

# **PLAN DE PREVENCIÓN**

**XERACCIÓN S. COOP. GALEGA**

<b>ÍNDICE</b>	
<b>LISTAXE DE EDICIÓNS</b>	<b>2</b>
<b>LISTAXE DE MODIFICACIÓNS OU VARIACIÓNS NA EMPRESA</b>	<b>3</b>
<b>INTRODUCCIÓN.</b>	<b>4</b>
3.1 DATOS XERAIS DA EMPRESA	5
<b>POLÍTICA DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS</b>	<b>6</b>
<b>5. ORGANIZACIÓN DA PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS</b>	<b>7</b>
<b>6. RELACIÓN DE PERSOAS TRABALLADORAS:</b>	<b>8</b>
<b>7. CONSULTA AS PERSOAS TRABALLADORAS.</b>	<b>9</b>
<b>8. Fichas de Avaliación de Riscos</b>	<b>10</b>
8.1. FICHA DE AVALIACIÓN DE RISCOS EN XERAL	10
8.2. FICHA DE AVALIACIÓN DE RISCOS POR POSTOS DE TRABAJO	12
8.3. FICHA DE AVALIACIÓN DE RISCOS POR POSTOS DE TRABAJO	13
<b>9. MEDIDAS DE CONTROL</b>	<b>14</b>
<b>10. PLAN DE ACCIÓN XERAL</b>	<b>17</b>
<b>11. ANEXO I: RECOMENDACIÓNS</b>	<b>18</b>
<b>12. ANEXO II: NORMATIVA BÁSICA DE PREVENCIÓN DE RISCOS</b>	<b>26</b>
<b>13. METODOLOXÍA SEGUIDA PARA A ELABORACIÓN DA AVALIACIÓN DE RISCOS.</b>	<b>27</b>
<b>Apéndice: Fichas de rexistros comunicación e de investigación de accidentes e enfermidades profesionais.</b>	<b>31</b>

# 1. LISTAXE DE EDICIÓNS

EDICIÓN	DATA	MODIFICACIÓNS
00		Primeira edición

## 2. LISTAXE DE MODIFICACIÓNS OU VARIACIÓNS NA EMPRESA

Edición	Data	Modificación (compra de equipos de traballo, variación de persoal, etc.)

### 3. INTRODUCCIÓN.

A entrada en vigor da Lei de Prevención de Riscos Laborais (Lei 31/ 95, de 8 de novembro ) e dos seus regulamentos complementarios, entre eles o Regulamento de Servizos de Prevención ( R.D.39/97), lévanos a convencernos da necesidade de integrar a prevención de riscos dentro do proceso produtivo da nosa empresa (**XERACCIÓN S. COOP. GALEGA**), que se dedica á intervención social, e está sita no Concello de Ourense .

Partindo da situación actual de XERACCIÓN S. COOP. galega respecto a prevención de riscos laborais, establécese no presente documento a estrutura organizativa para o desenvolvemento da actividade preventiva, con indicación das prácticas, procedementos e cantas accións se estimen oportunas para a adecuada xestión da prevención.

A peculiaridade que caracteriza esta empresa, onde os membros da dirección coinciden co equipo de traballo, non pasou inadvertida a lexislación preventiva, e así o artigo 3 da Lei de Prevención de Riscos Laborais, estende o seu ámbito de aplicación ás sociedades cooperativas onde a actividade dos socios consista na prestación do seu traballo persoal, lóxicamente coas particularidades derivadas da súa normativa específica.

Cando na Lei se fai referencia a traballadores e empresarios, enténdese tamén comprendidos nestes termos, os socios das cooperativas e as sociedades cooperativas para as que prestan os seus servizos.

Segundo o artigo 10 do Regulamento dos Servizos de Prevención, Xeracción S. Coop. organiza os recursos necesarios para o desenvolvemento das actividades preventivas, designando a unha socia para levala adiante, por contar coa formación requirida e acreditar unha

experiencia suficiente para coñecer a fondo os posibles riscos existentes no centro de traballo así coma a promoción dos comportamentos seguros e de establecer as medidas de control que a situación esixa.

### **3.1 DATOS XERAIS DA EMPRESA**

Empresa: Xeracción, S. Coop. Galega.

Domicilio: Calle Moratín , N º2, Ourense 32005

Telefono: 988613822/ 698131032

Páxina Web: [ww.xeraccion.com](http://ww.xeraccion.com)

Actividade: Intervención Social

## 4. POLÍTICA DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS

A política en materia de prevención terá por obxecto a promoción da mellora das condicións de traballo dirixida a elevar o nivel de protección da seguridade e a saúde dos traballadores no traballo, segundo o artigo 5 da Lei de Prevención.

Xeracción S. Coop. Galega considera unha prioridade alcanzar uns niveis óptimos de traballo que garanten a Seguridade e a Saúde de todas as persoas que desenvolven a súa actividade nesta empresa.

