar caídas.</li> <li>- Se aconseja señalizar convenientemente los desniveles que haya en el lugar de trabajo.</li> <li>- Los suelos se mantendrán libres de desperdicios, manchas de grasa, residuos de sustancias peligrosas y productos residuales que puedan originar accidentes o contaminar el ambiente de trabajo. (R.D. 486/97)</li> <li>- Existirán lugares o medios adecuados para la ubicación ordenada de las herramientas (estanterías, paneles, cajas...)</li> <li>- Disponer de contenedores en todas las zonas de trabajo, para eliminar objetos inservibles.</li> <li>- Los suelos se mantendrán libres de trastos, muestrarios, archivadores y demás productos residuales que puedan originar accidentes o contaminar el ambiente de trabajo. (R.D. 486/97)</li> <li>- Todos los lugares de trabajo se limpiarán periódicamente y siempre que sea necesario para mantenerlos en todo momento en condiciones higiénicas adecuadas. (R.D. 486/97)</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
AREA DE MANTENIMIENTO	<b>Caída de objetos por desplome o derrumbe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las condiciones de estabilidad, resistencia mecánica y dimensiones de los equipos de almacenamiento han de ser adecuadas a los materiales o productos que han de ser almacenados.</li> <li>- Se aconseja instalar unas estanterías para un almacenamiento mas seguro y posteriormente vigilar la resistencia de las mismas (indicando el peso máximo soportado) y su estabilidad.</li> <li>- Se recomienda apilar correctamente y en los lugares establecidos.</li> <li>- Se aconseja garantizar la estabilidad de los apilamientos, respetando la altura máxima según los casos.</li> <li>- Se recomienda mantener un almacenamiento ordenado.</li> <li>- Determinar una altura máxima de almacenamiento.</li> <li>- Algunas medidas básicas de prevención en el almacenamiento mediante paletizado son:</li> <li>- La carga no debe superar la resistencia y el perímetro del palet.</li> <li>- La altura máxima de carga sobre palet, 1.5 m</li> <li>- Carga máxima conjunta recomendada: 700 kg</li> <li>- Limitar la altura de almacenamiento a la visual del operador (aconsejado 4m máximo)</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
AREA DE MANTENIMIENTO	<b>Caída de objetos desprendidos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda seguir las siguientes consideraciones para realizar un buen mantenimiento:</li> <li>- El almacenamiento de las cargas se realizará de manera que estas aseguren su unidad; es decir, que no existan partes o piezas susceptibles de desprenderse durante su manipulación.</li> <li>- No se almacenarán cargas sueltas en planos superiores al de trabajo con el fin de evitar objetos desprendidos.</li> <li>- Se realizará un almacenamiento adecuado de los elementos longitudinales en posición horizontal.</li> <li>- Ubicaremos los objetos más pesados en los estantes más bajos.</li> <li>- Se realizará un mantenimiento de las estanterías comprobando periódicamente su estabilidad y solidez y retirando aquellas que se encuentren deformadas</li> <li>- Se recomienda que las estanterías estén bien ancladas a la pared y al suelo.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
AREA DE MANTENIMIENTO	<b>Pisadas sobre objetos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda establecer un programa periódicamente de mantenimiento del orden y la limpieza del almacén.</li> <li>- Los pasillos y zonas de paso deberán permanecer libres de obstáculos.</li> <li>- Se entregará calzado de protección con puntera reforzada.</li> <li>- Se señalizará la obligación de utilizar calzado de seguridad.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
AREA DE MANTENIMIENTO	<b>Contacto eléctrico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-El cuadro general eléctrico debe disponer de interruptor automático de potencia de protección general, interruptores automáticos para protección contra sobrecargas y cortocircuitos e interruptores diferenciales que protejan a los distintos circuitos.</li> <li>- La instalación eléctrica ha de estar de acuerdo con los requerimientos de la normativa vigente, es decir, Reglamento Electrotécnico de Baja tensión y sus instrucciones complementarias.</li> <li>- Se señalizará el cuadro eléctrico</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
AREA DE MANTENIMIENTO	<b>Incendios</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-La compartimentación en sectores y la resistencia al fuego de los elementos constructivos estarán de acuerdo a lo establecido en la Norma Básica de la Edificación correspondiente.(NBE-CPI-96)</li> <li>-Se utilizará señalización de seguridad siempre que sea necesario: llamar la atención a los trabajadores sobre la existencia de determinados riesgos, prohibiciones u obligaciones; alertar a los trabajadores en situaciones de emergencia; facilitarles la localización e identificación de determinados medios o instalaciones, u orientarlos o guiarlos durante la realización de maniobras peligrosas.(R.D. 485/97)</li> <li>-Se establecerán medidas de emergencia de acuerdo al artículo 20 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.</li> <li>-La elección del tipo de señal y del número y emplazamiento de las señales o dispositivos de señalización a utilizar encada caso se realizará de forma que la señalización resulte lo más eficaz posible.(R.D. 485/97)</li> <li>-Los medios y dispositivos de señalización deberán ser, según los casos, limpiados, mantenidos y verificados regularmente, y reparados o sustituidos cuando sea necesario, de forma que conserven en todo momento sus cualidades intrínsecas o de funcionamiento.