

AVANÇA AUTÒNOMS

**ASSESSORAMENT PERSONALITZAT PER
A TREBALLADORS AUTÒNOMS**

#ASSESSORAMENTAUTÒNOMS



**GUIA PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS EN EL TEU
NEGOCI**

Presentació

Desenvolupar una activitat en un entorn laboral segur és essencial i ha de prioritzar-se per a evitar accidents. La responsabilitat dels treballadors i treballadores autònoms en este àmbit no ha d'ignorar-se, fins i tot per a aquells que no tenen persones treballadores a càrrec seu. No obstant això, els treballadors per compte propi han sigut durant molt de temps els grans desprotegits en matèria de Sinistralitat Laboral i Prevenció de Riscos Laborals malgrat la importància que té.

Per a poder complir amb la normativa en matèria de prevenció de riscos laborals és necessari conèixer-la. En este sentit, en el marc del projecte Avança Autònoms, desenvolupat per UPTA i subvencionat per la Conselleria d'Educació, Cultura, Universitats i Ocupació de la Generalitat Valenciana, s'ha elaborat esta guia per a poder accedir a una informació assequible i pràctica que permeta adoptar mesures preventives en negocis i petites empreses, sent aconsellable, en alguns casos, l'assessorament de professionals especialitzats per a garantir un entorn de treball segur i saludable, i així evitar accidents i possibles sancions.

Encara que l'any 2023 els accidents de treball patits pel col·lectiu del treball autònom a la Comunitat Valenciana van disminuir en un 2,5% respecte al 2022, el nombre d'accidents mortals i greus va augmentar, posant de manifest que les activitats de sensibilització i divulgació en matèria de prevenció de riscos professionals són necessàries i justificades, i especialment respecte de les formes jurídiques d'empresa de reduïda dimensió que són les que més mancances presenten.

En esta guia trobaràs informació per a desenvolupar la teua activitat econòmica i/o professional de manera segura. Coneixeràs els aspectes d'obligat compliment i podràs identificar els riscos que afecten el teu sector d'activitat al costat de les mesures preventives que has d'adoptar.

President de UPTA PV

Eduardo Abad Sabarís

ÍNDEX

1. La prevenció de Riscos Laborals
2. ¿Qui pot realitzar el pla de prevenció de riscos laborals?
3. Riscos i mesures preventives en funció de sectors productius
 - 3.1. Riscos i mesures preventives en el sector primari: agricultura i ramaderia.
 - 3.2. Riscos i mesures preventives en el sector secundari: artesanía.
 - 3.3. Riscos i mesures preventives en el sector terciari: servicis.
 - 3.3.1. Xicotet comerç
 - 3.3.2. Turisme: hostaleria, activitats en fires, servicis de neteja
 - 3.3.3. Servicis a empreses: construcció, oficines i despatxos
 - 3.3.4. Servicis personals: bellesa i estètica
 - 3.4. Riscos i mesures preventives en el sector quaternari: I+D+i.

1. La prevenció de Riscos Laborals

La prevenció de riscos laborals és el conjunt de mesures i activitats que s'establixen per a protegir la seguretat, salut i benestar de les persones treballadores en el seu entorn laboral. Estes mesures s'organitzen en funció d'una anàlisi dels riscos i de l'avaluació de l'impacte que tenen sobre la salut, i el seu objectiu és previndre o reduir la presència d'estos riscos.

A Espanya, la prevenció de riscos laborals està regulada per la Llei de Prevenció de Riscos Laborals (LPRL), Llei 31/1995, de 8 de novembre al costat de tota la seua normativa de desenvolupament.

Quan és obligatori implantar la Prevenció de Riscos Laborals en un negoci o empresa?

Autònoms/as sense treballadors a càrrec seu	No és obligatori. Però és positiu identificar riscos i adoptar mesures preventives.
Autònoms/as sense persones treballadores a càrrec seu, però compartixen centre de treball amb altres persones	Si és obligatori. Es denomina coordinació d'activitats preventives.
Autònoms/as amb persones treballadores a càrrec seu	És obligatori implantar la PRL. En empreses de fins a 10 treballadors/as, l'autònom/a podrà ocupar-se d'organitzar la prevenció sempre que desenvolupe de manera habitual la seua activitat en el centre de treball i que tinga la capacitat necessària, en funció dels riscos de l'empresa.

L'activitat preventiva ha de seguir uns principis regulats en la LPRL:

Evitar els riscos	Avaluar els riscos que no es poden evitar.	Combatre els riscos a l'origen.
Adaptar el treball a la persona (no la persona al treball)	Tindre en compte l'evolució de la tècnica procurant entorns més segurs.	Substituir el perillós.
Planificar la prevenció.	Prioritzar la protecció col·lectiva a la individual	Formar a les persones treballadores com a estratègia essencial de prevenció.

Les persones titulars de negocis i empreses tenen l'obligació de garantir la seguretat i salut del seu personal, per tant, tenen que:

OBLIGACIONS

Facilitar la **protecció** enfront de riscos.

Procurar **equips de treball** i protecció segurs.

