

**RIESGOS**

**CAIDAS MISMO NIVEL (mismo y distinto nivel)**  
**RIESGO ELÉCTRICO (directo e indirecto)**  
**GOLPES, CORTES Y ATRAPAMIENTOS**  
**USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS**



**MEDIDAS PREVENTIVAS**

**ACCIDENTES POR CAÍDAS**

**MISMO NIVEL:**

- Se deberá de mantener libre de obstáculos las zonas comunes de las oficinas.
- Retirar el cableado que pueda estar en el suelo, especialmente los que pasan por zonas de paso. Los cables irán dispuestos por bobinas, espirales o los lugares que muchas mesas ya tienen diseñado para ellos.
- No dejar abiertos los cajones u otros elementos del mobiliario.
- Siempre se deberá señalar el suelo mojado

**Seguir lo indicado en la Ficha de Información de Riesgos "ORDEN Y LIMPIEZA" FIR-06**



**DISTINTO NIVEL:**


- Se debe vigilar el estado de las escaleras del centro, y colocar tiras antideslizantes en la parte delantera si es necesario. Si detectamos alguna anomalía en los mismos, se debe comunicar inmediatamente al responsable del centro.
- En las escaleras se debe evitar correr, saltar o apresurarse, utilizando siempre todos los peldaños y los pasamanos. También se evitarán distracciones como leer.

**USO ESCALERAS DE MANO Y SIMILARES**

- Se debe evitar realizar cualquier tarea en altura (colgar carteles, alcanzar libros, reponer una lámpara,...) haciendo uso de sucedáneos de las escaleras, como sillas, cajas, mesas,...
- Cuando se utilicen escaleras, estas deben tener la altura suficiente para alcanzar la altura necesaria, evitando apoyarse en estantes, plataformas u otros lugares cercanos a la escalera que estemos utilizando. Si hay que alcanzar objetos lateralmente alejados de la escalera habrá que bajar, mover la escalera y volver a subir.
- Es importante vigilar el estado de los elementos antideslizantes situados en la parte inferior de las barandillas de la escalera, no utilizando la escalera si falta alguno o está dañado.

**Seguir lo indicado en la Ficha de Información de Riesgos: "ESCALERAS PORTATILES" FIR-09**



	<b>FICHA DE INFORMACIÓN DE RIESGOS</b>	Código	FIR-03
	<b>RIESGOS EN OFICINAS</b>	Versión	1
		Página	2 de 2

### RIESGO ELÉCTRICO

#### DIRECTO:

- Las instalaciones eléctricas serán revisadas periódicamente por un especialista.
- Nunca se intentará manipular el interior de equipos eléctricos que estén bajo tensión.
- Para desconectar equipos eléctricos tirar del enchufe y nunca del cable.



#### INDIRECTO:

- Hacer uso siempre de tomas de corriente estandarizadas y con toma de tierra,
- Evitar el uso de ladrones. Si es necesario utilizar más enchufes de los disponibles, se elegirá una base de enchufe múltiple (siempre comprobando que tenga conexión a tierra).
- No utilizar los aparatos eléctricos con las manos húmedas o mojadas.



### GOLPES, CORTES Y ATRAPAMIENTOS

#### GOLPES:

- ✓ Mantener todas las vías de circulación y acceso a los lugares de trabajo en perfectas condiciones y libres de todo tipo de obstáculos.

#### CORTES:

- ✗ No utilices útiles puntiagudos y/o cortantes para usos distintos de aquellos a los que están destinados. Colócalos de forma que no sea peligrosa.

#### ATRAPAMIENTOS:

- ✓ La estabilidad de armarios, estanterías y archivadores se puede garantizar adosándolos a la pared. Si hay baldas que no están adosadas a la pared, se pueden arriostrar mediante perfiles metálicos a las baldas laterales o al techo.
- ✓ Colocar los objetos más voluminosos y pesados en los estantes inferiores para bajar el centro de gravedad. En los archivadores habrá que rellenarlos sin empezar siempre por la parte superior delantera, ya que así sería más fácil volcar

**Seguir lo indicado en la Ficha de Información de Riesgos "ORDEN Y LIMPIEZA" FIR- 06**



### USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

El principal riesgo de las PVD son las posturas incorrectas, por ello:

- La altura de la mesa con relación al asiento debe calcularse de tal forma que el antebrazo de apoyo quede en posición horizontal.
- Partiendo de la posición anterior, los pies deben descansar perfectamente en el suelo. Que no, necesitaría un reposapiés para apoyarlos.
- El borde delantero del asiento debe estar redondeado. Los bordes afilados dificultan la circulación sanguínea de las piernas.
- El respaldo del asiento debe ser recto y regulable en altura e inclinación. La espalda debe descansar sobre ella, justo al principio de los omoplatos
- La pantalla y el lugar de trabajo no deben tener reflejos que puedan causar fatiga visual.
- Los asientos deben estar equipados con cinco puntos de apoyo, para evitar que se den la vuelta, así como la posibilidad de utilizarlos como mecedoras.

**Seguir lo indicado en la Ficha de Información de Riesgos "PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS -PVD-" FIR-38**

