



# **INFORMACIÓ, CONSULTA I PARTICIPACIÓ DELS TREBALLADORS EN MATÈRIA DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS**

**EMPRESA:**

**FUNDACIO SALUT I ENVELLIMENT UAB**

**CENTRE DE TREBALL:**

**FUNDACIO SALUT I ENVELLIMENT UAB (FUNDACIÓ SALUT I ENVELLIMENT-CAMPUS UAB)**

**LOCAL F2 - VILA UNIVERSITARIA (CAMPUS UAB)**

**BARCELONA**

**08041 - BARCELONA**

**LLOC DE TREBALL:**

**Personal Dinamitzador**

## Índex de contingut

### 1 INTRODUCCIÓ

#### **1.1 Obligacions generals de l'empresari**

### 2 INFORMACIONS RELATIVES AL PLA DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

### 3 INFORMACIONS RELATIVES ALS RISCOS, MESURES I ACTIVITATS DE PROTECCIÓ I PREVENCIÓ

### 4 DRETS I OBLIGACIONS DEL TREBALLADOR

#### **1.1.Drets**

#### **1.2.Obligacions**

### 5 INFORMACIONS RELATIVES A LES MESURES D'EMERGÈNCIA

### 6 COORDINACIÓ D'ACTIVITATS EMPRESARIALS

### 7 CONSULTA I PARTICIPACIÓ

## 1 INTRODUCCIÓ

### 1.1 Obligacions generals de l'empresari

Per tal d'acomplir el deure de protecció establert a la Llei de Prevenció de Riscos Laborals (Article 18 Informació, consulta i participació dels treballadors) l'empresari adoptarà les mesures adequades perquè els treballadors rebin totes les informacions necessàries en relació amb:

- a) Els **riscos** per a la seguretat i salut dels treballadors al treball tant aquells que afectin a l'empresa en el seu conjunt com a cada tipus de lloc de treball o funció.
- b) Les **mesures i activitats de protecció i prevenció** aplicables als riscos assenyalats a l'apartat anterior.
- c) Les **mesures d'emergència** adoptades de conformitat amb el que disposa l'article 20 de la Llei de Prevenció de Riscos Laborals.

A les empreses que comptin amb representants dels treballadors, aquesta informació es facilitarà per l'empresari als treballadors a través d'aquests representants; no obstant això, **haurà d'informar-se directament a cada treballador dels riscos específics que afectin al seu lloc de treball o funció i de les mesures de protecció i prevenció aplicables a aquests riscos**.

L'empresari haurà de **consultar als treballadors**, i **permetre la seva participació**, en el marc de totes les qüestions que afectin a la seguretat i salut al treball, de conformitat amb el que disposa el capítol V de la Llei de Prevenció de Riscos Laborals.

La **denominació** de les diverses professions/llocs/responsables **es refereix indistintament a personal masculí i/o femení.**

## 2 INFORMACIONS RELATIVES AL PLA DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

El **Pla de prevenció de riscos laborals** és l'eina a través de la qual s'integra l'activitat preventiva de l'empresa en el seu sistema general de gestió i s'estableix la seva **política de prevenció de riscos laborals**.

El Pla de prevenció de riscos laborals ha de ser **aprovat per la direcció** de l'empresa, **assumit per tota la seva estructura organitzativa**, en particular per tots els seus nivells jeràrquics, i **conegut per tots els seus treballadors**.

El Pla de prevenció de riscos laborals es reflecteix en un document que es conserva a disposició de l'autoritat laboral, de les autoritats sanitàries i dels representants dels treballadors, i inclou, amb l'amplitud adequada a la dimensió i característiques de l'empresa, els següents elements:

a) La identificació de l'empresa, de la seva activitat productiva, el nombre i característiques dels centres de treball i el nombre de treballadors i les seves característiques amb rellevància a la prevenció de riscos laborals.

b) L'estructura organitzativa de l'empresa, identificant les funcions i responsabilitats que assumeix cadascun dels seus nivells jeràrquics i les respectives vies de comunicació entre ells, en relació amb la prevenció de riscos laborals.

c) L'organització de la producció pel que fa a la identificació dels diferents processos tècnics i les pràctiques i els procediments organitzatius existents en l'empresa, en relació amb la prevenció de riscos laborals.

d) L'organització de la prevenció en l'empresa, indicant la modalitat preventiva escollida i els òrgans de representació existents.

e) La política, els objectius i metes que en matèria preventiva pretén assolir l'empresa, així com els recursos humans, tècnics, materials i econòmics de què va a disposar a l'efecte.

3. Els **instruments** essencials per a la **gestió i aplicació** del Pla de prevenció de riscos laborals **són l'avaluació de riscos i la planificació de l'activitat preventiva**, que l'empresari haurà de fer en la forma que es determina en l'article 16 de la Llei 31/1995, de 8 de novembre, de Prevenció de Riscos Laborals.



*El treballador té a la seva disposició còpia del pla de prevenció de riscos laborals i de la Política de prevenció de riscos laborals. Podrà consultar els seus dubtes amb el responsable en matèria de prevenció de riscos laborals de l'empresa.*

**3 INFORMACIONS RELATIVES ALS RISCOS, MESURES I ACTIVITATS DE PROTECCIÓ I PREVENCIÓ**

S'indiquen a continuació els **riscos** per a la seguretat i salut dels treballadors a la feina, tant aquells que afectin a l'empresa en el seu conjunt com a cada tipus de lloc de treball o funció, així com les **mesures i activitats de protecció i prevenció** aplicables als riscos assenyalats. Aquesta informació s'agrupa en riscos, mesures i activitats de protecció i prevenció específiques del lloc de treball, dels llocs de treball, equips de treball i productes químics associats directament al lloc.