Co obxecto de integrar a prevención de riscos no proceso productivo da empresa, considerase prioritario contar co compromiso total de todo o persoal na observación e cumprimento das normas e regras de prevención, na detección de condicións perigosas e accións inseguras, informando delas, e aportando aquelas suxestións e melloras preventivas coa finalidade de aumentar os niveis de seguridade.

Si todo o persoal desenvolve unha actitude positiva, si se establecen plans e programas de prevención necesarios para abordar os riscos profesionais, controlándoos e promovendo accións que conduzan á diminución da siniestralidade, si se desenvolve unha estrutura organizativa que permita o desenrolo e a execución da actividade preventiva, así como o seu seguimento e control non cabe dúbida a consecución da mellora na condicións de traballo. Polo que a cooperativa, ante a proposta do **Consello Rector**, asume de cheo esta política, apoiándoa cos medios o seu alcance.

## 5. ORGANIZACIÓN DA PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS

O  
R  
G  
A  
N  
I  
Z  
A  
D  
O  
R  
A  
S  
C  
I  
O  
N  
A  
D  
A  
S  
P  
E  
R  
L  
E  
V  
E  
A  
N  
D  
O  
S  
D  
E  
E  
P  
R  
I  
S  
E  
C  
V

D  
E  
F  
I  
N  
I  
C  
I  
O  
N  
E  
S  
D  
E  
E  
S  
T  
R  
U  
C  
T  
U  
R  
A  
O  
R  
G  
A  
N  
I  
Z  
A  
C  
I  
O  
N

D  
E  
S  
I  
G  
N  
A  
C  
I  
O  
N  
E  
S  
C  
R  
I  
T  
O  
R  
I  
A  
S  
D  
E  
E  
S  
T  
R  
U  
C  
T  
U  
R  
A  
O  
R  
G  
A  
N  
I  
Z  
A  
C  
I  
O  
N

## 6. RELACIÓN DE PERSOAS TRABALLADORAS:

E  
S  
T  
R  
U  
C  
T  
U  
R  
A  
O  
R  
G  
A  
N  
I  
Z  
A  
C  
I  
O  
N

XORACCIÓN S. COOP. GALEGA

V  
A

A  
O  
N  
L  
Z  
A  
L  
L  
E  
Z  
A

D

O



AI R  
S A  
(A B  
rt. A  
NOME DA TRABALLADORA:  
10 L

R  
A  
S/  
E  
POSTO DE TRABALLO:  
S

Cristina Conde - Corbal González	Psicóloga
Antía Pousa Pérez	Traballadora Social
Rea Conde Seguí	Traballadora Social
Ángel Gómez Pazos	Traballador Social
la O	
m R	
en A	
to S	
de P	
Se A	
rv R	
iz A	
os PL	

de A  
Traballadoras especialmente sensibles:  
Pr N  
- Menores de idade- art. 27 L.P.R.L.  
ev D Mulleres embarazadas ou en período de lactancia -art.26 L.P.R.L.  
en E Minusvalías- art.25 L.P.R.L.

ci E  
7. **CONSULTA AS PERSOAS**  
) E  
**TRABALLADORAS.**  
X R

E X  
R E  
A N  
Segundo o artigo 14 da Lei de Prevención de Riscos Laborais, os traballadores  
C CI  
teñen dereito a unha protección eficaz en materia de seguridade e saúde no  
traballo.

Ó  
N  
Os dereitos de información, consulta e participación, formación en materia  
preventiva, paralización da actividade en caso de risco grave e inminente e  
vixilancia do seu estado de saúde, nos termos previstos nesta Lei, forman

O  
XERACCIÓN S. COOP. GALEGA

P.

C

A  
L  
E  
G  
A

parte do dereito dos traballadores a unha protección eficaz en materia de seguridade e saúde no traballo.

Polo que establecidas as pautas para a organización da prevención na empresa, decidimos elaborar unha ficha para que cada socia/o e cada asalariada/o expuxeran, segundo o seu posto de traballo cales consideraban os riscos inherentes ao mesmo, e así contar cunha base para a elaboración da avaliación de riscos en xeral, e por postos de traballo en particular; tendo en conta os datos sobre acidentabilidade da propia empresa e sen descartar os estudos técnicos que se estimen oportunos.

## 8. Fichas de Avaliación de Riscos

### 8.1. FICHA DE AVALIACIÓN DE RISCOS EN XERAL

EMPRESA: X  
E  
R

Todo

Data da avaliación:

C  
CI

Posto de traballo/  
Nº de traballadores/as ( )  
Nese posto:

os

N.º	RISCO	PROBABILIDADE			SEVERIDADE			ESTIMACIÓN					
		B	M	A	LD	D	ED	T R	T L	M O	I M	IN	
01.-	CAÍDA DE PERSOAS A DISTINTO NIVEL												
02.-	CAÍDA DE PERSOAS Ó MESMO NIVEL												
03.-	CAIDA DE OBJECTOS POR DESPLOME O DERRUMBAMENTO												
04.-	CAÍDA DE OBJECTOS POR MANIPULACIÓN												
05.-	CAÍDA DE OBJECTOS DESPRENDIDOS												

