

Prevencion10.es

Cuestionario de Evaluación
AUTOPREVEN-T:
Tu actividad a medida (formulario genérico)



Documento único que incluye: Plan de prevención de riesgos laborales, evaluación de riesgos y planificación de la actividad preventiva (Artículo 2.4 del Real Decreto 39/1997, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención)

actividad

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Instrucciones

Este fichero contiene el cuestionario de evaluación de la herramienta evaluat para la actividad que has seleccionado.

En este documento se incluye una Evaluación de RIESGOS GENERALES y de cada uno de los PUESTOS de TRABAJO posibles en la Actividad.

Deberás completar el cuestionario indicando por cada 'Medida Preventiva' contemplada en cada Riesgo, contestando en 'Adoptada': SI, NO o NP (NO PROCEDE)

Cuando contestes 'NO', deberás planificar la corrección para ese incumplimiento. Te proponemos una posible solución. Ten en cuenta la prioridad de la medida:

Baja	Puedes tener un riesgo de nivel bajo.	Ponte un plazo razonable de sustitución, por ejemplo de 5 meses.
Media	Puedes tener un riesgo de nivel medio.	Ponte un plazo razonable de sustitución, por ejemplo de 2 meses.
Alta	Puedes tener un riesgo alto.	Ponte inmediatamente medidas provisionales y corrige la situación lo antes.

Recuerda que toda esta documentación deberá estar a disposición de la Autoridad laboral.

Ante cualquier duda, consulta las páginas web de **Prevencion10.es** y del INSST. Además, también puedes llamar a nuestro servicio de atención telefónica. Su horario de atención de lunes a viernes de 9:00 a 14:00.

stop
Riesgos Laborales
913 63 43 00



Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Riesgos generales

FUENTE DE DAÑO: Tráfico y circulación

RIESGO: Accidentes de tráfico

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Respetar las normas de circulación y las recomendaciones de la Dirección General de Tráfico.				
Seguir el calendario de revisiones del fabricante del vehículo y pasar las ITV reglamentarias.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Riesgos generales

FUENTE DE DAÑO: Instalaciones y equipos eléctricos y de gas

RIESGO: Electrocución, asfixia e incendio

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Las instalaciones eléctrica y de gas deben estar certificadas y revisadas por un instalador autorizado.				
Mantener las intalaciones de gas y electrica en buen estado de funcionamiento.				
No realizar ninguna reparación por sencilla que parezca.				
Vigilar que las tuberías, gomas, conexiones y quemadores estén en buen estado.				
Comprobar periódicamente el funcionamiento del interruptor diferencial.				
Asegurarse de que todas las bases de enfuche tienen conexión a tierra.				
Asegurarse de que todos los equipos eléctricos se conectan a la red mediante clavijas en buen estado.				
Dejar, inmediatamente, de utilizar los equipos eléctricos y de gas en malas condiciones.				
Asegurarse de que los equipos eléctricos portátiles tienen marcado CE.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: **Riesgos generales**

FUENTE DE DAÑO: Situaciones de violencia

RIESGO: Situaciones de violencia y acoso

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Disponer de mecanismos de seguridad y protección frente a atracos. (P. ej. alarmas, cámaras, etc.).				

FUENTE DE DAÑO: Condiciones ambientales

RIESGO: Daños por falta de iluminación

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
La iluminación general debe ser suficiente para poder circular sin dificultad.				
La iluminación del puesto de trabajo permite realizar las tareas con comodidad.				
Las ventanas deben tener elementos, como cortinas o estores, para modular la luz natural.				
Las luminarias deben incorporar sistemas, como pantallas o difusores, para evitar deslumbramientos.				
Sustituir rápidamente las lámparas fundidas o parpadeantes.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Riesgos generales

FUENTE DE DAÑO: Condiciones ambientales

RIESGO: Trastornos derivados de la temperatura y de la mala climatización

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Asegurarse unas condiciones de temperatura y humedad confortables.				
Garantizar la renovación del aire mediante una buena ventilación.				
Mantener los sistemas de climatización de acuerdo con las instrucciones del fabricante.				
Evitar la ubicación del puesto de trabajo en zonas afectadas por corrientes de aire molestas.				

FUENTE DE DAÑO: Condiciones ambientales

RIESGO: Trastornos derivados del ruido

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
El local debe estar aislado del ruido exterior para no perturbar el desarrollo normal del trabajo.				
Alejar los equipos ruidosos del puesto de trabajo.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Riesgos generales

FUENTE DE DAÑO: Lugar de trabajo				
RIESGO: Golpes y atrapamientos				
Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
Mantener el centro de trabajo limpio y ordenado.				
Mantener los pasillos y escaleras libres de obstáculos.				
Las vías de acceso al puesto de trabajo deben permitir el paso sin dificultad.				
Las dimensiones del lugar de trabajo deben permitir realizar las tareas cómodamente.				
Los pavimentos deben ser regulares, no resbaladizos y estar en buenas condiciones.				
La anchura mínima de las puertas exteriores debe ser de 80 cm.				
Las puertas automáticas o de apertura vertical deben tener dispositivos de seguridad para impedir su cierre o desplome.				
Las puertas correderas deben tener dispositivos para impedir su salida de los carriles.				
Las puertas y mamparas transparentes deben estar señalizadas.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: **Riesgos generales**

