
	EVALUACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO PARA TRABAJOS CON PVD,S Y COMERCIALES	 Prl & Services
	STAR TRANS, S.A.	
	Fecha de la evaluación: SEPTIEMBRE DE 2021	
	Dirección: Rda. St. Antoni, 36-38, 4rt 1a - Barcelona	

EMPRESA: STAR TRANS, S.A. PUESTO DE TRABAJO: TRABAJOS CON PVD´S / COMERCIAL	<p>DESCRIPCIÓN DEL PUESTO: Se incluyen, desde el punto de vista técnico, los puestos de administración, contabilidad, comercial, dirección y gestión general de la empresa. El personal realiza trabajo básicamente mental, y permanece la mayor parte de la jornada sentado y utilizando Pantallas de Visualización de Datos.</p> <p>El resto de la jornada puede realizar otras tareas como desplazamientos por la oficina, tareas de archivo y gestión de documentación, reuniones internas y con clientes, realización y recepción de llamadas telefónicas y videoconferencia, consultas, pedidos, preparación y envío de paquetería, gestiones externas, visitas a clientes...</p> <p>Habitualmente se utilizan pequeñas herramientas y material común de oficina: grapadoras, perforadora, tijeras, cutter; y máquinas como impresoras, fotocopiadoras y destructora de papel.</p> <p>Para las comunicaciones internas y externas, se emplean teléfonos fijos, móviles y pantallas de video conferencia.</p> <p>El entorno de trabajo se caracteriza por una iluminación natural reforzada con iluminación artificial, con difusores.</p> <p>El mobiliario del puesto de trabajo se compone de mesa, silla, estantes, armarios archivadores, bucks, que responden, en general, a los criterios ergonómicos.</p>
--	---



- **Inmediato:** Debe realizarse inmediatamente.
- **Corto plazo:** Realizar de 3 a 6 meses de plazo.
- **Permanente:** Sin limitación de tiempo.

- **Medio plazo:** Realizar de 6 meses a 1 año de plazo.
- **Largo plazo:** Realizarse de 1 a 5 años de plazo.

- **Continuamente:** De manera continuada, sin interrupción
- **Periódicamente:** Que se repite a intervalos.



ADRIÀ MUÑOZ FUENTES
RISK XXI - Prl & Services (SP 038 B)

	EVALUACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO PARA TRABAJOS CON PVD,S Y COMERCIALES		 Pri & Services
	STAR TRANS, S.A.		
	Fecha de la evaluación: SEPTIEMBRE DE 2021		
	Dirección: Rda. St. Antoni, 36-38, 4rt 1a - Barcelona		

Nº1	TIPO DE RIESGO 02. Caída de personas al mismo nivel	Prob	Exp	Cons.	V.R
		Posible	Alta	Leve	Aceptable - 18
<p>DESCRIPCIÓN DEL RIESGO: Riesgo derivado de la realización de desplazamientos en el interior del centro de trabajo. Por posible presencia de obstáculos en el área de trabajo y zonas de paso habitual, residuos, vertidos accidentales, cableado o escalones en el área de trabajo. Por suelos mojados, húmedos o resbaladizos por trabajos de limpieza.</p>					
MEDIDAS PREVENTIVAS		PLAZO	REALIZACIÓN	PRESUPUESTO	RESPONSABLE
<p>Mantener libres de obstáculos las zonas de paso.</p> <p>Mantener el orden y limpieza en el área de trabajo en todo momento.</p> <p>En caso de vertido accidental o derrame, proceder inmediatamente a su recogida.</p> <p>Realizar los desplazamientos a pie prestando siempre la máxima atención a los desniveles, huecos e irregularidades que puedan existir en el trayecto.</p> <p>Evitar el uso de teléfonos móviles u otros dispositivos que puedan causar distracciones durante los desplazamientos, especialmente en escaleras.</p>		Continuamente			La empresa y el trabajador



- **Inmediato:** Debe realizarse inmediatamente.
- **Corto plazo:** Realizar de 3 a 6 meses de plazo.
- **Permanente:** Sin limitación de tiempo.

