INFORME EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES.

INSTITUCIÓN / EMPRESA

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
INEFI

Autor:

Dra. Fanny Güílamo Bautista.

Médico Ocupacional

Indice

1. INTRODUCCIÓN.....3

2. MARCO LEGAL.....3

3. OBJETIVO DEL INFORME.....4

4. METODOLOGÍA.....4

4.1 Recopilación de información:.....4

4.2 Lista de identificación de riesgos.....4

5. MÉTODO DE EVALUACIÓN.....5

5.1 Calificación del riesgo.....6

6. DATOS DE LA VISITA.....7

6.1. Descripción del centro de trabajo.....7

7. RECOMENDACIONES EN POLÍTICA DE GESTIÓN PREVENTIVA.....8

8. IDENTIFICACIÓN, EVALUACIÓN Y CONTROL DE RIESGOS.....10

9. PLAN EDUCATIVO SUGERIDO.....12

1. INTRODUCCIÓN

La población trabajadora está expuesta a un conjunto de riesgos específicos en el ambiente de trabajo, los cuales varían según la actividad económica de cada organización. Estos riesgos se relacionan con el origen de algunas enfermedades profesionales y con accidentes de trabajo, pudiéndose establecer la relación causa-efecto entre el ambiente laboral y la patología desarrollada.

Se evaluarán los riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores considerando, con carácter general, la naturaleza de la actividad, las características de los puestos de trabajo existentes y de los trabajadores que deban desempeñarlos.

Esta evaluación servirá como punto de partida para desarrollar actividades preventivas necesarias para eliminar, reducir y controlar tales riesgos. Dichas actividades serán objeto de planificación, incluyendo, para cada actividad preventiva, el plazo para llevarla a cabo, la designación de responsables, los recursos humanos y materiales necesarios para su ejecución.

Debemos enfatizar que la Evaluación de Riesgos debe ser un proceso continuo, por lo que la adecuación de los medios de control estará sujeta a revisión continua y modificarse de ser necesario, además cada vez que cambien las condiciones de trabajo y con ello varíen los peligros, habrá que revisar nuevamente la Evaluación de Riesgos.

2. MARCO LEGAL

- Ley 87-01 Que Crea El Sistema Dominicano de Seguridad Social y como norma complementaria, El Reglamento del Seguro de Riesgos Laborales.

- Ley No.397-19 Que Crea El Instituto Dominicano De Prevención Y Protección De Riesgos Laborales (IDOPPRIL) en cumplimiento de lo establecido en su artículo 5 que le atribuye la promoción sobre prevención y control de los riesgos laborales.

- Decreto No. 522-06 que establece El Reglamento De Seguridad Y Salud En El Trabajo.

- Resolución 113/2011 de 23 de noviembre que crea el Sub-Sistema de Seguridad y Salud en el Trabajo en la Administración Pública- SISTAP.

- Resolución No.09-2015 que aprueba la Guía Metodológica para la Implementación del Sistema de Seguridad y Salud en la Administración Pública (SISTAP) y modifica la Res. No.113/2011

- Resolución No. 02-93 sobre los trabajos peligrosos e insalubres.

- R-032 Reglamento de seguridad y protección contra incendios, Decreto No. 85-11.

3. OBJETIVO DEL INFORME.

El objeto del informe es presentar la evaluación de riesgos laborales del **Instituto Nacional De Educación Física INEFI** y, de este modo, asesorar en materia preventiva colaborando así en el cumplimiento de lo establecido en las legislaciones correspondientes en lo relativo a la prevención de riesgos laborales.

4. METODOLOGÍA.

La Evaluación de Riesgos se realiza siguiendo el Método General de Evaluación del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT). Para ello utilizaremos las siguientes herramientas:

- Evaluación de la Política de Gestión Preventiva: tiene por objeto conocer los lineamientos y elementos de la Organización para la gestión integral de riesgos y la estructura que soporta la gestión.
- Evaluación de riesgos laborales: tiene como objetivo la identificación, evaluación y valoración objetiva de los posibles peligros y riesgos de accidentes de trabajo y/o enfermedades ocupacionales.

Tras aplicar dichos formularios se realiza un informe donde se analizan los peligros encontrados, atendiendo a su grado de peligrosidad, generando recomendaciones para eliminar o disminuir al mínimo el peligro existente.

4.1 Recopilación de información:

Para la obtención de datos se realizan las siguientes acciones:

- Observación directa del centro de trabajo: instalaciones, equipos y puestos.
- Entrevistas con personal de distintos puestos de trabajo.
- Recogida de propuestas e inquietudes de los trabajadores.
- Datos de sus instalaciones generales, sistema de alarmas y de protección contra incendios, además de las rutas de escape y evacuación.

4.2 Lista de identificación de riesgos

Destinada a la detección inicial de riesgos, la lista de identificación inicial de riesgos sirve para conocer si existe exposición a riesgos relacionados con los siguientes apartados:

1. Entrenamientos y capacitación.
2. Medio ambiente laboral

3. Proceso de trabajo
4. Procedimiento de emergencia contra incendio
5. Ruta de escape y evacuación
6. Almacén y despacho
7. Carga/descarga de estantes
8. Iluminación
9. Guarda protectores de maquinarias
10. Electricidad
11. Herramientas y equipos
12. Espacios confinados
13. Orden y limpieza
14. Escaleras y plataformas
15. Dispositivos de elevación.
16. Exposición a ruido.
17. Instalaciones básicas para empleados.
18. Primeros auxilios
19. Equipos de Protección Personal (EPPs)
20. Almacén y manejo de materiales
21. Almacenamiento de productos químicos peligrosos.

