

GUIA DE AUTOEVALUACION

CONDICIONES DE SEGURIDAD

LUGARES DE TRABAJO

[Máquinas](#)

[Elevación y transporte](#)

[Herramientas manuales](#)

[Manipulación de objetos](#)

[Instalación eléctrica](#)

[Aparatos a presión y gases](#)

[Incendios](#)

[Sustancias químicas](#)

CONDICIONES DE HIGIENE INDUSTRIAL

[Contaminantes químicos](#)

[Contaminantes biológicos](#)

[Ventilación y climatización](#)

[Ruido](#)

[Vibraciones](#)

[Iluminación](#)

[Calor y frío](#)

[Radiaciones ionizantes](#)

[Radiaciones no ionizantes](#)

CARGA DE TRABAJO

[Carga de trabajo](#)

[Carga mental](#)

CONDICIONES DE SEGURIDAD

Lugares de trabajo

Son correctas las características del suelo y se mantiene limpio.	SI		NO	El pavimento será consistente no resbaladizo y de fácil limpieza. Constituirá un conjunto homogéneo llano y liso y se mantendrá limpio.
Están delimitadas y libres de obstáculos las zonas de paso.	SI		NO	Determinar lugares de disposición de materiales fuera de las zonas de paso y señalizar.
Se garantiza totalmente la visibilidad de los vehículos en las zonas de paso.	SI		NO	Colocar espejos reflectores y señalizar o cambiar rutas, cuando sea necesario.
La anchura de las vías de circulación de personas o materiales es suficiente.	SI		NO	Respetar las medidas mínimas. Como mínimo un pasillo peatonal tendrá una anchura de un metro.
Los pasillos por los que circulan vehículos permiten el paso de personas sin interferencias.	SI		NO	Diferenciar en lo posible tales zonas. En todo caso, aumentar la anchura y señalizar.
Están protegidas las aberturas en el suelo, los pasos y las plataformas de trabajo elevadas	SI		NO	Instalar barandillas de 90 cm de altura y rodapiés seguros y señalizados.
Están protegidas las zonas de paso junto a instalaciones peligrosas.	SI		NO	Proteger hasta una altura mínima de 2,5 m.
Se respetan las medidas mínimas del área de trabajo: 3 m de altura (en oficinas 2,5 m), 2m ² de superficie libre y 10 m ³ de volumen.	SI		NO	Ampliar el ámbito físico.
La separación entre máquinas es la suficiente.	SI		NO	Aumentar la separación entre máquinas.
El espacio de trabajo está limpio y ordenado, libre de obstáculos y con el equipamiento necesario.	SI		NO	Disponer de lugares de almacenamiento y disposición de materiales y equipos. Mejorar los hábitos y la organización del trabajo.
Los espacios de trabajo están suficientemente protegidos de posibles riesgos externos a cada puesto (caídas, salpicaduras, etc.).	SI		NO	Proteger adecuadamente el espacio de trabajo frente a interferencias o agentes externos.
Las escaleras fijas de cuatro peldaños o más disponen de barandillas de 90 cm de altura, rodapiés y barras verticales o listón intermedio.	SI		NO	Instalar barandillas normalizadas.
Todos los peldaños tienen las mismas medidas (anchura mínima de 23 cm si son fijas; 15 cm cuando sean de servicio).	SI		NO	Se cumplirán las medidas indicadas, respetando la correlación entre huella y contrahuella.
Los peldaños son uniformes y antideslizantes.	SI		NO	Corregir, instalando en su defecto bandas antideslizantes.
Las escaleras de mano de madera tienen los peldaños bien ensamblados y los largueros de una sola pieza.	SI		NO	Vigilar sus características constructivas y establecer un plan de revisiones.
Están bien calzadas en su base o llevan ganchos de sujeción en el extremo superior de apoyo.	SI		NO	Instalar zapatas antideslizantes o ganchos de sujeción en la parte superior.
Tienen longitud menor de 5 m, salvo que tengan resistencia garantizada.	SI		NO	Utilizar escaleras de resistencia garantizada cuando sean de más de cinco metros.
Es adecuada la iluminación de cada zona (pasillos, espacios de trabajo, escaleras) a su cometido específico.	SI		NO	Iluminar respetando los mínimos establecidos. Mínimo en zonas de paso de uso habitual = 50 lux.