- **Medio plazo:** Realizar de 6 meses a 1 año de plazo.
- **Largo plazo:** Realizarse de 1 a 5 años de plazo.

- **Continuamente:** De manera continuada, sin interrupción
- **Periódicamente:** Que se repite a intervalos.



ADRIÀ MUÑOZ FUENTES
RISK XXI - Pri & Services (SP 038 B)

	EVALUACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO PARA TRABAJOS CON PVD,S Y COMERCIALES	 Pri & Services
	STAR TRANS, S.A.	
	Fecha de la evaluación: SEPTIEMBRE DE 2021	
	Dirección: Rda. St. Antoni, 36-38, 4rt 1a - Barcelona	

Nº2	TIPO DE RIESGO 07. Choques contra objetos inmóviles	Prob	Exp	Cons.	V.R										
		Posible	Alta	Leve	Aceptable - 18										
<p>DESCRIPCIÓN DEL RIESGO: Riesgo de golpes y choques con objetos inmóviles presentes en el área de trabajo. Por falta de orden y limpieza en el centro. Por presencia de objetos en zonas de paso, elementos estructurales, vigas, techos bajos, mobiliario, equipos de trabajo, puertas, etc.</p>															
<table border="1"> <thead> <tr> <th>MEDIDAS PREVENTIVAS</th> <th>PLAZO</th> <th>REALIZACIÓN</th> <th>PRESUPUESTO</th> <th>RESPONSABLE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> Mantener despejada el área de trabajo, especialmente las zonas de paso habitual de personas, en todo momento. Evitar que sobresalgan elementos de las estanterías. Mantener cerrados cajones, puertas y ventanas cuando exista riesgo de golpe. Evitar el uso de teléfonos móviles u otros dispositivos electrónicos que puedan causar distracciones durante los desplazamientos. </td> <td>Continuamente</td> <td></td> <td></td> <td>La empresa y el trabajador</td> </tr> </tbody> </table>						MEDIDAS PREVENTIVAS	PLAZO	REALIZACIÓN	PRESUPUESTO	RESPONSABLE	Mantener despejada el área de trabajo, especialmente las zonas de paso habitual de personas, en todo momento. Evitar que sobresalgan elementos de las estanterías. Mantener cerrados cajones, puertas y ventanas cuando exista riesgo de golpe. Evitar el uso de teléfonos móviles u otros dispositivos electrónicos que puedan causar distracciones durante los desplazamientos.	Continuamente			La empresa y el trabajador
MEDIDAS PREVENTIVAS	PLAZO	REALIZACIÓN	PRESUPUESTO	RESPONSABLE											
Mantener despejada el área de trabajo, especialmente las zonas de paso habitual de personas, en todo momento. Evitar que sobresalgan elementos de las estanterías. Mantener cerrados cajones, puertas y ventanas cuando exista riesgo de golpe. Evitar el uso de teléfonos móviles u otros dispositivos electrónicos que puedan causar distracciones durante los desplazamientos.	Continuamente			La empresa y el trabajador											



- **Inmediato:** Debe realizarse inmediatamente.
- **Corto plazo:** Realizar de 3 a 6 meses de plazo.
- **Permanente:** Sin limitación de tiempo.

- **Medio plazo:** Realizar de 6 meses a 1 año de plazo.
- **Largo plazo:** Realizarse de 1 a 5 años de plazo.

- **Continuamente:** De manera continuada, sin interrupción
- **Periódicamente:** Que se repite a intervalos.