5. MÉTODO DE EVALUACIÓN.

Los riesgos se evaluarán mediante el Método General de Evaluación del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT). En este método, una vez identificado el riesgo, se procede a su estimación teniendo en cuenta la gravedad del daño y la probabilidad de que este ocurra.

La probabilidad de que ocurra el daño se puede graduar desde baja hasta alta con el siguiente criterio:

Probabilidad	Significado
Baja (3)	El daño ocurrirá raras veces
Media (5)	El daño ocurrirá en algunas ocasiones
Alta (9)	El daño ocurrirá siempre o casi siempre

La naturaleza del daño se puede graduar desde ligeramente dañino hasta extremadamente dañino, teniendo en cuenta el siguiente criterio:

Consecuencia	Significado
Levente Dañino (4)	• Daños superficiales: cortes, magulladuras pequeñas, irritación de los ojos por polvo. • Molestias e irritación, por ejemplo: dolor de cabeza, disconfort.
Dañino (6)	• Laceraciones, quemaduras, conmoción, torceduras importantes, fracturas menores. • Sordera, dermatitis, asma, trastornos musculo esqueléticos, enfermedad que conduce a una incapacidad menor.
Extremadamente Dañino (8)	• Amputaciones, fracturas mayores, intoxicaciones, lesiones múltiples, lesiones fatales. • Cáncer y otras condiciones que acorten severamente la vida.

Según esto, en el cuadro siguiente se basan los niveles de riesgo según su probabilidad estimada y sus consecuencias esperadas.

		CONSECUENCIA		
PROBABILIDAD		**Ligeramente Dañino (4)**	**Dañino (6)**	**Extremadamente Dañino (8)**
	Baja (3)	**Trivial (12-20)**	**Tolerable (12-20)**	**Moderado (24-36)**
	Media (5)	**Tolerable (12-20)**	**Moderado (24-36)**	**Importante (40-54)**
	Alta (9)	**Moderado (24-36)**	**Importante (40-54)**	**Intolerable (60-72)**

5.1 Calificación del riesgo.

Los niveles de riesgos indicados en el cuadro anterior forman la base para decidir si se requiere mejorar los controles existentes o implantar unos nuevos, así como el plazo de las acciones. En la siguiente tabla se muestra un criterio sugerido como punto de partida para la toma de decisión. La tabla también indica los esfuerzos precisos para el control de los riesgos y la urgencia con la que deben adoptarse las medidas de control que deben ser proporcionales al riesgo.

NIVEL DE RIESGO	SIGNIFICADO DE LA ACCIÓN
Trivial	No se requiere acción especifica
Tolerable	No se necesita mejorar la acción preventiva. Sin embargo, se deben considerar soluciones más rentables o mejoras que no supongan una carga económica importante. Se requieren comprobaciones periódicas para comprobar que se mantiene la eficacia de las medidas de control.
Moderado	Las inversiones y las medidas para reducir el riesgo deben implantarse en un periodo determinado. Cuando el riesgo moderado está asociado a consecuencias extremadamente dañinas, se precisará una acción posterior para establecer, con más precisión, la probabilidad de daño como base para determinar la necesidad de mejora de las medidas de control.
Importante	No debe comenzarse el trabajo hasta que se haya reducido el riesgo. Puede que se precisen recursos considerables para controlar el riesgo. Cuando el riesgo corresponda a un trabajo que se está realizando, debe remediarse el problema en un tiempo inferior al de los riesgos moderados.
Intolerable	No debe comenzar ni continuar el trabajo hasta que se reduzca el riesgo. Si no es posible reducir el riesgo, incluso con recursos ilimitados, debe prohibirse el trabajo.

6. DATOS DE LA VISITA

La toma de datos para la evaluación de puestos e instalaciones en el **Instituto Nacional De Educación Física INEFI** en fecha **16 de Julio de 2024**, fue realizada por **Fanny Güílamo**, Médico Ocupacional en representación de **IDOPPRIL**, con acompañamiento de **Yanet Paredes e**n representación de la empresa y/o institución.

Actividad comercial: Regente de educación física

Número de trabajadores: 125

Dirección: Honduras, Santo Domingo D.N.

Teléfono: 809-373-0229

6.1. Descripción del centro de trabajo

El Instituto Nacional De Educación Física INEFI es un órgano descentralizado del Ministerio de Educación de la República Dominicana responsable del desarrollo de la educación física y el deporte escolar en los niveles inicial, básico y medio del sistema educativo dominicano, tanto publico como privado.

Según la información recopilada durante la visita y mediante la observación directa, la institución cuenta con las siguientes instalaciones y/o sistemas:

1. Instalación eléctrica de alta tensión. (+ 36,000 voltios)
2. Instalación eléctrica de media tensión. (1,000 – 36,000 voltios)
3. Instalación eléctrica de baja tensión. (< 1,000 voltios)
4. Sistemas de climatización del ambiente.
5. Extintores.
6. Sistema de comunicación con central.

