

Fuente de daño	Riesgos y afectados	Medidas preventivas apropiadas	Medidas adoptadas	Medidas a adoptar	Responsable	Fecha lí-mite	Fecha de realización
[1] PASILLOS Y ZONAS DE TRABAJO	[1.1] CAÍDAS, RESBALONES, TROPIEZOS Y GOLPES	[1.1.1] Los pasillos tienen una anchura mínima de 1 m y están libres de obstáculos (cables, regletas que sobresalen, etc.).					
		[1.1.2] Los pavimentos son regulares (sin piezas sueltas, sin partes que sobresalgan ni baches o deterioros que puedan provocar tropiezos).					
		[1.1.3] Los pavimentos son de materiales que no resbalan.					
		[1.1.4] Los desperdicios y/o derrames se recogen rápidamente.					
		[1.1.5] Se dispone de un espacio mínimo de 2m ² de superficie libre y 10 m ³ , no ocupados, por trabajador y 2,5 m de altura desde el piso hasta el techo en los puestos de trabajo.					
		[1.1.6] Las vías de acceso a los puestos de trabajo permiten el acceso del usuario sin dificultad.					
		[1.1.7] Las tareas de limpieza se realizan en el momento y forma que no supongan riesgo de tropiezos, resbalones y caídas para los demás trabajadores.					
		[1.1.8] La iluminación general es suficiente para poder circular sin dificultad. (Ver nota)Ver nota [1.1.8]					
[2] PUERTAS Y MAMPARAS	[2.1] CHOQUES, GOLPES, ATRAPAMIENTOS	[2.1.1] La anchura mínima de las puertas exteriores es de 80 cm.					
		[2.1.2] Las puertas y mamparas transparentes están señalizadas.					
		[2.1.3] Existen dispositivos, como ventanas o huecos, para permitir la visión del otro lado en las puertas de vaivén.					
		[2.1.4] Las puertas y mamparas de cristal están protegidas contra rotura.					
		[2.1.5] Las puertas correderas cuentan con dispositivos que impiden su salida de los carriles.					
		[2.1.6] Las puertas de apertura vertical cuentan con dispositivos de seguridad para impedir su desplome (contrapeso o mecanismo de trinquete).					
		[2.1.7] Existen dispositivos de seguridad en las puertas mecánicas (p. ej. detector de presencia, limitador de fuerza de cierre y sistema de apertura manual).					
		[3] INSTALACIONES Y RECEPTORES ELÉCTRICOS	[3.1] ELECTROCUCIÓN E INCENDIO	[3.1.1] Los trabajadores han sido instruidos para no abordar ninguna reparación eléctrica por sencilla que parezca.			
[3.1.2] La instalación está avalada por el boletín de un instalador autorizado sellado por la autoridad competente. (Ver nota)Ver nota [3.1.2]							