Máquinas

Los elementos móviles de las máquinas (de transmisión que intervienen en el trabajo), sin inaccesibles por diseño, fabricación y/o ubicación.	SI		NO	Des necesario protegerlas mediante resguardos y/o dispositivos de seguridad.
Existen resguardos móviles asociados a enclavamientos que ordenan la parada cuando aquellos se abren e impiden la puesta en marcha.	SI		NO	Estos resguardos son necesarios cuando se deba acceder con frecuencia al punto de peligro. Pasar a la cuestión 9.
Para regularlos, se precisa una acción voluntaria.	SI		NO	No debe poderse variar su funcionalidad de manera involuntaria o accidental.
En operaciones con riesgo de proyecciones, no eliminado por los resguardos existentes, se usan equipos de protección individual.	SI		NO	Deben usarse con carácter complementario.
Existen uno o varios dispositivos de parada de emergencia accesibles rápidamente.	SI		NO	Queda excluido cuando dicho dispositivo no puede reducir el riesgo, así como las máquinas portátiles y las guiadas a mano.
El operario ha sido formado y adiestrado en el manejo de la máquina.	SI		NO	Debe instruirse al operario en el correcto manejo de la máquina, en particular, si se trata de máquinas peligrosas.
Existe un Manual de Instrucciones donde se especifica cómo realizar de manera segura las operaciones normales y ocasionales en la máquina.	SI		NO	Debe redactarse y, en caso de adquirir la máquina con posterioridad al 21/1/87, exigirlo al fabricante de la misma.

Elevación y transporte

La visibilidad desde el puesto de conducción permite al conductor maniobrar con toda seguridad para sí mismo y para las personas expuestas.	SI		NO		El diseño del puesto de conducción de la máquina y el entorno por el que ésta se desplaza deben garantizar una buena visibilidad.
Existen dispositivos adecuados que remedien los riesgos derivados de la insuficiencia de visibilidad directa.	SI		NO		Se dispondrá de dispositivos al efecto: señalización óptica y/o acústica, arranque temporizado, etc.
En caso de utilización en lugares oscuros, el vehículo dispone de alumbrado satisfactorio.	SI		NO		Se debe garantizar que el conductor distinga con nitidez el entorno de trabajo y que terceras personas distingan la máquina.
Si el vehículo precisa de cabina, está diseñada y fabricada para proteger de los peligros de vuelco y caída de objetos.	SI		NO		La cabina debe certificar la resistencia adecuada frente a estos riesgos.
Está limitada la velocidad de circulación en función de la zona.	SI		NO		Se adecuará la velocidad a cada situación.
Está señalizada la carga máxima de utilización.	SI		NO		Debe señalizarse de manera visible y fácilmente perceptible.
Todo accesorio de sujeción y elevación en mal estado (deformado, deshilachado, con corrosión, etc.) es sustituido inmediatamente y desechado.	SI		NO		Debe garantizarse esta condición.
Existen montacargas y/o plataformas elevadoras.	SI		NO		Pasar al cuestionario siguiente.
Su recorrido está completamente cerrado.	SI		NO		Debe estar delimitado y cerrado.
Las puertas de acceso disponen de enclavamiento.	SI		NO		Deben disponer del mismo.
Está señalizada la carga máxima y la prohibición de uso a personas.	SI		NO		Debe señalizarse en lugar visible y fácilmente perceptible.

