



DICONSA

EMPRESA	ILLAMUSICAL S. COOP.	SECCIÓN	SALA		FICHAS DE PUESTOS DE TRABAJO EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA				
		PUESTO DE TRABAJO	MÚSICOS Y CANTANTE						
FECHA EVALUACIÓN	JULIO 2018	TIPO DE EVALUACIÓN		INICIAL		FECHA ÚLTIMA EVALUACIÓN			
CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO DETECTADO	EVALUACIÓN DEL RIESGO			ACCIÓN REQUERIDA	PLANIFICACIÓN DE ACTUACIONES			
		PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	ESTIMACIÓN DEL RIESGO		RESPONSABLE	PRESUPUESTO ASIGNADO	FECHA INICIO PREVISTA	FECHA FINALIZACIÓN
Presencia de cables u otros obstáculos en el escenario	Tropiezos, caídas al mismo nivel	Media	Moderadas	Moderado	Evitar dejar objetos en zonas de paso. Procurar que el cableado eléctrico no obstaculice el movimiento colocándolo de manera que se evite tener que pisarlo o saltarlo para moverse por el escenario.				
SEGURIDAD									
Utilización de máquinas conectadas a corriente eléctrica.	Contactos eléctricos directos e indirectos	Media	Graves	Importante	No manipular equipos eléctricos, enchufes, cuadros eléctricos con las manos húmedas o mojadas. Comunicar inmediatamente a los servicios técnicos cualquier anomalía o deficiencia detectada en la instalación eléctrica o en los equipos. Desenchufar los equipos tirando de la clavija y nunca de los cables. No utilizar equipos eléctricos ni cables o enchufes que no estén en buen estado. No se deben utilizar ladrones para no sobrecargar la red.				
SEGURIDAD									



DICONSA

EMPRESA	ILLAMUSICAL S. COOP.	SECCIÓN	SALA		FICHAS DE PUESTOS DE TRABAJO EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA				
		PUESTO DE TRABAJO	MÚSICOS Y CANTANTE						
FECHA EVALUACIÓN	JULIO 2018	TIPO DE EVALUACIÓN		INICIAL	FECHA ÚLTIMA EVALUACIÓN				
CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO DETECTADO	EVALUACIÓN DEL RIESGO			ACCIÓN REQUERIDA	PLANIFICACIÓN DE ACTUACIONES			
		PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	ESTIMACIÓN DEL RIESGO		RESPONSABLE	PRESUPUESTO ASIGNADO	FECHA INICIO PREVISTA	FECHA FINALIZACIÓN
Lectura de partituras, observar al director, instrumentos... ERGONOMIA	Falta de iluminación	---	---	---	Se deberían realizar mediciones y evaluar las condiciones lumínicas. Se procurará que los músicos tengan una buena iluminación de las partituras para no forzar la vista. (Si es necesario se instalará en el atril una lámpara auxiliar)				
Música fuerte, ensayos, ruido de fondo ERGONOMIA	Exposición a ruido	---	---	---	- Durante los ensayos se debe reducir al máximo el ruido. Cuando se repitan secciones para pulir defectos, los músicos deberían tocar de forma más silenciosa, a no ser que sea necesario que escuchen la música a máximo volumen. - En la medida de lo posible se utilizarán salas o espacios con tratamiento acústico. Si no es posible, cuanto mayores sean las dimensiones del local, más se reduce la exposición al ruido. - Cada intérprete debería tener un espacio de 17m3, esto reduce la exposición al ruido (de los compañeros)				



DICONSA

EMPRESA	ILLAMUSICAL S. COOP.	SECCIÓN	SALA		FICHAS DE PUESTOS DE TRABAJO EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA				
		PUESTO DE TRABAJO	MÚSICOS Y CANTANTE						
FECHA EVALUACIÓN	JULIO 2018	TIPO DE EVALUACIÓN		INICIAL		FECHA ÚLTIMA EVALUACIÓN			
CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO DETECTADO	EVALUACIÓN DEL RIESGO			ACCIÓN REQUERIDA	PLANIFICACIÓN DE ACTUACIONES			
		PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	ESTIMACIÓN DEL RIESGO		RESPONSABLE	PRESUPUESTO ASIGNADO	FECHA INICIO PREVISTA	FECHA FINALIZACIÓN
Música fuerte, ensayos, ruido de fondo (continuación) ERGONOMIA	Exposición a ruido	---	---	---	<ul style="list-style-type: none"> - Se deben mezclar los repertorios, de tal forma que se combine música más intensa con otra más tranquila, para reducir la exposición global al ruido. - Cuando no se pueda reducir el nivel de ruido, se deberá establecer una rotación y reorganización del trabajo, estableciendo pausas silenciosas para descansar - Se deberían realizar mediciones de ruido en los puestos de trabajo. <p>Si el ruido es de 80 dB (A) o 135 dB (C) los trabajadores que lo soliciten, se les facilitará protección auditiva individual (tapones). Si el ruido es superior a 85 dB (A) o 135 dB(C) las protecciones auditivas son obligatorias.</p>				