FUENTE DE DAÑO: Mobiliario				
RIESGO: Golpes y desplome de objetos				
Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Las estanterías altas deben ser estables o estar ancladas a la pared.				
En las estanterías se deben colocar los objetos más pesados en los niveles inferiores y los más ligeros en la parte superior.				
Las mesas y archivadores deben tener dispositivos antivuelco (que impidan la apertura de dos cajones simultáneamente).				
Los cajones deben tener dispositivos para evitar su salida de las guías.				
No utilizar del mobiliario (sillas, cajoneras, etc.) a modo de escaleras.				
Se debe evitar el apilamiento inestable de materiales en la parte superior de los armarios y las estanterías altas.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Riesgos generales

FUENTE DE DAÑO: Situaciones de emergencia

RIESGO: Quemaduras, asfixia e incendio

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
Los sistemas contra incendio deben estar instalados, señalizados y revisados por una entidad competente.				
Asegurarse de que las fuentes de calor (estufas, hornos, etc.) están alejadas de los materiales combustibles o inflamables.				
Las vías y salidas de evacuación deben estar señalizadas y mantenerse libres de obstáculos.				
Disponer de alumbrado de emergencia para facilitar la evacuación.				
Comprobar, periódicamente, el estado de la instalación de extinción (p. ej. extintores) y del alumbrado de emergencia.				
Asegurarse de saber cómo actuar en caso de incendio u otra emergencia.				
Las puertas de emergencia deben abrirse hacia el exterior y sin necesidad de llave.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Grandes escaleras (+3,5m)

RIESGO: Caídas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Utilizar arneses de seguridad con dispositivo anticaída anclados a una línea de vida.				

FUENTE DE DAÑO: Tráfico y circulación

RIESGO: Accidentes de tráfico

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Respetar las normas de circulación y las recomendaciones de la Dirección General de Tráfico.				
Seguir el calendario de revisiones del fabricante del vehículo y pasar las ITV reglamentarias.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Instrumentos de corte y despiece

RIESGO: Cortes e infecciones

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Usar utensilios de corte bien afilados y con mangos antideslizantes.				
Realizar las tareas de corte se realizan sobre tablas o superficies no resbaladizas.				
Almacenar y transportar los utensilios de corte de manera adecuada para evitar cortes y heridas.				
Utilizar guantes de malla para las tareas de despiece o corte.				
Desechar, inmediatamente, la vajilla y menaje en mal estado.				
Usar utensilios de corte bien afilados y con mangos antideslizantes.				
Realizar las tareas de corte se realizan sobre tablas o superficies no resbaladizas.				
Almacenar y transportar los utensilios de corte de manera adecuada para evitar cortes y heridas.				
Utilizar guantes de malla para las tareas de despiece o corte.				
Desechar, inmediatamente, la vajilla y menaje en mal estado.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Tijeras y utensilios cortantes

RIESGO: Cortes e infecciones

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Usar utensilios de corte bien afilados y con mangos antideslizantes.				
Almacenar y transportar los utensilios de corte de manera adecuada para evitar cortes y heridas.				
Usar utensilios de corte bien afilados y con mangos antideslizantes.				
Almacenar y transportar los utensilios de corte de manera adecuada para evitar cortes y heridas.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Equipos de soldadura

RIESGO: Electrocución, humos de soldadura, RO, incendio y explosión

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Asegurar las botellas de gases para evitar que se caigan.				
Las tomas de las botellas de gases deben estar protegidas frente a golpes y roturas.				
Propcurar almacenar la menor cantidad de botellas posible.				
Desconectar de la red los equipos eléctricos durante su limpieza o reparación.				
Procurar realizar las operaciones de soldadura en lugares bien ventilados.				
Utilizar equipos de protección, con marcado CE, adecuados (pantallas, mandiles, etc.) al tipo de soldadura				
Los equipos de soldadura deberán tener marcado CE y utilizarse según las instrucciones del fabricante.				
Disponer de un extintor contraincendios cerca de la zona de soldadura.				
No fumar, beber o comer durante la ejecución del trabajo.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Equipos de soldadura

RIESGO: Electrocución, humos de soldadura, RO, incendio y explosión

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Mantener la zona de trabajo limpia, seca y alejada de materiales combustibles.				
Delimitar la zona de trabajo y retirar los cables de las zonas de paso.				