XERACCIÓN S. COOP. GALEGA  
A  
L



## 8.2. FICHA DE AVALIACIÓN DE RISCOS POR POSTOS DE TRABAJO

EMPRESA: X  
E  
R

Data da avaliación: A  
C  
CI

Posto de traballo/  
Nº de traballadores/as \_\_\_\_\_  
Nese posto:

RISCO	PROBABI LIDADE			SEVERIDADE			ESTIMACIÓN				
	B	M	A	LD	D	ED	T R	T L	M O	I M	IN
01.- CAÍDA DE PERSOAS A DISTINTO NIVEL											
02.- CAÍDA DE PERSOAS Ó MESMO NIVEL											
03.- CAIDA DE OBXECTOS POR DESPLOME O DERRUMBAMENTO											
04.- CAÍDA DE OBXECTOS POR MANIPULACIÓN											
05.- CAÍDA DE OBXECTOS DESPRENDIDOS											
06.- PEGADAS SOBRE OBXECTOS											

XERACCIÓN S. COOP. GALEGA

A  
L



## 8.3. FICHA DE AVALIACIÓN DE RISCOS POR POSTOS DE TRABAJO

EMPRESA: X  
E  
R

Data da avaliación:

A  
C  
CI

Posto de traballo/  
Nº de traballadores/as \_\_\_\_\_  
Nese posto:

Ó N, S, C, O, P, G	RISCO	PROBABI LIDADE			SEVERIDADE			ESTIMACIÓN					
		B	M	A	LD	D	ED	T R	T L	M O	I M	IN	
	01.- CAÍDA DE PERSOAS A DISTINTO NIVEL												
	02.- CAÍDA DE PERSOAS Ó MESMO NIVEL												
	03.- CAIDA DE OBXECTOS POR DESPLOME O DERRUMBAMENTO												
	04.- CAÍDA DE OBXECTOS POR MANIPULACIÓN												
	05.- CAÍDA DE OBXECTOS DESPRENDIDOS												
	06.- PEGADAS SOBRE OBXECTOS												
	07.- GOLPES CONTRA OBXECTOS INMÓBILES												

XERACCIÓN SA COOP. GALEGA

L  
E







# 9. MEDIDAS DE CONTROL

EMPRESA: X

E

R

A

Nº de traballadores/as neste posto: \_\_\_\_\_

C

CI

Ó

N

## Posto de traballo

To

do

s

S. C O P. G A L	RISCO	MEDIDAS DE CONTROL
	<b>01-Caidas a diferente nivel</b>	<p>Nas escaleiras fixas, non circular demasiado rápido, utilizar calzado que non teña adóitea resbaladiza e se existe algunha situación potencialmente perigosa, poñelo en coñecemento do persoal responsable de prevención de inmediato.</p> <p>Non utilizar as cadeiras para subirse e alcanzar obxectos.</p>
	<b>02- Caídas mesmo nivel</b>	<p>Orden e limpeza nas zonas de paso, que deben permanecer libres de obstáculos.</p> <p>Si se produce algún vertido ou derrame, recollelo inmediatamente.</p> <p>Evitar pasar pola zona .</p>
	<b>16 - Contactos eléctricos</b>	<p>Ter a instalación eléctrica de acordo co Regulamento Electrotécnico de Baixa Tensión.</p> <p>Todos os enchufes deben ter conectada a toma de terra.</p> <p>A instalación eléctrica debe someterse a revisións periódicas: revisar anualmente tomas de terra, interruptores, diferenciais das máquinas e dos equipamentos de traballo.</p> <p>Revisar cada 5 anos toda instalación eléctrica xeral do centro de traballo. Tarefa que se levará a cabo por empresas autorizadas.</p> <p>Non esquecerse que as partes do equipamento de traballo onde</p>

	<p>poden producirse contactos eléctricos deben estar protexidas.</p> <p>A posta en marcha soamente se poderá efectuar mediante acción voluntaria sobre o mecanismo previsto para tal efecto. En todo caso contarán con parada de emerxencia.</p>
<p><b>21 - Incendios</b></p>	<p>Polo tipo de traballo non contamos con materiais inflamables, a pesar de iso tómanse as seguintes medidas:</p> <p>Medidas existentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-1 extintor de 6 Kg. de po - ABCE.</li> <li>-Luces de emerxencias instaladas e en funcionamento.</li> </ul> <p>Medidas que se deben de adoptar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- o extintor estará colocado nun lugar visible e de fácil acceso.</li> <li>- Reemplazar e recargar despois da súa utilización.</li> <li>- Facer as revisións trimestrais</li> <li>- Si non foron utilizados, recargar anualmente e retimbrar cada 5 anos. Certificaranse as probas realizadas por persoal autorizado.</li> <li>- Os corredores deben estar libres de obstáculos, para poder dirixirse a saída de emerxencia en caso de necesidade.</li> <li>- Sería conveniente realizar algún simulacro para ter formado as traballadoras/es.</li> <li>- Sinalizar os extintores.</li> <li>- Lembra que está prohibido fumar no centro de traballo.</li> </ul>
<p><b>13- Sobreforzos, posturas inadecuadas e movementos repetitivos ( lesións músculo esqueléticas / tendinites)</b></p>	<p>Manter unha actitude corporal correcta: o lombo ergueito!.</p> <p>Non manter a mesma postura, tanto de sentado como de pé.</p> <p>Tantear cales son as distancias óptimas(horizontais e verticais que che permitan ter posturas cómodas, realizan do movementos de manipulación que teñas que facer co menor esforzo.</p> <p>Aproveitar os pequenos descansos para relaxar o corpo.</p> <p>Non realices xiros nas cadeiras con movementos bruscos.</p>