7. RECOMENDACIONES GENERALES EN POLÍTICA DE GESTIÓN PREVENTIVA

1. Crear / Reactivar el Comité Mixto de Salud y Seguridad en el Trabajo. CMSST.
2. Crear y/o divulgar el programa de Seguridad y Salud en el Trabajo.
3. Realizar evaluaciones de identificación de riesgos anual.
4. Seguimiento constante de las Políticas y Programas de Prevención de la empresa a través de inspecciones generales y especifica de seguridad, notificación e investigación de accidentes, programa de mantenimiento preventivo, etc.
5. Establecer por escrito los compromisos y participación en la prevención de riesgos que le corresponde a cada nivel de la organización.
6. Crear, actualizar y dar seguimiento al plan de emergencia y evacuación.
7. Divulgar entre los empleados los planes de emergencia y evacuación.
8. Crear y capacitar brigadas de emergencia, evacuación y primeros auxilios.
9. Realización y/o Actualización de mapa de riesgos en un plano del ambiente físico de la empresa que muestre de manera gráfica y dinámica los riesgos más críticos en cada área del centro de trabajo.
10. Establecer sistema de información a los trabajadores sobre los riesgos, cambios en los métodos y puestos de trabajo, así como en el entrenamiento y la importancia del uso de los equipos de protección personal y de equipos de emergencia.
11. Establecer por escrito normas y procedimientos de trabajo seguro.
12. Establecer las políticas para la investigación de los accidentes de trabajo.
13. Establecer levantamiento de riesgos ergonómicos en el personal administrativo.
14. Realizar programa periódico de control higiénico (ruido, vibraciones, calor, radiaciones, contaminantes quimios y biológico) según aplique.
15. Mantenimiento y limpieza periódica de sistema de ventilación e iluminación.

16. Proveer de sistema de señalizaciones en el lugar de trabajo.
17. Suministrar y capacitar en equipos de protección personal a los trabajadores según las funciones que realicen.
18. Incluir en la charla de inducción información sobre salud y seguridad ocupacional.
19. Realizar vigilancia de la salud. El empleador garantizará a los trabajadores a su servicio, la vigilancia periódica de su; estado de salud, en función de los riesgos inherentes al trabajo. Dicha periodicidad nunca excederá de un año. Los reconocimientos médicos y cualquier actividad de vigilancia de la salud, en el lugar de trabajo, deben ser realizados por médicos que tengan la especialidad o maestría en salud ocupacional o bajo la supervisión de éstos.

8. IDENTIFICACIÓN, EVALUACIÓN Y CONTROL DE RIESGOS

Entrenamientos y capacitación			
No	**Condición peligrosa**	**NR**	**Medidas preventivas propuestas**
1	Proporcionar entrenamiento en uso de equipos de emergencia, protección personal y colectiva requerido para sus asignaciones.		- La institución, deberá analizar las posibles situaciones de emergencia y adoptar las medidas necesarias en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación de los trabajadores, designando para ello al personal encargado de poner en práctica estas medidas y comprobando periódicamente su correcto funcionamiento. - Se debe proporcionar a los trabajadores formación regular y práctica para un buen uso de los equipos de emergencia, en particular los extintores de incendio.
2	Dar a conocer los procedimientos/ programa de salud y seguridad de la institución.		- Se deberán tomar las medidas pertinentes para que los trabajadores reciban formación e información respecto a las medidas adoptadas en materia de primeros auxilios, lucha contra incendios y evacuación. - Los empleadores deben mantener registros de las capacitaciones en materia de seguridad y salud en el trabajo recibido por cada uno de sus trabajadores y quedar documentado.
3	Capacitar y crear equipos de brigadas en primeros auxilio, evacuación y manejo contra incendios.		- El empleador creara y capacitará en materia preventiva a los integrantes del Comité de Seguridad y Salud en el Trabajo y brigadas que operen en su empresa.