S'informa per a cada lloc de treball en funció de les tasques desenvolupades i riscos a què està exposat de la possibilitat de ser ocupat per dona embarassada així com de la possibilitat de renunciar al reconeixement mèdic. Quan les caselles Maternitat i Reconeixement mèdic estiguin marcades amb un SI, significarà que el lloc tal com està configurat (tasques i riscos) SI podrà ser ocupat per dona embarassada i SI podrà aquest lloc renunciar al reconeixement mèdic, en el cas contrari apareixerà un NO.



Quan el treballador dugui a terme la seva activitat en centres de treball considerats obres de construcció, haurà de tenir en compte a part dels riscos, mesures i activitats de protecció i prevenció aquí indicats, els establerts al Pla de seguretat i salut al treball o a l'avaluació de riscos específica de l'obra en què desenvolupa la seva activitat. Així com les informacions que puguin derivar-se de la coordinació d'activitats empresarials. El treballador podrà consultar els seus dubtes amb el responsable en matèria de prevenció de riscos laborals de l'empresa.

**Personal Dinamitzador**

<b>Sensibilitat (*)</b>	NC		
<b>Maternitat</b>	Sí	<b>Reconeixement mèdic</b>	Sí
<b>Descripció del lloc de treball</b>			
<p>Les principals funcions del personal treballador es conduir activitats grupals amb persones usuàries de diferents casals de gent gran en la ciutat de Barcelona i donar suport al desplegament del nostre programa de voluntariat en aquests equipaments. Els tallers segueixen una metodologia pròpia d'intervenció psicopedagògica basada en l'evocació de records personals a través de cançons, objectes, llocs singulars, etc.</p> <p>Funcions detallades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desenvolupar les activitats grupals amb persones grans d'acord amb el que s'ha planificat i les característiques de les persones participants.</li> <li>- Dur a terme activitats de difusió del projecte en els casals de gent gran assignats, tot aplicant tècniques d'animació vinculades a la situació i al col·lectiu destinatari.</li> <li>- Donar suport a l'organització i funcionament dels grups de persones voluntàries del projecte en els casals de gent gran assignats.</li> <li>- Crear continguts específics en el marc de la metodologia d'intervenció psicopedagògica de les activitats grupals.</li> <li>- Col·laborar en la presència del projecte en les xarxes socials digitals.</li> </ul> <p>S'haurà de realitzar la coordinació d'activitats empresarials amb les empreses dels espais on accedeixen els monitors, segons estableix l'RD 171/2004 de coordinació d'activitats, pel qual es produeix intercanvi d'informació preventiva.</p>			
<b>Nre. de treballadors que exerceixen aquest lloc de treball</b>	0		

(\*) Sensibilitat. MT = Maternitat / LAC = Lactància / DIS = Discapacitat / EM = Menor d'edat / OT = Altres / NC = No Consta  
 Maternitat (si/no) pot el lloc ser ocupat per dona embarassada  
 Reconeixement mèdic (si/no) pot el lloc renunciar al reconeixement mèdic.

<b>Llocs de treball a què accedeix</b>
GENERAL

<b>Equips de treball utilitzats</b>
<i>No utilitza equips de treball</i>

<b>Agents químics utilitzats</b>
<i>Veure informació, si escau, en la informació i/o condicions de risc del lloc de treball</i>

<b>Equips de protecció</b>
<i>No utilitza equips de protecció</i>

### 3.1 RISCOS ASSOCIATS AL LLOC

S'identifiquen i avaluen a continuació els riscos a què el treballador està exposat en l'acompliment de les tasques descrites per al seu lloc de treball. S'indica per a cada risc les condicions perilloses i la mesures preventives a aplicar.



*Si el treballador detecta que en aquesta informació falta algun risc a què creu que està exposat, haurà de notificar-ho als responsables de la seva empresa.*

Riscos detectats en el lloc de treball				
Codi.	Risc	Probabilitat	Conseqüència	Estimació
E012	CÀRREGA FÍSICA PER MANIPULACIÓ MANUAL DE CÀRREGUES	B	D	Tolerable
S090	COP/TALL/PUNXADA PER OBJECTES, MATERIALS O EINES	B	D	Tolerable
OR010	ORGANITZACIÓ PREVENTIVA I DEL TREBALL/FACTORS PERSONALS-INDIVIDUALS	B	D	Tolerable
E020	FATIGA MENTAL. RECEPCIÓ, TRACTAMENT I/O RESPOSTA A LA INFORMACIÓ	B	D	Tolerable
S010	CAIGUDA DE PERSONES A DIFERENT NIVELL	B	D	Tolerable
P050	RISC PSICOSOCIAL	—	—	Pendent
E030	FATIGA VISUAL	B	D	Tolerable
P030	VIOLÈNCIA A LA FEINA, ASSETJAMENT SEXUAL I ASSETJAMENT PER TRACTE	B	LD	Trivial
E010	CÀRREGA FÍSICA PER POSTURES DE TREBALL	B	D	Tolerable
E080	SOBRESFORÇ VOCAL	B	D	Tolerable
P020	ESTRÈS LABORAL	B	D	Tolerable
S020	CAIGUDA DE PERSONES AL MATEIX NIVELL	B	LD	Trivial
S240	DESPLAÇAMENT IN ITINERE / EN MISSIÓ - ACCIDENT LABORAL DE TRÀNSIT	B	D	Tolerable
P040	TEMPS DE TREBALL	B	D	Tolerable