DICONSA

EMPRESA	ILLAMUSICAL S. COOP.	SECCIÓN	SALA		FICHAS DE PUESTOS DE TRABAJO EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA				
		PUESTO DE TRABAJO	MÚSICOS Y CANTANTE						
FECHA EVALUACIÓN	JULIO 2018	TIPO DE EVALUACIÓN		INICIAL	FECHA ÚLTIMA EVALUACIÓN				
CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO DETECTADO	EVALUACIÓN DEL RIESGO			ACCIÓN REQUERIDA	PLANIFICACIÓN DE ACTUACIONES			
		PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	ESTIMACIÓN DEL RIESGO		RESPONSABLE	PRESUPUESTO ASIGNADO	FECHA INICIO PREVISTA	FECHA FINALIZACIÓN
Manipulación manual de los equipos e instrumentos ERGONOMÍA	Manipulación manual de cargas	Media	Moderadas	Moderado	<p>No se manipularán cargas superiores a los 25 kg. Si se quiere proteger al 95% de las personas, mujeres y menores no se manipularán cargas superiores a los 15 kg.</p> <p>Si es posible se realizará la manipulación con medios mecánicos.</p> <p>Ver Anexo sobre manipulación de cargas.</p>				



DICONSA

EMPRESA	ILLAMUSICAL S. COOP.	SECCIÓN	SALA		FICHAS DE PUESTOS DE TRABAJO EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA				
		PUESTO DE TRABAJO	MÚSICOS Y CANTANTE						
FECHA EVALUACIÓN	JULIO 2018	TIPO DE EVALUACIÓN		INICIAL	FECHA ÚLTIMA EVALUACIÓN				
CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO DETECTADO	EVALUACIÓN DEL RIESGO			ACCIÓN REQUERIDA	PLANIFICACIÓN DE ACTUACIONES			
		PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	ESTIMACIÓN DEL RIESGO		RESPONSABLE	PRESUPUESTO ASIGNADO	FECHA INICIO PREVISTA	FECHA FINALIZACIÓN
Trabajo con instrumentos musicales ERGONOMIA	Posturas forzadas / Movimientos repetitivos	---	---	---	<p>- Facilitar a los trabajadores un mobiliario que se adapte al puesto de trabajo de los músicos (taburetes, sillas, atriles...) y a las características individuales del trabajador (altura, edad)</p> <p>- Adaptar a la anatomía ya a la técnica de interpretación de los músicos todos los elementos posibles que faciliten el trabajo. (P.ej.alzapié para que la guitarra esté inclinada, pinganillos para evitar posturas forzadas al sostener el instrumento)</p> <p>Evitar mantener posturas inadecuadas o realizar esfuerzos musculares de posición estática durante largos periodos de tiempo. Realizar pausas de 5-10 minutos cada 30 min de actuación. Realizar ejercicios de estiramientos antes y después de comenzar la actuación o ensayo. No tocar nunca con dolor.</p> <p>Realizar reconocimientos médicos de forma periódica.</p>				



DICONSA

EMPRESA	ILLAMUSICAL S. COOP.	SECCIÓN	SALA		FICHAS DE PUESTOS DE TRABAJO EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA				
		PUESTO DE TRABAJO	MÚSICOS Y CANTANTE						
FECHA EVALUACIÓN	JULIO 2018	TIPO DE EVALUACIÓN		INICIAL	FECHA ÚLTIMA EVALUACIÓN				
CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO DETECTADO	EVALUACIÓN DEL RIESGO			ACCIÓN REQUERIDA	PLANIFICACIÓN DE ACTUACIONES			
		PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	ESTIMACIÓN DEL RIESGO		RESPONSABLE	PRESUPUESTO ASIGNADO	FECHA INICIO PREVISTA	FECHA FINALIZACIÓN
Trabajo con instrumentos musicales (continuación) ERGONOMIA	Posturas forzadas / Movimientos repetitivos	---	---	---	<p>Es conveniente realizar ejercicio físico para fortalecer la musculatura, seguir una dieta variada y dormir 8 horas diarias.</p> <p>Es OBLIGATORIA la realización de reconocimientos médicos para controlar posibles lesiones músculo-esqueléticas.</p> <p>Aumentar las horas de ensayo paulatinamente y no de golpe.</p> <p>Dejar las piezas más difíciles de interpretar para el período central del ensayo, ya que la musculatura está más preparada y aún no está sobrecargada. Comenzar una velocidad lenta y aumentar progresivamente la dificultad. Si un pasaje no sale, dejarlo para otro momento, o tocarlo más lentamente.</p>				