Herramientas manuales

Las herramientas que se usan están concebidas y son específicas para el trabajo que hay que realizar.	SI		NO		Incorporar herramientas adecuadas.
Las herramientas que se utilizan son de diseño ergonómico.	SI		NO		Procurar que las herramientas sean fáciles de manejar y sean adecuadas a los trabajadores.
Las herramientas se encuentran en buen estado de limpieza y conservación.	SI		NO		Limpiar, reparar o desechar las herramientas en mal estado.
Es suficiente la cantidad de herramientas disponibles, en función del proceso productivo y del número de operarios.	SI		NO		Disponer de más herramientas.
Los trabajadores están adiestrados en el manejo de las herramientas.	SI		NO		Instruir adecuadamente a los trabajadores para el empleo de cada tipo de herramienta.
Se usan equipos de protección personal cuando se pueden producir riesgos de proyecciones o de cortes.	SI		NO		Utilizar gafas y/o guantes cuando sea necesario.

Manipulación de objetos

El personal usa calzado de seguridad normalizado cuando la caída de objetos puede ocasionar daño.	SI		NO		Usar calzado certificado.
El personal expuesto a cortes usa guantes normalizados.	SI		NO		Usar guantes certificados.
El nivel de iluminación es el adecuado en la manipulación y almacenamiento.	SI		NO		Adecuar el nivel de iluminación a los mínimos recomendados.
El suelo es resistente y homogéneo y la altura de apilamiento ofrece estabilidad.	SI		NO		Limitar la altura máxima de apilamiento, adaptar una configuración estable, o apilar en estanterías. Cuidar el suelo.
Los palets se encuentran en buen estado.	SI		NO		Reemplazar los palets viejos y deteriorados.
La carga está bien sujeta entre sí, y se adoptan medias para controlar el apilamiento directo de palets cargados.	SI		NO		Aplicar sistemas de sujeción y contención (flejes, film retráctil, contenedores, etc.). Evitar el apilamiento directo o limitarlo.
Se dispone de los medios de estabilidad y sujeción adecuados (separadores, cadenas, calzos, etc.).	SI		NO		Entibar y sujetar con soportes adecuados.
Está garantizada la estabilidad de las estanterías mediante arriostamiento.	SI		NO		Mejorar el arriostamiento y su sujeción a elementos estructurales del edificio.
La estructura de la estantería está protegida frente a choques y ofrece suficiente resistencia.	SI		NO		Proteger aquellos puntos sometidos a choques y señalar. Limitar la carga máxima y señalar.

Instalación eléctrica

En los trabajos en instalaciones eléctricas se verifica el cumplimiento de las "5 reglas de oro" (Art. 62 y 67 de la OGSHT).	SI		NO	Es obligatorio su cumplimiento excepto si se realizan por personal especializado ajeno a la empresa.
El personal que realiza trabajos en alta tensión está cualificado y autorizado para su realización.	SI		NO	Contratar personal especializado y ajeno a la empresa o establecer un plan de formación y calificación para el personal propio.
En trabajos en proximidad de líneas eléctricas de alta tensión se adoptan medidas antes del trabajo para evitar el posible contacto accidental.	SI		NO	Señalizar y delimitar la zona peligrosa. Si subsiste el peligro cumplir las normas de trabajos en alta tensión.
Los cuadros eléctricos y los receptores confieren un grado de protección igual o superior a IP 2x (no pueden tocarse con los dedos partes en tensión).	SI		NO	Aislar o resguardar las partes bajo tensión.
Las clavijas y bases de enchufes son correctas y sus partes en tensión son inaccesibles cuando la clavija está parcial o totalmente introducida.	SI		NO	Sustituirlas por otras normalizadas.
Los conductores eléctricos mantienen su aislamiento en todo el recorrido y los empalmes y conexiones se realizan de manera adecuada.	SI		NO	Eliminar empalmes y clavijas inadecuadas. Usar conductores de doble aislamiento, regletas, cajas o dispositivos equivalentes.
La instalación general dispone de puesta a tierra (TT) revisado anualmente e interruptores diferenciales dispuestos por sectores.	SI		NO	Revisar la instalación por un especialista y adaptarla al Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión MIBT.021.
Es adecuado el mantenimiento (cajas cerradas, sin roturas, todos los tornillos puestos, canalizaciones bien montadas, etc.)	SI		NO	Establecer un programa de mantenimiento preventivo estricto.