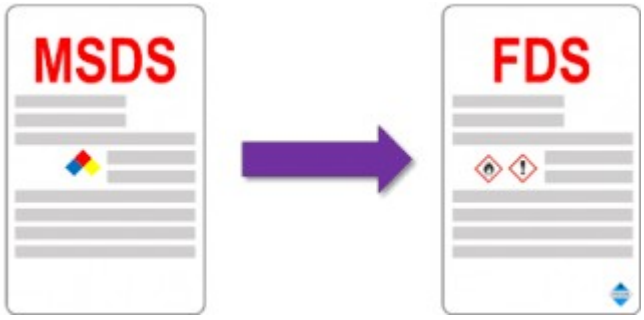
			- Estas brigadas deberán conocer todo el proceso de evacuación, manejo contra incendios y primeros auxilios. Al mismo tiempo se deberá informar a todos los empleados el plan de acción.
4	En la charla de inducción no se incluye información sobre prevención de riesgos laborales.		- Se deberá garantizar que todo el personal de la empresa reciba una formación suficiente en materia preventiva dentro de su jornada laboral, tanto en el momento de su contratación, como cuando se produzcan cambios en las funciones que desempeñen o se introduzcan nuevas tecnologías o cambios en los equipos de trabajo, esto independientemente de la modalidad o duración del contrato. - Se deberán tomar las medidas pertinentes para que los trabajadores reciban información respecto a: Los riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores en el trabajo, tanto aquellos que afecten a la empresa en su conjunto como a cada tipo de puesto de trabajo o función. Las medidas y actividades de prevención y protección aplicables a dichos riesgos. - Todo trabajador, en el momento de contratación recibirá una copia del Manual de Prevención de Riesgos Laborales en el que se explicarán los aspectos de gestión y organización de la empresa en dicho tema. También se le entregará una copia resumida del Plan de emergencia y las normas generales de la empresa.
5	Incluir charlas y capacitaciones a todo el personal.		- Incluir charlas y capacitaciones sobre temas relacionados a salud y seguridad en el trabajo a través de los programas de PyP de seguros de salud, así como de instituciones estatales tales como Infotep, Defensa civil, Bomberos etc.
Nivel de Riesgo (NR)		Trivial	Tolerable | Moderado | Sustancial | Intolerable
Evaluado según		INSHT	
Legislación aplicable / Referencia		522-06/ NTP 559	
Imágenes			

Medio Ambiente Laboral/ Proceso de Trabajo			
No	**Condición peligrosa**	**NR**	**Medidas preventivas propuestas**
1	Existe tareas que incluyen movimientos repetitivos de flexión, rotación y fuerza		-La reducción de movimientos repetitivos se puede conseguir mediante ampliación de tareas: reestructurar el trabajo de forma que las tareas sean lo más amplias y diversas posible, incorporando tareas adicionales, por ejemplo rotación de tareas, mecanización: utilizar herramientas que ayuden a disminuir los movimientos repetitivos, como por ejemplo, destornilladores eléctricos.
2	Funcionamiento efectivo de equipos de ventilación y aires acondicionados.		- En todos los lugares de trabajo utilizados por los trabajadores, el empleador se ocupará de mantener suficiente y adecuada ventilación por medios naturales o artificiales que provean a los lugares de trabajo aire puro o purificado y que contribuya a proporcionar condiciones ambientales confortables, no causando molestias que perjudiquen la salud del trabajador. Asi mismo, el empleador deberá tomar las medidas pertinentes con la finalidad de evitar en los lugares de trabajo la existencia de temperaturas y humedad extremas, cambios bruscos de temperatura, corrientes de aire molestas y olores desagradables. - Para garantizar el adecuado funcionamiento de las instalaciones de aire acondicionado y ductos de ventilación se deberá realizar limpieza y mantenimiento preventivo de acuerdo con las operaciones y periodicidades establecidas por el fabricante del equipo o proveedor certificado.
3	Confinamiento de las áreas.		- En situaciones de confinamiento se deberá desarrollar un plan de emergencia que incluya procedimientos específicos para situaciones de confinamiento, como incendios, evacuación de seguridad y asegurarse de que todos los

			empleados estén familiarizados con el plan de emergencia y sepan qué hacer en caso de confinamiento. - Las salidas de emergencia y rutas de evacuación deben estar claramente señalizadas y accesibles. Mantener las rutas de evacuación libres de obstáculos en todo momento para garantizar una salida rápida y segura si es necesario.
4	Acceso a las hojas de datos de seguridad de las distintas sustancias presentes en el entorno de trabajo.		- El manejo de productos químicos debe realizarse con precaución para garantizar la seguridad de las personas y el medio ambiente. El personal debe familiarizarse con las propiedades de cada producto químico y seguir las instrucciones del fabricante, que comprende las hojas de datos de seguridad de cada sustancia.

Nivel de Riesgo (NR)	Trivial	Tolerable	Moderado	Sustancial	Intolerable
Evaluado según	INSHT				
Legislación aplicable / Referencia	522-06 / NTP 922				

Imágenes



Procedimientos de emergencia contra incendios			
No	**Condición peligrosa**	**NR**	**Medidas preventivas propuestas**
1	No alarma contra incendios.		- La edificación deberá estar equipada con un sistema de alarma de incendios. El sistema de alarma de incendio deberá cumplir con los siguientes criterios: a. Activar una alarma general en todo el edificio, con