FUENTE DE DAÑO: Clientes y público

RIESGO: Situaciones de violencia

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Obtener información sobre pautas y estrategias para tratar con clientes y sobre cómo actuar ante situaciones violentas.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Instalaciones eléctricas con tensión

RIESGO: Electrocución

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
No realizar trabajos a la intemperie con climatología adversa (lluvia, nieve, vientos fuertes...).				
Recabar información técnica de la instalación (planos, tomas a tierra, etc.) donde se realizarán los trabajos.				
No llevar ningún objeto -anillos, cadenas, etc.- conductor de la electricidad encima.				
No realizar ningún trabajo en solitario en recintos poco accesibles o aislados.				
Planificar el trabajo con antelación y seleccionar el material y herramientas en función del tipo de instalación.				
Redactar un procedimiento de trabajo que describa las actuaciones a realizar.				
Eliminar cualquier material inflamable o combustible de la zona de trabajo.				
Ensayar previamente, el procedimiento sin tensión cuando la complejidad de los trabajos así lo requieran.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Instalaciones eléctricas con tensión

RIESGO: Electrocución

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
Comprobar el estado de la instalación eléctrica antes del inicio de los trabajos.				
Evitar el contacto accidental con el resto de elementos conductores de la instalación.				
Usar, cuando sean necesarios, equipos de protección colectiva e individual, con marcado CE, adecuados para riesgo eléctrico.				
Tener conocimientos elementales de primeros auxilios y disponer de un teléfono móvil para comunicar posibles emergencias.				
Señalizar y delimitar la zona de trabajo.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Gases a presión

RIESGO: Explosión y asfixia

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Asegurar las botellas de gases para evitar que se caigan.				
Las tomas de las botellas de gases deben estar protegidas frente a golpes y roturas.				
Propcurar almacenar la menor cantidad de botellas posible.				

FUENTE DE DAÑO: Maquinaria específica para tintorerías

RIESGO: Riesgos derivados del uso de máquinas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Utilizar máquinas y herramientas a motor con marcado CE.				
La puerta de la lavadora debe permanecer cerrada hasta que la señal de aviso, o el desbloqueo, permitan su apertura.				
Seguir el calendario de revisiones y mantenimiento de la máquina.				
Utilizar las máquinas y herramientas siguiendo las instrucciones del fabricante.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Productos y equipos de limpieza

RIESGO: Intoxicaciones e irritaciones

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
Obtener informar acerca de las pautas para un uso correcto (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.).				
Utilizar, en la medida de lo posible, solamente productos de uso doméstico.				
Conservar los productos en su envase original.				
No mezclar productos de limpieza diferentes.				
Usar solo productos que estén correctamente etiquetados y respetar las indicaciones del fabricante.				
Utilizar los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto.				
Procurar usar guantes para las tareas de limpieza.				
Almacenar los productos cerrados, en lugares ventilados y alejados de fuentes de ignición.				
Mantener el recinto ventilado mientras se utilizan productos irritantes o disolventes.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Productos y equipos de limpieza

RIESGO: Intoxicaciones e irritaciones

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
Disponer de las fichas de datos de seguridad de los productos peligrosos.				

FUENTE DE DAÑO: Productos y equipos de limpieza

RIESGO: Problemas dorsolumbares

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
Utilizar carros para el transporte del material de limpieza.				
Los mangos de las fregonas y cepillos deben permitir mantener la espalda erguida.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Agua

RIESGO: Dermatitis e infecciones de piel

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
Procurar usar guantes de goma o secarse bien las manos después de manipular líquidos.				
Secarse bien las manos después de utilizar cualquier líquido.				
Procurar usar guantes de goma o secarse bien las manos después de manipular líquidos.				
Secarse bien las manos después de utilizar cualquier líquido.				
Procurar usar guantes de goma o secarse bien las manos después de manipular líquidos.				
Secarse bien las manos después de utilizar cualquier líquido.				
Procurar usar guantes de goma o secarse bien las manos después de manipular líquidos.				
Secarse bien las manos después de utilizar cualquier líquido.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: **Trabajadores autónomos (genérico)**

FUENTE DE DAÑO: Escaleras de mano

RIESGO: Caídas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Las escaleras deben estar en buen estado de conservación y tener la altura suficiente para el trabajo que se realiza.				
Comprobar la estabilidad de la escalera y colocarla sobre superficies horizontales y estables.				
Las escaleras de tijera deben tener dispositivos para evitar su apertura incontrolada.				
Evitar el uso de la escalera con las manos ocupadas, de lado o de espaldas.				
Evitar los estiramientos horizontales excesivos por no mover la escalera.				
Las escaleras deben estar en buen estado de conservación y tener la altura suficiente para el trabajo que se realiza.				
Comprobar la estabilidad de la escalera y colocarla sobre superficies horizontales y estables.				
Las escaleras de tijera deben tener dispositivos para evitar su apertura incontrolada.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Escaleras de mano

RIESGO: Caídas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Evitar el uso de la escalera con las manos ocupadas, de lado o de espaldas.				
Evitar los estiramientos horizontales excesivos por no mover la escalera.				
Las escaleras deben estar en buen estado de conservación y tener la altura suficiente para el trabajo que se realiza.				
Comprobar la estabilidad de la escalera y colocarla sobre superficies horizontales y estables.				
Las escaleras de tijera deben tener dispositivos para evitar su apertura incontrolada.				
Evitar el uso de la escalera con las manos ocupadas, de lado o de espaldas.				
Evitar los estiramientos horizontales excesivos por no mover la escalera.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Espacios confinados

