

## **PREVENCION DE RIESGOS LABORALES**

### **CONCEPTOS BASICOS**

#### **El trabajo.**

El trabajo es la actividad que realiza el hombre modificando la naturaleza para satisfacer sus necesidades de alimento, ropa, cobijo, protección, etc.

Esta actividad puede provocar efectos dañinos o no deseados sobre la salud del trabajador, debido a las condiciones en que se realiza, como accidentes, enfermedades y otros daños procedentes del trabajo.

En el trabajo se utilizan máquinas, herramientas y equipos de trabajo que facilitan esta actuación de modificación de la naturaleza, asimismo una adecuada organización del trabajo produce un mejor resultado con un esfuerzo menor. Sin embargo, cuando no se utilizan correctamente las máquinas, herramientas equipos y la organización del trabajo no es la adecuada, pueden aparecer riesgos para la salud y seguridad del trabajador.

Por ello hay que procurar que la utilización de máquinas y equipos de trabajo y la organización del trabajo sirva para satisfacer las necesidades de los trabajadores evitando esos efectos negativos señalados anteriormente.

#### **Los Riesgos Profesionales.**

Los riesgos son aquellas situaciones que pueden dañar la salud de los trabajadores y podemos decir que “riesgo laboral” es la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo.

Para calificar un riesgo laboral de grave o no, habrá que tener en cuenta tanto la probabilidad de que se produzca el daño, en unas circunstancias o situación determinadas, como en caso de producirse el daño las consecuencias (mortales, heridas graves, heridas leves, molestias, etc.)

#### **Condiciones de trabajo.**

Los daños para la salud de los trabajadores producidos en su trabajo, no se producen porque sí, sino que se producen porque el trabajo se realiza en unas condiciones inadecuadas.

Entenderemos por condiciones de trabajo las siguientes:

- Las características generales de los locales, instalaciones, equipos, productos y demás útiles existentes en el centro de trabajo.
- La naturaleza de los agentes físicos (iluminación, ruido, calor, frío, vibraciones), agentes químicos (polvo, gases), agentes biológicos (virus, bacterias) presentes en el ambiente de trabajo y sus correspondientes concentraciones o niveles de presencia en el ambiente.

- Los procedimientos o maneras de utilizar los agentes anteriores.
- Todas aquellas características del trabajo, incluidas las relativas a su organización que influyan en los riesgos a que esté expuesto el trabajador.

La prevención de riesgos laborales sería el conjunto de medidas adoptadas o previstas en todas las fases de trabajo con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.

### **Carga de trabajo.**

Está referida a los esfuerzos físicos y mentales a los que se ve sometido el trabajador mientras realiza su tarea.

Carga física serían los esfuerzos físicos de todo tipo (manejo de cargas, posturas de trabajo, movimientos repetitivos).

Carga mental sería el nivel de exigencia mental de la tarea (ritmos de trabajo, trabajo monótono o aburrido, repetitivo, responsabilidad, nivel de atención o concentración, etc.)

### **Técnicas de prevención o especialidades preventivas.**

Son cuatro:

- 1º Seguridad en el Trabajo (para prevenir los accidentes de trabajo).
- 2º Higiene Industrial (para prevenir las enfermedades profesionales).
- 3º Ergonomía y Psicología (previene otras patologías o daños a la salud del trabajador como estrés, nerviosismo, depresión, ansiedad, fatiga crónica, etc.)
- 4º Medicina del trabajo (para realizar la vigilancia de la salud del trabajador y los reconocimientos médicos y mediante ella prevenir daños a la salud).

En el Consorcio de la Ciudad Monumental de Mérida las tres primeras especialidades se cubren con un servicio de prevención de la propia empresa, que dispone de un Técnico Superior de Prevención, y la cuarta está concertada con una empresa de prevención.

### **Derechos y Obligaciones de los trabajadores relacionados con la prevención de riesgos laborales.**

#### **Derechos básicos:**

- A) Derecho de Información, que deberá facilitarle la empresa, de los riesgos laborales generales de la empresa y específicos de su puesto de trabajo, de

las medidas de prevención y protección para evitarlos y de las medidas de emergencia (primeros auxilios, lucha contra incendios).

- B) Derecho de Consulta y Participación** en todas las cuestiones que afecten a la seguridad y salud en el trabajo. Este derecho se canaliza a través de sus representantes (delegados de prevención dentro del Comité de Seguridad y Salud).
- C) Derecho de Formación.** La empresa garantizará a sus trabajadores una formación teórica y práctica, suficiente y adecuada en prevención de riesgos laborales.
- D) Cuando los trabajadores estén o puedan estar expuestos a un riesgo grave e inminente se les debe informar inmediatamente y se darán las órdenes e instrucciones precisas para que puedan interrumpir su actividad y abandonar el lugar de trabajo.**
- E) A la vigilancia de la salud (reconocimientos médicos periódicos o anuales y específicos a sus puestos de trabajo).**

**Obligaciones:**

- A) Velar por su salud y seguridad y la de aquellas otras personas a las que pueda afectar su actividad laboral.**
- B) Usar adecuadamente cualquier elemento o medio con los que desarrolle su actividad.**
- C) No poner fuera de funcionamiento y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad.**
- D) Informar de inmediato de las situaciones de riesgo.**
- E) Contribuir al cumplimiento de las obligaciones impuestas por la autoridad competente.**
- F) Cooperar con el empresario para que este pueda garantizar unas condiciones de trabajo seguras.**

## **MEDIDAS DE PREVENCIÓN GENERALES**

Las siguientes medidas preventivas o recomendaciones de seguridad son aplicables, de modo genérico, a todos los lugares y puestos de trabajo del Consorcio de la Ciudad Monumental de Mérida donde se desempeñe alguna actividad laboral.

### **ORDEN Y LIMPIEZA**

- Prestar atención al trabajo que se realiza en cada momento, la prisa es el mejor aliado del accidente.
- Seguir siempre las instrucciones y cumplir las normas, sin improvisar y preguntando a los encargados o superiores si se desconoce alguna cuestión que pueda poner en peligro al propio trabajador o a sus compañeros.
- Avisar de cualquier anomalía a los superiores y a los compañeros.
- Ningún accidente ocurre por casualidad. Todos pueden evitarse.
- La seguridad y la salud es tarea de todos. La participación de todo el personal es imprescindible.
- Mantener las zonas de paso y salidas libres de obstáculos.
- Recoger los derrames accidentales inmediatamente, otra persona puede sufrir un accidente.
- Mantener limpio y ordenado el lugar de trabajo.
- Realizar un mantenimiento correcto de las máquinas y herramientas.
- Utilizar recipientes adecuados para los desechos y vaciarlos con la frecuencia necesaria.
- No dejar las herramientas por medio en el lugar de trabajo por el riesgo a tropezar o lesionarse con ellas. Mantenerlas ordenadas cuando no son utilizadas.
- Comprobar que no hay obstáculos por medio en los trayectos que se realicen por el lugar de trabajo.

### **MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS**

- Procurar siempre utilizar medios mecánicos para la manipulación manual de cargas.
- Apoyar los pies firmemente, separándolos una distancia igual a la de los hombros y agacharse doblando las rodillas para recoger la carga.
- Coger la carga por la parte más segura y sujetarla de forma equilibrada con los dos brazos
- Mantener la espalda recta durante toda la maniobra.
- Levantarse suavemente enderezando las piernas. No levantar la carga mediante tirones bruscos. Mantener la carga lo más próxima posible al cuerpo y con los brazos extendidos.
- Nunca se debe elevar una carga de forma manual por encima de la línea de los hombros y nunca realizar giros de cintura mientras se soporta una carga.
- Se debe pedir ayuda a los compañeros y siempre intentar utilizar medios mecánicos para la elevación y transporte de cargas.

### **INCENDIOS**

- En caso de incendio, no gritar, no correr, mantener la calma y actuar con decisión.
- Si el incendio es de grandes proporciones no intentar apagarlo por uno mismo.
- Dar la alarma y avisar al mayor número posible de compañeros.
- Evacuar el lugar de trabajo siguiendo las señales de las vías y salidas de emergencias, ir cerrando las puertas detrás de cada uno.
- No usar jamás los ascensores durante un incendio, caso de que existan.
- Si el humo no deja respirar gatear y abandonar la zona.
- Si el incendio es pequeño y se siente seguro utilizar un extintor.
- Dirigir el chorro del extintor hacia el extremo más próximo de la base de las llamas
- Si tus ropas se prenden no corras, arderán más rápidamente, tírate al suelo y rueda para apagarlas.
- En caso de incendio es vital saber en cada momento lo que se debe hacer.

### **RIESGO ELÉCTRICO**

- No usar nunca cables pelados, deteriorados o sin enchufe.
- No conectar varios aparatos en el mismo enchufe, no utilizar “ladrones”.
- No tocar nunca aparatos eléctricos con las manos mojadas o con los pies en contacto con agua.
- No manipular los cuadros eléctricos si no se tiene conocimiento.
- No retirar jamás por tu cuenta las protecciones eléctricas ni suprimir la toma de tierra.
- Comunicar al servicio de mantenimiento cualquier anomalía eléctrica que se observe.
- Si se nota cosquilleo al utilizar un aparato eléctrico, notificarlo y ponerlo fuera de uso.
- Si se observa calentamiento o chispazos en motores, cables, etc., notificarlo.
- En caso de contacto eléctrico no toques al accidentado sin desconectar previamente la corriente.
- No tratar nunca de arreglar una instalación o equipo eléctrico defectuoso, sino se es técnico cualificado para ello.

### **PRODUCTOS QUÍMICOS**

- No utilizar nunca envases de bebidas o alimentos para contener productos químicos, aunque se haya cambiado el rótulo.
- No tener en el puesto de trabajo mayor cantidad de productos del que se vaya a consumir en una jornada laboral.
- Cuando se haya acabado de utilizar el producto cerrar perfectamente el envase.
- Respetar las normas de incompatibilidad al almacenarlos. Si no se conocen informarse.
- No mezclar productos químicos, pueden reaccionar violentamente y generar gases tóxicos o irritantes.
- Si se precisa rebajar un producto, poner primero un recipiente con agua y después añadir el producto.

- Cuando se usen productos químicos utilizar las protecciones adecuadas.
- En tu centro de trabajo deben encontrarse las fichas de seguridad de los productos que se están manejando. Solicítalas.
- Extremar la higiene personal, sobre todo antes de las comidas y al abandonar el trabajo.
- Cuando se manejen productos químicos tener a mano el teléfono de información toxicológica. **915 620 420**

### **MANEJO SEGURO DE MÁQUINAS**

- Antes de poner en marcha una máquina, leer el manual de instrucciones e informarse de su funcionamiento y de sus riesgos.
- Comprobar que sus protecciones y condiciones de uso son las adecuadas y que su conexión o puesta en marcha no represente peligro para terceros.
- No retirar nunca por tu cuenta las protecciones.
- No olvidar poner todas las protecciones de nuevo, antes de poner en marcha la máquina, si por motivo de mantenimiento o limpieza ha sido necesario retirarlas.
- En caso de avería, no manipular la máquina, avisar inmediatamente al responsable de mantenimiento, señalizando la avería.
- Cuando la máquina esté funcionando y se observe algún “atasco”, no meter las manos, detener siempre antes la máquina.
- Usar en todo momento los equipos de protección individual necesarios, indicados en el “manual de instrucciones” de la máquina.
- Cuando durante la utilización de una máquina sea necesario limpiar o retirar residuos cercanos a un elemento peligroso, usar siempre los medios auxiliares adecuados que garanticen una distancia de seguridad suficiente.
- Si la máquina dispone de “diario de mantenimiento”, supervisar que se mantenga actualizado.
- Las operaciones de mantenimiento que pueda suponer peligro, se realizarán siempre tras haber parado o desconectado la máquina, haber comprobado la inexistencia de energías residuales peligrosas y haber tomado las medidas necesarias para evitar su puesta en marcha o conexión accidental mientras se esté efectuando la operación.

### **MANEJO DE HERRAMIENTAS**

- No usar nunca una herramienta en algo diferente para lo que ha sido diseñada.
- Cuidar de las herramientas, limpiarlas con frecuencia, mantenerlas afiladas si son de corte, sin holguras, y con los mangos en condiciones.
- Colocar cada herramienta en su sitio después de su utilización.
- Si un compañero necesita una herramienta, no lanzársela, entrégasela en mano.
- Nunca llevar herramientas en los bolsillos, sobre todo si son cortantes o punzantes.
- Comprobar que las herramientas eléctricas llevan doble aislamiento.
- No abrir las herramientas eléctricas o perderán su protección.
- Utilizar las protecciones adecuadas a la herramienta que se use (guantes, gafas, mascarilla, etc.).

- Si el trabajador se tiene que trasladar con las herramientas, utilizar una caja adecuada o un cinturón portaherramientas.
- Si el trabajo supone un riesgo para los demás, no dejar que nadie se acerque.

### **EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL**

- Utilizar los equipos de protección individual si no se han podido evitar o reducir los riesgos por otros medios (protecciones colectivas).
- En tu centro de trabajo deben poner a tu disposición los equipos de protección individual adecuados al trabajo que realizas. ¡solicítalos!
- Antes de usar un equipo de protección individual, leer las instrucciones de manejo.
- Cuidar correctamente y guardar los equipos de protección en los lugares adecuados.
- Informar de los defectos y anomalías o daños que se detecten en el equipo.
- Si no se usan los EPIS correctamente, pueden suponer un riesgo añadido.
- Los equipos de protección individual son de uso personal e intransferible.
- Comprueba que disponen de marcado CE.

### **PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS**

- Se debe trabajar de forma cómoda, pudiendo regular el asiento de trabajo.
- Utilizar un porta-documentos regulable adosado a la pantalla, si es necesario para no girar el cuello de manera continuada del documento a la pantalla y viceversa.
- La superficie de trabajo debe ser suficientemente estable, sin reflejos y de colores neutros.
- Tus ojos deben de estar a una distancia mínima de la pantalla de 40 cm.
- Si necesitas reposapiés, solicítalo.
- Colocar tu pantalla de forma paralela a las luces.
- No situar la pantalla ni de frente ni de espaldas a las ventanas. Si no tienes más remedio, usar las cortinas regulables.
- Procurar alternar las tareas para evitar la monotonía y repetitividad.
- Después de dos horas trabajando con ordenador, cambiar de tarea y posición.
- Realizar movimientos de relajación de la columna.

### **ACCIDENTES IN ITÍNERE**

- Usar el cinturón de seguridad incluso en ciudad.
- Si se utiliza motocicleta o bicicleta, usar el casco para proteger la cabeza (colgado del brazo sólo servirá para agravar las lesiones).
- Recordar que el peatón es siempre el más débil.
- Avisar de las maniobras que se quieran realizar con los vehículos con la antelación suficiente para evitar accidentes.
- Protegerse de las caídas: si se circula en motocicleta no ir en mangas de camisa, falda o pantalón corto, aunque haga calor (usar casco, guantes y chaqueta y pantalones en tejidos fuertes incluso en verano).
- Ajustar la velocidad a la intensidad del tráfico.
- En caso de lluvia circular con precaución.

- Realizar un mantenimiento adecuado del vehículo (frenos, ruedas, amortiguadores, luces, etc., deben ser revisados con regularidad o fallarán cuando más los necesites).
- Respetar las señales de tráfico.
- Utilizar preferentemente el transporte público.
- Utilizar siempre el cinturón de seguridad en el vehículo, tanto en carretera como por ciudad, recordar que es obligatorio.
- No conducir bajo los efectos del alcohol, drogas o medicamentos que alteren la capacidad de conducción. No conducir si se está cansado, o con las facultades mentales y de concentración mermadas.
- Recordar también que hay que evitar las distracciones mientras se conduce. Acciones como comer, beber, fumar, hablar por el móvil (que está además prohibido), consultar un mapa, cambiar un CD, etc. distraen al conductor y está más que comprobado que han provocado numerosos accidentes de tráfico con consecuencias muy graves.

### **ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE: PRIMEROS AUXILIOS**

- Mantener la calma, tranquilizar a la víctima, pensar antes de actuar y usar el sentido común.
- Recordar siempre el siguiente orden de actuación: **PROTEGER, AVISAR Y SOCORRER (P. A. S.)**.
- **Proteger** al accidentado y evitar que tú u otras personas, os veáis envueltas en otro accidente a causa del primero.
- **Avisar**, solicitar ayuda, llamando siempre al **112**.
- **Socorrer**, atender siempre al herido más grave, para lo cual se ha de comprobar si este se encuentra consciente, si tiene pulso, si respira y, en caso contrario, realizar una reanimación cardiopulmonar. Examinarlo por zonas (cabeza, cuello, tronco, abdomen y extremidades por si presenta heridas, fracturas, quemaduras, etc.)
- Si la herida es superficial: La persona que vaya a realizar la cura debe lavarse previamente las manos con agua y jabón. Lavar la herida con agua y jabón (preferiblemente) o con agua oxigenada a chorro, procurando, si la herida es sucia, limpiarla de impurezas y cuerpos extraños lo mejor posible. Pincelar la herida con un antiséptico y cubrirla con un apósito estéril.
- Si la herida es importante, por su extensión, profundidad o localización cortar la hemorragia presionando directamente sobre un apósito limpio colocado sobre la herida. No retirar de la herida los apósitos empapados en sangre, colocar otros limpios encima de ellos y continuar presionando hasta detener la hemorragia. Evitar poner un torniquete, sobre todo si no se tiene experiencia. Cubrir la herida con apósitos limpios y trasladar al herido urgentemente a un centro sanitario. Si la hemorragia es nasal presionar con los dedos las alas de la nariz y bajar la cabeza.
- En caso de mareo o lipotimia: echar a la persona en el suelo elevándole los pies. Aflojar el cinturón, la corbata o cualquier prenda de vestir que pueda oprimir. Procurar que le llegue aire suficiente a la víctima (retirar a los curiosos, abrir alguna ventana, abanicarle la cara, etc.). Si a pesar de todo, la víctima no recupera la consciencia podríamos estar ante una situación más grave: Comprobar si tiene respiración y pulso. Si tiene pulso y respira, colocar a la víctima en posición lateral de seguridad (colocar a la persona



tumbada boca arriba, flexionar el brazo del lado interno formando un ángulo recto con su cuerpo, con la pierna del lado interno recta, flexionamos la pierna del lado externo, hasta formar un ángulo con el cuerpo, giramos el cuerpo hasta que quede de lado y por último colocar el dorso de la mano del lado externo, bajo la mejilla) y avisar a un servicio de urgencias. Si no tiene pulso ni respira, realizar las maniobras de reanimación cardiopulmonar y avisar a un servicio de urgencias.

- No dar de beber nada, ni administrar analgésicos, ni dejar nunca solo a un accidentado (sobre todo si se encuentra inconsciente). Manténlo caliente tapándolo con ropa.
- Si después de un accidente se observa en la víctima problemas de habla o de coordinación, ha de ser reconocida urgentemente en un centro sanitario.
- Si se observa un cuerpo extraño en un ojo no permitir que el accidentado se restriegue el ojo. Si está suelto retirarlo suavemente con la punta de un pañuelo. Si está enclavado no lo extraigas (sobre todo si se encuentra en la zona coloreada del ojo) cúbrelo con un apósito limpio y remite al accidentado a un centro sanitario. No utilizar nunca objetos puntiagudos o afilados para extraer cuerpos extraños de los ojos.
- En caso de quemaduras enfriar la zona afectada con agua fría (no cubitos ni agua helada). No aplicar remedios caseros sobre una quemadura. No abrir las ampollas. No retirar las ropas quemadas del cuerpo. Remitir a la víctima a un centro sanitario siempre que la quemadura tenga más de 2 cm. o afecte a ojos, manos, articulaciones o cara.
- En caso de contacto eléctrico, se procederá por el siguiente orden: No tocar a la víctima. Cortar primero el suministro de corriente. Avisar a los servicios de urgencias. En caso de no poder cortar la corriente se intentará desenganchar a la víctima utilizando cualquier elemento no conductor a nuestro alcance. Socorrer a la víctima. Si es preciso, practicarle una reanimación cardiopulmonar. Si la corriente es de alta tensión y no se ha podido cortar el suministro, no se intentará desenganchar a la víctima ni siquiera mediante elementos no conductores.

## **La prevención de riesgos laborales específica del puesto de Taquillero de Recintos Monumentales del Consorcio.**

A continuación se van a relacionar los riesgos laborales más frecuentes a los que pueden verse sometidos el personal que trabaja en las taquillas de los distintos Monumentos o Recintos Monumentales que gestiona el Consorcio, así como las medidas de prevención que se deberán adoptar para eliminar o evitar dichos riesgos.

### **Riesgos existentes:**

- 1.- Riesgo de caída a distinto nivel.
- 2.- Riesgo de caída al mismo nivel.
- 3.- Riesgo de pisadas sobre objetos.
- 4.- Riesgo de fatiga física por mantenimiento de postura.
- 5.- Riesgo de exposición a temperaturas ambientales extremas.

### **Medidas preventivas:**

#### **1.- Riesgo de caída a distinto nivel.**

##### **Causas:**

- Necesidad de acceder o aproximarse a lugares con peligro de caída en altura sin protección.

##### **Medidas preventivas:**

- El trabajador deberá mantener una distancia mínima de seguridad cuando deba aproximarse por obligación a algún lugar elevado, pero como norma general evitará el acercamiento a cualquier espacio elevado que carezca de protección (barandilla).
- Cuando se suban o bajen escaleras, escalinatas, graderíos, etc., se extremará la precaución, caminando sin prisas, evitando las distracciones, ya que estas escaleras no tienen dimensiones normales (tabicas muy altas y muchas irregularidades por tratarse de restos arqueológicos).
- El calzado que utilicen estos trabajadores deberá ser cómodo, ligero, que sujete bien el pie y con suela antideslizante.
- El suelo de los monumentos se mantendrá limpio de sustancias resbaladizas y se evitará depositar objetos por medio en los lugares de tránsito de personas.
- Ningún trabajador se subirá a lugares elevados por espacios no previstos para ello.
- En los recintos o monumentos que no tengan luz natural, se preverá una iluminación artificial suficiente y adecuada para evitar accidentes por falta de visibilidad.

#### **2.- Riesgo de caída al mismo nivel.**

##### **Causas:**

- Presencia de obstáculos por las zonas de tránsito o trabajo.

- Existencia de superficies resbaladizas.
- Circulación por superficies en mal estado (con piedras sueltas, arena, restos arqueológicos con muchas irregularidades, etc.).

**Medidas preventivas:**

- No se dejarán obstáculos en el suelo que puedan provocar caídas.
- El orden y la limpieza son cruciales para eliminar el riesgo de caída al mismo nivel.
- Caminar con precaución por suelos resbaladizos, con irregularidades o en mal estado de conservación.
- Limpiar inmediatamente los derrames de productos que pudieran provocar riesgo de resbalones y caídas.
- Se aconseja a los trabajadores que realicen su trabajo a ritmo normal, sin prisas.
- Evitar transitar por los suelos recién mojados, esperar a que sequen.
- Caminar con precaución por superficies inclinadas y con presencia de piedras sueltas, tierra, etc.
- Mantener una buena iluminación natural o artificial en los centros de trabajo.
- Los trabajadores utilizarán calzado cómodo, ligero, sin excesivo tacón, con suela antideslizante y que sujete bien el pie.

**3.- Riesgo de pisada sobre objetos.**

**Causas:**

- Existencia de piedras sueltas por el suelo en lugares de paso habituales.

**Medidas preventivas:**

- Se limpiarán de piedras sueltas los lugares habituales de paso de los trabajadores.
- Se recomienda la utilización de calzado con suela antideslizante.
- La iluminación de los lugares de trabajo deberá ser adecuada y suficiente.
- Evitar las prisas en todo momento y prestar atención al suelo y sus irregularidades.

**4.- Riesgo de fatiga física por mantenimiento de postura.**

**Causas:**

- Mantenimiento de la postura de pie o sentada a lo largo de su jornada laboral.

**Medidas preventivas:**

- Se evitará mantener una misma postura durante un periodo de tiempo prolongado, alternando la postura de pie con la de sentada.
- Si se permanece de pie, se deberá mantener un pie en alto y alternar con el otro esta posición apoyando sobre algún elemento que se encuentre un poco elevado (peldaño, un reposapiés, etc.).

- Se aconseja dar pequeños paseos para activar la circulación sanguínea.
- Realizar ejercicios de relajación del cuello y de la espalda.
- Se recomienda la utilización de zapato cómodo, sin excesivo tacón.
- Se utilizarán sillas ergonómicas, con respaldos ajustables en altura e inclinación.
- Las sillas deberán adaptarse ergonómicamente a la fisonomía de cada trabajador.

#### **5.- Riesgo de exposición a temperaturas ambientales extremas.**

##### **Causas:**

- Trabajo tanto en la taquilla como al aire libre durante todas las épocas del año.

##### **Medidas preventivas:**

- Se evitará la exposición directa al sol en época estival y sobre todo en las horas centrales del día que son las de mayor radiación.
- El trabajador se protegerá la cabeza y la piel del sol directo. Utilizar sombrero o gorra y cremas solares.
- Se aconseja beber abundante líquido, mejor si son bebidas isotónicas.
- Siempre que sea posible, realizará su trabajo en esta época del año dentro de las taquillas climatizadas.
- En época de invierno se protegerá adecuadamente con ropa de abrigo.