Fuente de daño	Riesgos y afectados	Medidas preventivas apropiadas	Medidas adoptadas	Medidas a adoptar	Responsable	Fecha lí-mite	Fecha de realización
		[3.1.3] La instalación se mantiene en buen estado de funcionamiento y libre de modificaciones improvisadas (salvo las realizadas por un instalador autorizado)					
		[3.1.4] Se comprueban mensualmente los interruptores diferenciales accionando el pulsador de prueba.					
		[3.1.5] Los equipos eléctricos portátiles disponen de doble aislamiento. (Símbolo de dos pequeños recuadros concéntricos dibujados en la carcasa del equipo).					
		[3.1.6] Todos los receptores se conectan a la red mediante clavijas y lo hacen sin utilizar cables pelados.					
		[3.1.7] Todas las bases de enchufe tienen conexión a tierra.					
		[3.1.8] Los trabajadores han sido instruidos para notificar y dejar de utilizar cualquier equipo eléctrico con deterioro visible de aislamiento o que hace saltar el interruptor diferencial.					
[4] CONDICIONES AMBIENTALES	[4.1] TRASTORNOS DERIVADOS DE LA MALA CALIDAD DE LA ILUMINACIÓN: FATIGA VISUAL Y DESLUMBRAMIENTOS	<p>[4.1.1] La iluminación en los puestos permite realizar con comodidad las tareas. (Si hay quejas en algún puesto de trabajo marcar la respuesta no.) (Ver nota)Ver nota [4.1.1]</p> <p>[4.1.2] Se limpian regularmente las luminarias.</p> <p>[4.1.3] Se sustituyen rápidamente las lámparas fundidas o parpadeantes.</p> <p>[4.1.4] Las luminarias disponen de difusores para evitar deslumbramientos.</p>					
	[4.1.2] TRASTORNOS DERIVADOS DE LA TEMPERATURA Y DE LA MALA VENTILACIÓN: SÍNTOMAS RESPIRATORIOS, IRRITACIÓN OCULAR, DOLORES DE CABEZA E INSATISFACCIÓN TÉRMICA	<p>[4.1.2.1] Se garantiza la renovación del aire en los locales mediante una buena ventilación. (Si aparecen quejas significativas, marcar la respuesta no). (Ver nota)Ver nota [4.1.2.1]</p> <p>[4.1.2.2] Se garantiza una temperatura del aire comprendida entre 17 y 27 grados, durante todo el año. Invierno: 17°C-24°C. Verano: 23°C-27°C.</p> <p>[4.1.2.3] Se mantiene la humedad relativa en valores comprendidos entre el 30 y 70 %.</p> <p>[4.1.2.4] Se evita la ubicación de puestos de trabajo en zonas afectadas por corrientes de aire molestas, naturales o artificiales.</p>					
	[4.1.2.3] TRASTORNOS DERIVADOS DEL EXCESO DE RUIDO: PERTURBACIÓN DE LA ATENCIÓN, CANSANCIO E IRRITABILIDAD						

Fuente de daño	Riesgos y afectados	Medidas preventivas apropiadas	Medidas adoptadas	Medidas a adoptar	Responsable	Fecha lí-mite	Fecha de realización
		[4.1.2.3.1] Los equipos de trabajo ruidosos están alejados de los puestos de trabajo, especialmente aquellos que comporten habitualmente atención al público. (Si hay quejas significativas de los trabajadores, en número y continuadas en el tiempo, marcar la respuesta no.)					
		[4.1.2.3.2] Se adquieren los equipos de trabajo teniendo en cuenta el nivel de ruido que producen durante su normal funcionamiento.					
[5] INCENDIOS Y OTRAS SITUACIONES DE EMERGENCIA							
	[5.1] QUEMADURAS, ASFIXIA, GOLPES, CAÍDAS						
		[5.1.1] Todos los trabajadores han sido informados sobre las normas de actuación en caso de incendio u otras emergencias.					
		[5.1.2] Las vías y salidas de evacuación están señalizadas y se mantienen libres de obstáculos en todo momento.					
		[5.1.3] Se dispone de alumbrado de emergencia y señalización para facilitar la evacuación del local.					
		[5.1.4] Las puertas de emergencia abaten hacia el exterior y se pueden abrir desde dentro sin necesidad de llave.					
		[5.1.5] Están controladas: a) las posibles fuentes de ignición (estufas, calefactores, enchufes sobrecargados...), b) los productos inflamables, si los hay, (mantenidos en sus recipientes cerrados, mientras no se utilicen y alejados de las fuentes de calor durante su utilización,) y c) el almacenamiento de materiales combustibles.					
		[5.1.6] Se dispone de una instalación de extinción (normalmente extintores) adecuada al riesgo existente y debidamente señalizada, instalada por una entidad competente y sometida a revisiones periódicas. En caso de duda marcar la respuesta NO.					
		[5.1.7] Se comprueba con regularidad el estado de la instalación de extinción (p. ej. comprobación de los extintores)					
		[5.1.8] Se han elaborado unas normas de actuación en caso de incendio u otras emergencias y se ha proporcionado formación a los trabajadores sobre el uso de extintores. (Ver nota)Ver nota [5.1.8]					
[6] ESCALERAS DE MANO							
	[6.1] CAÍDA A DISTINTO NIVEL						
		[6.1.1] Existen escaleras portátiles, en buen estado, de altura suficiente para las necesidades de acceso a zonas altas.					
		[6.1.2] Las escaleras de tijera tienen dispositivos para evitar su apertura incontrolada.					
		[6.1.3] Los peldaños tienen una profundidad de al menos 8 cm.					
		[6.1.4] Los trabajadores han sido instruidos para evitar un uso inadecuado de las escaleras portátiles. p.ej. ascenso o descenso con las manos ocupadas, de lado o de espaldas, utilización de una escalera de altura insuficiente, alcances horizontales excesivos por no mover la escalera.					
		[6.1.5] Los trabajadores han sido instruidos para evitar la utilización del mobiliario (sillas, cajoneras, etc.) a modo de escaleras.					
[7] CONDICIONES ORGANIZATIVAS Y RELACIONES PERSONALES (EN EL PEQUEÑO COMERCIO)							