	<p>Realizar movementos suaves de estiramento dos músculos.</p> <p>Cando leves pesos, non fagas xiros nin torsións.</p> <p>O realizar esforzos cos brazos, intenta que o nivel do plano estea máis baixo, para aproveitar mellor a forza do corpo.</p> <p>E conveniente usar calzado cómodo que manteña o pé suxeito, evitando zapatos de tacón alto e as roupas demasiado frouxas.</p> <p>As cadeiras deberán ser regulables en altura e contar con cinco puntos de apoio.</p> <p>O realizar unha tarefa nunha postura forzada, descansar e cambiar de postura de vez en cando.</p> <p>Procurar ter a man os útiles e demais medios de traballo.</p> <p>O traballar cos brazos estendidos, como no remallado, reducir a carga neles. A mellor maneira é buscar apoio nos cóns, evitando tamén unha sobrecarga na zona dorsal.</p> <p>Descansar periodicamente, e cambiar de postura durante aproximadamente cinco minutos por cada hora de traballo.</p> <p>O traballar , manter o lombo recto.</p> <p>Tamén compe realizar exercicios de prevención postural.</p> <p>Rotación de traballo sempre que sexa posible.</p>
<p><b>26- Fatiga visual.</b></p>	<p>Comprobar que a iluminación xeral do local é de aproximadamente 500Lux., tendo en conta que a iluminación natural garante as condicións de visibilidade, pois a nave conta con sete ventás amplas.</p> <p>Durante o traballo, é recomendable facer pausas cortas e frecuentes.</p> <p>Recoméndase unha serie de exercicios para relaxar a vista.</p> <p>Cando se funda unha luminaria, débese cambiar coa maior brevidade posible. Así como a reparación das oscilantes.</p> <p>Evitar a presenza de reflexos na tarefa, utilizando sistemas de iluminación indirecta ou sistemas nos que a luz incida lateralmente sobre a tarefa.</p>

	<p>Recoméndanse uns exercicios oculares e revisar as condicións da cadeira e do ordenador que se utiliza.</p>
<p><b>28 - Derivados de factores psicosociales ou orgacionais</b></p>	<p>É recomendable facer deporte e desenrolar un bo estado físico. Manter bos hábitos alimenticios</p> <p>Practicar o biofeedback.</p> <p>Practicar técnicas de relaxación e meditación</p> <p>Establecemento e desenvolvemento de redes sociais, que poidan facilitar apoio social ao individuo.</p> <p>Inoculación do estrés</p> <p>Practicar o Adestramento asertivo e en habilidades sociais</p>
<p><b>31 - Carga mental</b></p>	<p>Adaptar a carga de traballo ás capacidades do traballador.</p> <p>Procurar dotar ás tarefas dun nivel de interese crecente.</p> <p>Controlar a cantidade e a calidade da información tratada.</p> <p>Proporcionar a formación e o adestramento adecuados.</p> <p>Adecuar, en relación coa tarefa, o número e a duración dos períodos de descanso.</p> <p>Manter dentro dos valores de confort os factores ambientais</p>
<p><b>32- Outras Circunstancias: Transtornos de voz</b></p>	<p>Non forces a voz, nin tampouco manteñas unha intensidade moi baixa da mesma. Comeza a charla con moita tranquilidade e pouca intensidade. Mentres falas mantén a cabeza ergueita dirixindo a vista aos asistentes, especialmente aos do fondo. (inconscientemente), é preferible que esperes a estar para os asistentes. Ao falar procura non facelo moi rápido nin de maneira monótona. Tras un uso prolongado da voz, descansa a mesma. No inverno abrígache a garganta. É bo que teñas a voz sempre a punto, para iso podes practicar algún dos exercicios que a continuación propoñemos:</p>