RIESGO: Explosión y asfixia

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
Obtener información sobre las principales medidas preventivas para trabajar en espacios confinados.				
Impedir la presencia en el interior de los silos de elementos u objetos que puedan producir chispas.				
Nunca acceder en solitario a espacios confinados (silos, pozos o depósitos...).				
Disponer de un teléfono móvil para poder comunicarse en caso de emergencia.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Herramientas específicas

RIESGO: Heridas, proyección de partículas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Verificar la correcta colocación de elementos auxiliares como brocas, discos abrasivos, sierras, etc.				
Realizar un correcto uso y mantenimiento de los útiles de trabajo (afilados, limpios, etc.).				
Utilizar máquinas y herramientas a motor con marcado CE.				
Guardar y almacenar las herramientas correctamente.				
Utilizar las máquinas y herramientas siguiendo las instrucciones del fabricante.				
Utilizar equipos de protección individual, como guantes, gafas o mascarillas, en las operaciones que lo requieran.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: **Trabajadores autónomos (genérico)**

FUENTE DE DAÑO: Herramientas específicas

RIESGO: Trastornos de las extremidades superiores

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Utilizar herramientas eléctricas para evitar realizar movimientos repetitivos.				
Usar herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico.				
Hacer alguna pausa para relajar y estirar los músculos.				

FUENTE DE DAÑO: Materiales con amianto

RIESGO: Enfermedades crónicas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Conocer en qué materiales es posible encontrar amianto y tomar las precauciones para su manipulación incontrolada.				
Utilizar ropa de trabajo y equipos de protección individual como mascarillas o guantes con marcado CE.				
Eliminar los residuos en bolsas cerradas siguiendo la normativa vigente de residuos peligrosos.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Condiciones meteorológicas

RIESGO: Problemas derivados de la meteorología

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Adecuar la ropa de trabajo a las condiciones meteorológicas existentes.				
Adecuar los tiempos de trabajo en función de la climatología.				
Realizar las pausas que sean necesarias para tomar bebidas reconfortantes.				

FUENTE DE DAÑO: Maquinaria específica para hostelería

RIESGO: Quemaduras

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Prestar la máxima atención al manipular los objetos calientes.				
Después de utilizar los objetos calientes, colocarlos en lugares apropiados hasta que se enfríen.				
Utilizar las máquinas y herramientas siguiendo las instrucciones del fabricante.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Maquinaria específica para hostelería

RIESGO: Riesgos derivados del uso de máquinas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
Utilizar máquinas y herramientas a motor con marcado CE.				
Seguir el calendario de revisiones y mantenimiento de la máquina.				
Utilizar las máquinas y herramientas siguiendo las instrucciones del fabricante.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Plantas y tierra

RIESGO: Contagio de enfermedades

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Utilizar de guantes de trabajo, con marcado CE, resistentes a cortes y pinchazos.				
Evitar la acumulación de residuos orgánicos en las zonas no habilitadas para ello.				
No comer ni beber con las manos manchadas de tierra o plantas.				
Seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias sobre la vacunación frente al tétanos.				
Utilizar de guantes de trabajo, con marcado CE, resistentes a cortes y pinchazos.				
Evitar la acumulación de residuos orgánicos en las zonas no habilitadas para ello.				
No comer ni beber con las manos manchadas de tierra o plantas.				
Seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias sobre la vacunación frente al tétanos.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Vehículos profesionales

RIESGO: Trastornos debidos a posturas incómodas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Alternar la postura sentado/de pie cuando lo necesites.				
Utilizar calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante.				
Ajustar el asiento y los espejos retrovisores para adoptar una postura confortable.				
Hacer alguna pausa para relajar y estirar los músculos.				

FUENTE DE DAÑO: Vehículos profesionales

RIESGO: Atrapamientos

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Seguir las instrucciones del fabricante del vehículo a la hora de llevar equipos suspendidos.				
Realizar el enganche y desenganche de equipos sobre superficies planas y libres de obstáculos.				
Disponer de resguardos de seguridad en el eje del cardán y otros elementos móviles.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Vehículos profesionales

RIESGO: Accidentes de tráfico

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Comprobar la correcta sujeción de la mercancía antes de iniciar la marcha.				
Obtener información acerca de las condiciones de acceso (forma de estacionamiento, señalización...) de los lugares de carga y descarga.				
Disponer ayuda durante las maniobras de marcha atrás. (Por ejemplo, avisadores acústicos).				
En el caso de motos y bicicletas, obtener información acerca de cómo circular de una forma más segura.				