(R.D. 485/97)</li> <li>-Las señalizaciones que necesiten de una fuente de energía dispondrán de alimentación de emergencia que garantice su funcionamiento en caso de interrupción de aquélla, salvo que el riesgo desaparezca con el corte del suministro.(R.D. 485/97)</li> <li>-La señalización de los lugares de trabajo deberá cumplir lo dispuesto en el Real Decreto 485/97, de 14 de abril.(R.D. 486/97)</li> <li>-Mantener los medios de protección libres de objetos que obstaculicen su acceso y su correcto manejo y señalizarlos en caso de que no sean visibles desde todos los puntos del local.(NBE-CPI-96)</li> <li>-Deben existir extintores en número suficiente, eficaces al tipo de fuego que se pueda producir y correctamente distribuidos.(NBE-CPI-96)</li> <li>-Los extintores se revisarán trimestralmente por el usuario (Se adjunta ficha para realizar dicha comprobación), anualmente por parte de una empresa autorizada y los que estén a presión cada 5 años serán sometidos a las pruebas.</li> <li>- Se adjunta una ficha informativa sobre la actuación en caso de emergencia.</li> <li>- El botiquín se señalizará señalado. Dicho botiquín debe estar al alcance de todos los trabajadores.</li> <li>- Se aconseja tener formación en prevención y extinción de incendios.</li> <li>- Se aconseja tener formación en primeros auxilios.</li> <li>- Se colocará una señal de prohibido fumar.</li> <li>- Se recuerda que los armarios y cuadros eléctricos de mandos no deberán tener partes en tensión, adecuar los armarios o cuadros eléctricos a la normativa vigente.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata
- 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses
- 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables
- 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO OPERARIO MANTENIMIENTO	<b>Caída de objetos en manipulación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda constituir correctamente las cargas, elementos bien solidarizados mediante flejado o recubrimiento en vacío.</li> <li>- Se recomienda una ubicación correcta de la carga.</li> <li>- Para alturas superiores 4 m programar las alturas de descarga y carga con un sistema automatizado que compense la limitación visual que se produce a distancias altas.</li> <li>- Transportar únicamente cargas preparadas correctamente y asegurarse que no chocará con techos, conductos, etc.</li> <li>- No transportar cargas que superen la capacidad nominal.</li> <li>- Formación a los trabajadores sobre manejo manual de cargas</li> <li>- Informar a los trabajadores sobre la forma correcta de manipulación de cargas: el tronco lo más derecho posible; no inclinar el tronco hacia delante, sino agacharse doblando las rodillas; colocar la carga cerca del cuerpo y próxima al centro de gravedad y nunca a un lado del cuerpo</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO OPERARIO MANTENIMIENTO	<b>Golpes/cortes por objetos o herramientas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilización de guantes contra riesgos de corte según la norma EN 388.</li> <li>- Se recomienda comprobar la eficacia de los dispositivos de protección (resguardos y dispositivos de protección) regularmente.</li> <li>- La utilización de las máquinas será sólo por los trabajadores designados por el empresario, informados de los riesgos, medidas de protección y utilización de las máquinas.</li> <li>- Utilizar las máquinas y herramientas de acuerdo con las instrucciones del fabricante, importador o suministrador y solo para los aquellos trabajos para los que han sido concebidas.</li> <li>- Se recomienda guardar las herramientas cortantes en fundas y/o soportes adecuados.</li> <li>- No se deben utilizar las herramientas con otros fines que los suyos específicos, ni sobrepasar las prestaciones para las que técnicamente han sido concebidas.</li> <li>- Las puntas de las herramientas no deben estar melladas, ni gastadas ni deformadas.</li> <li>- Los filos deben estar en condiciones, cuidado de los óxidos.</li> <li>- Los mangos deben ser fijos, seguros y suficientes; limpios de grasa y de aceites.</li> <li>- Se recomienda hacer un mantenimiento adecuado de todas las máquinas y herramientas.</li> <li>- No anular los sistemas de seguridad de las máquinas y herramientas.</li> <li>- Se adjunta una ficha informativa sobre herramientas manuales.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO OPERARIO MANTENIMIENTO	<b>Atrapamiento por o entre objetos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda adquirir máquinas y equipos de trabajo seguros, que tengan la marca CE y la declaración CE de conformidad.</li> <li>- Se recomienda exigir al fabricante, importador o suministrador las normas de seguridad, riesgos y medidas preventivas de la máquina, en términos que resulten comprensibles para el trabajador.</li> <li>- Cumplir en todo momento las normas de seguridad indicadas en las instrucciones de uso del fabricante, importador o suministrador.</li> <li>- Se recomienda proteger las partes peligrosas de las máquinas y herramientas con resguardos fijos o móviles, móviles con enclavamiento, resguardos regulables y/o barreras materiales u otros dispositivos de seguridad (células fotoeléctricas, etc.).</li> <li>- Comprobar y revisar periódicamente que los dispositivos de protección son eficaces.</li> <li>- Se recomienda que los pulsadores de parada de emergencia estén en perfectas condiciones y no estén tapados.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- Acción inmediata
- Acción de control urgente a corto plazo