ADRIÀ MUÑOZ FUENTES
 RISK XXI - Pri & Services (SP 038 B)

	EVALUACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO PARA TRABAJOS CON PVD,S Y COMERCIALES		 Prl & Services
	STAR TRANS, S.A.		
	Fecha de la evaluación: SEPTIEMBRE DE 2021		
	Dirección: Rda. St. Antoni, 36-38, 4rt 1a - Barcelona		

Nº3	TIPO DE RIESGO 09. Golpes / Cortes por objetos o herramientas	Prob	Exp	Cons.	V.R
		Posible	Alta	Leve	Aceptable - 18
DESCRIPCIÓN DEL RIESGO: Riesgo de golpes o cortes derivado de la presencia y utilización de objetos, herramientas y equipos de trabajo. Por trabajos con útiles comunes de oficina, equipos de trabajo y herramientas manuales. Por manipulación manual de objetos cortantes o punzantes.					
MEDIDAS PREVENTIVAS		PLAZO	REALIZACIÓN	PRESUPUESTO	RESPONSABLE
Revisar periódicamente el estado de los útiles de trabajo, máquinas, equipos y herramientas. No retirar las protecciones fijas o móviles de las máquinas y equipos de trabajo sin autorización. No manipular ni reparar máquinas o equipos de trabajo sin autorización expresa del responsable. No guardar nunca herramientas de corte o punzantes en los bolsillos. Utilizar los útiles y herramientas únicamente para el fin para el que han sido diseñadas. Informar inmediatamente de cualquier defecto, rotura o condiciones inseguras de los equipos, máquinas, herramientas y útiles de trabajo. No utilizar hasta su completa reparación.		Continuamente			La empresa y el trabajador



- **Inmediato:** Debe realizarse inmediatamente.
- **Corto plazo:** Realizar de 3 a 6 meses de plazo.
- **Permanente:** Sin limitación de tiempo.

- **Medio plazo:** Realizar de 6 meses a 1 año de plazo.
- **Largo plazo:** Realizarse de 1 a 5 años de plazo.

- **Continuamente:** De manera continuada, sin interrupción
- **Periódicamente:** Que se repite a intervalos.



ADRIÀ MUÑOZ FUENTES
RISK XXI - Prl & Services (SP 038 B)

	EVALUACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO PARA TRABAJOS CON PVD,S Y COMERCIALES		 Pri & Services
	STAR TRANS, S.A.		
	Fecha de la evaluación: SEPTIEMBRE DE 2021		
	Dirección: Rda. St. Antoni, 36-38, 4rt 1a - Barcelona		

Nº4	TIPO DE RIESGO 19. Exposición a radiaciones no ionizantes	Prob	Exp	Cons.	V.R
		Posible	Alta	Leve	Aceptable - 18
DESCRIPCIÓN DEL RIESGO: Riesgo derivado de la presencia y utilización de equipos e instalaciones que producen radiaciones no ionizantes. Por presencia y uso de: teléfonos móviles, equipos informáticos y dispositivos electrónicos, etc.					
MEDIDAS PREVENTIVAS		PLAZO	REALIZACIÓN	PRESUPUESTO	RESPONSABLE
Reducir el tiempo de exposición a las fuentes de emisión. Evitar la realización de actividades de duración prolongada en zonas próximas a las fuentes generadoras de las emisiones, si se dispone de otras áreas con menor riesgo. Limitar el uso de teléfonos móviles o dispositivos electrónicos al mínimo imprescindible. Mantener alejados del cuerpo estos dispositivos cuando no se utilicen.		Continuamente			La empresa y el trabajador



- **Inmediato:** Debe realizarse inmediatamente.
- **Corto plazo:** Realizar de 3 a 6 meses de plazo.
- **Permanente:** Sin limitación de tiempo.

- **Medio plazo:** Realizar de 6 meses a 1 año de plazo.
- **Largo plazo:** Realizarse de 1 a 5 años de plazo.

- **Continuamente:** De manera continuada, sin interrupción
- **Periódicamente:** Que se repite a intervalos.