### **3.1.1.1 Riscos detectats en el lloc de treball**



Codi.	Risc	Probabilitat	Conseqüència	Estimació
E012	CÀRREGA FÍSICA PER MANIPULACIÓ MANUAL DE CÀRREGUES	B	D	Tolerable
<b>Condicions perilloses</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Manipulació manual de càrregues</li> </ul>				
<b>Mesures preventives</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Si la càrrega és molt pesada o molt voluminosa i no compta amb ajudes mecàniques sol·liciti ajuda d'un o més companys.</li> <li>Les millors zones de manipulació es troben al nivell de la cintura; aprofiti aquesta zones per col·locar càrregues pesades o manipulades de forma molt freqüent. Les pitjors zones, són aquelles que ens obliguen a elevar els colzes per damunt de les espatlles, o a manejar la càrrega a escassos centímetres del sòl.</li> <li>Aixequi les càrregues mantenint la columna vertebral recta y alineada. Amagar lleugerament les lumbar i baixi lleugerament el cap (mentó lleument amagat)</li> <li>Tingui en compte el centre de gravetat de la càrrega, acosti tots els possibles el costat més pesat al seu cos.</li> <li>Seleccioni abans de començar la mobilització la trajectòria a seguir al desplaçar la càrrega per evitar tot tipus d'obstacles.</li> <li>Faci exercicis d'escalfament/estirament a l'inici de l'activitat i després de la jornada de treball.</li> <li>Situi's de manera que eviti en la mesura del possible els girs del tronc, especialment quan estigui carregat. En comptes de girar el tronc, giri tot el cos donant petits passos.</li> <li>En la mesura del possible, estiri els braços i mantingui la càrrega enganxada al cos i suspesa, no elevada.</li> <li>Utilitzi els músculs de les cames per donar el primer impuls a la càrrega a l'aixecar. Flexioni les cames, doblgant els genolls, sense llegar a seure's en els talons (la cuixa i el tou de la cama han de formar un angle de més de 90è). El fet de flexionar les cames, ajuda a mantenir recta la columna vertebral.</li> </ul>				

Codi.	Risc	Probabilitat	Conseqüència	Estimació
OR010	ORGANITZACIÓ PREVENTIVA I DEL TREBALL/FACTORS PERSONALS-INDIVIDUALS	B	D	Tolerable
<b>Condicions perilloses</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Embaràs o període de lactància</li> </ul>				
<b>Mesures preventives</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>A partir del setè mes d'embaràs, evitar el maneig manual de càrregues.</li> <li>Durant els sis primers mesos d'embaràs: Si el maneig de càrregues és reiterat, és a dir, quan es fan 4 manipulacions o més per torn de 8 hores, el pes màxim recomanat és de 5 quilos. Si el maneig de càrregues és intermitent, és a dir, quan es fan menys de 4 manipulacions en un torn de 8 hores, el pes màxim recomanat és de 10 quilos.</li> <li>En cas que una treballadora comuniqui que està embarassada o en període de lactància, els serveis de Prevenció, Metge i Recursos Humans hauran d'adoptar les mesures organitzatives i de protecció necessàries per garantir que les condicions del lloc de treball no afecten a la salut de la treballadora i si escau al fetus. Per a això s'ha de tenir especial atenció a les substàncies químiques que puguin estar presents en el seu lloc de treball així com les tasques que suposin esforç físic i romandre a peu dret.</li> <li>Utilitzar preferiblement el transport públic per als desplaçaments.</li> <li>Evitar aquelles manipulacions que suposin un risc de cops a nivell de l'abdomen.</li> </ul>				

<b>Condicions perilloses</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actuació en cas d'accident</li> </ul>
<b>Mesures preventives</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un infart de miocardi és una urgència mèdica per definició. Si s'observa la possibilitat, s'ha de cercar ajuda de forma urgent i atenció mèdica, evitant conduir un mateix fins a un centre hospitalari. Es procurarà que el pacient estigui en repòs total, afluixant-li les peces que porti posades. Durant el temps d'espera a l'atenció mèdica, es vigilaran les constants vitals periòdicament. En cas necessari, s'aplicaran maniobres de Ressuscitació.</li> <li>• Ressuscitació cardiopulmonar (boca a boca - massatge cardíac). El ritme en el boca a boca i massatge cardíac és: 30 compressions i 2 insuflacions (100 compressions per minut): Assegura't que les vies respiratòries estiguin lliures. Mantingues cap endarrere el cap de l'accidentat. Mantingues cap amunt la seva mandíbula. Aplica els llavis sobre la boca de l'accidentat i insufla aire obturant-li el nas. Si la boca de la víctima està tancada i les seves dents apretades, se li taparan els llavis amb el dit polze per a evitar que l'aire se li escapi, en ser-li insuflat pel nas</li> <li>• Recordi que a l'accidentat hi ha que tractar-li amb urgència, no traslladar-li amb urgència.</li> </ul>
<b>Condicions perilloses</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actuació en cas d'incendi</li> </ul>
<b>Mesures preventives</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si se't prenen les robes, no corris. Estira't a terra i posa't a rodar</li> <li>• Si descobreix un incendi, mantingui la calma i doni immediatament l'alarma.</li> <li>• En cas de trobar-te sol, surt del local incendiat i tanca la porta sense clau.</li> <li>• Si el foc és petit, una vegada comunicada l'emergència, intenta apagar-ho utilitzant els extintors sempre que et trobes capacitat per a això.</li> <li>• En cas de trobar-te atrapat en un recinte o sala, tanca totes les portes, tapa amb draps, si és possible humits, les esclotxes per on pugui penetrar el fum i fes saber de la teva presència (si hi ha finestres, col·loca en la mateixa un objecte cridaner per fer visible la teva presència).</li> <li>• Pel que fa a l'ús de l'extintor, adopta les següents recomanacions: 1. Recorda utilitzar l'extintor adequat al tipus de foc. 2. Treu el balda de seguretat. 3. Dirigeix el broquet a la base de les flames. 4. Estreny la maneta de forma intermitent.</li> <li>• No obris una porta que es trobi calenta, ja que és molt probable que el foc estigui proper; d'haver de fer-ho, procedeix molt lentament.</li> </ul>
<b>Condicions perilloses</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informació i Formació</li> </ul>
<b>Mesures preventives</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Els treballadors han de tenir formació/informació adequada sobre els treballs o tasques. ( El treballador ha de tenir formació específica en: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esforç vocal )</li> </ul> </li> </ul>
<b>Condicions perilloses</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actuació en cas d'evacuació</li> </ul>
<b>Mesures preventives</b>

- No utilitzis els ascensors.
- Recorda no tornar a entrar al centre de treball, encara que t'hagis oblidat algun objecte personal.
- Una vegada a l'exterior, adreça't al punt de reunió establert i espera a les pertinents instruccions de part dels equips d'emergències.