- En menos de 2 meses
- En menos de 6 meses

- Buscar soluciones o medidas más rentables
- Realizar comprobaciones periódicas

- Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO OPERARIO MANTENIMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda un uso adecuado de las herramientas en cada caso concreto.</li> <li>- Se recomienda usar los equipos de trabajo de protección individual, con marcado CE, que sean necesarios en cada operación.</li> <li>- Se recomienda mantener las distancias de seguridad entre las máquinas.</li> <li>- Se recomienda dar formación e información de los riesgos de las máquinas a los trabajadores.</li> <li>- Se recomienda utilizar ropa ajustada y no se llevarán ni anillos, pulseras para evitar atrapamientos</li> <li>- Siempre que la máquina esté en funcionamiento queda prohibido manipularla, sólo se manipulará cuando la máquina esté completamente parada.</li> <li>- La manipulación manual de objetos también puede originar atropamientos, se deben tener en cuenta las siguientes medidas: los objetos deben estar limpios y exentos de sustancias resbaladizas, su forma y dimensiones deben facilitar su manipulación.</li> <li>- Antes de utilizar los equipos de trabajo se informará al personal sobre su uso correcto.</li> <li>- Se recomienda proteger los elementos móviles, correas,...de los equipos de trabajo con resguardos o dispositivos que impidan el acceso a la zona peligrosa.</li> <li>- Como norma general las operaciones de limpieza se deben efectuar durante la desconexión total de la maquinaria, a fin de evitar posible puesta en marcha accidental.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO OPERARIO MANTENIMIENTO	<b>Sobreesfuerzos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda realizar la manipulación y el transporte de cargas de forma adecuada, instruyendo a los trabajadores en este sentido.</li> <li>- Se recomienda utilizar medios de transporte o elevación mecánicos siempre que sea posible, tales como: carretillas elevadoras, estibadores, dispositivos específicos para el transporte y elevación de cargas, etc.</li> <li>- Se recomienda seleccionar las herramientas o útiles de trabajo con un diseño adecuado para evitar las posturas forzadas.</li> <li>- Aplicar las cinco reglas tradicionales para el levantamiento de cargas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Disponer los pies de forma tal que la base de sustentación permita conservar el equilibrio.</li> <li>- Doblar las rodillas.</li> <li>- Acercar al máximo el objeto al centro del cuerpo.</li> <li>- Levantar el peso gradualmente.</li> <li>- No girar el tronco mientras se está levantando la carga.</li> </ul> </li> <li>- Se recomienda respetar las cargas máximas según sexo y edad.</li> <li>- Se recomienda disminuir el peso de las cargas que hayan de elevarse o transportarse manualmente.</li> <li>- Posibilitar cambios de posturas, alternando la postura de pie y de sentado.</li> <li>- Se recomienda establecer pautas de trabajo con objeto de reducir el esfuerzo muscular y la repetitividad.</li> <li>- Se adjunta ficha informativa sobre manipulación de cargas.</li> <li>- Se recomienda que los trabajadores tengan información y formación en manipulación manual de cargas.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO OPERARIO MANTENIMIENTO	<b>Contacto térmico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para trabajos de soldadura se proporcionarán a los trabajadores todas las protecciones personales que resulten adecuadas: traje no inflamable cerrado hasta arriba, delantal de cuero, polainas, guantes, pantalla de soldador (que disponga de cristal contra radiaciones adecuado a la intensidad y diámetro del electrodo), cinturón de seguridad (con protección para evitar que las chispas los quemen).</li> <li>- Se deberán de utilizar siempre los equipos de protección individual suministrados por la empresa: ropa de trabajo y guantes de protección.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata
- 2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses
- 4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables
- 6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO OPERARIO MANTENIMIENTO	<p><b>Contactos eléctricos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda el cumplimiento de la normativa específica relativa a instalaciones eléctricas.</li> <li>- Se recomienda el alejamiento de las partes activas de la instalación.</li> <li>- Se recomienda que el recubrimiento de las partes activas se haga con material adecuado y capaz de mantener sus propiedades con el tiempo.</li> <li>- Se recomienda llevar a cabo un examen periódico de las instalaciones eléctricas y del material eléctrico por personal autorizado.</li> <li>- Se recomienda evitar el uso de "ladrones"</li> <li>- Todos los cuadros eléctricos deben estar tapados y debidamente señalizados.</li> <li>- La reparación y mantenimiento de equipos de trabajo se realizarán por personal autorizado y cualificado a los efectos</li> <li>- Se recomienda comprobar diariamente el estado de los cables, enchufes y aparatos eléctricos.</li> <li>- No utilizar aparatos eléctricos o los interruptores con las manos húmedas o mojadas.</li> <li>- Se recomienda tener puesta a tierra de las masas en combinación con interruptores diferenciales de sensibilidad adecuada.</li> <li>- Se recomienda la utilización de aislamientos complementarios para prevenir posibles defectos.</li> <li>- Las herramientas eléctricas debe estar dotada de un doble aislamiento.</li> <li>- Las máquinas y las herramientas eléctricas que no estén protegidas por doble aislamiento, tendrán su carcasa de protección de motores eléctricos conectadas a la red de tierra, en combinación con los disyuntores diferenciales de la obra.</li> <li>- Las herramientas o equipos de trabajo que se encuentren en situación de avería o semiavería, quedarán señalizadas mediante un cartel que de aviso de su situación y prohibiendo su conexión.</li> <li>- Se preservarán las partes activas de la instalación eléctrica de los equipos del contacto con el agua.</li> <li>- En caso de avería eléctrica o mecánica desconectar toda la instalación y no manipular los distintos órganos por personal no especializado.</li> <li>- Se recomienda garantizar el aislamiento eléctrico de todos los conductos activos</li> <li>- El cuadro general eléctrico debe disponer de interruptor automático de potencia de protección general, interruptores automáticos para protección contra sobrecargas y cortocircuitos e interruptores diferenciales que protejan a los distintos circuitos.</li> <li>- La instalación eléctrica ha de estar de acuerdo con los requerimientos de la normativa vigente, es decir, Reglamento Electrotécnico de Baja tensión y sus instrucciones complementarias.</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO OPERARIO MANTENIMIENTO	<p><b>Carga de trabajo física</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recomienda limitar una postura forzada durante un tiempo superior a dos horas</li> <li>- Se deberán corregir posturas y movimientos anómalos o forzados, los movimientos y esfuerzos repetidos.</li> <li>- Se recomienda adoptar medidas organizativas: rotaciones o pausas más frecuentes en el puesto de trabajo, de forma provisional o definitivamente, siempre que las condiciones laborales lo permitan.</li> <li>- Respecto a las pausas, estas deben ir acompañadas de ejercicios de estiramiento en el sentido contrario al movimiento mantenido.</li> <li>- En aquellas posturas que dificulten el retorno venoso se deberá favorecer la contracción – relajación de los grupos musculares de las piernas haciendo ejercicios punta-talón y rotación externa e interna de los tobillos.</li> <li>- Se adjunta una ficha informativa sobre posturas en posición de pie</li> </ul>	6			Responsable Departamento afectado