Aparatos a presión y gases

Existe un registro interno de los controles y revisiones efectuados tanto por la empresa como por una entidad autorizada.	SI		NO	Implantar un sistema documental de registro a disposición de quien lo precise.
Su emplazamiento está alejado de fuentes de calor.	SI		NO	Alejar o aislar de cualquier foco calorífico y de materiales combustibles no controlados
La sala de calderas dispone de ventilación natural o forzada y se ubica en local adecuado (no sótano).	SI		NO	Asegurar una buena ventilación y cambiar la ubicación con supervisión de una entidad colaboradora de la Administración.
Está situado al aire libre o en un local con aislamiento acústico, ventilado y resistente al fuego y que evite la proximidad a áreas de trabajo.	SI		NO	Disponer de abertura de ventilación, dotar de aislamiento acústico o ubicar en exterior en cobertizo sin paredes.
Se dispone de válvulas de bloqueo y parada para emergencias, dispositivos de puerta (agua, aceite), así como de válvula de retención.	SI		NO	Aplicar las medidas correctoras pertinentes.
El personal que trabaja con gases tóxicos y corrosivos dispone de máscaras de gas adecuadas y/o equipos autónomos de respiración accesibles.	SI		NO	Suministrar los equipos de protección individual normalizados adecuados a la fuente de gas en cuestión.
Las zonas de uso de gases tóxicos o corrosivos están ventiladas, con dispositivos de detección y alarma y sistemas de contención de fugas.	SI		NO	Instalar esos medios de protección y comprobar periódicamente su estado.
Las conducciones de gases, se mantienen en buen estado (sin corrosión, buena sujeción, vainas pasamuros, etc.).	SI		NO	Reparar la conducción y controlar periódicamente su estado.
Existe un programa de mantenimiento preventivo y de formación sobre peligros que se puedan producir.	SI		NO	Implantarlo

Incendios

El almacenamiento de materias y productos inflamables se realiza en armarios o en locales protegidos.	SI		NO	Prever áreas de almacenamiento aisladas, ventiladas y con medidas de extinción.
Los residuos combustibles (retales, trapos de limpieza, virutas, serrín, etc.) se limpian periódicamente y se depositan en lugares seguros.	SI		NO	Clasificar los residuos en contenedores cerrados. Eliminarlos Totalmente.
Está prohibido fumar en zonas donde se almacenan o manejan productos combustibles e inflamables.	SI		NO	Deben dictarse normas escritas de prohibición y señalizarlo en las áreas afectadas.
Las materias y productos inflamables están separados de equipos con llama o al rojo vivo (estufas, hornos, calderas, etc.).	SI		NO	Alejar y separar las materias peligrosas de tales focos caloríficos.
Está garantizado que un incendio producido en cualquier zona del local no se propagará libremente al resto de la planta o edificio.	SI		NO	Los elementos estructurales o delimitadores de las áreas de riesgo deben garantizar una RF preferiblemente superior a 120 minutos.
Un incendio producido en cualquier zona del local se detectaría con prontitud a cualquier hora y se transmitiría a los equipos de intervención.	SI		NO	Debe garantizarse una detección rápida y su transmisión eficaz, sea a través de medios humanos o técnicos.
Existen extintores en número suficiente y distribución correcta, y de la eficacia requerida.	SI		NO	Vigilar que los extintores, además de ser adecuados, estén en correcto estado y revisados anualmente.
Existen BIE's (Bocas de Incendio Equipadas) en número y distribución suficiente para garantizar la cobertura de toda el área del local.	SI		NO	Vigilar que estén en condiciones de uso y se realice periódicamente su desplegado y verificación de su correcto estado.
Hay trabajadores formados y adiestrados en el manejo de los medios de lucha contra incendios.	SI		NO	Deben seleccionarse, formarse y adiestrarse trabajadores, a fin de optimizar la eficacia de los medios de extinción.
Los centros de trabajo con riesgo de incendio disponen al menos de dos salidas al exterior de anchura suficiente.	SI		NO	Las vías de evacuación y salidas serán conocidas y estarán libres de obstáculos y señalizadas. Anchura mínima de puertas 1,20 m.
Existen cuando se precisa rótulos de señalización y alumbrado de emergencia para facilitar el acceso al exterior.	SI		NO	La iluminación de emergencia estará garantizada. Utilizar señalización normalizada.