Codi.	Risc	Probabilitat	Conseqüència	Estimació
S090	COP/TALL/PUNXADA PER OBJECTES, MATERIALS O EINES	B	D	Tolerable
<b>Condicions perilloses</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cops contra equips i mobiliari d'oficina com els calaixos o els armaris per trobar-se oberts, o amb materials apilats, tant en passadissos com al voltant dels llocs de treball, i per la caiguda d'objectes (prestatgeries sobrecarregades, deteriorades)</li> </ul>				
<b>Mesures preventives</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En cas de bolcada, no intentis parar-ho i aparta't ràpidament de la línia de caiguda.</li> <li>• Evita l'acumulació de deixalles, material d'oficina o objectes innecessaris a terra, en racons o sobre les taules de treball.</li> <li>• Mai obstaculitzis els extintors, les mànegues i els elements de lluita contra incendis en general, amb documentació, arxivadors o qualsevol altre material. Així mateix, recorda que els mitjans de lluita contra incendis han de romandre sempre visibles.</li> </ul>				

Codi.	Risc	Probabilitat	Conseqüència	Estimació
P040	TEMPS DE TREBALL	B	D	Tolerable
<b>Condicions perilloses</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Constrenyiment de temps o ritme de treball elevat</li> </ul>				
<b>Mesures preventives</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procurar que en les dones gestants, els ritmes de treball no siguin tan intensius, evitant el seu cansament i reduint d'aquesta manera els parts prematurs, avortaments sobtats o el sota pes dels nens al néixer.</li> </ul>				

Codi.	Risc	Probabilitat	Conseqüència	Estimació
P020	ESTRÈS LABORAL	B	D	Tolerable
<b>Condicions perilloses</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inestabilitat en l'ocupació</li> </ul>				
<b>Mesures preventives</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informar al treballador contínuament, sobre la seva estabilitat en l'ocupació, en la mesura del possible.</li> </ul>				

Codi.	Risc	Probabilitat	Conseqüència	Estimació
P030	VIOLÈNCIA A LA FEINA, ASSETJAMENT SEXUAL I	B	LD	Trivial

ASSETJAMENT PER TRACTE				
<b>Condicions perilloses</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atenció a clients/usuaris/familiars</li> </ul>				
<b>Mesures preventives</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Centra la teva atenció en la seva exposició. Adreça't a la persona de manera clara i audible, amb un to amable, cordial i professional, evitant parlar massa ràpid. Així mateix, utilitza un vocabulari senzill, descriptiu i adaptat a l'interlocutor.</li> <li>• Mantingui la calma quan observi a la persona alterada. Davant un to de veu elevat, és important mantenir o fins i tot disminuir el nostre i actuar d'una forma pausada. Per mantenir la calma, pots intentar respirar de forma pausada.</li> <li>• Prendre's amb calma les situacions de major estrès i intentar dialogar en aquells moments en què puguin aparèixer certs conflictes amb els clients.</li> <li>• Si no pots oferir una solució satisfactòria a alguna qüestió, informa de les limitacions del servei i intenta orientar sobre altres alternatives.</li> <li>• Parla en present sense abusar dels condicionals, ja que genera incertesa i falta de compromís (jo no vaig dir que sí. Vaig dir que podria ser així...); usa expressions positives i si és possible, usa el nom de l'interlocutor.</li> <li>• Procuració dispensar-li un tracte professional i empàtic. Intenta posar-te en el seu lloc per comprendre les seves necessitats i poder donar resposta als seus requeriments.</li> <li>• Quan la persona estigui expressant els seus dubtes o problemes: Mira-la als ulls i mantén una expressió facial agradable. Assenteix amb el cap o emet afirmacions; fes reformulacions. No treguis conclusions precipitades ni facis suposicions. Pregunta si no estàs segur d'haver-hi-ho comprès. Evita atendre flamades, així com deixar a la persona parlant. No talls les seves argumentacions, disculpant-te si cal. Mai utilitzis el sarcasme o acudits.</li> </ul>				
<b>Condicions perilloses</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actitud de violència física d'un treballador al centre de treball</li> </ul>				
<b>Mesures preventives</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En cas de patir algun tipus d'assetjament moral, per raó de sexe, sexual o violència a la feina, manifesti-ho al seu superior jeràrquic o persona/es que indiqui el protocol de la seva empresa (en cas d'existir). ( Seguir les instruccions que marca el protocol de la Corporació. )</li> </ul>				
<b>Condicions perilloses</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actitud d'assetjament moral d'un o uns treballadors, cap a altre o altres</li> </ul>				
<b>Mesures preventives</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En la implantació dels protocols d'actuació és important, la implicació, compromís i consulta amb els treballadors durant el procés, ja que els treballadors poden aportar el seu coneixement i experiència, que es constituïran com importants recursos i elements de treball en el moment de decidir i implementar les mesures concretes de prevenció i protecció.</li> </ul>				

Codi.	Risc	Probabilitat	Conseqüència	Estimació
S240	DESPLAÇAMENT IN ITINERE / EN MISSIÓ - ACCIDENT LABORAL DE TRÀNSIT	B	D	Tolerable
<b>Condicions perilloses</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguretat viària. Normes de seguretat per a vianants</li> </ul>				
<b>Mesures preventives</b>				

- En carretera: Camina sempre per l'esquerra, ja que d'aquesta manera veuràs aproximar-se als vehicles de cara. Si aneu diverses persones juntes, camineu en filera. No portis animals solts, poden ser atropellats i causar accidents. Si camines de nit per una carretera, col·loca't peces reflectors.

