

Como resultado de las evaluaciones de riesgo iniciales o periódicas realizadas en los distintos centros de trabajo de ICEX se proporciona la información para todo el personal de ICEX de los riesgos detectados en los distintos puestos de trabajo, así como las medidas de prevención para la eliminación/reducción de los mismos, cumpliendo así con lo establecido en el art. 18 de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales.

Los puestos de trabajo tipo en ICEX son:

- Usuario de Pantallas de Visualización de Datos (PVD): toda persona que use PVD un mínimo de 4 horas diarias o 20 horas semanales. De acuerdo con esta definición, la gran mayoría del personal de ICEX, que desempeñan puestos directivos, técnicos o administrativos son considerados usuarios de PVD.
- Conductor / transportista

Este documento será actualizado cuando así sea necesario en función de los resultados de las evaluaciones de riesgos que se realicen con posterioridad o cuando la variación de las condiciones de trabajo así lo requiera.

IMPORTANTE:

- El puesto de trabajo con PVD en ICEX no entraña, en términos generales, riesgos adicionales para las trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia. No obstante, es conveniente poner esta situación en conocimiento del Servicio de Prevención para determinar si la situación particular de la persona recomienda adoptar otro tipo de medidas preventivas.
- El personal con alguna discapacidad o necesidad especial deberá ponerlo en conocimiento del Servicio de Prevención por si precisan la adopción de alguna medida preventiva adicional en su puesto de trabajo o adaptar el mismo a sus circunstancias.
- Los puestos de conductor/transportista en ICEX no pueden ser desempeñados por trabajadoras embarazadas o en periodo de lactancia por los riesgos que puede suponer para su salud o la del feto. En general, el puesto de conductor/transportista no podrá ser desempeñado por personal con alguna discapacidad que conlleve un incremento de los riesgos inherentes a este puesto.
- Está prohibido fumar en todos los centros de trabajo de ICEX, afectando esta prohibición también a los cigarrillos electrónicos y dispositivos similares.
- Si se detecta cualquier anomalía en las instalaciones eléctricas o de protección contra incendios, se deberá comunicar a la mayor brevedad posible al Dpto. de Servicios Generales o al Servicio de Mantenimiento del centro de trabajo correspondiente.
- Respecto a las medidas de emergencia de los centros de trabajo en ICEX-CECO y la red territorial, el personal de ICEX deberá observar y proceder en estas situaciones de acuerdo con las indicaciones establecidas en el respectivo centro de trabajo.
- En el Portal del Empleado se dispone de información sobre distintos temas de PRL.
- El Servicio de Prevención está a disposición de todo el personal para atender cualquier consulta (prevencion.riesgoslaborales@icex.es).

Documento ER-7: Información de riesgos laborales y medidas preventivas en ICEX

PUESTO: USUARIO/A DE PVD (DIRECTIVOS / TÉCNICOS / ADMINISTRATIVOS)		
Riesgos	Factores del riesgo	Medidas preventivas
Caídas a distinto nivel	Tránsito por las escaleras de los edificios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Circular con precaución por las escaleras, utilizando las barandillas y sin llevar las manos en los bolsillos ▪ No utilizar el móvil mientras se transita por la escalera ▪ No utilizar escaleras, sillas, cajas u otros objetos para ganar altura
Caídas en el mismo nivel	Objetos en zonas de paso	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mantener las zonas de paso y áreas de trabajo limpias, ordenadas y despejadas de objetos
Golpes o cortes por objetos o herramientas	<p>Uso de determinadas máquinas o utensilios de oficina (tijeras, grapadoras, etc.)</p> <p>Golpes con objetos inmóviles</p>	<p>MÁQUINAS</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ No retirar las protecciones ni anular los dispositivos de seguridad ▪ No introducir nunca las manos cuando estén funcionando <p>UTENSILIOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Manejar adecuadamente los utensilios cortantes ▪ No tirar cristales ni objetos cortantes a las papeleras <p>OBJETOS INMÓVILES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprobar la estabilidad de estanterías, baldas y armarios y no sobrecargar la parte superior ▪ No sujetar un armario o estantería que se esté cayendo y apartarse de su trayectoria ▪ Mantener cerrados cajones y puertas de armarios
Contactos eléctricos	Instalación eléctrica y equipos informáticos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No sobrecargar los enchufes ▪ No desenchufar los aparatos eléctricos tirando del cable ▪ Evitar derramar líquidos sobre los aparatos eléctricos y enchufes ▪ No realizar ninguna reparación eléctrica. En caso necesario avisar a SSGG o a mantenimiento.
Inhalación, contacto o ingestión de sustancias nocivas	Inhalación de polvo y/o partículas en suspensión en ferias dedicadas a productos cerámicos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Solicitar al SP mascarillas desechables y gel hidroalcohólico ▪ Utilizar correctamente las mascarillas proporcionadas
Sobreesfuerzos	Manipulación manual de cargas (documentación, cajas, archivos, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No transportar cargas excesivas. Solicitar ayuda o hacer más de un viaje