Sustancias químicas

Están suficientemente identificados y correctamente señalizados todos los productos peligrosos.	SI		NO		Des exigible al fabricante o proveedor.
Se dispone de las fichas de seguridad de todos los productos peligrosos que se utilizan.	SI		NO		Solicitarlas al fabricante o suministrados.
Conocen las personas expuestas los riesgos de esas sustancias y están formadas en la aplicación de métodos de trabajo seguros.	SI		NO		Debe informarse de los riesgos a las personas afectadas y adiestrarlos en las operaciones que han de realizar.
Está correctamente ventilada el área de almacenamiento, sea por tiro natural o forzado.	SI		NO		Debe estarlo y, en especial, si en ella se realizan trasvases.
Se dispone y se usan equipos de protección individual en la realización de operaciones con productos peligrosos.	SI		NO		Deben adquirirse y utilizarse equipos certificados adecuados a los diferentes riesgos.
Existen duchas descontaminadoras y fuentes lavaojos próximas a los lugares donde es factible la proyección de líquidos peligrosos.	SI		NO		Deben instalarse.
Se dispone de Plan de Emergencia ante situaciones críticas (fugas, derrames, etc. De productos peligrosos).	SI		NO		Elaborar un Plan de Emergencia y asegurar su correcta implantación.

CONDICIONES MEDIOAMBIENTALES

Contaminantes químicos

Se utilizan sustancias químicas en su empresa	SI		NO		Pasar a la cuestión 3.
Si están contenidas en recipientes, éstos están debidamente etiquetados y se conserva esa señalización durante su uso.	SI		NO		Deben clasificarse y señalizarse según se establece en la reglamentación vigente.
Están suficientemente alejados los trabajadores de los focos de generación de esos contaminantes y existe un sistema de ventilación forzada eficaz.	SI		NO		Si es posible, debe alejarse a las personas de los focos de emisión de contaminantes y procurar una ventilación eficaz.
Se utiliza protección individual respiratoria cuando la exposición es ocasional y no existe ventilación localizada o en operaciones de corta duración.	SI		NO		Deben utilizarse este tipo de prendas o equipos de protección individual respiratoria debidamente certificados.
SE utilizan guantes y ropa impermeables a las sustancias con las que puede haber contacto dérmico.	SI		NO		Debe proveerse a las personas expuestas de este tipo de protección individual debidamente certificado.
Se sustituye la ropa de trabajo y se procede a la limpieza de la piel afectada cuando se impregna de este tipo de sustancias contaminantes.	SI		NO		Debe sustituirse la ropa y limpiar de forma inmediata la piel impregnada.
Está prohibido comer, beber o fumar en los puestos de trabajo.	SI		NO		Deberá establecerse dicha prohibición para evitar estos hábitos durante el trabajo.