## Tesina del Master en Prevención de Riesgos Laborales

### Prevención de Riesgos Laborales en una Industria de Fabricación de Puertas de Vehículos

AREA O PUESTO	MEDIDA PREVENTIVA	PRIORIDAD (*)	FECHA PREVISTA DE INICIO	FECHA TERMINO	RESPONSABLE DE ACTUACIÓN
PUESTO OPERARIO MANTENIMIENTO	<b>Exposición a radiaciones no ionizantes</b> -Para trabajos de soldadura se proporcionarán a los trabajadores todas las protecciones personales que resulten adecuadas: traje no inflamable cerrado hasta arriba, delantal de cuero, polainas, guantes, pantalla de soldador (que disponga de cristal contra radiaciones adecuado a la intensidad y diámetro del electrodo), cinturón de seguridad (con protección para evitar que las chispas los quemen). -Se entregará ficha informativa sobre operaciones de soldadura.	6			Responsable Departamento afectado
PUESTO OPERARIO MANTENIMIENTO	<b>Accidente in itinere</b> - No se usará el teléfono móvil durante la conducción, si su utilización se hace necesaria se estacionará el vehículo en un lugar seguro o se usará el dispositivo de manos libres (no se permite el uso de auriculares). - Los vehículos deben disponer de los elementos de seguridad en buen estado: espejos exteriores, señal acústica y luminosa de marcha atrás, intermitentes, claxon, extintor contra incendios, botiquín de primeros auxilios. - Se deberá cumplir la normativa de circulación vial. - Se adjunta una ficha informativa sobre accidentes de tráfico.	6			Responsable Departamento afectado

(\*)

- 1 Acción inmediata  
2 Acción de control urgente a corto plazo

- 3 En menos de 2 meses  
4 En menos de 6 meses

- 5 Buscar soluciones o medidas más rentables  
6 Realizar comprobaciones periódicas

- 7 Ningún tipo de acción