			métodos audibles y visuales. b. Sonar una señal audible y visible en una ubicación permanentemente atendida, con el propósito de iniciar las acciones de emergencia. Las acciones de emergencia se deberán iniciar mediante un sistema de anuncio de voz para el público originado en dicha ubicación y a través del panel de alarma de incendio. Se permite usar el sistema para otros anuncios, siempre que una alarma de incendio tenga prioridad sobre cualquier otro uso.
2	No luces de emergencias.		- Se recomienda el uso de luces de emergencia. La luz de emergencia y los dispositivos de señalización LED son un tipo de luz que se activa automáticamente en caso de corte de corriente. Las luces de emergencia se instalan generalmente en lugares donde la iluminación es escasa o inexistente, proporcionando seguridad y protegiendo a las personas del pánico. Se instala una luz de emergencia en pasillos, áreas grandes o públicas donde no hay planes de movimiento. Colóquela siempre a una altura accesible para, de vez en cuando, accionar el botón de prueba, a fin de comprobar su correcto funcionamiento.
3	Extintores insuficientes. Extintores existentes mal colocados.		- Se recomienda la colocación de al menos 15 metros entre extintores, cumpliendo con los criterios de altura, visibilidad y accesibilidad. - Los extintores de incendio con un peso bruto no mayor de 40 lb (18.14 kg) Los extintores deben estar a una altura visible y accesible, entre 80 y 120 cm del suelo. Deben ubicarse cerca de áreas con riesgo de incendio y en lugares de evacuación. - Se recomienda realizar levantamientos de extintores para su actualización y colocación en áreas donde no existan. - CLASIFICACIÓN DE LOS EXTINTORES. De acuerdo a su desempeño para manejar incendios en materiales distintos, los extintores tendrán la siguiente clasificación, basada en la NFPA 10, Norma para Extintores Portátiles contra Incendios, Underwriters Laboratorios (UL) y Underwriters laboratorios of Canadá (ULC): a. Clase A: Madera, papeles y otros materiales orgánicos. b. Clase B: Líquidos inflamables. Fuegos en metano normal, con profundidad de 2 pulgadas (51 mm) en cubetas

			cuadradas. c. Clase C: Equipo eléctrico energizado. d. Clase D: Metales combustibles específicos. e. Clase K: Para equipos de cocina industrial que usan un medio combustible para cocinar (aceite vegetal o animal y grasas).
4	Brigadas contra incendios.		- Todo el personal de la institución será informado de los conocimientos básicos y precisos para la adecuada utilización de los extintores. - Crear los miembros de las brigadas contra incendios se adiestrarán en la utilización de los extintores sobre simulacros de fuego real. Para ello se programarán prácticas y simulacros al menos dos veces al año, a ser posible en colaboración con el Cuerpo de Bomberos más próximo.
5	Los extintores están colocados de manera inadecuada y algunos no son de fácil accesibilidad.		- Los extintores de incendios deben estar colocados visiblemente donde estén fácilmente accesibles y a disposición inmediata en caso de incendio. - Los extintores de incendios no deben estar obstruidos ni ocultos a la vista, por lo que se recomienda reubicar extintores que estén obstruidos o mal colocados.
8	No se cuenta con detectores de humo y/o rociadores.		- Se recomienda la instalación de detectores de humo en cada piso del establecimiento. - Realizar prueba y mantenimiento de los detectores de humo al menos una vez al mes para asegurarte de que estén funcionando correctamente.
7	Algunos extintores no están identificados y no cuentan con mantenimiento al día.		- Se recomienda señalización de todos los extintores los mismo deberán contar con las instrucciones de operación de los extintores los cuales deben estar situadas sobre el frente del extintor y deben ser claramente visibles. - Una persona entrenada y certificada que haya recibido la instrucción necesaria para realizar mantenimiento y que tenga el manual de servicio del fabricante debe dar mantenimiento a los extintores de incendios a intervalos no mayores de 1 año. (3 años para extintores de CO2 o según recomendaciones del fabricante). - La señal debe ser cuadrada o rectangular, de color rojo

			con la palabra “extintor” en blanco. - Ningún extintor deberá estar bloqueado o en el piso.

Nivel de Riesgo (NR)	Trivial	Tolerable	Moderado	Sustancial	Intolerable
Evaluado según	INSHT				
Legislación aplicable / Referencia	522-06/R032				

Imágenes

Rutas de escape/evacuación			
No	**Condición peligrosa**	**NR**	**Medidas preventivas propuestas**
1	Recomendaciones de señalización de la ruta de evacuación.		- Se debe proveer un sistema de señalización a lo largo del recorrido de la ruta de escape así como en cada medio de evacuación para su fácil identificación y cumplir con las siguientes condiciones: a) Todas las puertas a diferencia de las puertas principales y que formen parte de la ruta de evacuación deberá estar señalizadas con la palabra SALIDA. b) Todas la puertas de la ruta de evacuación deben abrir mínimo 90°en dirección de la ruta de evacuación. c) En cada lugar donde la continuidad de la ruta de

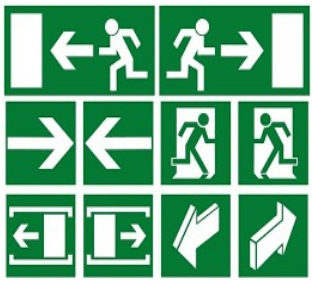
			evacuación no sea visible, se deberá colocar señales direccionales de salida. d) Cada señal deberá tener una ubicación tamaño y color distintivo y diseño que sea fácilmente visible y que contraste con la decoración. e) Las señales no deberán ser obstruidas por maquinaria, mercaderías, anuncios comerciales, etc. f) Deberán ser instaladas a una altura que permita su fácil visualización. g) Deberán tener un nivel de iluminación natural o artificial igual a 50 lux. O ser reflectivas. h) El sistema de señalización deberá funcionar en forma continua o en cualquier momento que se active la alarma del edificio. i) Se colocará una señal de NO USAR EN CASOS DE EMERGENCIA en ascensores, ya que no son considerados como medios de evacuación. - El número de rutas de evacuación que se requieren dentro de un edificio dependerá del número total de personas que ocupen el inmueble, esto responderá a su vez a la cantidad de salidas que se construirán con el fin de una evacuación segura y rápida. - La señalética de tramos de recorrido se colocarán preferiblemente entre 2 y 2.5 metros de altura. - Los componentes de los medios de egreso se deberán construir con material no combustible.
2	Recomendaciones generales		- Desde cualquier punto de un local debe poder accederse a dos vías de evacuación como mínimo. - En cuanto a las vías y salidas de evacuación es importante que permanezcan despejadas y libres de elementos que puedan estropear el desplazamiento ligero hacia una zona exterior. - Todas las rutas de evacuación deben desembocar directamente en la vía publica o al exterior del edificio.