Contaminantes biológicos

Los trabajadores tienen, usan y conocen las características de los equipos de protección individual en las operaciones que lo requieran.	SI		NO	El empresario es el responsable de proporcionar las prendas y equipos de protección individual y controlar su correcta utilización.
Todos los trabajadores expuestos reciben formación adecuada a sus responsabilidades, que les permita desarrollar sus tareas correctamente.	SI		NO	Para la prevención de riesgos es fundamental conocerlos. Planifique acciones formativas a todos los niveles.
Se dispone de suficientes instalaciones sanitarias (lavabos, duchas, vestuarios, etc.) y de áreas de descanso (comedor, zona de fumadores, etc.).	SI		NO	Debe mejorar esta situación.
Está establecido un plan de emergencia que haga frente a accidentes en los que están implicados los contaminantes biológicos.	SI		NO	Contemple esta posibilidad. según la peligrosidad del contaminante, se puede generar un grave peligro para la comunidad.

Ventilación y climatización

Se han instalado extracciones localizadas en las zonas o puntos donde se puede producir la generación de contaminantes ambientales.	SI		NO	Des necesario instalar extracciones localizadas en los puntos de generación de contaminantes.
Las tomas de aire exterior están alejadas de los puntos de descarga de aire contaminado.	SI		NO	La situación de las entradas de aire debe estar alejada de las salidas para evitar la reintroducción de aire contaminado.
En todos los locales a los que sirve el sistema de acondicionamiento hay suministro y extracción de aire o, en su defecto, se pueden abrir las ventanas.	SI		NO	Para que el sistema funcione correctamente, todos los locales deben tener asegurado el suministro y evacuación de aire.
Los difusores y rejillas de impulsión funcionan correctamente y no están total o parcialmente obturados.	SI		NO	Es imprescindible que los difusores y rejillas no estén obstruidos. Mediante tiras de papel podrá visualizar el movimiento del aire.

Ruido

Se ha realizado mediciones iniciales de ruido, según se establece en el RD/1316.89.	SI		NO		Debe efectuar mediciones de ruido, según el RD mencionado.
Se suministran y utilizan protectores auditivos a las personas expuestas a ruido, tal como se indica en el RD/1316.89.	SI		NO		Deben utilizarse protectores auditivos adecuados al tipo de ruido existente.

Vibraciones

Estos mecanismos tienen suficiente aislamiento o amortiguación o su diseño minimiza la transmisión de vibraciones a las personas.	SI		NO	Deben tenerse en cuenta los requisitos de aislamiento y diseño en la adquisición e instalación del material nuevo.
Se limita el tiempo de exposición de las personas expuestas a vibraciones cuando éstas producen, como mínimo, molestias.	SI		NO	Puede disminuirse el riesgo, la fatiga o el inconfort producido por las vibraciones, limitando el tiempo de trabajo en esas condiciones.
Se utilizan protecciones individuales (guantes, botas, chalecos, etc) certificados cuando las vibraciones producen como mínimo molestias.	SI		NO	Su utilización puede reducir la transmisión de vibraciones.

Iluminación

Los niveles de iluminación existentes (general y localizada) son los adecuados, en función del tipo de tarea, en todos los lugares de trabajo o paso.	SI		NO	La normativa recoge los niveles de iluminación requeridos para diferentes tareas. Las PVD's tienen requerimientos especiales.
Todos los focos luminosos tienen elementos difusores de la luz y/o protectores antideslumbrantes.	SI		NO	La visión directa de los focos luminosos descubiertos puede producir deslumbramientos. Corrija esta situación.
La posición de las personas evita que éstas trabajen de forma continuada frente a las ventanas.	SI		NO	La visión directa de grandes superficies luminosas puede producir deslumbramientos. Modifique la orientación o coloque persianas.
Los puestos de trabajo están orientados de modo que se eviten los reflejos en las superficies de trabajo y PVD's.	SI		NO	Reorganice los puestos de trabajo para que la luz incida lateralmente sobre el plano de trabajo.