Codi.	Risc	Probabilitat	Conseqüència	Estimació
E020	FATIGA MENTAL. RECEPCIÓ, TRACTAMENT I/O RESPOSTA A LA INFORMACIÓ	B	D	Tolerable
<b>Condicions perilloses</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sobrecàrrega del treballador (fatiga física o mental)</li> </ul>				
<b>Mesures preventives</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• No prolongar les jornades laborals, això pot repercutir negativament sobre la salut de la dona en període de gestació i de lactància.</li> <li>• En el repartiment de funcions, s'haurà de tenir en compte que en les dones, la fatiga mental augmenta durant l'embaràs i el període després del part a causa de les alteracions fisiològiques.</li> </ul>				
<b>Condicions perilloses</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quantitat d'informació rebuda</li> </ul>				
<b>Mesures preventives</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduir o augmentar (segons el cas) la càrrega informativa per ajustar-la a les capacitats de la persona, així com facilitar l'adquisició de la informació necessària i rellevant per fer la tasca, etc..</li> </ul>				

Codi.	Risc	Probabilitat	Conseqüència	Estimació
P050	RISC PSICOSOCIAL	—	—	Pendent
<b>Condicions perilloses</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organització del treball</li> </ul>				
<b>Mesures preventives</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Involucrar el personal en la planificació del seu treball diari.</li> <li>• Consultar el personal sobre com millorar l'organització del temps de treball.</li> <li>• Consultar el personal quan es facin canvis en la producció i quan calguin millores perquè el treball sigui més segur, fàcil i eficient.</li> </ul>				

Codi.	Risc	Probabilitat	Conseqüència	Estimació
E010	CÀRREGA FÍSICA PER POSTURES DE TREBALL	B	D	Tolerable
<b>Condicions perilloses</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tasques que obliguin a mantenir postures de treball estàtiques en el temps, bé sigui a peu dret o assegut.</li> </ul>				
<b>Mesures preventives</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reguli la cadira de treball de manera que la postura el permeti posicionar-se correctament. La posició idònia de sedestació és aquella en què el seu maluc forma un angle d'uns 100è-120º. L'esquena ha d'estar convenientment recolzada, reguli l'altura del suport de manera que el suport lumbar, en cas que la cadira compti amb ell, quedi ben</li> </ul>				

ajustat a les seves característiques antropomètriques.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenir la columna alineada per evitar lumbàlgies i desviació a escala de la columna.</li> </ul>
<b>Condicions perilloses</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treball amb ordinadors i pantalles de visualització de dades (PVDs)</li> </ul>
<b>Mesures preventives</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ha d'adequar l'altura de la pantalla fins que la part superior de la mateixa quedi a l'altura dels seus ulls.</li> <li>• L'empresari oferirà i subministrarà als treballadors la possibilitat d'usar portadocuments (faristol) regulable, estable i adequat a l'espai disponible en la taula de treball.</li> </ul>
<b>Condicions perilloses</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taula de treball (oficines)</li> </ul>
<b>Mesures preventives</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organitza els espais de la teva taula. Destina les zones més accessibles de la mateixa per ubicar la pantalla de l'ordinador, el teclat i el faristol o per deixar espai lliure per treballar. Col·loca la resta d'elements accessoris com les impressores, els telèfons o els arxivadors en la zona de calaixos o en les parts habilitades específicament per a ells, sempre que disposis de les mateixes.</li> <li>• Evita acumular massa papers sobre la taula perquè limitaran l'espai disponible per poder treballar de manera còmoda. Ten damunt únicament els documents que estiguis usant en cada moment i la documentació que no utilitzis en arxivadors o prestatgeries destinades per a això.</li> </ul>
<b>Condicions perilloses</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cadira de treball (oficines)</li> </ul>
<b>Mesures preventives</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Per adequar la cadira a la teva estatura i postura natural, segueix aquests senzills passos: Acosta la cadira a la taula i ajusta l'altura del seient, de tal manera que el braç i l'avantbraç formin aproximadament un angle recte. La regulació de l'altura del seient ha de ser tal que eviti la pressió del mateix sobre la part posterior de la cuixa. Comprova que els peus descansen còmodament a terra i que les cuixes es troben en posició horitzontal. Si això no fora així, sempre que sigui possible, utilitza un reposapeus perquè la pressió excessiva en la part posterior de les cuixes dificulta el retorn sanguini. Dóna suport l'esquena en el suport i evita una postura desmanegada esmunyint-te sobre el seient. Evita els girs i les inclinacions frontals i laterals del tronc.</li> </ul>

Codi.	Risc	Probabilitat	Conseqüència	Estimació
E080	SOBRESFORÇ VOCAL	B	D	Tolerable
<b>Condicions perilloses</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ús inadequat de la veu</li> </ul>				
<b>Mesures preventives</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evita els canvis bruscos de temperatura, l'excessiva calefacció pot ser contraproduent, ja que seca la mucosa, l'aire condicionat i els ambients carregats de fum irriteren i ressequen la gola. Protegeix-te la gola del fred i dels corrents d'aire.</li> <li>• Per relaxar les cordes vocals fa badalls exagerats amb fonació vocàlica (especialment o, i).</li> </ul>				

- Els estats d'estrès, empipament, tensió emocional, preocupació produeixen rigidesa de les cordes vocals, per tant evita'ls en la mesura del possible.
- Si tens irritada la gola, no prenguis caramels de menta, millor presa caramels cítrics, de malví, de regalèssia o de mel natural.
- Redueix el cafè i el te al màxim ja que al ser excitants, augmenten el nerviosisme i per tant influeixen en el ritme respiratori.
- No fumar. El tabac altera la veu, produeix lesions laríngies per irritació afavorint infeccions i és la primera causa de càncer de laringe. El tabac inflama les cordes vocals, fins i tot si s'aspira de manera passiva.
- Mantenir una bona higiene bucal, nasal i faríngia amb neteges freqüents, inhalacions, gargarismes etc.

Codi.	Risc	Probabilitat	Conseqüència	Estimació
E030	FATIGA VISUAL	B	D	Tolerable
<b>Condicions perilloses</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilització de pantalla de visualització de dades</li> </ul>				
<b>Mesures preventives</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Situa la pantalla davant teu. Així, podràs evitar haver de girar el coll cada vegada que necessitis mirar-la i possibles molèsties en aquest o maldecaps.</li> <li>• No tinguis objectes brillants o de molts colors sobre el teu escriptori. Procuració que els colors dels components del mateix siguin d'una tonalitat uniforme per a no sobrecarregar visualment el lloc de treball.</li> <li>• Regula la teva posició i la de la pantalla de manera que l'horitzontal de la teva visual coincideixi amb la vora superior de l'ordinador, quedant la mateixa lleugerament per sota dels ulls (entre 10º i 60º), i a una distància al voltant dels 50 cm (generalment serà funció de la mida de la pantalla). No la situïs per damunt de l'horitzontal; en posició elevada provoca extensió de coll que sobrecarrega la teva musculatura cervical.</li> <li>• Fa els ajustos que estimis oportuns, de manera que la brillantor i el contrast siguin els adequats. Si una vegada regulades les característiques de la mateixa, la imatge és inestable o no és del tot nítida, avisa al personal responsable.</li> <li>• Sempre que sigui possible, evita enlluernaments o reflexos en la pantalla. Per fer-ho, ubica-la de manera que la font de llum incideixi de manera lateral en la mateixa. La majoria de les pantalles dels ordinadors tenen inclinació orientable, tant en el pla vertical com en l'horitzontal. Això et permet habilitar la pantalla en la posició més adequada.</li> <li>• Opta per colors confortables a la vista, evitant per exemple, les lletres vermelles sobre un fons blau, el groc sobre el verd o viceversa.</li> <li>• La musculatura del coll, la de la mandíbula i la que envolta als ulls està relacionada. Un exercici adequat per a no tensar aquests tres grups musculars és el següent: cobrint un ull, llegeix un petit paràgraf. A continuació, llegeix el següent cobrint-te l'altre ull. Aquesta operació afavorirà l'equilibri de la tensió d'ambdós costats.</li> </ul>				
<b>Condicions perilloses</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treball amb ordinadors i pantalles de visualització de dades (PVDs)</li> </ul>				
<b>Mesures preventives</b>				

- L'empresari oferirà i subministrarà als treballadors la possibilitat d'usar portadocuments (faristol) regulable, estable i adequat a l'espai disponible en la taula de treball.

Codi.	Risc	Probabilitat	Conseqüència	Estimació
S010	CAIGUDA DE PERSONES A DIFERENT NIVELL	B	D	Tolerable
<b>Condicions perilloses</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circulació per escales fixes al centre de treball</li> </ul>				
<b>Mesures preventives</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• No pujar ni baixar de les escales amb presses, ni sense parar-hi atenció.</li> <li>• La pujada i baixada d'escales ha de fer-se de manera segura, sense córrer, llegint documents, etc., atenent sempre a la mateixa, i usant el baranatges o baranes.</li> </ul>				



### 3.2 LLOCS DE TREBALL

S'entendrà per llocs de treball les àrees del centre de treball, edificades o no, en què els treballadors hagin de romandre o a què puguin accedir pel que fa al seu treball. Es consideren inclosos en aquesta definició els serveis higiènics i locals de descans, els locals de primers auxilis i els menjadors. Les instal·lacions de servei o protecció annexes als llocs de treball es consideraran com a part integrant dels mateixos. Es consideren en aquest informe només les zones del centre de treball al qual el treballador està adscrit i del qual l'empresari és el titular. Quan el treballador desenvolupi la seva activitat en centres de treball dels quals l'empresari no sigui el titular s'haurà de dur a terme l'indicat en l'apartat Coordinació d'activitats empresarials.



*Si el treballador detecta que en aquesta informació falta alguna zona de treball a què accedeix i/o algun risc a què creu que està exposat, haurà de notificar-ho als responsables de la seva empresa.*

#### 3.2.1 GENERAL

Riscos detectats en el lloc de treball				
Codi.	Risc	Probabilitat	Conseqüència	Estimació
S180	INCENDI: FACTORS D'INICI, PROPAGACIÓ, MITJANS DE LLUITA I/O EVACUACIÓ	B	D	Tolerable
OR010	ORGANITZACIÓ PREVENTIVA I DEL TREBALL/FACTORS PERSONALS-INDIVIDUALS	B	D	Tolerable
S060	TREPITJADA SOBRE OBJECTES	B	D	Tolerable
S020	CAIGUDA DE PERSONES AL MATEIX NIVELL	B	D	Tolerable
OR010	ORGANITZACIÓ PREVENTIVA I DEL TREBALL/FACTORS PERSONALS-INDIVIDUALS	B	D	Tolerable
S070	XOC CONTRA OBJECTES IMMÒBILS	B	D	Tolerable
H023	EXPOSICIÓ A TEMPERATURES AMBIENTALS ADVERSES	B	LD	Trivial
E050	IL·LUMINACIÓ	B	LD	Trivial
H030	EXPOSICIÓ A AGENTS BIOLÒGICS	B	LD	Trivial
OR010	ORGANITZACIÓ PREVENTIVA I DEL TREBALL/FACTORS PERSONALS-INDIVIDUALS	B	LD	Trivial
OR010	ORGANITZACIÓ PREVENTIVA I DEL TREBALL/FACTORS PERSONALS-INDIVIDUALS	B	LD	Trivial
OR010	ORGANITZACIÓ PREVENTIVA I DEL TREBALL/FACTORS PERSONALS-INDIVIDUALS	B	D	Tolerable
S030	CAIGUDA D'OBJECTES PER ENFONSAMENT O ESFONDRAIMENT	B	D	Tolerable
S010	CAIGUDA DE PERSONES A DIFERENT NIVELL	B	D	Tolerable
OR010	ORGANITZACIÓ PREVENTIVA I DEL TREBALL/FACTORS PERSONALS-INDIVIDUALS	M	D	Moderat
S162	CONTACTE ELÈCTRIC INDIRECTE	B	D	Tolerable
S180	INCENDI: FACTORS D'INICI, PROPAGACIÓ, MITJANS DE LLUITA I/O EVACUACIÓ	B	D	Tolerable
S161	CONTACTE ELÈCTRIC DIRECTE	B	D	Tolerable
S150	CONTACTE TÈRMIC	B	D	Tolerable
OR010	ORGANITZACIÓ PREVENTIVA I DEL TREBALL/FACTORS PERSONALS-INDIVIDUALS	B	D	Tolerable