FUENTE DE DAÑO: Vehículos profesionales

RIESGO: Trastornos asociados a vibraciones

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Revisar, de forma periódica, la presión de los neumáticos, el sistema de amortiguación y la suspensión del asiento.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Vehículos profesionales

RIESGO: Caídas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Limpiar los estribos de acceso a la cabina de cualquier sustancias resbaladiza.				
Acceder a la cabina siempre de cara al vehículo y sujetándose de las agarradaredas.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Herramientas específicas

RIESGO: Heridas, proyección de partículas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Verificar la correcta colocación de elementos auxiliares como brocas, discos abrasivos, sierras, etc.				
Realizar un correcto uso y mantenimiento de los útiles de trabajo (afilados, limpios, etc.).				
Utilizar máquinas y herramientas a motor con marcado CE.				
Guardar y almacenar las herramientas correctamente.				
Utilizar las máquinas y herramientas siguiendo las instrucciones del fabricante.				
Utilizar equipos de protección individual, como guantes, gafas o mascarillas, en las operaciones que lo requieran.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Herramientas específicas

RIESGO: Trastornos de las extremidades superiores

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Utilizar herramientas eléctricas para evitar realizar movimientos repetitivos.				
Usar herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico.				
Hacer alguna pausa para relajar y estirar los músculos.				

FUENTE DE DAÑO: Agua en piscinas

RIESGO: Dermatitis e infecciones de piel

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Adecuar la indumentaria a las condiciones ambientales de la piscina.				
Quitarse la ropa mojada y secarse la piel lo antes posible.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Pantallas de visualización de datos (PVD)

RIESGO: Sobrecarga física y mental

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
Colocar la pantalla a unos 40-75 cm de los ojos.				
Colocar la pantalla para que no aparezcan reflejos o deslumbramientos.				
El respaldo de las sillas debe ser regulable en altura y tener apoyo lumbar.				
Disponer de, al menos, 10 cm libres entre el borde de la mesa y el teclado para apoyar las muñecas.				
Ajustar el mobiliario para adoptar una postura cómoda.				
Realizar pausas y estiramientos para prevenir el sedentarismo.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: **Trabajadores autónomos (genérico)**

FUENTE DE DAÑO: Instalaciones eléctricas sin tensión

RIESGO: Electrocución

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
No realizar trabajos a la intemperie con climatología adversa (lluvia, nieve, vientos fuertes...).				
Recabar información técnica de la instalación (planos, tomas a tierra, etc.) donde se realizarán los trabajos.				
Planificar el trabajo con antelación y seleccionar el material y herramientas en función del tipo de instalación.				
Eliminar cualquier material inflamable o combustible de la zona de trabajo.				
Comprobar el estado de la instalación eléctrica antes del inicio de los trabajos.				
Desconectar todas fuentes de tensión antes de iniciar el trabajo.				
Bloquear todos los dispositivos que se han utilizado para el corte de la tensión.				
Comprobar la ausencia de tensión en la instalación.				
Poner a tierra o en cortocircuito todas las posibles fuentes de tensión.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Instalaciones eléctricas sin tensión

RIESGO: Electrocución

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
Señalizar y delimitar la zona de trabajo.				
Utilizar, cuando sea necesario, equipos de protección individual, con marcado CE, adecuados para riesgo eléctrico.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Cámaras de frío

RIESGO: Hipotermia y congelación

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Utilizar guantes o manoplas, con marcado CE, para evitar el contacto con las superficies muy frías.				
Utilizar ropa de trabajo adecuada para acceder al interior de las cámaras de frío.				
Infórmate sobre buenas prácticas de trabajo. Por ejemplo, consumir líquidos calientes no excitantes.				
Utilizar guantes o manoplas, con marcado CE, para evitar el contacto con las superficies muy frías.				
Utilizar ropa de trabajo adecuada para acceder al interior de las cámaras de frío.				
Infórmate sobre buenas prácticas de trabajo. Por ejemplo, consumir líquidos calientes no excitantes.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Cámaras de frío

RIESGO: Atrapamientos

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
Las puertas de las cámaras de frío se deben abrir desde el interior.				
Las cámaras de frío deben contar con un sistema de alarma y alumbrado de emergencia.				
Las puertas de las cámaras de frío se deben abrir desde el interior.				
Las cámaras de frío deben contar con un sistema de alarma y alumbrado de emergencia.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Usuarios o pacientes

RIESGO: Contagio de enfermedades

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
Almacenar y recoger los residuos biológicos según la normativa vigente.				
Seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias sobre vacunación.				
Garantizar la limpieza y desinfección del material sanitario no desechable.				
Utilizar, en caso necesario, guantes o mascarillas para la exploración de los pacientes o usuarios.				
Extremar las medidas de higiene personal después de cada exploración.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Usuarios o pacientes

RIESGO: Problemas dorsolumbares

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
Utilizar calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante.				
Hacer alguna pausa para relajar y estirar los músculos.				
Obtener información y entrenamiento sobre cómo movilizar personas de forma correcta.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Manejo de cargas

RIESGO: Problemas dorsolumbares

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Manipular las cargas, siempre que sea posible, utilizando medios mecánicos (carros, poleas...) o entre varias personas.				
Procurar que las dimensiones de las cargas y sus agarres (ranuras, asas...) permitan su manejo con facilidad.				
Las dimensiones máximas de las cargas que se manejan habitualmente son inferiores a 60 x 50 x 60 cm.				
Obtener información sobre la forma correcta de manipular las cargas.				
Manipular las cargas, siempre que sea posible, utilizando medios mecánicos (carros, poleas...) o entre varias personas.				
Procurar que las dimensiones de las cargas y sus agarres (ranuras, asas...) permitan su manejo con facilidad.				
Las dimensiones máximas de las cargas que se manejan habitualmente son inferiores a 60 x 50 x 60 cm.				
Obtener información sobre la forma correcta de manipular las cargas.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Alimentos frescos

RIESGO: Contagio de enfermedades

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Seguir las indicaciones y protocolos de las autoridades sanitarias para la manipulación de alimentos.				
Evitar la acumulación de residuos orgánicos en las zonas no habilitadas para ello.				
Lavarse las manos después de manipular los alimentos frescos.				
Seguir las indicaciones y protocolos de las autoridades sanitarias para la manipulación de alimentos.				
Evitar la acumulación de residuos orgánicos en las zonas no habilitadas para ello.				
Lavarse las manos después de manipular los alimentos frescos.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Movimientos repetitivos				
RIESGO: Trastornos de las extremidades superiores				
Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Utilizar herramientas eléctricas para evitar realizar movimientos repetitivos.				
Usar herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico.				
Hacer alguna pausa para relajar y estirar los músculos.				
Utilizar herramientas eléctricas para evitar realizar movimientos repetitivos.				
Usar herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico.				
Hacer alguna pausa para relajar y estirar los músculos.				
Utilizar herramientas eléctricas para evitar realizar movimientos repetitivos.				
Usar herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico.				
Hacer alguna pausa para relajar y estirar los músculos.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Movimientos repetitivos

RIESGO: Tendinitis y problemas en extremidades superiores

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Distribuir bien el peso en las bandejas procurando no sobrecargarlas demasiado.				
Utilizar herramientas eléctricas para evitar realizar movimientos repetitivos.				
Usar herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico.				
Hacer alguna pausa para relajar y estirar los músculos.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Productos específicos de peluquería

RIESGO: Intoxicaciones e irritaciones

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
Obtener informar acerca de las pautas para un uso correcto (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.).				
Conservar los productos en su envase original.				
Usar solo productos que estén correctamente etiquetados y respetar las indicaciones del fabricante.				
Utilizar los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto.				
Almacenar los productos cerrados, en lugares ventilados y alejados de fuentes de ignición.				
Disponer de las fichas de datos de seguridad de los productos peligrosos.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: **Trabajadores autónomos (genérico)**

FUENTE DE DAÑO: Alumnos

RIESGO: Fatiga emocional

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Disponer de los medios y recursos didácticos necesarios para impartir las clases.				
Obtener información acerca de cómo actuar ante una agresión por parte de los alumnos.				

FUENTE DE DAÑO: Fuentes de calor

RIESGO: Quemaduras

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Prestar la máxima atención al manipular los objetos calientes.				
Después de utilizar los objetos calientes, colocarlos en lugares apropiados hasta que se enfríen.				
Utilizar las máquinas y herramientas siguiendo las instrucciones del fabricante.				
Prestar la máxima atención al manipular los objetos calientes.				
Después de utilizar los objetos calientes, colocarlos en lugares apropiados hasta que se enfríen.				
Utilizar las máquinas y herramientas siguiendo las instrucciones del fabricante.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Trabajo en solitario

RIESGO: Inseguridad y situaciones de violencia

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
Obtener información acerca del itinerario de trabajo antes de iniciar el desplazamiento.				
Disponer de los recursos necesarios para afrontar cualquier imprevisto.				
Disponer de los medios necesarios para realizar el trabajo.				
Disponer de un teléfono móvil para poder comunicarse en caso de emergencia.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Trabajar de pie				
RIESGO: Trastornos debidos a posturas incómodas				
Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Alternar la postura sentado/de pie cuando lo necesites.				
Utilizar calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante.				
Hacer alguna pausa para relajar y estirar los músculos.				
Alternar la postura sentado/de pie cuando lo necesites.				
Utilizar calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante.				
Hacer alguna pausa para relajar y estirar los músculos.				
Alternar la postura sentado/de pie cuando lo necesites.				
Utilizar calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante.				
Hacer alguna pausa para relajar y estirar los músculos.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Productos fertilizantes y fitosanitarios