	<p>Escolle unha frase e repítea en diferentes tons: interrogativo, afirmativo, dubitativo, informativo, agresivo, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Le trabalinguas e textos complexos en voz alta, emprega boa entoación, ritmo e timbre.</li> <li>✓ Feixe exercicios e movementos coa lingua e beizos.</li> <li>✓ Exercicios para adestrar e modular a voz: elixe varias aulas de diferente tamaño e condicións acústicas e practica o fala en cada unha delas.</li> <li>✓ Exercicios lecto-escritura: practícaos de maneira lenta e controlando sempre a respiración. Realízaos a diario.</li> <li>✓ Exercicios de extensión tonal: pronuncia unha mesma frase primeiro en tons moi graves e despois en tons cada vez máis agudos.</li> <li>✓ Exercicios de ritmo: recita poesías de memoria.</li> <li>✓ Exercicios de vocalización: vocaliza de maneira lenta e ampla todas as letras, comeza polas vocais e continúa polas consonantes.</li> <li>✓ Exercicios de alento: recita frases de textos clásicos sen realizar inspiracións. Escolle textos de entre 50 ó 60 palabras e recita coa mellor dicción posible e posteriormente inspira e volve empezar</li> </ul>
--	--

## 10. PLAN DE ACCIÓN XERAL

**EMPRESA:** X  
 E  
**Posto de traballo/ N° de traballadores/as neste posto:** R To  
 A do  
 C s (

POSTO	RISCO	ACCIÓN PREVENTIVA	RESPONSABLE EXECUCIÓN	FECHA LÍMITE
Personal de Intervención Social	Caida	Sinalización do Risco, Colocación de banda antideslizante	COOPERATIVA	CONTINUO
Personal de Intervención Social	Lesións-músculo esquelética	Mobiliario de oficina ergonómico	COOPERATIVA	CONTINUO
Personal de Intervención Social	Risco de Accidente	Formación e Sensibilización	COOPERATIVA	CONTINUO
Personal de Intervención Social	Risco de Agresión	Formación e Sensibilización	COOPERATIVA	CONTINUO

# 11. ANEXO I: RECOMENDACIONES

## (EXERCICIOS ESPECÍFICOS)

Despois da análise dos diferentes riscos presentes no centro de traballo Xeracción, S. Coop. galega) e vistos os resultados da avaliación a estimación resultante que máis nos preocupa é a que nos presenta un risco moderado e incluso tolerable .

### ✓ Lesións músculo- esqueléticas, movementos repetitivos.

Cando se realiza traballo de oficina, ademais de ter que permanecer durante toda a xornada laboral sentado, o traballo implica manter os brazos flexionados. A posición desta tarefa obrígache a acercar a vista ó plano de traballo, producindo inclinacións de pescozo e tronco.

A ergonomía postural- postura correcta que se debe adoptar xa sexa nun exercicio estático(sentado) como nun dinámico(de pé) é moi importante en todas as actividades e traballos.

O mobiliario do posto de traballo é fundamental para non danar a saúde porque as malas posturas representan o 75% das lesións: dores de lombo, molestias cervicais, lumbalxias, etc.

### **Accións propostas:**

1. **Revisar cadeiras.** Han de ser estables, de altura graduable e respaldo regulable en altura, profundidade e inclinación. Os repousabrazos non son imprescindibles, de telos a súa altura non debe obstaculizar a mobilidade. A cadeira e a mesa son primordiais neste centro de traballo porque se pasan horas sentados. A posición de sentados en principio é comfortable, xa que reduce a fatiga corporal e a tensión na parte inferior da lombar e nas pernas. Sen embargo, pode producir sobrecarga na zona lumbar, molestias cervicais, abdominais e compresión nerviosa e venosa. A posición encorvada deberá evitarse pero nesta actividade (confección industrial) non resulta tan doado.

2. **É conveniente facer pausas pequenas e cortas, levantándose para estirar os músculos.**

3. **Exercicios que poden mellorar a circulación mentres se traballa:**

- **Cos pés xuntos, levantar primeiro os talóns e logo, as puntas dos dedos.**

- **Sentados rectos mover en círculos os ombros, adiante e atrás**

Os movementos repetitivos tamén provocan fatiga muscular, sobrecarga, dor e por último, lesións. Este tipo de lesións preséntase acompañado de sintomoloxía psíquica (ansiedade e depresión) debido a que o traballo



repetitivo é monótono e soe requirir un ritmo elevado, o que produce situacións de estres.

**RELAXACIÓN DE CARA, PESCOZO E OMBREIROS** coa orde seguinte e repetir cada exercicio tres veces con intervalos de descansos duns aos outros.

- **Fronte:** **Enrugar**, exercendo tensión sobre a ponte do nariz e o redor das cellas.
- **Ollos:** Abrir e cerrar. Notar a tensión nas pálpebras e no exterior dos ollos.
- **Nariz:** **Arrugar**, exercendo tensión entre a ponte e os orificios.
- **Boca:** Sorrir amplamente. Notará a tensión nos beizos superior e inferior e en ambas meixelas.
- **Lingua:** **Presionar** a lingua contra o **paladar**.
- **Mandíbula:** Presionar os dentes notando a tensión nos músculos laterais da cara e nas senes (sienes).
- **Labios:** Enrugar como para dar un bico.
- **PESCOZO e caluga (nuca):** Facer movementos co pescozo SI-NON e de dereita a esquerda.
- **Ombros e pescozo:** Elevar os ombros presionando o pescozo.