OR010	ORGANITZACIÓ PREVENTIVA I DEL TREBALL/FACTORS PERSONALS-INDIVIDUALS	B	D	Tolerable
H030	EXPOSICIÓ A AGENTS BIOLÒGICS	B	D	Tolerable
S162	CONTACTE ELÈCTRIC INDIRECTE	B	D	Tolerable
OR010	ORGANITZACIÓ PREVENTIVA I DEL TREBALL/FACTORS PERSONALS-INDIVIDUALS	B	D	Tolerable
S180	INCENDI: FACTORS D'INICI, PROPAGACIÓ, MITJANS DE LLUITA I/O EVACUACIÓ	M	D	Moderat
S162	CONTACTE ELÈCTRIC INDIRECTE	B	D	Tolerable
S180	INCENDI: FACTORS D'INICI, PROPAGACIÓ, MITJANS DE LLUITA I/O EVACUACIÓ	B	D	Tolerable
OR010	ORGANITZACIÓ PREVENTIVA I DEL TREBALL/FACTORS PERSONALS-INDIVIDUALS	B	D	Tolerable
S161	CONTACTE ELÈCTRIC DIRECTE	B	D	Tolerable
S162	CONTACTE ELÈCTRIC INDIRECTE	B	D	Tolerable
OR010	ORGANITZACIÓ PREVENTIVA I DEL TREBALL/FACTORS PERSONALS-INDIVIDUALS	B	D	Tolerable

### **3.2.1.1 Riscos detectats en el lloc de treball**

Codi.	Risc	Probabilitat	Conseqüència	Estimació
S020	CAIGUDA DE PERSONES AL MATEIX NIVELL	B	D	Tolerable
<b>Condicions perilloses</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordre i neteja</li> </ul>				
<b>Mesures preventives</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenir la zona de treball en adequat nivell d'ordre i neteja.</li> <li>• Les zones de pas, sortides i vies de circulació i, en especial, les sortides i vies de circulació previstes per a l'evacuació en cas d'emergència, han de romandre lliures d'obstacles en tot moment.</li> </ul>				

Codi.	Risc	Probabilitat	Conseqüència	Estimació
S060	TREPITJADA SOBRE OBJECTES	B	D	Tolerable
<b>Condicions perilloses</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trepitjades sobre objectes tallants o punxants que no generin caigudes</li> </ul>				
<b>Mesures preventives</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eliminar amb rapidesa les escombraries i les deixalles generats col·locant-los en recipients adequats.</li> </ul>				

Codi.	Risc	Probabilitat	Conseqüència	Estimació
S070	XOC CONTRA OBJECTES IMMÒBILS	B	D	Tolerable
<b>Condicions perilloses</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presència d'obstacles</li> </ul>				
<b>Mesures preventives</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Els treballadors han de conscienciar-se de no deixar objectes pel mig, deixant sempre lliures les zones de pas.</li> </ul>				
<b>Condicions perilloses</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cops amb el mobiliari, amb paquets, elements a transportar o altres objectes immòbils</li> </ul>				
<b>Mesures preventives</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el transport manual de materials, evitar l'obstaculització de la visibilitat del recorregut amb la càrrega.</li> <li>• No deixar calaixos o portelles d'armaris i arxivadors obertes, tancar-les sempre després de la seva utilització.</li> <li>• Deixar lliure d'obstacles els llocs de pas respectant distàncies mínimes entre taules, armaris, màquines, etc.</li> <li>• Mantenir l'atenció en els desplaçaments, evitant distraccions i presses que puguin provocar un accident.</li> </ul>				

Codi.	Risc	Probabilitat	Conseqüència	Estimació
E050	IL-LUMINACIÓ	B	LD	Trivial
<b>Condicions perilloses</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il·luminació insuficient o inapropiada</li> </ul>				
<b>Mesures preventives</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es procurarà mantenir uns nivells d'il·luminació i contrastos de luminància adequats a les exigències de les tasques, evitant variacions brusques dins la zona d'operació i entre aquesta i seus voltants.</li> </ul>				

Codi.	Risc	Probabilitat	Conseqüència	Estimació
S180	INCENDI: FACTORS D'INICI, PROPAGACIÓ, MITJANS DE LLUITA I/O EVACUACIÓ	B	D	Tolerable
<b>Condicions perilloses</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ús inadequat d'instal·lacions elèctriques: sobrecàrrega de preses amb bases múltiples, ús d'allargadors no correcte, manipulació d'elements per personal no competent, etc.</li> </ul>				
<b>Mesures preventives</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• No connectis cables sense la seva clavilla de connexió homologada. Tampoc sobrecarreguis els endolls utilitzant lladres o regletes de forma abusiva.</li> </ul>				

## 4 DRETS I OBLIGACIONS DEL TREBALLADOR

El capítol III de la Llei 31/1995, de 8 de novembre de Prevenció de Riscos Laborals defineix una sèrie de drets i obligacions dels treballadors que detallem a continuació:

### 1.1. Drets

Els treballadors tenen dret a una protecció eficaç en matèria de seguretat i salut al treball que suposa l'existència d'un correlatiu deure de l'empresari de protecció davant els riscos laborals. Destaquem com aspectes més importants:

- ▶ Avaluació de Riscos Laborals del lloc de treball, i una correcta planificació amb mesures de prevenció i protecció per minimitzar els riscos que no s'hagin pogut evitar.
- ▶ Informació en matèria preventiva.
- ▶ Formació en matèria preventiva.
- ▶ Consulta i participació.
- ▶ Vigilància del seu estat de salut.
- ▶ Paralització de l'activitat en cas de risc greu o imminent.