Informar, consultar i fer partícips a persones treballadores en decisions relacionades amb temes preventius.

Facilitar la **formació** a persones ocupades.

Preveure i proposar **mesures** per a pal·liar situacions d'emergència.

Facilitarals seus treballadors la **vigilància de la salut**.

Disposar de la **documentació preventiva** a la disposició de l'autoritat laboral.

Obligació de protegir treballadors **especialment sensibles**.

Dret a la **col·laboració** per part de treballadors/as amb l'autoritat laboral i amb l'empresa.

Acceptar als **representants dels treballadors** i reconèixer-los les seues competències.

Seguiment de l'acció preventiva.

Obligacions quan coincidixen diversos treballadors per compte propi en el mateix centre de treball:

En el cas de coincidir en un centre de treball o local realitzant una activitat és important que tot el personal estiga informat dels riscos que pot ocasionar, així com de les mesures preventives que s'han d'adoptar per a evitar-los, és el que es denomina **Coordinació d'Activitats Empresariales per a la Prevenció de Riscos Laborals (CAE)**.

Es tracta d'un intercanvi d'informació per totes les parts concurrents, que es realitzarà abans de començar l'activitat, quan hi haja canvis o quan es produïxen danys o una situació d'emergència.

Si existixen riscos greus, esta coordinació d'activitats s'ha de fer per escrit, encara que sempre és recomanable fer-ho per a poder conèixer tots els riscos als quals estan exposats els treballadors en un centre de treball.

L'autònom/a ha de complir amb les indicacions del coordinador en matèria de seguretat i de salut durant l'execució del servici.

2. ¿Qui pot realitzar el pla de prevenció de riscos laborals?

En el Reglament dels Servicis de Prevenció (Reial decret 39/1997, de 17 de gener) s'establixen les modalitats per a implantar la prevenció de riscos:

- Assumint personalment tal activitat.
- Designant a un o alguns/nes treballadors/es per a dur-la a terme.
- Constituint un servici de prevenció propi, és a dir, les activitats de prevenció es duen a terme amb mitjans humans i materials de la persona titular del negoci o de l'empresa. En el cas d'empreses de més de 500 persones treballadores, o amb menys si es desenvolupa una activitat d'especial perillositat.
- Recorrent a un servici de prevenció alié mitjançant la contractació d'una empresa especialitzada que s'ocupe de l'activitat preventiva en el seu conjunt. En este cas es nomenarà una persona coordinadora per a realitzar labors d'interlocució i de suport.

Com a persona treballadora autònoma **serà possible desenvolupar personalment l'activitat de prevenció**, amb excepció de les activitats relatives a la vigilància de la salut de les persones treballadora **en els següents casos**:

- Fins a 10 treballadors/as; o de menys de 25 treballadors/as, en 1 sol centre de treball.
- Activitats amb baixa perillositat (no estiguen incloses en l'annex I: empreses amb treballs exposats a radiacions, substàncies tòxiques, on intervenen productes químics d'alt risc, on hi ha presència d'agents biològics perillosos, explosius, treballs de mineria, activitats d'immersió sota l'aigua, de construcció, indústria siderúrgica, construcció naval, producció de gasos, concentracions elevades de pols de silici i treballs amb riscos elèctrics)
- Formació suficient per a les funcions preventives que desenvoluparà.

Com fer un pla de prevenció de riscos laborals?



El punt de partida és analitzar els riscos, i a partir d'ací establir les mesures per a reduir possibles danys. Una bona gestió en la prevenció aporta major seguretat i tranquil·litat, la qual cosa repercutirà positivament en l'eficàcia i la productivitat de les persones ocupades.

Per a elaborar l'anàlisi del lloc de treball ha d'estudiar-se



- L'activitat de l'empresa.
- Instal·lacions.
- Lloc de treball.
- Equips de treball que existixen.
- Organització i orde.
- Agents físics, químics i biològics
- Característiques personals de l'empleat.

Com s'ha indicat anteriorment es realitzarà un seguiment de l'activitat preventiva, comprovant el correcte funcionament d'esta. En el cas d'observar canvis en les condicions de treball o si es produïxen danys en la salut de les persones treballadores caldrà modificar el pla de prevenció i actualitzar-lo.



Les empreses de fins a 50 persones treballadores que no desenvolupen activitats especialment perilloses (les incloses en l'annex I del RSP) podran unificar en un document únic el pla de prevenció de riscos laborals, l'avaluació de riscos i la planificació de l'activitat preventiva. Este document serà adaptat a l'activitat i grandària de l'empresa, i establirà les mesures necessàries per a fer la integració de la prevenció en l'empresa, els llocs de treball amb risc i les mesures concretes per a evitar-los o reduir-los en funció del nivell de riscos, així com el termini per a la seua execució.

La vigilància de la Salut

La prevenció de riscos laborals està orientada tant a evitar els accidents com a controlar les malalties d'origen laboral que puguen derivar-se de l'activitat professional. Per això, el treballador/a autònom/a garantirà la vigilància periòdica de l'estat de salut de les persones treballadores en funció dels riscos inherents a l'activitat acomplida.