**Relaxación de brazos e mans coa seguinte progresión:** Contraer sen mover, primeiro un brazo e logo o outro co puño apretado, notando a tensión nos brazos, antebrazos e mans.

**Relaxación de pernas:** Estirar primeiro unha perna e despois a outra levantando o pé a arriba e notando a tensión nas pernas: traseiro, muslo, rodilla, pantorrilla e pé.

**Relaxación do toráx, abdomen e rexión lumbar** (estes exercicios fanse mellor sentado sobre unha cadeira):

- **Lombo:** Erguer brazos ata formar un ángulo recto co antebrazo e levar codos hacia atrás. Notará a tensión na parte inferior do lombo e ombros.
- **Tórax:** Inspirar e reter o aire durante uns segundos nos pulmóns. Observar a tensión no peito. Expirar lentamente.
- **Estómago:** Tensar estómago ata notar dita tensión no embigo e nos arredores.
- **Cintura:** Tensar nádegas e coxas (**muslos**). O traseiro érguese da cadeira.

**Relaxación rápida e completa:** Consiste en tensar e relaxar todos os músculos a vez. Pódese facer sentado ou de pé. Require unha certa experiencia, pero unha vez adquirida pódese conseguir un correcto estado de relaxación en tan so uns minutos.

O último paso despois de cada sesión de relaxación, é a realización de respiracións profundas. Antes de dar por rematada a sesión convén dedicar uns

minutos para observar a nosa respiración, ata conseguir que sexa constante e regular.

### ✓ **Riscos Psicosociais**

Traballar non eido dá intervención - social conleva unha implicación maior que en calquera outro campo de actuación polo que pode haber unha carga de traballo excesiva con situacións que, aínda que estimulantes e ás veces desafiante supoñen a aparición de riscos psicosociais polo que a saúde das socias e mailas traballadoras pode verse afectada.

#### **Accións propostas:**

1. Practicar deporte.
2. Practicar técnicas de relaxación e meditación para controlar e/ou reducir a sensación de ansiedade e angustia.
3. Aplicación de técnicas de xestión do tempo. Se o seu traballo permíteo, faga pausas cando necesite.

Na medida do posible NON trate de sacar máis traballo do que poida realmente.

4. Pida apoio e axuda aos seus compañeiros en caso necesario. Demande axuda ou apoio cando o requira, por exemplo, a un compañeiro de traballo máis experimentado ou a un superior.

5. Pida críticas construtivas sobre o desenvolvemento do seu traballo e suxerencias de mellora, se cre que lle poden vir ben.
6. Se non o ten claro, solicite unha descrición detallada de cales son as súas responsabilidades e funcións.
7. Fixar obxectivos realistas; pola contra, terá unha insatisfacción constante pola descompensación entre o que se aspira e as posibilidades reais de conseguilo.
8. Procúrese pequenos reforzos cotiáns ou recompensas, tanto no traballo como fóra del.
9. Alternar as tarefas para evitar a sensación de monotonía.
10. En tarefas cargadas de responsabilidade, organizar o traballo de tal maneira que se poidan establecer pausas.
11. É conveniente facilitar a consulta de datos por procedementos escritos, para evitar memorizacións excesivas ou sobrecarga de información.
12. A preparación do traballador debe estar en consonancia co traballo que realiza, polo que debe recibir unha formación e información adecuadas.
13. O programa de computador que utilice, debe adaptarse aos seus coñecementos e experiencia, polo que debe ser informado e/ou formado.
14. Para paliar o síndrome do traballador queimado recomendase que coide a súa saúde, realice diferentes actividades que beneficien a súa saúde, como saír a camiñar en horarios libres, realizar exercicio e comer saudablemente.

15. Estableza prioridades laborais e persoais: analice se a súa empresa está a absorbelo máis do razoable ou se é vostede mesmo quen se está esixindo de máis para alcanzar os devanditos logros.
16. Tómese un respiro e analice se a carga de traballo pásao en niveis que o fan esquecerse da súa vida persoal.
17. Realice actividades que lle apaixonen: Practicar algún deporte, saír a tomar algunha copa ou café con amigos, ler un libro, camiñar pola cidade, saír de fin de semana a outro pobo, ou andar en bicicleta, son algúns dos escapes que podemos levar a cabo para diminuír a tensión da semana laboral, ademais de favorecer a vida persoal con actividades que non teñen que ver co traballo ou falar dos problemas que nos atopamos a diario nel.
18. Comunicación: Fale cos seus compañeiros de traballo ou xefes para ter un mellor ambiente laboral, para que non haxa unha maior carga de traballo, que se poidan controlar malas actitudes doutros e exista respecto entre todos, desta forma poderá apoiarse neles en calquera momento en que necesite delegar traballo.
19. Fixar horarios establecidos: Xestione o seu tempo de forma correcta, con horarios de chegada e saída do traballo, descanso alimentación, exercicio ou actividades recreativas que lle permitan.