Fuente de daño	Riesgos y afectados	Medidas preventivas apropiadas	Medidas adoptadas	Medidas a adoptar	Responsable	Fecha lí-mite	Fecha de realización
	[7.1] ESTRÉS Y TRASTORNOS DERIVADOS	[7.1.1] Se dispone de suficiente tiempo para realizar el trabajo sin presiones. [7.1.2] Se evitan las tareas cortas, repetitivas y/o con escaso contenido [7.1.3] Los trabajadores participan en las decisiones relacionadas con su puesto y funciones. [7.1.4] Los trabajadores disponen de autonomía para decidir el orden y modo de realizar las tareas. [7.1.5] La duración de la jornada de trabajo se ajusta al horario reglado. [7.1.6] Se facilita la comunicación fluida entre los trabajadores y con sus supervisores inmediatos.					
[8] INSEGURIDAD CIUDADANA	[8.1] ATRACO O ROBO CON INTIMIDACIÓN	[8.1.1] Se dispone de mecanismos de seguridad y protección frente a atracos (p. ej. avisadores, alarmas, cámaras, personal de seguridad propio o cercano).					
[9] TRATO CON CLIENTES	[9.1] SÍNTOMAS DE FATIGA/SOBRECARGA EMOCIONAL	[9.1.1] El establecimiento dispone del espacio y medios adecuados para atender a los clientes. [9.1.2] Se ha realizado formación específica en la atención al público.					
[10] ESTANTERÍAS	[10.1] GOLPES, DESPLOME DE OBJETOS	[10.1.1] Las estanterías altas son muy estables o están ancladas a la pared. [10.1.2] Se evita el apilamiento inestable de materiales en la parte superior de los armarios y las estanterías altas. [10.1.3] La distribución de objetos en las estanterías se realiza colocando los más pesados en el nivel más accesible y reservando la parte alta para los más ligeros.					
[11] MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS (MATERIALES, MERCANCÍAS, ETC.)	[11.1] TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS, EN PARTICULAR DORSOLUMBARES	[11.1.1] Se evita el manejo manual de cargas superiores a 40 kg por una sola persona. (Válido para personas especialmente entrenadas). (Ver nota)Ver nota [11.1.1] [11.1.2] Se cuenta con medios de transporte auxiliares (carros o similares) para las cargas superiores a 15 kg (para mujeres) y 25 kg (para hombres), o se manipulan entre dos o más personas.					