Calor y frío

Las superficies calientes, tales como ventanas, techos o máquinas, existentes en las cercanías están apantalladas o aisladas.	SI		NO	Debe procederse a su apantallamiento o aislamiento.
Existen corrientes de aire más fresco que el ambiental de la zona, que inciden sobre las personas que trabajan.	SI		NO	El problema del calor puede atenuarse mediante la impulsión de aire fresco sobre los trabajadores.
Se limita el tiempo de trabajo a las personas sometidas a este tipo de situaciones.	SI		NO	Frente a situaciones de trabajo en ambientes de calor, debería disminuir el tiempo de trabajo o de permanencia en esos ambientes.
Se suministra agua a las personas cuyo trabajo se realiza en condiciones de alta temperatura y esfuerzo físico considerable.	SI		NO	En estas circunstancias, es necesario ingerir agua con frecuencia para reponer las pérdidas por calor.
Se protege a los trabajadores de las corrientes de aire directas, ya sean forzadas (cámaras frigoríficas) o naturales (trabajos al aire libre).	SI		NO	Se debe apantallar a los trabajadores de las corrientes de aire frío.
Disponen los trabajadores de prendas de protección frente al frío.	SI		NO	Habitualmente es la única medida posible frente al riesgo de estrés por frío. Se deben suministrar prendas con suficiente aislamiento.
Disponen esos focos de señalización de aviso y precaución adecuadas.	SI		NO	Se debe señalar el peligro.

Radiaciones ionizantes

Hay una persona que ejerce las funciones de Supervisor de la instalación radiactiva oficialmente acreditado.	SI		NO	Debe existir una persona con título oficial de supervisor y, en su caso, operador de la instalación, según indica la actual legislación.
Se cumplen los principios para minimizar las exposiciones (alejamiento del foco, reducción del tiempo y de personas, uso de protecciones, etc.).	SI		NO	Deben implantarse los principios de tipo técnico, administrativo y de comportamiento para minimizar las exposiciones.
Está regulado y correctamente señalado el acceso a las zonas de exposición a radiaciones.	SI		NO	Los lugares de trabajo se clasificarán en función del riesgo y se señalarán cumpliendo los requisitos legales.
Existen y son conocidas las normas de actuación en casos de emergencia.	SI		NO	Deben establecerse planes de emergencia y procurar su divulgación entre las personas afectadas por él.

Radiaciones no ionizantes

Está suficientemente confinado, blindado o apantallado el foco de emisión de ondas electromagnéticas.	SI		NO		Si es razonable y técnicamente posible, debe procederse al blindaje del foco emisor o apantallarlo debidamente.
Se utilizan protecciones individuales de ojos o piel para minimizar la exposición a radiación infrarroja o ultravioleta.	SI		NO		Deben utilizarse gafas, guantes y ropa de trabajo adecuada y gafas en el caso de microondas.

CARGA DE TRABAJO

Carga de trabajo

Se mantiene la columna en posición recta.	SI		NO	Se debe evitar realizar torsiones e inclinaciones superiores a 20°.
Se mantienen los brazos por debajo del nivel de los hombros.	SI		NO	Adecuar y rediseñar el puesto de trabajo.
La forma y volumen de la carga permiten asirla con facilidad.	SI		NO	Se deben manejar manualmente las cargas sólo si son de dimensiones reducidas y se pueden asir fácilmente.
El peso y tamaño de la carga son adecuadas a las características físicas individuales.	SI		NO	Considerar edad, sexo, constitución, embarazo, etc. de los trabajadores.

Carga mental

La información se percibe correctamente.	SI		NO	Comprobar el diseño de las señales o indicadores (tamaño, forma, contraste, etc.) y su disposición.
Se entiende con facilidad.	SI		NO	Utilizar símbolos unívocos y claros.
La cantidad de información que se recibe es razonable.	SI		NO	Evitar una sobrecarga de información. Parcelar la formación.
La información es sencilla, se evita la memorización excesiva de datos.	SI		NO	Facilitar la consulta de datos con procedimientos escritos.
El diseño de los mandos o paneles es adecuado a la acción requerida.	SI		NO	Comprobar la adecuación de los mandos (función, posición, correspondencia mandos/señales).