RIESGO: Intoxicaciones, irritaciones y enfermedades crónicas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Adquirir los productos en establecimientos autorizados.				
Utilizar los productos según el uso previsto en la etiqueta y la ficha de seguridad.				
Conservar los productos en su envase original.				
No beber, comer, ni fumar durante la utilización de productos fitosanitarios y fertilizantes.				
Almacenar los productos en recintos cerrados, protegidos de la humedad y con ventilación suficiente.				
Utilizar los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto.				
Transportar los envases cerrados y en posición vertical.				
Disponer de las fichas de datos de seguridad de los productos peligrosos.				
Realizar la carga en lugares bien ventilados o al aire libre, usando embudos y evitando la dilución previa.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Productos fertilizantes y fitosanitarios

RIESGO: Intoxicaciones, irritaciones y enfermedades crónicas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Realizar un triple enjuagado de los envases vacíos y eliminarlos según la normativa vigente.				
Lavarse las manos después de manipular productos fitosanitarios y fertilizantes.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: **Trabajadores autónomos (genérico)**

FUENTE DE DAÑO: Quitamanchas y productos para planchado

RIESGO: Intoxicaciones e irritaciones

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Obtener informar acerca de las pautas para un uso correcto (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.).				
Conservar los productos en su envase original.				
Usar solo productos que estén correctamente etiquetados y respetar las indicaciones del fabricante.				
Utilizar los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto.				
Almacenar los productos cerrados, en lugares ventilados y alejados de fuentes de ignición.				
Disponer de las fichas de datos de seguridad de los productos peligrosos.				
Mantener el recinto ventilado mientras se utilizan productos irritantes o disolventes.				
Disponer de cabinas de desmanchado dotadas de extracción localizada de aire.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: **Trabajadores autónomos (genérico)**

FUENTE DE DAÑO: Fogones y hornos

RIESGO: Quemaduras

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Usar recipientes de tamaño adecuado para evitar el derrame de sustancias calientes.				
Orientar los mangos hacia el interior de los fogones.				
Abrir las puerta de los hornos solo el tiempo indispensable para su uso.				
Utilizar guantes, trapos de cocina u otros utensilios para manipular objetos calientes.				

FUENTE DE DAÑO: Vehículos profesionales para agricultura

RIESGO: Trastornos debidos a posturas incómodas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Alternar la postura sentado/de pie cuando lo necesites.				
Utilizar calzado cómodo, cerrado, transpirable y con suela antideslizante.				
Hacer alguna pausa para relajar y estirar los músculos.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Vehículos profesionales para agricultura

RIESGO: Atrapamientos

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
Contar con la experiencia suficiente para la conducción de vehículos agrícolas.				
Tener en cuenta la potencia y tamaño del tractor a la hora de acoplar remolques u otros equipos.				
Disponer de resguardos de seguridad en el eje del cardán y otros elementos móviles.				
Realizar un reconocimiento previo del tajo antes de iniciar el trabajo, evitando circular cerca de zanjas y taludes.				
Seguir las instrucciones del fabricante del vehículo a la hora de llevar equipos suspendidos.				
Utilizar bulones del tamaño adecuados para acoplar equipos el tractor y asegurarlos mediante un pasador.				
Utilizar vehículos agrícolas homologados con cinturón de seguridad y pórticos o cabinas de seguridad.				
Realizar el enganche y desenganche de equipos sobre superficies planas y libres de obstáculos.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: **Trabajadores autónomos (genérico)**

FUENTE DE DAÑO: Vehículos profesionales para agricultura

RIESGO: Accidentes de tráfico

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
Respetar las normas de circulación y las recomendaciones de la Dirección General de Tráfico.				
Seguir el calendario de revisiones del fabricante del vehículo y pasar las ITV reglamentarias.				
Comprobar la correcta sujeción de la mercancía antes de iniciar la marcha.				
Obtener información acerca de las condiciones de acceso (forma de estacionamiento, señalización...) de los lugares de carga y descarga.				
Disponer ayuda durante las maniobras de marcha atrás. (Por ejemplo, avisadores acústicos).				
En el caso de motos y bicicletas, obtener información acerca de cómo circular de una forma más segura.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Vehículos profesionales para agricultura

RIESGO: Trastornos asociados a vibraciones

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Revisar, de forma periódica, la presión de los neumáticos, el sistema de amortiguación y la suspensión del asiento.				

FUENTE DE DAÑO: Vehículos profesionales para agricultura

RIESGO: Caídas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Limpiar los estribos de acceso a la cabina de cualquier sustancias resbaladiza.				
Acceder a la cabina siempre de cara al vehículo y sujetándose de las agarradaredas.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Uso de la voz

RIESGO: Trastornos de la voz

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Acondicionar la acústica de las salas para impedir la amplificación y reverberación del sonido.				
Adecuar el número de alumnos a las dimensiones del espacio físico.				
Obtener información sobre técnicas de cuidado de la voz.				
Acondicionar la acústica de las salas para impedir la amplificación y reverberación del sonido.				
Adecuar el número de alumnos a las dimensiones del espacio físico.				
Obtener información sobre técnicas de cuidado de la voz.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: **Trabajadores autónomos (genérico)**

FUENTE DE DAÑO: Combustibles profesionales

RIESGO: Incendio y explosión

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
Disponer de un extintor de polvo en las inmediaciones de la zona de repostaje.				
No realizar repostajes cerca de fuentes de ignición (cigarrillos, cables eléctricos, baterías...).				
Comprobar que el bidón de combustible queda bien cerrado al terminar el repostaje.				
Utilizar solo bidones homologados para repostaje y no hacer mezclas de combustibles.				
Asegurarse de que la boca de la manguera o el embudo utilizado tocan la parte metálica del depósito antes de iniciar el repostaje.				
Verter el combustible poco a poco, evitando derrames.				
Realizar el repostaje con el motor apagado.				
Realizar el repostaje de los vehículos al aire libre o en lugares bien ventilados.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Máquinas y herramientas

RIESGO: Heridas y cortes

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Utilizar máquinas y herramientas a motor con marcado CE.				
Realizar un correcto uso y mantenimiento de los útiles de trabajo (afilados, limpios, etc.).				
Comprobar el buen estado general de los útiles de trabajo antes de su uso.				
Guardar y almacenar las herramientas correctamente.				
Utilizar las máquinas y herramientas siguiendo las instrucciones del fabricante.				
Desconectar de la red los equipos eléctricos durante su limpieza o reparación.				
Utilizar equipos de protección individual, como guantes, gafas o mascarillas, en las operaciones que lo requieran.				

Prevencion**10**.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Material de oficina

RIESGO: Heridas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Usar y mantener las tijeras, grapadoras y otros instrumentos punzantes correctamente.				
Guardar y almacenar los instrumentos cortantes o punzantes de forma adecuada.				

FUENTE DE DAÑO: Horarios prolongados

RIESGO: Estrés y trastornos derivados

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Procurar reducir al mínimo las pernoctaciones fuera de su domicilio habitual.				
No realizar jornadas de trabajo excesivamente prolongadas para evitar la fatiga crónica.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: **Trabajadores autónomos (genérico)**

FUENTE DE DAÑO: Productos específicos

RIESGO: Intoxicaciones e irritaciones

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Obtener informar acerca de las pautas para un uso correcto (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.).				
Conservar los productos en su envase original.				
Usar solo productos que estén correctamente etiquetados y respetar las indicaciones del fabricante.				
Utilizar los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto.				
Almacenar los productos cerrados, en lugares ventilados y alejados de fuentes de ignición.				
Disponer de las fichas de datos de seguridad de los productos peligrosos.				
Mantener el recinto ventilado mientras se utilizan productos irritantes o disolventes.				
Disponer de cabinas de desmanchado dotadas de extracción localizada de aire.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: **Trabajadores autónomos (genérico)**

FUENTE DE DAÑO: Productos específicos				
RIESGO: Intoxicaciones e irritaciones				
Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanción
Obtener informar acerca de las pautas para un uso correcto (uso según fabricante, no comer ni beber, evitar mezclas incompatibles, etc.).				
Conservar los productos en su envase original.				
Usar solo productos que estén correctamente etiquetados y respetar las indicaciones del fabricante.				
Utilizar los equipos de protección individual indicados por el fabricante del producto.				
Almacenar los productos cerrados, en lugares ventilados y alejados de fuentes de ignición.				
Disponer de las fichas de datos de seguridad de los productos peligrosos.				
Mantener el recinto ventilado mientras se utilizan productos irritantes o disolventes.				
Disponer de cabinas de desmanchado dotadas de extracción localizada de aire.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Herramientas específicas para plantas

RIESGO: Heridas, proyección de partículas

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Utilizar máquinas y herramientas a motor con marcado CE.				
Realizar un correcto uso y mantenimiento de los útiles de trabajo (afilados, limpios, etc.).				
Guardar y almacenar las herramientas correctamente.				
Utilizar las máquinas y herramientas siguiendo las instrucciones del fabricante.				
Utilizar máquinas y herramientas a motor con marcado CE.				
Realizar un correcto uso y mantenimiento de los útiles de trabajo (afilados, limpios, etc.).				
Guardar y almacenar las herramientas correctamente.				
Utilizar las máquinas y herramientas siguiendo las instrucciones del fabricante.				

Prevencion10.es | Actividad: **Tu actividad a medida (formulario genérico)**

Puesto: Trabajadores autónomos (genérico)

FUENTE DE DAÑO: Herramientas específicas para plantas

RIESGO: Trastornos de las extremidades superiores

Medidas preventivas	Adoptada	Solución Propuesta	Responsable	Plazo Subsanación
Utilizar herramientas eléctricas para evitar realizar movimientos repetitivos.				
Usar herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico.				
Hacer alguna pausa para relajar y estirar los músculos.				
Utilizar herramientas eléctricas para evitar realizar movimientos repetitivos.				
Usar herramientas y útiles de trabajo con diseño ergonómico.				
Hacer alguna pausa para relajar y estirar los músculos.				

En a de de 20

Firma del empresario y/o trabajador designado