Fuente de daño	Riesgos y afectados	Medidas preventivas apropiadas	Medidas adoptadas	Medidas a adoptar	Responsable	Fecha lí-mite	Fecha de realización
		[11.1.3] Se ha proporcionado información sobre la forma correcta de la manipulación manual de cargas.					
		[11.1.4] Las cargas/paquetes habituales están acondicionadas para un agarre cómodo.					
		[11.1.5] Las dimensiones máximas de las cargas que se manejan habitualmente son inferiores a 60cm x 50cm x 60cm.					
[12] HERRAMIENTAS MANUALES	[12.1] CORTES, PINCHAZOS, GOLPES	[12.1.1] Se realiza un correcto uso y mantenimiento de las herramientas manuales.					
		[12.1.2] Cada herramienta es adecuada para el trabajo específico que se efectúa con ella y se emplea sólo para dicha función.					
		[12.1.3] Las herramientas cortantes se encuentran guardadas en fundas y correctamente almacenadas.					
[13] TRABAJO DE PIE DURANTE LARGOS PERIODOS	[13.1] FATIGA, TRASTORNOS VASCULARES	[13.1.1] Existen medios (zonas de trabajo, taburetes, etc.) que permitan a los trabajadores tomar asiento discrecionalmente de vez en cuando, para reducir los problemas derivados del mantenimiento de la postura de pié durante largos periodos.					
		[13.1.2] Los trabajadores utilizan calzado cómodo y apropiado					
[14] TRABAJOS DE LIMPIEZA (DEL LOCAL)	[14.1] INTOXICACIONES, IRRITACIONES DÉRMICAS Y OCULARES	[14.1.1] Salvo alguna necesidad particular específicamente identificada, sólo se utilizan productos de limpieza de tipo doméstico.					
		[14.1.2] Los trabajadores han sido instruidos para evitar mezclar los productos de limpieza.					
		[14.1.3] Se cuida de que todos los productos estén etiquetados y se insta a los trabajadores a leer y respetar las precauciones de la etiqueta.					
		[14.1.4] Se proporcionan guantes de los utilizados en la limpieza doméstica a los trabajadores y se estimula su uso.					
		[14.1.5] Se advierte de la necesidad de trabajar en recintos ventilados cuando se usen productos irritantes (lejías, limpiadores amoniacales y similares) para evitar su inhalación.					
	[14.1.2] TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS	[14.1.2.1] Se utilizan carros para el transporte del material de limpieza.					
		[14.1.2.2] Los mangos de las fregonas y cepillos pueden adaptarse a la altura de los trabajadores con objeto de permitirles mantener la espalda erguida mientras los usan.					
		[14.1.2.3] La fregona cuenta con un dispositivo mecánico para facilitar el escurrido.					

Fuente de daño	Riesgos y afectados	Medidas preventivas apropiadas	Medidas adoptadas	Medidas a adoptar	Responsable	Fecha lí-mite	Fecha de realización
		[14.1.2.4] Se dispone de escaleras para acceder a la limpieza de zonas altas, de modo que no sea preciso mantener los brazos por encima de los hombros.					

Notas:

- [1.1.8] (Nivel mínimo de iluminación 100 lux. Recomendado 300 lux). No es preciso hacer mediciones si se percibe que la iluminación es claramente suficiente o insuficiente. En caso de duda, caben las siguientes alternativas:
a) Proceder a la mejora de la iluminación existente
b) Realizar mediciones para asegurarse de la necesidad de hacer las mejoras. En este caso, habrá que recurrir a un apoyo técnico especializado (un Servicio de Prevención Ajeno, si la organización preventiva en su empresa no incluye un "trabajador designado" con la formación y medios para realizar las mediciones).
- [3.1.2] En el caso de edificios compartidos, recabar de la propiedad o de la administración de la comunidad dicha documentación.
- [4.1.1] No es preciso hacer mediciones si se percibe que la iluminación es claramente suficiente o insuficiente. En caso de duda caben las siguientes alternativas:
a) Proceder a la mejora de la iluminación existente
b) Realizar mediciones para asegurarse de la necesidad de hacer las mejoras. En este caso, habrá que recurrir a un apoyo técnico especializado (un Servicio de Prevención Ajeno, si la organización preventiva en su empresa no incluye un "trabajador designado" con la formación y medios para realizar las mediciones).
- [4.1.2.1] La ventilación ha de ser al menos de 30 m³ por hora y persona en el local, incluyendo al público si lo hay. Si la ventilación es a través de ventanas y los puestos no están demasiado alejados de ellas se puede considerar que, en general, se cumplen los requisitos.
- [5.1.8] En la opción "Mi Plan" de la herramienta "evalúa-t" se incluye un documento sobre actuaciones en caso de emergencia. En el caso de edificios compartidos el plan de evacuación estará diseñado en coordinación con el resto de empresas ocupantes y la administración de la comunidad.
- [11.1.1] Se debe poner especial atención a la formación y al entrenamiento en técnicas de manipulación de cargas y a las capacidades individuales de aquellos que se dediquen a estas tareas.