ADRIÀ MUÑOZ FUENTES
RISK XXI - Pri & Services (SP 038 B)

	EVALUACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO PARA TRABAJOS CON PVD,S Y COMERCIALES		 Pri & Services
	STAR TRANS, S.A.		
	Fecha de la evaluación: SEPTIEMBRE DE 2021		
	Dirección: Rda. St. Antoni, 36-38, 4rt 1a - Barcelona		

Nº5	TIPO DE RIESGO 24. Accidentes de tráfico	Prob	Exp	Cons.	V.R
		Poco posible	Alta	Seria	Leve - 42
<p>DESCRIPCIÓN DEL RIESGO: Por conducción de vehículos. Por desplazamientos en vehículos en la jornada de trabajo. Por desplazamientos in misión. Por desplazamientos in itinere.</p>					
MEDIDAS PREVENTIVAS		PLAZO	REALIZACIÓN	PRESUPUESTO	RESPONSABLE
<p>Antes de iniciar los desplazamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planificar los desplazamientos y rutas con suficiente antelación. - Consultar las condiciones meteorológicas previstas antes de realizar los desplazamientos. - Consultar el estado de las vías de circulación con antelación. - Dormir lo suficiente. - No realizar comidas copiosas antes de iniciar un viaje. - Realizar una inspección básica del vehículo. - Ajustar bien el asiento, reposacabezas y el volante de su vehículo. - Comprobar la compatibilidad del consumo de medicamento y la conducción. <p>Durante el desplazamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Usar ropa flexible, transpirable y cómoda. - Evitar las horas más calurosas del día para viajar. - Conducir siempre a la velocidad recomendada. - Descansar cada 150-200 km., realizar paradas de entre 10 y 15 min. - Beber agua en abundancia para evitar la deshidratación. - Llevar siempre gafas de sol. Usarlas especialmente las horas centrales del día para reducir la fatiga de la vista. - No girarse para hablar con personas. - No beber ni comer mientras se conduce. - No intente matar o expulsar insectos mientras conduce. 		Continuamente			La empresa y el trabajador



- **Inmediato:** Debe realizarse inmediatamente.
- **Corto plazo:** Realizar de 3 a 6 meses de plazo.
- **Permanente:** Sin limitación de tiempo.

- **Medio plazo:** Realizar de 6 meses a 1 año de plazo.
- **Largo plazo:** Realizarse de 1 a 5 años de plazo.

- **Continuamente:** De manera continuada, sin interrupción
- **Periódicamente:** Que se repite a intervalos.



ADRIÀ MUÑOZ FUENTES
 RISK XXI - Pri & Services (SP 038 B)

	EVALUACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO PARA TRABAJOS CON PVD,S Y COMERCIALES	 Pr & Services
	STAR TRANS, S.A.	
	Fecha de la evaluación: SEPTIEMBRE DE 2021	
	Dirección: Rda. St. Antoni, 36-38, 4rt 1a - Barcelona	

<ul style="list-style-type: none"> - Evitar el uso del teléfono móvil. - Ventilar adecuadamente el vehículo. - Evitar fumar mientras se conduce ya que aumenta la somnolencia y las distracciones. 				
<p>Peatones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caminar siempre por los lugares habilitados para peatones. - Evitar los desplazamientos por zonas de pavimento irregular. - Cumplir en todo momento las normas de circulación para peatones. - Cruzar siempre por los pasos de peatones, prestando atención y mirando a derecha e izquierda. - En desplazamientos nocturnos, circular por zonas iluminadas, utilizando linternas o chaleco reflectante. - Se recomienda utilizar calzado cerrado. - Evitar el uso de teléfonos móviles o dispositivos electrónicos. - Extreme las precauciones al subir o bajar escaleras. <p>Bicicleta, patinete o motocicleta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revisar el estado del vehículo antes de su uso. - Utilizar siempre casco. - Circular exclusivamente por las zonas específicas habilitadas. - Evitar zigzaguear entre otros vehículos. - Si circula de noche utilice elementos luminosos para ver y ser visto. - Evitar el uso de teléfonos móviles o dispositivos electrónicos durante los desplazamientos. - Evitar el uso de estos vehículos en condiciones meteorológicas adversas (lluvia, viento fuerte, hielo, niebla) - Extremar las precauciones en caso de circular con lluvia o pavimento mojado. 	Continuamente			la empresa



• **Inmediato:** Debe realizarse inmediatamente.
• **Corto plazo:** Realizar de 3 a 6 meses de plazo.
• **Permanente:** Sin limitación de tiempo.

• **Medio plazo:** Realizar de 6 meses a 1 año de plazo.
• **Largo plazo:** Realizarse de 1 a 5 años de plazo.

• **Continuamente:** De manera continuada, sin interrupción
• **Periódicamente:** Que se repite a intervalos.



ADRIÀ MUÑOZ FUENTES
RISK XXI - Pr & Services (SP 038 B)

	EVALUACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO PARA TRABAJOS CON PVD,S Y COMERCIALES	 Pr & Services
	STAR TRANS, S.A.	
	Fecha de la evaluación: SEPTIEMBRE DE 2021	
	Dirección: Rda. St. Antoni, 36-38, 4rt 1a - Barcelona	

Transporte público: <ul style="list-style-type: none"> - La espera se realizará en las zonas habilitadas, manteniendo la distancia de seguridad con las vías de circulación. - Extremar la precaución al subir y bajar de los medios de transporte. - Evitar el uso de teléfonos móviles o dispositivos electrónicos que puedan causar distracciones o pérdida de equilibrio durante los desplazamientos en medios de transporte. 				
NORMAS DE ACTUACIÓN EN CASO DE EMERGENCIA: <p>1. Proteger el lugar del accidente, a uno mismo y a las víctimas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situar el vehículo en lugar seguro y visible, con luces de emergencia y triángulos (mín. 50m). - Asegurarnos nosotros mismos antes de atender cualquier incidente: chaleco reflectante, transitar por zonas seguras. - Desconectar el contacto de los vehículos accidentados. - Vigilar posibles derrames de aceite, gasolina. <p>2. Avisar: pedir ayuda, llamar 112.</p> <p>3. Socorrer: en la medida de lo posible, según nuestros conocimientos de socorrismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valorar el estado de las posibles víctimas: consciencia, respiración y pulso. - No moverlas si no es estrictamente necesario. 	---			La empresa y el trabajador



- **Inmediato:** Debe realizarse inmediatamente.
- **Corto plazo:** Realizar de 3 a 6 meses de plazo.
- **Permanente:** Sin limitación de tiempo.

- **Medio plazo:** Realizar de 6 meses a 1 año de plazo.
- **Largo plazo:** Realizarse de 1 a 5 años de plazo.

- **Continuamente:** De manera continuada, sin interrupción
- **Periódicamente:** Que se repite a intervalos.

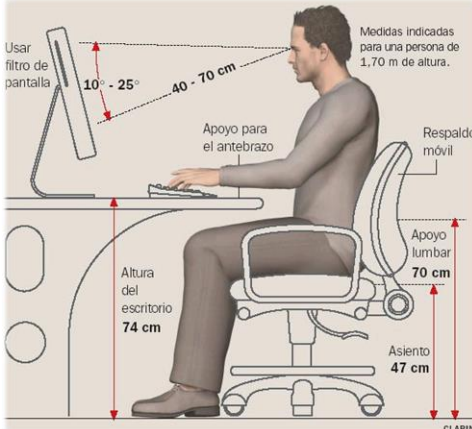


ADRIÀ MUÑOZ FUENTES
RISK XXI - Pr & Services (SP 038 B)

	EVALUACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO PARA TRABAJOS CON PVD,S Y COMERCIALES	 Pri & Services
	STAR TRANS, S.A.	
	Fecha de la evaluación: SEPTIEMBRE DE 2021	
	Dirección: Rda. St. Antoni, 36-38, 4rt 1a - Barcelona	

Nº6	TIPO DE RIESGO 33. Fatiga postural	Prob	Exp	Cons.	V.R
		Posible	Alta	Leve	Aceptable - 18

DESCRIPCIÓN DEL RIESGO: Por adoptar posturas estáticas prolongadas en posición sentado. Por manipulación de cargas (archivos, portátiles, etc...)

MEDIDAS PREVENTIVAS	PLAZO	REALIZACIÓN	PRESUPUESTO	RESPONSABLE
<p>Organizar el trabajo de forma que puedan realizarse pausas periódicas.</p> <p>Durante los trabajos con PVD,s:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Silla regulable en la altura adecuada. - Respaldo regulable. - Pies apoyados en el suelo y piernas flexionadas a 90° - Columna erguida y apoyada en el respaldo. - Antebrazos apoyados sobre el borde de la mesa y brazos recogidos. - Parte superior del monitor a la altura de los ojos. - Distancia del monitor adecuada a la visión del trabajador. 	Continuamente			La empresa y el trabajador



- **Inmediato:** Debe realizarse inmediatamente.
- **Corto plazo:** Realizar de 3 a 6 meses de plazo.
- **Permanente:** Sin limitación de tiempo.

- **Medio plazo:** Realizar de 6 meses a 1 año de plazo.
- **Largo plazo:** Realizarse de 1 a 5 años de plazo.

- **Continuamente:** De manera continuada, sin interrupción
- **Periódicamente:** Que se repite a intervalos.



ADRIÀ MUÑOZ FUENTES
RISK XXI - Pri & Services (SP 038 B)

	EVALUACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO PARA TRABAJOS CON PVD,S Y COMERCIALES	 Prl & Services
	STAR TRANS, S.A.	
	Fecha de la evaluación: SEPTIEMBRE DE 2021	
	Dirección: Rda. St. Antoni, 36-38, 4rt 1a - Barcelona	

<p>Cuando se trabaje en zonas elevadas, utilizar escaleras de mano o taburetes homologados.</p> <p>Cuando se trabaje en zonas bajas, utilizar si es posible, taburetes o banquetas.</p> <p>Evitar, siempre que sea posible, los movimientos repetitivos que requieran un gran esfuerzo.</p> <p>Evitar los movimientos bruscos, giros y flexiones de tronco cuando se manipulan cargas.</p> <p>Realizar ejercicios de estiramiento periódicamente.</p> <p>Evitar la adopción de posturas forzadas prolongadas.</p> <p>Realizar pausas periódicas que permitan la recuperación muscular.</p>				
--	--	--	--	--



- **Inmediato:** Debe realizarse inmediatamente.
- **Corto plazo:** Realizar de 3 a 6 meses de plazo.
- **Permanente:** Sin limitación de tiempo.

- **Medio plazo:** Realizar de 6 meses a 1 año de plazo.
- **Largo plazo:** Realizarse de 1 a 5 años de plazo.

- **Continuamente:** De manera continuada, sin interrupción
- **Periódicamente:** Que se repite a intervalos.



ADRIÀ MUÑOZ FUENTES
RISK XXI - Prl & Services (SP 038 B)

	EVALUACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO PARA TRABAJOS CON PVD,S Y COMERCIALES		 Pr & Services
	STAR TRANS, S.A.		
	Fecha de la evaluación: SEPTIEMBRE DE 2021		
	Dirección: Rda. St. Antoni, 36-38, 4rt 1a - Barcelona		

Nº7	TIPO DE RIESGO 34. Fatiga mental	Prob	Exp	Cons.	V.R
		Posible	Alta	Leve	Aceptable - 18
DESCRIPCIÓN DEL RIESGO: Riesgo de fatiga mental aguda, por alteración temporal (disminución) de la eficiencia funcional mental y física, en momentos o periodos determinados, derivada de los requerimientos mentales del puesto de trabajo. Riesgo de fatiga mental crónica, por alteración temporal (disminución) de la eficiencia funcional mental y física, derivada de los requerimientos mentales del puesto de trabajo cuando ésta aparece de forma continuada.					
MEDIDAS PREVENTIVAS		PLAZO	REALIZACIÓN	PRESUPUESTO	RESPONSABLE
Organizar el tiempo de manera que permita la realización de pausas. Las pausas deben permitir desconectar de los temas del trabajo y apartarse físicamente del puesto, cambiando el foco de atención. Planificar las tareas con la mayor antelación posible. Alimentación equilibrada y regular. Patrón de descanso adecuado. Ejercicio físico moderado.		Continuamente			La empresa y el trabajador



- **Inmediato:** Debe realizarse inmediatamente.
- **Corto plazo:** Realizar de 3 a 6 meses de plazo.
- **Permanente:** Sin limitación de tiempo.

- **Medio plazo:** Realizar de 6 meses a 1 año de plazo.
- **Largo plazo:** Realizarse de 1 a 5 años de plazo.

- **Continuamente:** De manera continuada, sin interrupción
- **Periódicamente:** Que se repite a intervalos.



ADRIÀ MUÑOZ FUENTES
RISK XXI - Pr & Services (SP 038 B)

	EVALUACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO PARA TRABAJOS CON PVD,S Y COMERCIALES	 Pr & Services
	STAR TRANS, S.A.	
	Fecha de la evaluación: SEPTIEMBRE DE 2021	
	Dirección: Rda. St. Antoni, 36-38, 4rt 1a - Barcelona	

Nº8	TIPO DE RIESGO 35. Fatiga visual	Prob	Exp	Cons.	V.R			
		Posible	Alta	Leve	Aceptable - 18			
DESCRIPCIÓN DEL RIESGO: Riesgo derivado de las condiciones de iluminación de los lugares de trabajo. Por exigencias visuales de las tareas a realizar.								
MEDIDAS PREVENTIVAS					PLAZO	REALIZACIÓN	PRESUPUESTO	RESPONSABLE
Utilizar lámparas auxiliares cuando la iluminación general resulte insuficiente. Regular el brillo y contraste de las pantallas de visualización. Realizar ejercicios de relajación visual periódicamente: mirar durante unos segundos a un punto lejano, provocar el parpadeo. Realizar pausas periódicas que permitan la relajación visual.					Continuamente			La empresa y el trabajador

Nº9	TIPO DE RIESGO 37. Estres y otros factores psicosociales	Prob	Exp	Cons.	V.R			
		Posible	Alta	Leve	Aceptable - 18			
DESCRIPCIÓN DEL RIESGO: Riesgos de origen psicosocial derivados de la organización del trabajo y factores individuales del trabajador.								
MEDIDAS PREVENTIVAS					PLAZO	REALIZACIÓN	PRESUPUESTO	RESPONSABLE
Hábitos saludables: hidratación adecuada y una dieta sana y equilibrada. Ejercicio físico moderado. Pauta de descanso correcta: dormir las horas suficientes y regularidad en los horarios. Apoyo social en el trabajo. Hábitos sociales saludables. Ejercicios de relajación física y mental.					Continuamente			La empresa y el trabajador

- **Inmediato:** Debe realizarse inmediatamente.
- **Corto plazo:** Realizar de 3 a 6 meses de plazo.
- **Permanente:** Sin limitación de tiempo.

- **Medio plazo:** Realizar de 6 meses a 1 año de plazo.
- **Largo plazo:** Realizarse de 1 a 5 años de plazo.

- **Continuamente:** De manera continuada, sin interrupción
- **Periódicamente:** Que se repite a intervalos.



ADRIÀ MUÑOZ FUENTES
RISK XXI - Pr & Services (SP 038 B)