Ha de ser garantida pel treballador/a autònom/a, ha de ser específica en funció dels riscos identificats, planificada i prolongada en el temps.

Es contractaran les activitats relacionades amb la vigilància de la salut amb una entitat acreditada a la qual haurà de facilitar-li l'avaluació de riscos, i esta emetrà un certificat per a l'empresa sobre l'aptitud mèdic laboral del treballador (apte/ no apte per a les tasques o funcions assignades)

Sol ser voluntària per al treballador/fora de perill que concórrega alguna de les següents circumstàncies:

- Obligatorietat per activitats d'especial perillositat.
- Que els reconeixements siguen indispensables per a avaluar els efectes de les condicions de treball sobre la salut dels/es treballadors/es.
- L'estat de salut de la persona puga constituir un perill.

Els resultats són confidencials, la informació derivada es restringirà al treballador/a, als servicis mèdics responsables de la seua salut i a l'autoritat sanitària.

Haurà d'abastar una avaluació de la salut dels treballadors inicial i de manera periòdica.

Esta avaluació és gratuïta per a les persones treballadores, a més els reconeixements mèdics tindran lloc dins de la jornada laboral o es descomptarà del temps invertit en les proves.

3. Riscos i mesures preventives en funció de sectors productius

A continuació, aportem informació sobre riscos i mesures preventives en determinades activitats de negoci, que esperem que siga del teu interès.

3.1. Riscos i mesures preventives en el sector primari: agricultura i ramaderia.



En esta mena d'activitats existixen riscos de caigudes al mateix o diferent nivell, des d'altura, per xocs, colps, corts, lesions per projeccions de fragments i partícules, o empresonament a causa del maneig de màquines, o d'animals, però també per atrapament i aixafament per maneig de vehicles i màquines. Pel maneig de productes i instal·lacions hi ha riscos d'incendi, explosions, contactes elèctrics, exposició a contaminants físics, químics, factors ergonòmics i treball sota les condicions climatològiques adverses.

Mesures preventives:

- Mantindre les instal·lacions netes i ordenades, col·locar materials i maquinàries en llocs indicats, fora del pas habitual de treballadors/as. Extremer mesures higièniques.
- Eliminar residus diàriament, netejar vessaments de substàncies tant de superfícies com de ferramentes i màquines.
- Disposar d'il·luminació suficient, realitzar manteniment preventiu d'escales i maquinària.
- Protegir o senyalitzar buits, obertures que puguin provocar caigudes.
- Utilitzar equips de treball i de protecció adequats segons l'avaluació de riscos feta i dur a terme un manteniment periòdic d'estos.
- Fer un ús adequat de ferramentes i maquinàries, que hauran de mantindre's netes, en bon estat i guardar-les correctament en acabar la tasca.
- Respectar rigorosament les rutines d'enganxament i desenganxament de remolcs i ferramentes.
- Usar equips mòbils amb estructura de protecció contra el risc de caiguda d'objectes.
- Extremer precaucions e indicaciones para la tala de árboles.
- Extremer precaucions i indicacions per a la tala d'arbres.
- Identificar animals més perillosos i formar a les persones treballadores per a manipular animals de manera adequada tant per al seu transport com per a la manipulació, neteja d'instal·lacions, etc.
- Si és possible, no fer les tasques perilloses de manera individual.



- Conduir tractor/vehicle a una distància prudencial de rases, canals, reguerons, talussos, cunetes, mantindre una velocitat adequada, evitar girs bruscos.
- Tota maquinària agrícola ha d'estar proveïda d'una cabina, bastidor o pòrtic de seguretat homologat.
- Les ferramentes i remolcs han de ser concordats a la seua capacitat.
- Vigilar l'estat dels pneumàtics per a no perdre capacitat de tracció.
- Utilitzar maquinàries adequades en funció al treball a realitzar.
- Revisar periòdicament instal·lacions elèctriques.
- S'evitarà l'acumulació de pols vegetal, mitjançant neteges periòdiques, i en operacions de manteniment es controlarà la concentració de pols ambiental.
- Disposar i revisar d'extintors en maquinària i instal·lacions segons normativa.

- Realitzar una ventilació adequada per a evitar concentracions perilloses de gasos.
- Emmagatzemar productes i les matèries orgàniques i inflamables ben allunyats de les fonts d'ignició.
- Tancar amb clau els productes químics i les reserves de combustible en un lloc segur. Fer fitxes de seguretat de productes.
- Formar a les persones treballadores en riscos, extinció d'incendis, elaborar un pla d'emergència, maneig de maquinària, vehicles i altres útils.
- Recobrir les parts actives sota tensió amb aïllaments apropiats i reduir la presència d'estes on es troben o passen persones treballadores.
- Conservar en perfecte estat les bases d'endoll i les clavilles de connexió.
- Tindre en compte les distàncies de seguretat a les línies elèctriques que travessen finques i camins, les pròximes a les edificacions, en utilitzar maquinària i elements alts i llargs, i a les catenàries de ferrocarril en els passos a nivell.
- Actuar sobre fonts de soroll.
- Evitar tolls i humitats en les proximitats d'instal·lacions elèctriques.
- Ingesta de líquids, especialment begudes isotòniques o de begudes calentes en el cas d'estar sotmesos a temperatures fredes.
- Organització horària del treball tenint en compte les condicions a les quals estan exposades les tasques a realitzar, rotació de treballadors/as i tasques, descansos adequats.
- Suspènre activitat en condicions meteorològiques extremes.
- En cas de tempesta no córrer amb roba mullada, no acollir-se sota un arbre aïllat, allunyar-se d'elements metàl·lics, no circular amb el tractor.
- Complir amb les instruccions de fabricants referents a l'ús, magatzematge, ventilació i manipulació de productes biològics o químics.
- A l'hora de manipular productes químics evitar menjar, beure o fumar.
- Per a l'alçament i transport de càrregues pesades, evitar postures forçades. Ús de mitjans mecànics adequats: carretons, plataformes elevadores sempre que siga possible.

3.2. Riscos i mesures preventives en el sector secundari: artesanía.

Presta especial atenció als riscos derivats de factors ergonòmics, com les postures, sobreesforços, maneig de maquinària i productes contaminants, al costat de riscos elèctrics i d'incendi.



Mesures preventives:

- Mantindre el local net i ordenat, així com manteniment periòdic d'instal·lacions. Ventilació adequada de l'espai de treball, evitant temperatures extremes.
- Senyalitzar i allunyar a persones de l'àrea de conformació del vidre, zona abocat metall, forns, etc.
- Facilitar l'accés a zones d'emmagatzematge elevades mitjançant escales fixes o mòbils perfectament assegurades.
- Assegurar les càrregues evitant caigudes.
- Emmagatzematge correcte de materials i produccions.
- Utilització de ferramentes i equips de treball d'acord amb les instruccions del fabricant.
- Realitzar un adequat ús, manteniment de materials, ferramentes i maquinària. En acabar d'usar-les ordenar-les i arreplegar-les en les seues fundes, caixes, etc.
- En premses i similars els comandaments d'accionament han de ser dobles.
- Utilitzar equipament de protecció adequat, roba ajustada.
- Al manejar càrregues, utilitzar mitjans auxiliars si és possible.
- Formació a l'hora de carregar objectes, ferramentes i maquinària.
- Establir períodes de descans, afavorir canvis de postura.
- Instal·lació elèctrica amb proteccions magnetotèrmiques, diferencials i presa de terra.



- No utilitzar aparells elèctrics amb les mans humides.
- Utilitzar màquines que minimitzen els sorolls, mantindre-les en bon estat.
- Elecció de productes químics amb baixa perillositat i emmagatzemar quantitats reduïdes.
- Precaució a l'hora de carregar el forn per les emissions de CO₂.
- Instal·lació i manteniment de les instal·lacions de protecció contra incendis, de sistemes de detecció i alarmes.
- Executar pla d'emergències.
- Establir rotació de tasques i temps de descans.
- Adequar la intensitat de la il·luminació a les exigències visuals de les tasques.



3.3. Riscos i mesures preventives en el sector terciari: servicis.

3.3.1. Xicotet Comerç



Amb caràcter general, els principals riscos són produïts per maneig de càrregues, caigudes, corts, ús de pantalles, i per contacte de productes químics, contacte elèctric.

Mesures preventives:

- Formació per al correcte maneig, transport i magatzematge de càrregues/ productes, pantalles.
- Ús de mobiliari adequat: cadira ajustable i amb respalder, superfície de treball àmplia i còmoda, reposapeus, il·luminació suficient i personalitzable.
- Utilitzar equipament de protecció apropiat.
- Instal·lar sòls antilliscants i mantindre'ls nets constantment.
- Senyalitzar en cas de sòls mullats.
- Il·luminació suficient en les zones de treball.
- Mantindre les escales netes, seques i lliures d'obstacles.
- Col·locar baranes i altres elements de seguretat en els emmagatzematges elevats.
- Mai pujar-se'n a elements que siguin inestables com a cadires giratòries, caixes, entre altres.
- Pujar i baixar a una escala sempre de front, clatell d'esquena.
- Utilitzar els ganivets/ altres útils amb mànec antilliscant.
- Transportar i guardar els útils que poden produir corts degudament enfundades, ordenant-los després del seu ús.
- Llegir detingudament la fitxa de seguretat i l'etiqueta de productes nocius per a la salut.
- No emmagatzemar conjuntament productes químics amb aliments i begudes.
- Conservar endolls i cables en perfecte estat.
- Evitar que aigua i electricitat entren en contacte.
- No utilitzar aparells mullats.
- No desconnectar els aparells tirant del cable sinó de la clavilla.
- Cobrir els equips abans de les operacions de neteja.
- Evitar l'ús dels endolls lladres.



3.3.2.Turisme: hostaleria, activitats en fires, servicis de neteja

Hostaleria i restauració

S'exposen a continuació les mesures preventives que pots adoptar per a minimitzar o evitar els riscos més freqüents per caigudes, colps, xocs, sobreesforços, exposició a substàncies nocives, risc elèctric i incendis.



Mesures preventives:



- Ús de sols antilliscants, mantindre'ls nets, lliures d'obstacles i en cas d'estar mullats, degudament senyalitzats.
- Il·luminació adequada en els corredors i zones de pas.
- Evitar les presses especialment en zones de pas i estretes.
- Ús d'escala manual.
- Evitar pujar-se'n a elements inestables.
- Mantindre un bon emmagatzematge.

- Equips de Protecció individual adequats (*EPI).
- Correcte emmagatzematge de la mercaderia.
- Realitzar el transport o desplaçament de la càrrega de manera segura i estable.
- Recordar doblegar els genolls per a agafar pes i mantindre l'esquena recta.
- Usar ajudes mecàniques, com ara carros quan siga necessari.
- No utilitzar altres envasos per a emmagatzemar substàncies tòxiques, seguir les instruccions d'ús de cada producte.
- Emmagatzematge segur de productes i materials.
- Sol·licitar fitxa de seguretat o recomanacions de nous productes.
- No manipular dispositius de seguretat.
- Formació correcta per a persones treballadores.
- A l'hora de realitzar les labors de manteniment de màquines desendollar-les prèviament.
- Manejar sempre interruptors o aparells amb mans o peus secs.
- Seguir les instruccions indicades per a comprovar el correcte funcionament de diferencials magnetotèrmics.
- Fer les reparacions per professionals i tallant prèviament la tensió.
- Quan no s'use el gas és convenient tancar la clau de pas
- En les cuines extremar precaucions per a no esguitar oli o greix sobre focus calents.
- Evitar sobrealfament d'endolls
- Disposar d'un adequat pla d'incendis actualitzat periòdicament.

Activitats en les fires



S'haurà de tindre en compte **la coordinació d'activitats preventives**, ja que en els recintes firals es localitzen activitats molt diverses amb riscos específics per a cadascuna d'elles. A més d'actuar sobre els riscos de caigudes al mateix o diferent nivell, des d'altura, per xocs, colps, corts, lesions per projeccions de fragments i partícules, o empresonament, atropellament per circulació de vehicles, per incendis i explosions, risc per exposició a contaminants físics, químics, riscos elèctrics, entre altres.

Mesures preventives:

- Mantindre orde i neteja en instal·lacions.
- Utilitzar equips de treball i de protecció adequats.
- Mantindre lliures d'obstacles zones de pas, eixides d'emergència, etc.
- Respectar normativa en muntatge i desmuntatge d'instal·lacions, atraccions, bastides, baranes. Este treball ha de fer-se per personal qualificat.
- Utilitzar equips de treball i de protecció adequats.
- Arreplegar materials amb claus o caragols sortints o que puguin provocar corts.
- Fer un ús adequat de ferramentes i maquinàries, que hauran de mantindre's netes, en bon estat i guardar-les correctament en acabar la tasca. Imprescindible informar i formar a les persones que les manegen.
- Respectar usos i recomanacions especificats en les instruccions.
- Evitar transportar ferramentes en butxaques, utilitzar cinturons i altres sistemes que faciliten el trasllat d'estes.
- No situar materials o maquinàries en vores en bastides, forjats.
- No es col·locarà cap persona davall del radi d'acció de cap màquina o instal·lació. Respectar la prohibició de fumar.
- Utilitzar plataformes, grues i altres vehicles per part de personal habilitat.
- Realitzar un adequat manteniment de vehicles.
- Adequat manteniment de senyals lluminosos i acústiques.
- Instal·lació i manteniment de les instal·lacions de protecció contra incendis, de sistemes de detecció i alarmes.
- Disposar de quantitat reduïda de materials inflamables, emmagatzemar-los i manipular-los seguint les instruccions.
- Realitzar pla d'emergències.
- Els treballs en instal·lacions i equips de tensió es duren a terme per personal qualificat.
- Les proteccions, endolls, cables, fusibles, presa de terra, etc., han d'estar en bones condicions.
- Evitar que aigua i electricitat entren en contacte.
- No utilitzar aparells mullats.
- Prestar atenció als calfaments anormals en motors, cables i quadres, etc.
- Utilitzar màquines que minimitzen els sorolls, mantindre-les en bon estat.
- Ventilació adequada de l'espai de treball.
- Adequada manipulació i emmagatzematge de productes.
- Disposar de fitxes de seguretat.




Servicis de neteja



De manera general les persones que realitzen activitats en este àmbit patixen intoxicacions o al·lèrgies per l'ús de productes, caigudes, corts o punxades, colps, atrapaments per maneig de maquinària o vehicles, danys musculoesquelètics per postures i sobreesforços, però també s'exposen a riscos elèctrics, d'incendi, entre altres.

Mesures preventives:

- Mantindre ordre i en cas de sòls mullats senyalitzar-los degudament. Davant vessaments líquids neteja immediata.
 - Il·luminació adequada en els corredors i zones de pas.
 - Agrandar en sentit d'avanç per a detectar possibles obstacles, observar calaixos, portes que estiguen tancades.
 - Evitar pujar-se'n a elements inestables.
 - Bastides i baranes ajustades a normativa i muntats per personal qualificat.
 - Utilitzar equips de treball i de protecció adequats.
 - En traslladar càrregues o equips fer servir ajuda mecànica o suport de personal si fora necessari.
 - Respectar les condicions d'ús, recomanacions de seguretat establides en el manual d'instruccions d'equips.
 - Maneig de maquinària per personal habilitat.
 - Utilitzar el carro (espentant i no tirant) per a portar utensilis de neteja. No transportar útils tallants o punxants en butxaques.
 - Formació en l'alçament i transport de càrregues, maneig de productes, ferramentes, maquinària i vehicles.
 - Per a buidar papereres o recipients bolcar-los en bossa o contenidor, no ficar les mans.
 - Ús d'escales per a neteja i útils per a facilitar neteja de cristalls i lluminàries.
 - Manejar sempre interruptors o aparells amb mans o peus secs.
 - Evitar usar aparells o maquinària en mal estat.
- 
- El manteniment d'instal·lacions, maquinària i equips ha de realitzar-se per personal habilitat.
 - Comunicar el mal funcionament d'equips de treball.
 - Llegir detingudament la fitxa de seguretat i l'etiqueta del producte.
 - Durant la manipulació de productes evitar menjar i beure mentre es manipulen estos productes.
 - No emmagatzemar conjuntament productes químics amb aliments i begudes.
 - Evitar canviar els envasos, i en cas de fer transvasament mai utilitzar envasos alimentosos, etiquetar-los correctament.
 - Procurar una ventilació adequada.

3.3.3.Servicis a empreses: construcció i oficines i despatxos

Construcció

En les activitats relacionades amb la construcció es produïxen accidents amb freqüència, molts podrien evitar-se amb una adequada PRL. Els riscos en esta mena d'activitats són en grau més alt per caigudes al mateix o diferent nivell i caigudes des d'altura, per xocs, colps, cortts, lesions per projeccions de fragments i partícules, o empresonaments, accidents amb vehicles, factors ergonòmics, contacte amb productes químics i intoxicacions, incendis i explosions, i pel treball en condicions climatològiques adverses.

És molt important realitzar **la coordinació d'activitats preventives** sempre que siga necessari.

Mesures preventives:

- Mantindre les instal·lacions netes i ordenades, ventilació adequada, col·locar materials i maquinàries en llocs indicats.
- Les bastides han de ser muntats per personal qualificat, utilitzar baranes, xarxes, cordes, on siga necessari.
- Formació específica a persones treballadores per a les tasques a exercir.
- Eliminar residus diàriament, netejar vessaments de substàncies tant de superfícies com de ferramentes i màquines.
- Usar equipament de protecció adequat, cuidar de la il·luminació, fer manteniment preventiu d'escales i maquinària.
- Protegir o senyalitzar buits, obertures que puguen provocar caigudes.
- Fer un ús adequat de ferramentes i maquinàries, que hauran de mantindre's netes, en bon estat i guardar-les correctament en acabar la tasca.
- Seguir les instruccions d'útils/ maquinària/ vehicles/ materials, disposar de fitxes de seguretat i etiquetatge correcte.
- Evitar transportar ferramentes en butxaques, utilitzar cinturons i altres sistemes que faciliten el trasllat d'estes .
- No situar materials o maquinàries en vores en bastides, forjats.
- Només el personal qualificat ha de conduir els vehicles específics per a cada tasca.
- Respectar senyalització i velocitat en manejar o conduir vehicles.
- Accés a les instal·lacions pel lloc habilitat al personal.
- Adequat manteniment senyalització acústica de vehicles.
- Ús de mitjans auxiliars i demanar suport a companys/as sempre que siga possible.
- Establir períodes de descans, afavorir canvis de postura.
- No emmagatzemar conjuntament productes químics amb aliments i begudes.
- Evitar canviar els envasos, i en cas de fer transvasament mai utilitzar envasos alimentosos, etiquetar-los correctament.
- Els treballs en instal·lacions i equips de tensió es duren a terme per personal qualificat.
- Conservar instal·lacions, endolls i cables en perfecte estat.
- Evitar que aigua i electricitat entren en contacte.
- No usar aparells mullats.
- No desconnectar els aparells tirant del cable sinó de la clavilla.
- Cobrir els equips abans de les operacions de neteja.
- Evitar l'ús dels endolls lladres.
- Prestar atenció als calfaments anormals en motors, cables i quadres, etc.
- Manteniment de les instal·lacions de protecció contra incendis, de sistemes de detecció i alarmes.
- Disposar de quantitat reduïda de materials inflamables, emmagatzemar-los i manipular-los seguint les instruccions.
- Dur a terme pla d'emergències.
- Ingesta de líquids, especialment begudes isotòniques o de begudes calentes en el cas d'estar sotmesos a temperatures fredes.
- Organització horària del treball tenint en compte les condicions climatològiques, rotació de treballadors/as i tasques, descansos adequats.
- Suspendre activitat en condicions meteorològiques extremes.
- En cas de tempesta no córrer amb roba mullada, no acollir-se sota un arbre aïllat, allunyar-se d'elements metàl·lics.

Riscos i mesures preventives en activitats d'oficines i despatxos



Les activitats realitzades en oficines i/o despatxos comporta en general alt nivell de sedentarisme, adopció de postures inadequades, sobreesforços, així com riscos per caigudes, cops o corts, riscos elèctrics i perill d'incendis.

Mesures preventives:

- Orde i neteja en llocs de treball i instal·lacions, especialment de zones de pas i de trànsit freqüent per persones treballadores, clientela, proveïdors, etc.
- Mantindre ventilació adequada.
- Tancar portes i calaixos.
- Pla d'emergències.
- Accés a parts elevades utilitzant mitjans mecànics adequats.
- Emmagatzematge correcte de documentació/materials.
- Formació adequada per a tasques específiques.
- No manipular o intentar arreglar equips, maquinària. Les reparacions i manteniment es faran per personal qualificat.
- Ús adequat d'útils, mobiliari, maquinària o eines de treball.
- Per a manejar càrregues utilitzar mitjans mecànics sempre que siga possible.
- Observar recomanacions per a adoptar la postura adequada durant l'ús de pantalles.
- Organitzar espai perquè els materials necessaris siguen fàcilment accessibles.
- Evitar postures com subjectar telèfon entre l'orella i el muscle.
- Canviar de postura cada 2 hores i realitzar exercicis d'estirament.
- Identificar els mitjans de lluita contra incendis i les vies d'evacuació.
- Comunicar funcionament incorrecte o anomalies en instal·lacions.
- No sobrecarregar endolls.
- Sistema d'il·luminació adequat a les tasques i condicions de les persones treballadores.



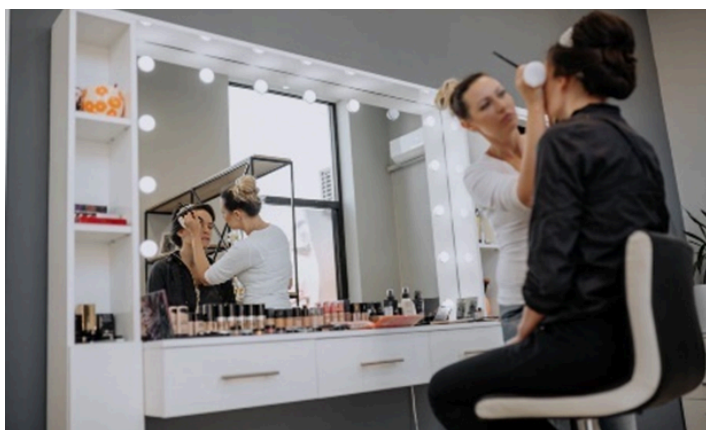
- Observar les etiquetes de productes i instruccions.
- Proporcionar equips de protecció i formació a les persones treballadores.

3.3.4. Servis personal: bellesa i estètica



Molts dels productes utilitzats en estos centres són tòxics. La dermatitis ocupacional és un dels principals riscos del sector estimant-se que afecta el 75% de treballadors i treballadores. A més de reaccions al·lèrgiques s'associa a problemes de sensibilització al·lèrgica en gola, pulmons, nas i ulls, afectacions sobre el sistema nerviós central, problemes pulmonars. Però a més d'estos riscos, igual que en la resta de les activitats cal observar els riscos per caigudes, contacte elèctric, maneig d'útils, i maquinària, càrregues físiques i perill d'incendi.

Mesures preventives:



- Formació sobre els riscos i normes d'ús de cada producte.
- Equip de protecció individual específic.
- Mantindre instal·lacions ordenades i netes.

- Adequades condicions ambientals amb sales ventilades per a reduir les possibilitats d'inhalació de substàncies químiques.
- Verificar l'estat d'instal·lacions i aparells elèctrics.
- És necessari que les instal·lacions compten amb preses de terra i aïllament.
- Evitar connectar diversos aparells junts, la sobrecàrrega genera curtcircuits.
- Usar correctament instrumental i maquinària, al costat d'un adequat manteniment d'estos.
- Emmagatzematge acurat de materials i substàncies químics.
- Pla d'incendis actualitzat periòdicament.
- Aplicar mesures de precaució bàsiques per a manejar instrumental o maquinària.
- Disposar d'equipament adaptable.
- Conscienciar de la importància de realitzar estiraments i exercicis tots els dies en la jornada de treball.

3.4. Riscos i mesures preventives en el sector quaternari: I+D+i.

Este sector agrupa a totes aquelles activitats on s'obtenen ferramentes que permeten aconseguir una major eficiència en els processos productius. Molt relacionades amb la innovació, a la modificació d'elements, idees o protocols ja existents, millorant-los o creant nous que impacten de manera favorable en el mercat.



Este tipus d'activitats sol realitzar-se per persones altament qualificades, per exemple, investigació científica, tecnologies de la informació i comunicació, consultories, robòtica, etc., i també es pot veure afectades per riscos que cal conèixer com són, caigudes, cops, corts, visualització excessiva de pantalles, exposició a contaminants físics, químics, contactes elèctrics i tèrmics.

Mesures preventives:

- Ús de sòls antilliscants, lliures d'obstacles.
- Il·luminació adequada en els corredors i zones de pas.
- Evitar les presses especialment en zones de pas i estretes.
- Ús d'escales de mà segures.
- Mantindre un bon emmagatzematge.
- Ús de EPI adequat per a evitar el contacte de substàncies nocives amb la pell, ulls.
- Assegurar les càrregues que transporten perquè no puguin lliscar o caure.
- Emmagatzematge correcte de materials i produccions.
- Utilitzar ferramentes i maquinària d'acord amb les instruccions del fabricant. Manteniment adequat d'estes.
- El mobiliari ha de ser adequat: cadira ajustable i amb respalder, superfície de treball àmplia i còmoda, reposapeus, il·luminació suficient i personalitzable. Il·luminar correctament les zones de treball i evitar els contrastos de llum.
- Utilitzar equipament apropiat: pantalles proporcionades, clares i sense reflexos, ratolí i teclat ergonòmics amb coixinets per al descans de les nines.
- Formar als treballadors per a un ús correcte de les PVD.
- Utilitzar màquines que minimitzen els sorolls, mantindre-les en bon estat.
- Ventilació adequada de l'espai de treball.
- Elecció de productes químics el menys perillosos possible.



- Adequada manipulació i emmagatzematge de productes.
- Mantindre nivells d'humitat i ventilació adequats
- Disposar de fitxes de seguretat.
- Instal·lació elèctrica amb proteccions magnetotèrmiques, diferencials i presa de terra.
- Realitzar un manteniment periòdic de les instal·lacions.
- No utilitzar aparells elèctrics amb les mans humides.

De manera general i per a totes les activitats:

De manera general i per a totes les activitats anteriorment citades cal prestar especial atenció als **riscos psicosocials**, per exemple, càrrega mental, fatiga, l'estrés en el treball o la desmotivació provocats pels horaris o organització del treball o el clima laboral poden ser un risc laboral, que afecta la salut de les persones treballadores.

Per això, és important fer tasques variades, realitzar parades periòdiques per a previndre la fatiga, permetre a les persones treballadores la participació en l'organització i planificació del treball i un cert control sobre les seues tasques.

Actualment, la progressiva **digitalització** de l'economia i dels entorns laborals (teletreball i treball a distància) modifica substancialment les condicions d'exposició relatives a l'organització, planificació i avaluació del treball. Condiciona les relacions laborals, els drets de les persones treballadores, genera noves i emergents formes d'organització de l'activitat laboral i produeix o intensifica alguns **factors de risc**, fonamentalment **ergonòmics i psicosocials**.

La sobreexposició tecnològica i la connectivitat permanent, afavorides amb l'ús de dispositius digitals, produeixen impactes negatius en la salut mental, cardiovascular i musculoesquelètica.

Obligacions de les empreses com a mesures preventives:

Totes les empreses i organitzacions, tant públiques com privades, tenen l'obligació de garantir el dret a la desconexió digital de totes les persones (Llei orgànica 3/2018, de Protecció de Dades Personals i garantia dels drets digitals i La Llei 10/2021, de Treball a Distància). Per a això deuran:

- Elaborar una política interna de desconexió digital.
- Consultar amb els/as treballadors/as o els seus representants amb caràcter previ.
- Establir les modalitats de l'exercici del dret a la desconexió i les regles de disponibilitat si és el cas.
- Desenvolupar accions de formació i sensibilització per a tota la plantilla.

El **dret a la desconexió digital** contribuïx a garantir el dret al descans, a la intimitat personal i familiar, a la conciliació i a una protecció eficaç de la seguretat i salut enfront dels riscos ergonòmics i psicosocials de les persones treballadores.

4.1. Un recurs gratuït per a empreses de fins a persones treballadores: [Preencion10.es](https://www.preencion10.es)

Per a implantar la PRL tens a la teua disposició el programa [Prevencion10](#), un servici públic gratuït del Ministeri de Treball i Economia Social.

Té 4 funcionalitats principals: formar en l'avaluació de riscos i la planificació de l'activitat preventiva, facilitar als treballadors i treballadores autònomes sense personal a càrrec, el compliment de les seues obligacions en matèria de coordinació d'activitats empresarials i oferix un servici d'atenció telefònica per a la resolució de dubtes sobre PRL.



Enllaços d'interés:

Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball: <https://invassat.gva.es/va/>

Institut Nacional de Seguretat i Salut en el Treball: <https://www.insst.es/>

Prevenció 10: <https://www.prevencion10.es/>

Manipulació Manual de Càrregues de Prevencion.10:

<https://www.prevencion10.es/recursos/biblioteca/manipulacion-manual-de-cargas>

Consells per a ús segur d'escala de mà de Prevencion.10:

<https://www.prevencion10.es/recursos/biblioteca/escaleras-de-mano-uso-seguro>

Actuació a casa d'emergència de Prevencion.10:

<https://www.prevencion10.es/recursos/biblioteca/actuacion-frente-a-emergencias>

UPTA País Valencià: <https://uptapv.org/>