### 1.2. Obligacions

La Llei de Prevenció de Riscos Laborals assigna al treballador l'obligació de vetllar per la seva pròpia seguretat i salut al treball, i per la d'aquelles altres persones a què pugui afectar la seva activitat.

En particular els treballadors d'acord amb la seva formació i seguint les instruccions de l'empresari haurà de:

- ▶ Utilitzar adequadament les màquines, aparells, eines, substàncies perilloses, equips de transport i, en general qualsevol altre mitjà amb què desenvolupi la seva activitat.
- ▶ Utilitzar i mantenir correctament els mitjans i equips de protecció facilitats per l'empresari, sol·licitant la seva reposició en cas de deteriorament.
- ▶ No posar fora de funcionament i utilitzar correctament els dispositius de seguretat existents.
- ▶ Informar als Treballadors Designats i Responsables sobre les situacions que puguin suposar un risc per a la seguretat i salut dels treballadors i treballadores.
- ▶ Contribuir al compliment de les obligacions establertes per l'autoritat competent a fi de protegir la seguretat i dels treballadors i treballadores a la feina.
- ▶ Cooperar amb l'empresari perquè aquest pugui garantir unes condicions de treball que siguin segures i no comportin riscos per a la seguretat i la salut dels treballadors.



*L'incompliment per part dels treballadors de les obligacions en matèria de prevenció de riscos, tindrà la consideració d'incompliment laboral. El treballador podrà consultar els seus dubtes amb el responsable en matèria de prevenció de riscos laborals de l'empresa.*

## 5 INFORMACIONS RELATIVES A LES MESURES D'EMERGÈNCIA

L'empresari, tenint en compte la mida i l'activitat de l'empresa, així com la possible presència de persones alienes a la mateixa, haurà d'analitzar les possibles situacions d'emergència i adoptar les mesures necessàries en matèria de primers auxilis, lluita contra incendis i evacuació dels treballadors, designant per a això al personal encarregat de posar en pràctica aquestes mesures i comprovant periòdicament, si escau, el seu correcte funcionament. L'esmentat personal haurà de posseir la formació necessària, ser suficient en nombre i disposar del material adequat, en funció de les circumstàncies abans assenyalades.

Per a l'aplicació de les mesures adoptades, l'empresari haurà d'organitzar les relacions que siguin necessàries amb serveis externs a l'empresa, en particular en matèria de primers auxilis, assistència mèdica d'urgència, salvament i lluita contra incendis, de manera que quedi garantida la rapidesa i eficàcia de les mateixes.



*El treballador té a la seva disposició còpia de les mesures d'emergència. El treballador podrà consultar els seus dubtes amb el responsable en matèria de prevenció de riscos laborals de l'empresa.*

## 6 COORDINACIÓ D'ACTIVITATS EMPRESARIALS

Quan en un mateix centre de treball desenvolupin activitats treballadors de dos o més empreses, aquestes **hauran de cooperar en l'aplicació de la normativa sobre prevenció de riscos laborals**. A aquest efecte, establiran els mitjans de coordinació que siguin necessaris pel que fa a la protecció i prevenció de riscos laborals i la informació sobre els mateixos als seus respectius treballadors, en els termes previstos en l'apartat 1 de l'article 18 de la Llei de Prevenció de riscos Laborals.

L'**empresari titular del centre de treball** adoptarà les mesures necessàries perquè aquells altres empresaris que desenvolupin activitats en el seu centre de treball rebin la **informació i les instruccions adequades**, en relació amb els riscos existents al centre de treball i amb les mesures de protecció i prevenció corresponents, així com sobre les mesures d'emergència a aplicar, per al seu trasllat als seus respectius treballadors.

Les **empreses que contractin o subcontractin amb altres la realització d'obres o serveis** corresponents a la pròpia activitat d'aquelles i que es desenvolupin en els seus propis centres de treball hauran de **vigilar el compliment per aquests contractistes i subcontractistes** de la normativa de prevenció de riscos laborals.

Les obligacions consignades en l'últim paràgraf de l'apartat 1 de l'article 41 de la Llei de Prevenció de Riscos Laborals seran també d'aplicació, pel que fa a les operacions contractades, en els supòsits en què els treballadors de l'empresa contractista o subcontractista no prestin serveis en els centres de treball de l'empresa principal, sempre que tals treballadors hagin d'operar amb maquinària, equips, productes, primeres matèries o útils proporcionats per l'empresa principal.

Els deures de cooperació i d'informació i instrucció recollits en els paràgrafs anteriors seran aplicables pel que fa als treballadors autònoms que desenvolupin activitats en aquests centres de treball.



*Quan el treballador desenvolupi les seves activitats en centres de treballs diferents al propi, haurà de tenir informació i instruccions adequades en relació amb els riscos d'aquests centres de treball i amb les mesures de protecció i prevenció corresponents, així com sobre les mesures d'emergència a aplicar. El treballador podrà consultar els seus dubtes amb el responsable en matèria de prevenció de riscos laborals de l'empresa.*

**7 CONSULTA I PARTICIPACIÓ**

L'empresari haurà de consultar als treballadors, i permetre la seva participació, en el marc de totes les qüestions que afectin a la seguretat i a la salut a la feina, de conformitat amb el que disposa el capítol V de la Llei de Prevenció de Riscos Laborals.

Els treballadors tindran dret a efectuar propostes a l'empresari, així com als òrgans de participació i representació previstos en el capítol V d'aquesta Llei de Prevenció de Riscos Laborals, dirigides a la millora dels nivells de protecció de la seguretat i la salut en l'empresa.



*La consulta i participació es durà a terme segons el procediment establert al Pla de Prevenció de Riscos Laborals que està a disposició dels treballadors. El treballador podrà consultar els seus dubtes amb el responsable en matèria de prevenció de riscos laborals de l'empresa.*