## 12. ANEXO II: **NORMATIVA BÁSICA DE PREVENCIÓN DE RISCOS**

<p><b>ORGANIZACIÓN E METODOLOXÍA DA PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lei 31/1995, de Prevención de Riscos Laborais.</li> <li>- Lei 54/2003, que reforma o marco normativo da Prevención de Riscos Laborais.</li> <li>- R.D. 39/ 1997 Regulamento dos Servicios de Prevención.</li> <li>- R.D.171/ 2004 polo que se desenvolve o art. 24 da Lei 31/95, de Prevención de Riscos Laborais.</li> </ul>
<p><b>LUGARES DE TRABALLO, TEMPERATURA, HUMIDADE, ILUMINACIÓN, SINALIZACIÓN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- R.D. 485/ 97. Disposicións mínimas de Sinalización no traballo.</li> <li>- R.D. 486 / 97. Disposicións mínimas de Seguridade e Saúde no Traballo.</li> </ul>
<p><b>RISCO ELÉCTRICO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-R.D. 842 / 2002. Regulamento Electrotécnico de Baixa Tensión e as súas instrucións técnicas complementarias modificado por Real Decreto 244/2019, do 5 de abril, polo que se regulan as condicións administrativas, técnicas e económicas do autoconsumo de enerxía eléctrica.</li> <li>- R.D. 614 / 2001. Disposicións mínimas para a Protección da Saúde e Seguridade dos Traballadores fronte o Risco Eléctrico.</li> </ul>
<p><b>EQUIPOS E MAQUINARIA. ADECUACIÓN E</b></p>	<p>R.D. 1215 / 97. Disposicións mínimas de Seguridade e Saúde para a utilización polos</p>

<b>UTILIZACIÓN</b>	<b>traballadores dos equipos de traballo.</b>
<b>EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL</b>	R.D. 773 / 97. Disposicións mínimas de Seguridade e Saúde na utilización polos Traballadores dos equipos de Protección Individual.
<b>MANIPULACIÓN DE CARGAS</b>	R.D. 487 / 97. Disposicións mínimas de Seguridade e Saúde relativas a Manipulación Manual de Cargas.
<b>PRODUCTOS QUÍMICOS, ALMACENAMENTO, ETIQUETAXE, INFORMACIÓN</b>	-R.D. 374 / 2001. Protección da Seguridade e Saúde dos Traballadores contra Riscos relacionados con Axentes Químicos durante o traballo modificado por Real Decreto 598/2015, do 3 de xullo -R.D. 379 /2001.Regulamento de almacenamento de produtos químicos e as súas instrucións técnicas complementarias derrógase D, por Real Decreto 656/2017, do 23 de xuño . Modifícanse os arts. 1 a 3 e 6.2, a disposición final 1 e as instrucións técnicas complementarias MIE APQ-1 a 7 e inclúese a MIE APQ-9, por Real Decreto 105/2010, do 5 de febreiro.
<b>RUÍDO E VIBRACIONES</b>	Real Decreto 286/2006, do 10 de marzo, sobre a protección da saúde e a seguridade dos traballadores contra os riscos relacionados coa exposición ao ruído.
<b>PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN</b>	R.D. 488 /1997. Disposicións mínimas de Seguridade e Saúde relativas o traballo con equipos que inclúan Pantallas de Visualización
<b>EXPLOSIONES</b>	R.D. 681 / 2003. Protección da Seguridade e Saúde dos Traballadores expostos aos Riscos derivados de atmosferas explosivas no lugar de traballo.
<b>ENFERMIDADES PROFESIONAIS</b>	Real Decreto 1299/2006, do 10 de novembro, polo que se aproba o cadro de enfermidades profesionais no sistema da Seguridade Social e establécense criterios para a súa notificación e rexistro.
<b>INSTALACIONES TÉRMICAS EN EDIFICIOS</b>	Real Decreto 1027/2007, do 20 de xullo, polo que se aproba o Regulamento de Instalacións Térmicas nos Edificios.

# 13. METODOLOXÍA SEGUIDA PARA A ELABORACIÓN DA AVALIACIÓN DE RISCOS.

En cumprimento da Lei de Prevención de Riscos Laborais procedese a realizar a Avaliación inicial de Riscos Laborais, existentes nesta empresa (Xeracción, S. Coop. Galega).

Para levalo a cabo seguiuuse o método avalado pola Xunta de Galicia.

O primeiro paso para a identificación de riscos foi realizar un estudo de cada posto de traballo, indicando os riscos ós que nos atopamos sometidas.

Identificados procedeuse a análise dos mesmos da forma que sigue:

1.- Os riscos que afectan de forma conxunta a totalidade das traballadoras.

Tendo en conta a probabilidade de que ocorra o dano, así coma a severidade do mesmo.