			- Cualquier puerta, pasillo o escalera que no sea salida ni un camino de acceso a la salida, y que este ubicado de manera que pueda ser confundido con una salida, se deberá identificar con una señalización en letras claramente legibles con la siguiente leyenda: NO SALIDA. - Todas las edificaciones deberán tener al menos dos (2) salidas independientes, que cumplan con las siguientes características: a. Que estén disponibles en cada piso. b. Que sean accesibles desde cualquier parte de un piso o entrepiso. c. Que estén separadas entre sí, tanto como sea posible. d. Deberán estar dispuestas y construidas para minimizar la posibilidad de que se obstruyan, en caso de un incendio u otra condición de emergencia. e. Si la carga ocupacional es superior a las 500 personas, pero inferior a 1,000, el número mínimo de salidas será de tres (3). f. Si la carga ocupacional es superior a las 1,000 personas, el número mínimo de salidas será de cuatro (4). - Las vías y salidas de evacuación deberán permanecer libres de obstáculos y desembocar lo más directamente posible en el exterior o en una zona de seguridad. En caso de peligro, los trabajadores deberán poder evacuar todos los lugares de trabajo rápidamente y en condiciones de máxima seguridad. -Todas las puertas del establecimiento que contenga mas de 10 personas deberán abrir en sentido de evacuación para facilitar el egreso de la cantidad de personas en dicho espacio. - Las puertas de emergencia deberán abrirse en el sentido de la evacuación y no deberán tener dispositivos que impidan su apertura. Están prohibidas las puertas de emergencia tipo corredera o giratoria.

			- Las rutas de evacuación contarán con unidades de iluminación autónomas o de emergencia con sistema de baterías, con una duración de 90minutos, ubicadas de manera que mantengan un nivel de visibilidad en todo el recorrido de la ruta de escape. Además, asegurar el fácil uso y localización de los distintos equipos de alarmas, protección contra incendios,primeros auxilios y que se puedan realizar maniobras de salvamento. - Una parte importante del Plan de Emergencia es la correcta definición del Punto de Encuentro. El punto de encuentro debe situarse en un lugar seguro, con espacio suficiente, cercano pero a una distancia que permita que en caso de una explosión esta no afecte a la gente evacuada, de fácil acceso y el mismo nunca deberá estar bloqueado.

Nivel de Riesgo (NR)	Trivial	Tolerable	Moderado	Sustancial	Intolerable
Evaluado según	INSHT				
Legislación aplicable / Referencia	522-06/R032				

Imágenes



Iluminación			
No	**Condición peligrosa**	**NR**	**Medidas preventivas propuestas**
1	Se observan áreas con iluminación deficiente.		- Al momento de crear ambientes de oficina donde la calidad en la iluminación en el puesto de trabajo esté presente, se debe tener en cuenta la actividad que se va a realizar en el espacio a iluminar y las exigencias visuales de cada trabajador. - Verificar que la distribución y orientación de las luminarias sea la adecuada. La distribución de los niveles de iluminación serán lo mas uniformes posibles y adecuadas a

			la exigencias visuales de la tarea, evitando variaciones bruscas de luminancia.
2	Iluminación no adecuada para realizar los trabajos de manera segura y sana.		- Se recomienda un mínimo de 500 a 700 lux para oficinas. -La cantidad de lúmenes necesarios en una fábrica o planta industrial depende de varios factores, como el tipo de actividad, el tamaño del espacio y los estándares de iluminación aplicables. Como regla general, se recomienda una iluminación de al menos 200-500 lux para áreas generales y de hasta 1,000 lux para áreas de trabajo detalladas o que requieran una visión precisa. - Realizar el mantenimiento preventivo y correctivo del sistema de iluminación. Es muy importante hacer un mantenimiento frecuente de equipos y luminarias para hacer un oportuno reemplazo de luminarias defectuosas y procurar la sustitución de lámparas con parpadeo o con daños apreciables a simple vista. - Verificar en forma periódica el buen funcionamiento del sistema de iluminación de emergencia. - Una mala iluminación en el trabajo puede ocasionar efectos negativos como son problemas visuales, fatiga visual, dolores de cabeza entre otros.

Nivel de Riesgo (NR)	Trivial	Tolerable	Moderado	Sustancial	Intolerable
Evaluado según	INSHT				
Legislación aplicable / Referencia	522-06				

Imágenes

Electricidad			
No	**Condición peligrosa**	**NR**	**Medidas preventivas propuestas**
1	Se observan algunas instalaciones eléctricas y de red mal colocadas debajo de escritorios.		- Se debe asegurar que los equipos y herramientas eléctricas cuenten con un adecuado sistema de aterramiento. - Mantener las zonas de trabajo libres de cables eléctricos e instalaciones improvisadas. - Alejar las partes activas de la instalación a distancia suficiente de las personas para evitar contactos fortuitos. - Deben estar dispuestas de manera que no representen un peligro para el trabajador y tener conexión a tierra.
2	Algunas cajas de conexiones eléctricas y planta eléctrica no cuenta con señalizaciones de seguridad ni extintor contra incendios		- Aislar los cables de la caja de breakers manteniéndolas cerradas para evitar contacto accidental con circuitos eléctricos. - Realiza inspecciones periódicas del sistema eléctrico por un profesional para identificar y corregir posibles problemas antes de que se conviertan en peligros. - Se recomienda utilizar extintores de clase C para incendios eléctricos y asegúrarse de que todos los trabajadores sepan utilizarlos. - La institución debe adoptar las medidas necesarias para que en el lugar de trabajo exista señalización adecuada y suficiente, informando a los trabajadores sobre los peligros existentes. Se deben colocar pictogramas adaptado a cada caso. Ejemplo: riesgo electrifico. .
Nivel de Riesgo (NR)		Trivial	Tolerable | Moderado | Sustancial | Intolerable
Evaluado según		INSHT	
Legislación aplicable / Referencia		522-06/ R-003	
Imágenes			

Orden y limpieza			
No	**Condición peligrosa**	**NR**	**Medidas preventivas propuestas**
1	Se observan áreas de trabajo desorganizadas.		- Crear política encaminadas a conseguir y mantener ordenados y limpios los espacios de trabajo a partir de una estimación objetiva de todos los elementos que son necesarios para las operaciones de producción a realizar, lo que correlativamente va a permitir retirar del entorno de trabajo y en su caso eliminar todos aquellos elementos innecesarios. - La planificación de la limpieza diaria debe formar parte de una procedimiento de actuación que los empleados deben conocer y aplicar. - No apilar materiales en zonas de paso, en las cercanías del puesto de trabajo o debajo de escritorios, sino en los lugares que se hayan determinado para almacenamiento. - Habilitar espacios en las oficinas para colocación de archivos y almacenamiento. - Para una correcta elección de la localización más apropiada de los distintos elementos de trabajo, se tendrá en cuenta aspectos como la frecuencia y la secuencia de uso de los mismos, lo que evitará movimientos y/o desplazamientos innecesarios. - Aplicar método 5s.
2	Los pasillos no están libres de elementos que causen obstrucciones.		- No apilar materiales en zonas de paso o en las cercanías del puesto de trabajo, sino en los lugares que se hayan determinado para almacenamiento.

3	Algunas las zonas no están claramente delimitadas y señalizadas.		- Se recomienda delimitar los espacios de trabajo. Al delimitar tu espacio de trabajo podrás crear un entorno propicio para la productividad y el bienestar mientras trabajas. -NTP 188: Señales de seguridad para centros y locales de trabajo. A la hora de señalizar se deberán tener en cuenta los siguientes principios: ● La correcta señalización resulta eficaz como técnica de seguridad, pero no debe olvidarse que por sí misma, nunca elimina el riesgo. ● La puesta en práctica del sistema de señalización de seguridad no dispensará, en ningún caso, de la adopción por los empresarios de las medidas de prevención que correspondan. ● A los trabajadores se les ha de dar la formación necesaria para que tengan un adecuado conocimiento del sistema de señalización. -Las señales en el lugar de trabajo pueden incluir señales de advertencia, señales de prohibición, señales de obligación e información.

Nivel de Riesgo (NR)	Trivial	Tolerable	Moderado	Sustancial	Intolerable
Evaluado según	INSHT				
Legislación aplicable / Referencia	522-06				

Infraestructura (Pisos, paredes, techos, escaleras, rampas pasos a desnivel)			
No	**Condición peligrosa**	**NR**	**Medidas preventivas propuestas**
1	Se observan escaleras sin pasamanos, sin pasamanos en ambos lados y sin cinta antideslizante.		- Se recomienda colocación de cintas antideslizantes en rampas y escaleras. Las cintas antideslizantes son una medida de seguridad importante para prevenir resbalones y caídas en áreas donde el suelo puede volverse resbaladizo, como escaleras, rampas, pasillos húmedos o áreas industriales. -Las escaleras fijas que tengan una altura superior a 3 escalones, en adelante, deberán tener barandillas en lados libres. - Las escaleras deben poseer pasamanos a ambos lados.

			-La altura mínima de la barandilla de escaleras debe ser de 90 cm.
2	Paredes y techos con filtraciones.		- Dar mantenimiento y/ o reparar paredes, techos y pisos rotos o en mal estado.
3	Se observan pisos rotos o con desniveles.		- Reparar de inmediato todas las áreas del piso que están rotas o presentan desniveles. Utilizar materiales adecuados y duraderos para las reparaciones, asegurando que las superficies sean uniformes y estables. - En caso de que las reparaciones no sean suficientes, considerar el reemplazo completo del piso afectado. - Señalizar los desniveles en el piso con cinta amarilla y negra para advertir sobre el riesgo de caídas. - Evaluar las causas subyacentes de los daños en el piso, como problemas estructurales o de humedad, y abordar estos problemas para prevenir futuros daños. - Consultar a un profesional si es necesario para una evaluación detallada.

Nivel de Riesgo (NR)	Trivial	Tolerable	Moderado	Sustancial	Intolerable
Evaluado según	INSHT				
Legislación aplicable / Referencia	522-06				

Imágenes

Ergonomía			
No	**Condición peligrosa**	**NR**	**Medidas preventivas propuestas**
1	Algunos colaboradores no disponen de mobiliario ergonómico.		- Realizar una inspección detallada de todas las mesas y sillas para identificar los daños específicos y evaluar si pueden ser reparadas o deben ser reemplazadas.

			- Reparar las mesas y sillas que aún sean funcionales pero que presenten daños menores como tornillos sueltos, superficies rayadas o componentes flojos. Asegurarse de que las reparaciones sean realizadas por personal calificado o un proveedor especializado para garantizar la seguridad y durabilidad. - Sustituir las mesas y sillas que no puedan ser reparadas adecuadamente o que representen un riesgo para los empleados. Elegir mobiliario ergonómico que cumpla con los estándares de salud ocupacional, incluyendo sillas ajustables y mesas que permitan una postura de trabajo saludable. -Dar seguimiento regular para el mobiliario, que incluya revisiones periódicas y reparaciones.

Nivel de Riesgo (NR)	Trivial	Tolerable	Moderado	Sustancial	Intolerable
Evaluado según	INSHT				
Legislación aplicable / Referencia	522-06				

Imágenes

Primeros Auxilios			
No	**Condición peligrosa**	**NR**	**Medidas preventivas propuestas**
1	No hay evidencia de entrenamiento en primeros auxilios al personal.		• Capacitación Inmediata: Organizar una sesión de capacitación inmediata para todos los miembros de la brigada de primeros auxilios, cubriendo las técnicas y procedimientos más actualizados. Asegurarse de que la capacitación sea impartida por instructores certificados en primeros auxilios y RCP. • Establecer un programa de capacitación continua para

			la brigada de primeros auxilios, con sesiones de actualización periódicas (al menos una vez al año). Incluir en el programa simulaciones de situaciones de emergencia para practicar y mejorar las habilidades de respuesta. • Revisar y actualizar los procedimientos de primeros auxilios y los protocolos de respuesta a emergencias de la institución. Asegurarse de que todos los miembros de la brigada estén familiarizados con los procedimientos actualizados. • Realizar evaluaciones periódicas de las habilidades y conocimientos de los miembros de la brigada mediante pruebas teóricas y prácticas. • Organizar simulacros de emergencia regulares para evaluar la efectividad de la brigada y mejorar la coordinación y respuesta en situaciones reales. • Asegurar que todos los equipos y suministros de primeros auxilios estén disponibles, en buen estado y sean accesibles en todo momento. • Proveer a la brigada con una lista actualizada de los recursos disponibles y asegurarse de que sepan cómo utilizarlos correctamente. • Documentar cualquier incidente de primeros auxilios y las acciones tomadas, utilizando esta información para mejorar los procedimientos y la capacitación futura. • Informar a todos los empleados sobre la existencia y el rol de la brigada de primeros auxilios, y cómo pueden contactar a sus miembros en caso de emergencia.
2	No se evidencio botiquín de primeros auxilios.		- Deberá haber uno o varios botiquines de primeros auxilios en lugares adecuados cercanos a los lugares de trabajo que contenga desinfectantes y antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón, vendajes, esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas, guantes desechables y medicamentos esenciales como analgésicos y antiácidos. - El material de primeros auxilios se revisará periódicamente y se irá reponiendo tan pronto como caduque o sea utilizado. - El contenido de los botiquines de socorro debe ajustarse a los reglamentos o normas nacionales pertinentes. - Los botiquines de primeros auxilios deberán llevar claramente escritas las palabras “Primeros Auxilios” o un símbolo apropiado. - Los botiquines de socorro deberán estar bajo la responsabilidad de una persona digna de confianza y calificada para administrar los primeros auxilios.

Nivel de Riesgo (NR)	Trivial	Tolerable	Moderado	Sustancial	Intolerable
Evaluado según	INSHT				
Legislación aplicable / Referencia	522-06				

9. PLAN EDUCATIVO SUGERIDO

1. Seguro de Riesgos Laborales.
2. Investigación de Accidentes en el lugar de trabajo y enfermedades profesionales.
3. Orden y limpieza en el lugar de trabajo.
4. Ergonomía.
5. Riesgos en Oficinas.
6. Plan de emergencia y evacuación / Conformación de brigadas.
7. Taller del SISTAP / MAP (instituciones Públicas).
8. Primeros auxilios.
9. Manejo contra incendios.
10. Simulacros evacuación.

DIRECCIÓN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, IDOPPRIL
Fanny Güílamo
Médico Ocupacional

INFORME EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES.

INSTITUCIÓN / EMPRESA

INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA
INEFI

Autor:

Fanny Güílamo
Médico Ocupacional

ENTREGA Y PRESENTACIÓN DE INFORME.	
Nombre	
Correo	
Teléfono	
Fecha y sello	