Documento ER-7: Información de riesgos laborales y medidas preventivas en ICEX

<p>Incendios</p>	<p>Del edificio o cualquiera de sus áreas o contenido</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ESTÁ PROHIBIDO FUMAR EN TODOS LOS CENTROS DE TRABAJO DE ICEX (incluidos los cigarrillos electrónicos y dispositivos similares) ▪ No manipular ni depositar sustancias u objetos inflamables junto a focos de calor ▪ No sobrecargar los enchufes ▪ No obstaculizar los recorridos, salidas de evacuación, señalización ni extintores ▪ Identificar los medios de lucha contra incendios y vías de evacuación en el área próxima al puesto de trabajo ▪ En caso de alarma o conato de incendio, seguir las instrucciones del equipo de emergencias ▪ Participar activamente en los simulacros de evacuación
<p>Accidentes de tráfico</p>	<p>Desplazamientos en coche por razones de trabajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocer y cumplir las normas de seguridad vial, tanto para vehículos como para peatones ▪ En caso de utilizar el vehículo propio, realizar los mantenimientos adecuados ▪ No utilizar el móvil durante la conducción ▪ No conducir bajo los efectos de sustancias que puedan influyan negativamente en la conducción (alcohol, drogas o medicamentos)
<p>Carga mental</p>	<p>Trastornos emocionales y/o estrés debido a la carga de trabajo y/o la organización del mismo</p> <p>Trato con personas externas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Organizar las tareas de forma adecuada y lógica, para evitar prisas y ritmos acelerados ▪ Si hay posibilidad, alternar distintas tareas durante la jornada ▪ Si se necesita, pedir información y/o formación sobre los programas con los que va a trabajar ▪ Por parte de los responsables: comunicar adecuadamente a su personal el trabajo a realizar, los tiempos y el resultado esperado de su labor ▪ Por parte del trabajador: solicitar a sus responsables las aclaraciones necesarias
<p>Carga física</p>	<p>Trastornos musculoesqueléticos ligados al uso de PVD</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adoptar la postura correcta en el puesto de trabajo ▪ Realizar breves pausas (5-10 minutos cada 2 horas) y/o cambios de postura ▪ No sujetar el auricular telefónico con el hombro ▪ Utilizar correctamente los mecanismos de ajuste de los elementos de trabajo (silla, PVD, etc.) para conseguir la configuración más adecuada a las necesidades individuales ▪ Colocar los objetos de uso más habitual en lugares que no obliguen a mantener posturas forzadas ▪ En caso de trabajar con portátil, usar ratón independiente ▪ Realizar ejercicios que alivien las molestias musculares ▪ Solicitar reposapiés al SP si se considera necesario
<p>Fatiga visual</p>	<p>Uso de PVD</p> <p>Iluminación insuficiente</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Regular la entrada de luz natural para evitar reflejos y deslumbramientos ▪ Utilizar correctamente los mecanismos de ajuste de la pantalla y el mobiliario ▪ Realizar descansos visuales frecuentes, mirando a diferentes distancias.

Condiciones ambientales / Calidad del aire	Disconfort térmico por frío/calor/incidencia de chorros de aire	<ul style="list-style-type: none">▪ En caso de avería avisar a los encargados de mantenimiento del centro de trabajo▪ Si se dispone de ventana, abrirla un rato todos los días para renovar el aire
--	---	--

Postura recomendada para trabajos con pvd:



En la actualidad en muchas ocasiones trabajamos desde casa y con portátiles. Aquí puedes ver [Seis consejos para trabajar desde casa](#) que evitarán riesgos laborales típicos de esta situación.

Documento ER-7: Información de riesgos laborales y medidas preventivas en ICEX

PUESTO: CONDUCTOR/TRANSPORTISTA		
Riesgos identificados	Factores del riesgo	Medidas preventivas
Caídas a distinto nivel	Tránsito por las escaleras de los edificios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Circular con precaución por las escaleras, utilizando las barandillas y sin llevar las manos en los bolsillos ▪ No utilizar el móvil mientras se transita por la escalera
Caídas en el mismo nivel	Objetos en zonas de paso	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mantener las zonas de paso y áreas de trabajo limpias, ordenadas y despejadas de objetos
Contactos eléctricos	Instalación eléctrica, equipos, etc.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No sobrecargar los enchufes ▪ No desenchufar los aparatos eléctricos tirando del cable ▪ Procurar no derramar líquidos sobre los aparatos eléctricos y enchufes ▪ No realizar ninguna reparación eléctrica. En caso necesario avisar a SSGG o a mantenimiento
Sobreesfuerzos	Manejo de cargas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No mover o transportar cargas muy pesadas o voluminosas ▪ Manejar las cargas y objetos de manera adecuada
Incendios	Edificio, material inflamable, etc.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ESTÁ PROHIBIDO FUMAR EN TODOS LOS CENTROS DE TRABAJO DE ICEX (incluidos los cigarrillos electrónicos y dispositivos similares) ▪ No manipular ni depositar sustancias u objetos inflamables junto a focos de calor ▪ No sobrecargar los enchufes ▪ No obstaculizar los recorridos, salidas de evacuación, señalización ni extintores ▪ Identificar los medios de lucha contra incendios y vías de evacuación en el área próxima al puesto de trabajo ▪ En caso de alarma o conato de incendio, seguir las instrucciones del responsable de evacuación de acuerdo con el Plan de Emergencia del centro de trabajo ▪ Participar activamente en los simulacros de evacuación
Accidentes de tráfico	Desplazamientos en coche por razones de trabajo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conducir prudentemente ▪ Respetar las normas de seguridad vial, tanto para vehículos como para peatones ▪ Mantener la distancia de seguridad con el vehículo precedente ▪ Utilizar siempre el cinturón de seguridad ▪ No utilizar el móvil o el navegador mientras se está conduciendo ▪ El vehículo debe mantenerse en las mejores condiciones técnicas, contar con los repuestos necesarios y cumplir con los requerimientos legales (permisos, ITV, etc.) ▪ No conducir bajo los efectos de sustancias que puedan influir negativamente en la conducción (alcohol, drogas o medicamentos)
Fatiga visual	Atención al volante	<ul style="list-style-type: none"> ▪ En viajes largos en coche, realizar pausas de 15-20 minutos cada dos horas ▪ Evitar los deslumbramientos y reflejos

Documento ER-7: Información de riesgos laborales y medidas preventivas en ICEX

Carga mental	Exigencias del trabajo	<ul style="list-style-type: none"> Evitar las prisas pues pueden incrementar los riesgos en la conducción
Condiciones ambientales / Calidad del aire	Malestar por temperatura no adecuada (frío/calor)	<ul style="list-style-type: none"> Mantener en el vehículo una temperatura adecuada que no genere discomfort
Covid-19	Contactos susceptibles de transmitir la enfermedad	<ul style="list-style-type: none"> Respetar las instrucciones recibidas por el área de Administración para el uso del vehículo de empresa. Cualquier incidencia sobre este tema, ponerla en conocimiento del Servicio de Prevención.