

Medidas preventivas:

- * Usar siempre el cinturón de seguridad.
- * Al conducir moto es obligatorio utilizar el casco de protección.
- * Conducir con ambas manos el volante.
- * No distraerse.
- * No perder la concentración y fijarse en los vehículos que van al lado y detrás.
- * Poner la radio con el vehículo parado.
- * Está prohibido conducir y utilizar auriculares conectados a reproductores de sonido.
- * No hablar por el móvil, salvo que se disponga de un sistema que permita tener las manos en el volante
- * Respetar los límites de velocidad.
- * Salir con antelación para llegar a tiempo a su destino, no correr.
- * No circular demasiado lento.
- * Mantener la distancia de seguridad adecuada.
- * El calzado inapropiado (tacones altos, etc.), puede crear problemas.
- * Respetar las señales de tráfico.
- * Seguir las indicaciones de los agentes de tráfico que regulan la circulación.
- * No saltarse los semáforos en rojo.
- * Señalar anticipadamente los cambios de dirección.
- * Respetar los pasos de cebra.

Exposición a radiaciones no ionizantes

Respecto a radiaciones ópticas, molestias y daños en los ojos por exposición elevada a lámparas UV

¡Riesgos! Actualmente no hay pruebas científicas concluyentes que establezcan una relación de causalidad entre posibles efectos carcinógenos y la exposición a campos electromagnéticos (Directiva 2004/40/CE).

Medidas preventivas:

- * Usar pantallas de visualización que cumplan con los requisitos de las normas TCO o MPR en materia de emisión de radiaciones, asegurando de esta forma que estarán dentro de los límites aceptados tanto por el RD 1066/2001 como por la Directiva 2004/40/CE.
- * Trabajar con los ojos a más de 25 cm de la pantalla
- * Si se realizan fotocopias y scanners, de forma continuada o durante largos períodos no mirar directamente la luz y realizar siempre la acción con la tapa bajada.



RIESGOS DE SEGURIDAD E HIGIENE EN PUESTOS DE TRABAJOS EN OFICINAS

- **Contactos eléctricos**
- **Incendios**
- **Accidente in itinere y en misión**
- **Exposición a radiaciones no ionizantes**



Contactos eléctricos.

¡Riesgos! Descarga eléctrica por contacto directo o indirecto



Medidas preventivas:

- * Mantener los cuadros eléctricos cerrados. Si carecen de tapa protectora, informar inmediatamente al responsable.
- * No sobrecargar la instalación con enchufes múltiples o ladrones.
- * Cuando se vaya a utilizar un aparato o instalación eléctrica, cerciorarse de su adecuado estado de conservación.
- * Respetar la señalización de riesgo eléctrico.* No desconectar el equipo de trabajo tirando del cable.



- * No reparar maquinaria sin estar autorizado y formado para ello y sin desconectar de la red eléctrica el equipo que vaya a manipular.
- * No realizar empalmes y conexiones de forma incorrecta (enchufar directamente con los cables pelados).

- * No utilizar equipos eléctricos o instalaciones con las manos mojadas.
- * De igual manera, no emplear máquinas que se encuentren mojadas.
- * No alterar o modificar los dispositivos de seguridad. Pulsar únicamente sobre los mandos.
- * Informar inmediatamente a su superior jerárquico de las anomalías que se hayan detectado

Incendios

¡Riesgos! Riesgo de heridas y quemaduras graves o muy graves por incendio



Medidas preventivas:

- * La empresa deberá realizar las revisiones de gas y electricidad que establece la normativa.
- * No sobrecargar las tomas de corriente.
- * Mantener alejadas las materias combustibles de las fuentes de calor, por ejemplo: no dejar los embalajes de cartón o plástico junto a estufas.
- * La empresa deberá formar a los trabajadores de manera adecuada, teórica y práctica en el uso de los medios de protección contra incendios disponibles en el centro de trabajo.

- * Participar de manera efectiva en los simulacros realizados por la empresa.
- * No obstruir ni depositar materiales en los pasillos, puertas de acceso y de emergencia, ni en los lugares donde se encuentran situados los extintores y el material de primeros auxilios.
- * En caso de incendio seguir las instrucciones básicas de actuación en estos casos.
- * Extremar la precaución si hay que acceder a archivos o desvanes en los que exista riesgo de golpearse la cabeza con el dintel superior de la puerta de acceso. pequeñas y frecuentes para prevenir la fatiga. Por ejemplo, cinco a diez minutos, cada hora u hora y media.



Accidente in itinere y en misión

¡Riesgos! Golpes y lesiones producidas por accidentes al conducir vehículos o por ser atropellados en desplazamiento.