DICONSA

EMPRESA	ILLAMUSICAL S. COOP.	SECCIÓN	SALA		FICHAS DE PUESTOS DE TRABAJO EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA				
		PUESTO DE TRABAJO	MÚSICOS Y CANTANTE						
FECHA EVALUACIÓN	JULIO 2018	TIPO DE EVALUACIÓN		INICIAL		FECHA ÚLTIMA EVALUACIÓN			
CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO DETECTADO	EVALUACIÓN DEL RIESGO			ACCIÓN REQUERIDA	PLANIFICACIÓN DE ACTUACIONES			
		PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	ESTIMACIÓN DEL RIESGO		RESPONSABLE	PRESUPUESTO ASIGNADO	FECHA INICIO PREVISTA	FECHA FINALIZACIÓN
Trabajo de pie	Trabajo de pie, posturas forzadas	---	---	---	<p>Si se toca el instrumento sentado, se adoptará una postura de tal forma que la espalda esté recta y con la zona lumbar apoyada en el respaldo del asiento. Los pies deberán tocar el suelo de forma plana y las piernas formarán un ángulo de 90°. Se recomienda inclinar la base del asiento unos 30°.</p> <p>Si se toca el instrumento de pie, se debe facilitar al trabajador una banqueta para que apoye el pie y alterne la posición, apoyando un rato la pierna derecha y otro rato la izquierda.</p>				



DICONSA

EMPRESA	ILLAMUSICAL S. COOP.	SECCIÓN	SALA		FICHAS DE PUESTOS DE TRABAJO EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA				
		PUESTO DE TRABAJO	MÚSICOS Y CANTANTE						
FECHA EVALUACIÓN	JULIO 2018	TIPO DE EVALUACIÓN		INICIAL		FECHA ÚLTIMA EVALUACIÓN			
CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO DETECTADO	EVALUACIÓN DEL RIESGO			ACCIÓN REQUERIDA	PLANIFICACIÓN DE ACTUACIONES			
		PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	ESTIMACIÓN DEL RIESGO		RESPONSABLE	PRESUPUESTO ASIGNADO	FECHA INICIO PREVISTA	FECHA FINALIZACIÓN
Cantar durante períodos prolongados ERGONOMÍA	Afonía, Disfonía	Alta	Moderadas	Importante	Evitar el alcohol y el tabaco. Procurar trabajar en ambientes con unas condiciones adecuadas: que no sea un ambiente seco, muy frío o mal ventilado. Evitar los cambios bruscos de temperatura, así como las bebidas muy frías. Es conveniente hidratar la garganta a menudo. Evitar la sensación de esfuerzo vocal. Hacer reposo después de un uso intenso de la voz. Realizar reconocimientos médicos de forma periódica.				
Horario de trabajo nocturno PSICOSOCIOLOGÍA	Trabajo en horario nocturno	Media	Leves	Tolerable	No vaya a la cama hasta que sienta sueño. Use la cama para dormir, no para leer o ver la televisión. Evite dormir en habitaciones que estén cerca de sitios ruidosos. Es conveniente escoger espacios oscuros y silenciosos para dormir, mantener un horario regular de comidas, evitar ingerir				



DICONSA

EMPRESA	ILLAMUSICAL S. COOP.	SECCIÓN	SALA		FICHAS DE PUESTOS DE TRABAJO EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA				
		PUESTO DE TRABAJO	MÚSICOS Y CANTANTE						
FECHA EVALUACIÓN	JULIO 2018	TIPO DE EVALUACIÓN		INICIAL	FECHA ÚLTIMA EVALUACIÓN				
CONDICIÓN DETECTADA	RIESGO DETECTADO	EVALUACIÓN DEL RIESGO			ACCIÓN REQUERIDA	PLANIFICACIÓN DE ACTUACIONES			
		PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	ESTIMACIÓN DEL RIESGO		RESPONSABLE	PRESUPUESTO ASIGNADO	FECHA INICIO PREVISTA	FECHA FINALIZACIÓN
					comidas pesadas antes de acostarse. No irse a la cama con el estómago vacío. Evite tomar bebidas con cafeína en horas cercanas al momento de dormir. Evite el tabaco. Evite el alcohol, pues el sueño después de ingerir bebidas alcohólicas es de mala calidad. Levántese todos los días a la misma hora. Haga ejercicio de forma regular. Trate en la medida de lo posible de no tomar pastillas para dormir.				