

Escuela Mercantil



Boletín Informativo N° 2

Prevención de Riesgos

La legislación aplicable sobre prevención de riesgos laborales para trabajadores de oficinas y comercios es:

- Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 485/1997 sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo y Guía Técnica de desarrollo del INSHT.
- Real Decreto 486/1997 por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo y Guía Técnica de desarrollo del INSHT.
- Real Decreto 487/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares para los trabajadores y Guía Técnica de desarrollo del INSHT.

- Real Decreto 488/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluye pantallas de visualización y Guía Técnica de desarrollo del INSHT.
- Real Decreto 1215/1997 por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo y Guía Técnica de desarrollo del INSHT.
- Real Decreto 614/2001 sobre disposiciones mínimas para protección de la salud y la seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico y Guía Técnica del INSHT.
- Real Decreto 286/2006 sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido.
- Real Decreto 393/2007 por el que se aprueba la Norma Básica de Autoprotección de los centros, establecimien-

tos y dependencias que puedan dar origen a situaciones de emergencia.

Resumen de Riesgos:

Caídas al mismo nivel

- Suelos no resbaladizos.
- Zonas de paso despejadas.
- Canalizar cables con regletas.
- Orden y limpieza.
- Señalización de obstáculos no eliminados.

Golpes contra objetos

- Mantener despejados pasillos y zonas de paso.
- Orden y limpieza.

Manejo manual de cargas

- Mantener la espalda recta.
- Uso de medios auxiliares.

Fatiga visual

- Graduar brillo y contraste.
- Evitar deslumbramientos: colocar la pantalla en paralelo a las fuentes de luz.

Trastornos músculo esqueléticos

- Mesa amplia y espaciosa.
- Silla con 5 ruedas, regulable en altura e inclinación.
- Uso de reposapiés.

- Distancia mínima a la pantalla 40 cm.
- Teclado color claro y mate. Uso de reposamuñecas.
- Uso de porta documentos.
- Realizar ejercicio físico de estiramientos en pausas.



Aplastamiento por vuelco de material de oficina

- Anclar a la pared archivadores y estanterías.
- Los archivadores deberán llevar un sistema que trabe los cajones de tal manera, que sólo sea posible tener uno abierto.

Confort acústico

- Regular los timbres de los teléfonos.
- No superar los 50 DB como ruido ambiental.

Confort térmico

- Temperatura entre 17 y 27 ° C.
- Humedad relativa entre 30 y 70 %.
- Uso de sistemas de aire acondicionado.

Factores psicosociales

- Máxima información sobre el proceso de trabajo.
- Realizar pausas, alternar tareas.
- Planificar los diferentes trabajos de la jornada.
- Distribuir claramente las tareas y competencias.