- **Probabilidade de que ocorra o dano**

**Alta: (A)** O dano ocorrerá sempre ou case sempre.

**Media: (M)** O dano ocorrerá nalgunhas ocasións.



**Baixa: (B)** O dano ocorrerá raras veces.

● **Severidade do dano**

**Lixeiramente danoso: (LD)**

- Danos superficiais: cortes e magulladuras pequenas, irritacións dos ollos por po.
- Molestias e irritación, dor de cabeza, desconfort.

**Danoso: (D)**

- Laceracións, queimaduras, conmocións, torceduras importantes, fracturas menores.
- Xordeira, dermatite, asma, trastornos músculo- esqueléticos, enfermidade que sexa incapacidade menores.

**Extremadamente danoso: (ED)**

- Amputacións, fracturas maiores, intoxicacións, lesións múltiples.
- Cancro e outras enfermidades crónicas que acurten severamente a vida.

Levándonos tales premisas a unha **estimación dos riscos.**

De acordo coas variables mencionadas dedúcese automaticamente segundo a seguinte táboa:

		CONSECUENCIAS		
		Lixeiramente danoso	Danoso	Extremadamente danoso
PROBABILIDADES	Baixa	Risco trivial <b>T</b>	Risco tolerable <b>TO</b>	Risco moderado <b>MO</b>
	Media	Risco tolerable <b>TO</b>	Risco moderado <b>MO</b>	Risco importante <b>I</b>
	Alta	Risco moderado <b>MO</b>	Risco importante <b>I</b>	Risco intolerable <b>IN</b>

Consecuentemente a valoración formulase como criterio de actuación os seguintes:

RISCO	ACCIÓN E TEMPORIZACIÓN
<b>Trivial (T)</b>	Non se require acción singular
<b>Tolerable (TO)</b>	Non se necesita mellorar a acción preventiva en xeral. Débense considerar solucións máis rentables. Comprobacións periódicas para asegurar as medidas de control.
	Facer esforzos para reduciloo risco, coas inversións precisas.

<b>Moderado (MO)</b>	Implantarse as medidas nun período determinado. Se existe ED, revisar con precisión a probabilidade.
<b>Importante (I)</b>	Non comezar o traballo ata reduci-lo risco. Precisaranse recurso considerables. Se se está a realizar o traballo, remediar o problema en prazo mínimo.
<b>Intolerable (IN)</b>	Non debe comezarse ou continuar o traballo ata reduci-lo risco. Se non é posible reduci-lo risco debe prohibirse o traballo.

**2.-** A continuación procedeuse a **análise dos riscos** tendo en conta os distintos postos de traballo, na mesma forma ca no punto 1.

**3.-** Pasóuselle aos traballadores unha ficha de consulta de avaliación dos riscos.

**4.-** Ademais realizouse unha **avaliación dos riscos psicosociais** a través do Cuestionario de Avaliación de Riscos Psicosociais no Traballo ISTAS21.

A través de este cuestionario pódese ver en que situación de exposición se atopa o/a traballador/a . Existen 6 dimensións psicosociais dentro do posto de traballo:

1. Esixencias psicolóxicas.
2. Traballo activo e posibilidades de desenvolvemento: influencia, desenvolvemento de habilidades, control sobre os tempos.
3. Apoio social e calidade de liderado.
4. Inseguridade.
5. Dobre presenza.

6. Estima.

Para clasificar os riscos psicosociais, usase un intervalo de 3 cores:

Cor	Nivel de Exposición
Verde	Nivel de exposición psicosocial máis favorable para a saúde.
Amarelo	Nivel de exposición psicosocial intermedio
Vermello	Nivel de exposición psicosocial máis desfavorable para a saúde.

5.- Elaborase unha ficha onde se expoñen as **medidas de control** que se deben ter en conta en cada momento.

6.- **Ficha de planificación da prevención:** aportando as recomendacións oportunas despois da análise dos riscos.

## **Apéndice: Fichas de rexistros comunicación e de investigación de accidentes e enfermidades profesionais.**

**INVESTIGACIÓN DE ACCIDENTES DE TRABALLO E ENDFERMIDADES PROFESIONAIS**

### 1. DATOS DA TRABALLADORA

NOME DA TRABALLADORA	EXPERIENCIA (anos/meses)	NO	POSTO
OCUPACIÓN:			

### 2. DATOS DO ACCIDENTE/ ENFERMIDADE PROFESIONAL

CENTRO DE TRABALLO:	
DATA DO ACCIDENTE/E.P.:	HORA:
¿ERA O SEU TRABALLO HABITUAL?:	
DESCRIPCIÓN DO ACCIDENTE::	
DIAGNÓSTICO:	

### 3. ANÁLISIS DAS CAUSAS

CAUSAS QUE DAN LUGAR O ACCIDENTE:

### 4. MEDIDAS CORRECTORAS

MEDIDAS A ADOPTAR PARA QUE O ACCIDENTE /ENFERMIDADE NON SE REPITA: