

Gestió de la prevenció de riscos laborals per a persones treballadores autònomes



Edició:

© Generalitat de Catalunya. 2024
Departament d'Empresa i Treball.
Direcció General de Relacions Laborals,
Treball Autònom, Seguretat i Salut Laboral
Institut Català de Seguretat i Salut Laboral

Autora:

Anna Maria Perelló Obradó

Coordinació i edició:

Joan Puig Buch
Amàlia Valls Longarte

Disseny i maquetació:

The Lovers Creativity, SL

Il·lustracions:

Juanma García Escobar

**Institut Català de Seguretat
i Salut Laboral (ICSSL)**

C/ Sepúlveda, 148-150
08011 Barcelona
Tel.: 932 285 757
icssl.gencat.cat
X: @alafeinacaprisc

L'ICSSL al territori:**Barcelona**

C/ Sepúlveda, 148-150
08011 Barcelona
Tel.: 932 055 001

Tarragona

C/ de Joan Baptista Plana, 29-31
43005 Tarragona
Tel.: 977 23 36 14

Lleida

Carrer del General Brito, 3
25007 Lleida
Tel.: 973 200 400

Girona

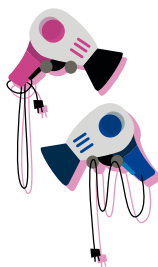
Pl. de Pompeu Fabra, 1
(Edifici de la Generalitat)
17002 Girona
Tel.: 872 975 450

**Avis legal**

Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement-No Comercial-Sense Obres Derivades 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, distribució i comunicació pública sempre que se'n citi l'autor i no se'n faci un ús comercial de l'obra original ni la generació d'obres derivades. La llicència completa es pot consultar a:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/legalcode.ca>

Índex



Introducció	4
Uns quants conceptes bàsics	7
Gestionar la PRL	9
Els factors de risc	12
1 Factors de risc en funció de l'origen	14
2 Factors de risc en funció de les conseqüències	16
2.1 Riscos que poden desencadenar un accident de treball	17
2.2 Riscos que poden provocar una malaltia professional	18
La identificació del risc	19
Instruments bàsics per gestionar la prevenció	21
1 L'avaluació de riscos	22
2 La planificació	23
Coordinació d'activitats empresarials	24
1 Objectius de la coordinació	25
2 El deure de cooperació	26
I si contractes personal treballador?	27
1 Què has de fer?	28
2 Modalitats organitzatives de la PRL	29

Introducció





L'objectiu de la prevenció de riscos laborals (en endavant, PRL) és evitar i disminuir els riscos derivats del treball per garantir la salut de treballadors i treballadores.

Tu també t'exposes a riscos derivats del teu treball!

Si treballes com a autònom o autònoma, tu ets la primera persona interessada en la PRL si vols garantir tant la teva seguretat com la teva salut.

És important que les persones puguem gaudir d'una bona qualitat de vida i de les nostres capacitats físiques i psíquiques tant com sigui possible, i també desenvolupar-nos en tots els àmbits de la vida professional i personal.

Així doncs, protegir la salut a la feina és equivalent a assegurar la teva capacitat de treballar, de tenir expectatives, de millorar, d'avançar i de prosperar en la teva activitat.

Anticipa't!

Pren mesures per evitar riscos i garantir la teva seguretat i salut; gestiona la prevenció de riscos laborals.

Tingues en compte que:

- Si integres la qualitat en tots els àmbits de la teva activitat, es produiran menys situacions de risc.
- Si pares atenció en la manera com t'organitzes i fas la feina, podràs evitar riscos. Anticipa't i adopta hàbits i procediments de treball adequats.
- Si vols que les mesures preventives siguin efectives, preveu qualsevol situació de risc amb què et puguis trobar.

Per evitar, eliminar, reduir o controlar un risc, cal identificar-lo i ser conscient que es tracta efectivament d'un risc.

En aquesta guia, t'oferim algunes pautes per ajudar-te a identificar els riscos de la teva activitat i saber com els has de prevenir. Ara bé, es tracta d'una adaptació personal que has

de fer dia rere dia per tal d'integrar la PRL en la teva activitat professional.

Si ets una persona treballadora autònoma i en algun moment contractes personal per compte d'altri, tant si és de manera estable i continuada com si l'objectiu és assumir un pic de feina o un encàrrec específic, pel que fa a la PRL et converteixes en un empresari o empresària amb totes les obligacions i responsabilitats que això comporta.

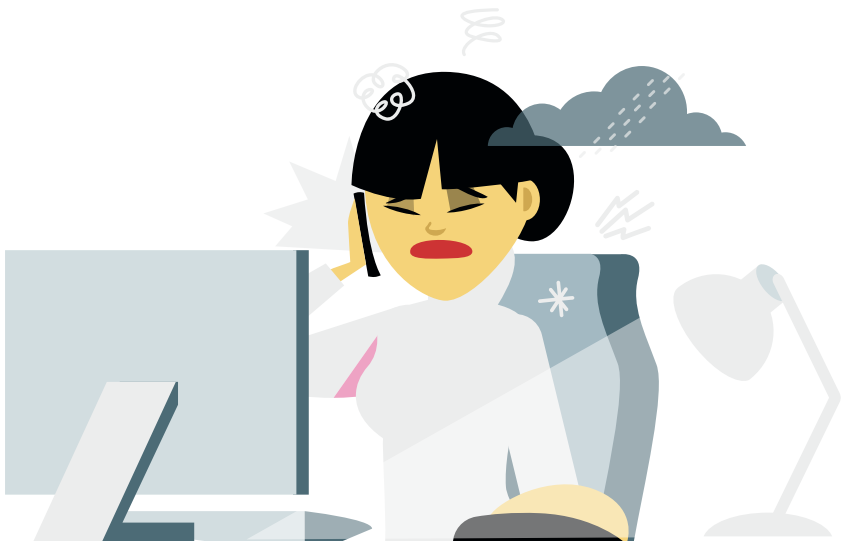
En aquesta guia, també t'expliquem com pots gestionar la PRL si, a més de ser autònom o autònoma, ets una persona empresària amb personal treballador contractat.



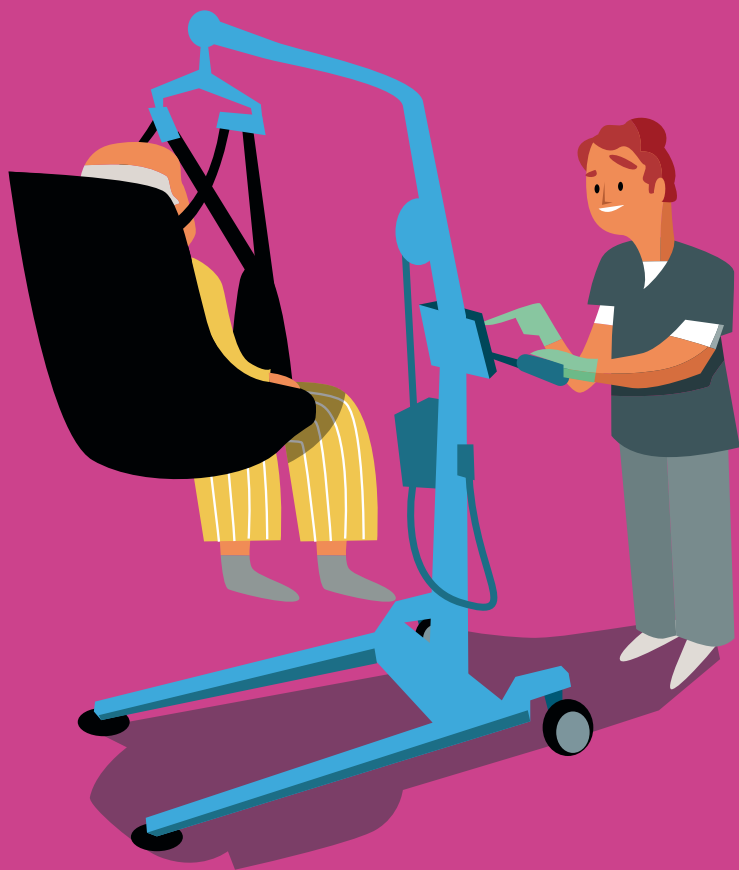
Uns quants conceptes bàsics



- La **salut** és un concepte ampli: consisteix en l'estat de benestar físic, mental i social complet i no únicament en l'absència d'afeccions o de malalties.
- Es considera **condició de treball** qualsevol característica laboral que pugui tenir una influència significativa en la generació de riscos per a la seguretat i la salut de la persona treballadora.
- **L'entorn laboral** és el conjunt de factors que influeixen sobre el benestar físic i mental del personal.
- El **risc laboral** és tota condició de treball que pot produir un accident o una malaltia professional.
- Els **danyos a la salut derivats del treball** són les malalties, patologies o lesions que són conseqüència o per causa de l'activitat professional.
- La **prevenció de riscos laborals** és el conjunt d'activitats o de mesures que s'adopten o es preveuen en totes les fases de l'activitat professional amb l'objectiu d'evitar o disminuir els riscos que deriven del treball.



Gestionar la PRL



Abans d'acceptar un encàrrec professional o desenvolupar un projecte, assegura't que pots fer la feina de manera segura.

A continuació, trobaràs els passos que has de seguir per gestionar la PRL:

- 1. Identificar** els riscos.
- 2. Eliminar** tots els riscos que es puguin suprimir.
- 3. Avaluar** tots els riscos que no es puguin eliminar.
- 4. Definir** les mesures preventives que cal adoptar.
- 5. Adoptar** les mesures preventives de manera planificada.
- 6. Verificar** l'eficàcia de les mesures preventives.
- 7. Revisar i actualitzar** tot el procés per identificar noves situacions de risc.

Per començar, identifica els riscos i, tot seguit, analitza a fons tot el procés productiu o les condicions d'execució dels serveis tenint en compte els principis de l'acció preventiva.

Principis de l'acció preventiva

- Evitar els riscos.
- Avaluar els riscos que no s'hagin pogut evitar.
- Combatre els riscos en el seu origen.
- Adaptar el treball a la persona.
- Tenir en compte l'evolució de la tècnica.
- Substituir el que és perillós pel que comporta poc perill o gens.
- Planificar la prevenció.
- Adoptar mesures que anteposin la protecció col·lectiva a la individual.
- Donar les instruccions necessàries al personal.

Cal que aprenguis a eliminar o controlar els riscos laborals identificats que no has pogut evitar d'entrada.

Els instruments bàsics que et permetran gestionar de manera eficaç la prevenció són l'avaluació dels riscos i la planificació de l'activitat preventiva.

Avaluar els riscos

L'avaluació és un procés que té com a objectiu fer una estimació de la magnitud dels riscos que no puguis eliminar. En aquest sentit, cal que recopilis la informació necessària per prendre una decisió apropiada sobre la necessitat d'adoptar mesures preventives i de quina classe.

- Com a persona treballadora autònoma la normativa no t'obliga a avaluar els riscos de la teva activitat; tanmateix, aquest instrument t'ajudarà a gestionar-ne la prevenció i te'n facilitarà l'anàlisi.

Planificar l'activitat preventiva

Ser productiu no consisteix a fer moltes coses al dia, sinó a fer les que són importants per assolir els objectius que t'has proposat d'una

manera efectiva. Per això, necessites planificar bé la teva activitat.

- Per planificar l'activitat preventiva has de concretar quines accions has de dur a terme en un període de temps determinat, a fi d'eliminar els riscos i, si això no és possible, reduir-los i controlar-los establint un ordre de prioritats en funció dels riscos existents i la seva avaluació.

L'activitat professional és canviant i, per tant, gestionar la prevenció és un procés continuat. Cal que t'adaptris als canvis tenint en compte la perspectiva de la seguretat i la salut a la feina.

Comprova que pots fer la feina de manera segura.

Gestiona la prevenció de riscos laborals!

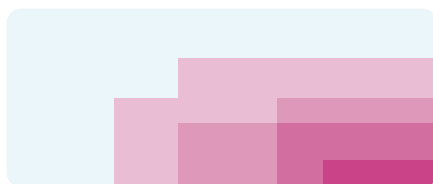
Avaluació

Gravetat

Molt baixa
Baixa
Mitjana
Alta
Molt alta

Probabilitat

Molt baixa Baixa Mitjana Alta Molt alta



Els factors de risc



Els factors de risc

Per analitzar els riscos de la teva activitat, primer de tot cal que els identifiquis.

En aquest cas, has de saber què busques i quines situacions poden implicar un risc per a la teva salut i, també, saber quins factors de risc hi ha a la feina.

Un factor de risc és qualsevol objecte, substància, forma d'energia o característica de l'organització del treball que pot contribuir a produir un accident de treball, agreujar-ne les conseqüències o causar danys en la salut de les persones treballadores, encara que sigui a llarg termini. Per aquest motiu, cal tenir presents les característiques individuals o condicions de la persona treballadora.

Factors de risc relacionats amb les persones: són els que deriven de les condicions biològiques permanents o temporals de la persona, del seu comportament, del seu grau de preparació, etc. Tots aquests factors de risc, combinats amb factors de risc de l'entorn laboral, poden agreujar els efectes sobre la

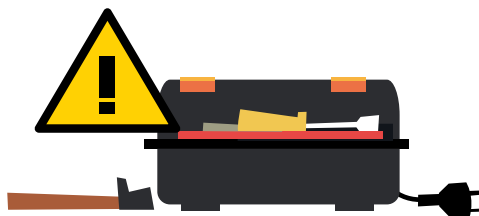
salut de les persones que hi estan exposades.

Factors de risc relacionats amb les condicions de treball:

- Factors de risc en funció de l'origen
- Factors de risc en funció de les conseqüències
 - > Factors de risc que poden desencadenar un accident de treball.
 - > Factors de risc que poden provocar una malaltia professional

Per on comencem?

Analitza el teu treball i determina quin pot ser l'origen de situacions perjudicials per a la teva salut.



1

Factors de risc en funció de l'origen

En funció de l'origen, els factors de risc es poden classificar de diferents maneres:

- **Mecànics:** deriven de les característiques dels objectes físics que hi ha al lloc de treball, com ara objectes, màquines, vehicles, llocs elevats, etc.
- **Físics:** provenen de les diverses formes d'energia, com la tèrmica (calor o fred), l'elèctrica, la mecànica (vibracions, soroll), etc.
- **Químics:** es tracta de productes sòlids, líquids, de gasos, de vapors o d'aerosols que poden perjudicar la salut.
- **Biològics:** s'originen per la presència al lloc de treball d'organismes vius, com ara virus, bacteris o fongs.
- **Ergonòmics:** són deguts a la manca d'adaptació dels llocs de treball a les característiques de les persones que els ocupen.
- **Psicosocials:** tenen l'origen bàsicament en l'organització del treball, les exigències que representa per als treballadors o les treballadores, la càrrega de treball, els sistemes de control, els horaris i les relacions socials a l'entorn laboral.





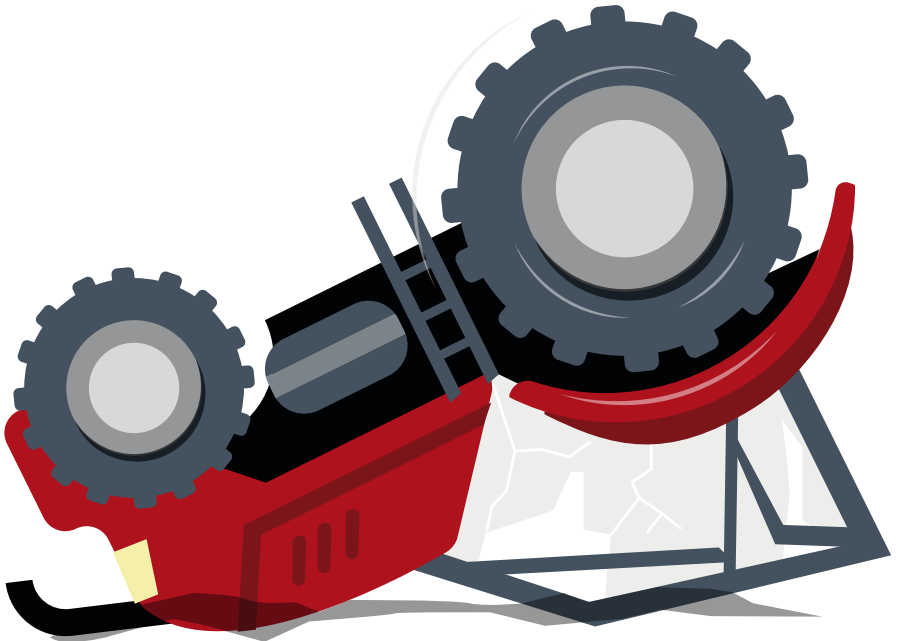
2

Factors de risc en funció de les conseqüències

En funció de les conseqüències, els factors de risc es poden classificar en:

- Els que poden desencadenar un accident de treball **(2.1)**.
- Els que poden provocar una malaltia professional **(2.2)**.

Tingues en compte la interacció entre diferents factors de risc. Aquesta interacció pot ser l'origen d'un nou factor de risc.



Factors de risc

2.1

Relacionats amb els accidents de treball



2.2

Factors de risc

Relacionats amb les malalties professionals

Relacionats amb requeriments de la tasca

- Exigències físiques
- Exigències mentals (càrrega mental)
- Exigències sensorials

Relacionats amb l'organització el treball

- Exigències psicològiques
- Control
- Suport social
- Compensacions (estima)
- Doble presència

Relacionats amb l'ambient

- Físic
- Químic
- Biològic

La identificació del risc



Tingues present que els riscos que no s'identifiquen, s'eliminen, s'avaluen o es gestionen i per als quals no s'acaben adoptant les mesures de prevenció necessàries per reduir-los o controlar-los, poden causar un accident o una malaltia professional.

Ara ja pots identificar les situacions de risc de la teva activitat.

- Observa les condicions de l'espai de treball.
 - Analitza les diferents màquines, els equips i els mitjans auxiliars.
 - Fes una llista de les màquines, els equips i els mitjans auxiliars que fas servir i verifica que disposes de les instruccions del fabricant de tots i cadascun. Revisa'n periòdicament l'estat seguint les instruccions i les recomanacions del fabricant. Si utilitzes màquines, equips o mitjans auxiliars que requereixen revisions i inspeccions oficials, fes un calendari per preveure-les.
- Examina els diferents estris i eines.
 - Analitza els productes químics que fas servir. Fes-ne una llista i consulta l'etiqueta o la fitxa de dades de seguretat corresponents.
 - Sospesa a fons la teva activitat i identifica les situacions de risc que poden posar en perill el teu equilibri físic, mental i social.
 - Avalua com t'organitzes i fas la feina per anticipar-te i adoptar hàbits i procediments de treball adequats.



Instrumentos básicos per gestionar la prevenció



1

L'avaluació de riscos

Un cop has identificat les situacions de risc, probablement ja has pres certes decisions i has fet canvis que t'han permès d'eliminar-ne alguna: això vol dir que vas per bon camí.

Ara toca prendre més decisions per controlar els riscos que, d'entrada, no has pogut evitar i establir prioritats.

Recorda!

Els instruments bàsics que et permetran de gestionar de manera eficaç la PRL són l'avaluació de riscos i la planificació de l'activitat preventiva.

Avaluar el risc t'ajuda a prioritzar els esforços per millorar les condicions de seguretat i de salut en les principals situacions de risc identificades.

Pots utilitzar sistemes qualitius que incorporin una escala de qualificació predefinida, com ara una taula de probabilitat i gravetat.

Disposar d'una bona formació en prevenció de riscos laborals et permetrà de fixar un criteri per establir la probabilitat que es produeixi un accident o una malaltia professional i el grau de gravetat corresponent.

Certs riscos requereixen que l'avaluació sigui quantitativa i que faci servir dades disponibles, rellevants i verificables per obtenir un valor numèric que permeti d'establir la probabilitat i el grau de risc, com ara el nivell de soroll, la il·luminació o la concentració de contaminant. En aquesta mena d'avaluacions, per mesurar i interpretar els resultats calen coneixements específics que necessàriament haurà de posar en pràctica un tècnic de prevenció.



2

La planificació

Una bona identificació no serveix de res si no s'adopten mesures preventives adequades per eliminar o reduir els riscos detectats i si no se'n verifica l'eficàcia.

A l'hora de definir les mesures preventives cal que tinguis en compte els principis de l'acció preventiva:

- Evitar els riscos.
- Avaluar els riscos que no s'hagin pogut evitar.
- Combatre els riscos en el seu origen.
- Adaptar la feina a les persones.
- Tenir en compte l'evolució de la tècnica.
- Substituir el que és perillós pel que comporta poc perill o gens.
- Planificar la prevenció.
- Adoptar mesures que anteposin la protecció col·lectiva a la individual.
- Donar les instruccions necessàries als treballadors.

No deixis per a més endavant les mesures que puguis adoptar fàcilment. Posa en pràctica totes les mesures que puguis aplicar sense dificultat i sense un cost econòmic important!

Juntament amb les mesures preventives, mira si cal establir cap mecanisme de verificació per garantir-ne l'eficàcia i fer que es mantingui al llarg del temps.

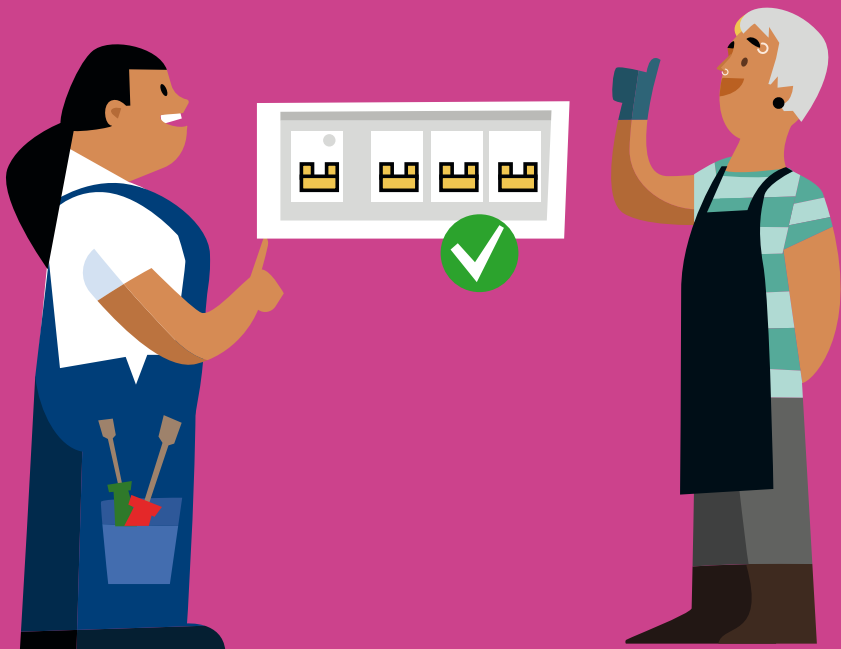
Tampoc no deixis per a més endavant les mesures preventives que has previst per evitar les situacions de risc més greu que has detectat.

Elabora un pla d'aplicació per a les mesures que requereixin més esforç i no representin cap risc greu per a la teva salut. Fes una planificació amb terminis i costos assumibles i afegeix-hi les verificacions.

La planificació ha de ser completa, de manera que ha d'incloure l'aplicació de mesures preventives en relació amb tots els riscos detectats:

- Incorpora rutines de verificació i control.
- Gestiona la PRL de forma continuada; és un procés que es manté en el temps.
- Adapta el pla d'acció preventiva als canvis de la teva activitat.

Coordinació d'activitats empresarials



La concurrència es dona quan en un mateix centre de treball hi ha persones treballadores de diferents empreses i/o persones treballadores autònomes, de forma successiva o simultània. En aquest cas, les empreses concurrents i les persones treballadores autònomes s'han de coordinar entre si amb l'objectiu d'eliminar o bé de reduir i controlar els riscos existents amb l'objectiu d'evitar accidents.

L'activitat de cada empresa per separat pot comportar situacions de risc pròpies que en un principi estan controlades. Tanmateix, quan concorren en un mateix centre de treball, cal analitzar si l'activitat d'una empresa o del personal autònom pot originar situacions de risc per als altres treballadors i si el fet de desenvolupar totes dues activitats en un mateix espai pot interferir en les condicions de seguretat de les persones treballadores de totes dues empreses o del personal autònom.

1

Objectius de la coordinació

Per evitar situacions de risc entre empreses i el personal autònom concurrents, cal tenir presents els següents objectius de coordinació:

- Assegurar l'aplicació coherent i responsable dels principis d'acció preventiva per les empreses i el personal autònom concurrents.
- Garantir l'aplicació correcta dels mètodes de treball.
- Controlar les interaccions de les diferents activitats desenvolupades en un mateix centre de treball.
- Assegurar l'adequació entre els riscos existents i les mesures preventives aplicades.



2

El deure de cooperació

Les empreses i el personal autònom concurrents s'han d'informar recíprocament sobre els riscos específics de les activitats que desenvolupen al centre de treball, en particular sobre els que puguin agreujar o modificar circumstàncies que derivin de la concurrència d'activitats. A la feina, cal compartir amb tothom els canvis importants, les situacions d'emergència o els accidents de treball que es puguin produir.

Trobaràs més informació sobre la coordinació d'activitats empresarials a la pàgina web de l'Institut Català de Seguretat i Salut Laboral:

[https://treball.gencat.cat/web/.content/09 - seguretat i salut laboral/publicacions/imatges/32-Coordinacio-dactivitats-empresarials.pdf](https://treball.gencat.cat/web/.content/09_-_seguretat_i_salut_laboral/publicacions/imatges/32-Coordinacio-dactivitats-empresarials.pdf)



I si contractes personal treballador?



Si contractes personal treballador, tant si és de manera estable i continuada com si l'objectiu és assumir un pic de feina o un encàrrec específic, pel que fa a la PRL passes a ser una persona empresària amb totes les obligacions i responsabilitats que això comporta.

1

Què has de fer?

A continuació, t'indiquem quines accions has de dur a terme en cas que contractis personal treballador:

- Optar per alguna de les **modalitats organitzatives de la PRL**.
- Implantar un **pla de prevenció**.
- Gestionar i aplicar el pla de prevenció mitjançant l'**avaluació de riscos** i la **planificació de l'activitat preventiva** i fer-ne el seguiment.

- **Investigar accidents i malalties professionals** per determinar quins fets que han produït danys a la salut del personal.
- Garantir **equips de treball segurs** per al personal.
- **Proporcionar els equips de protecció oficials (EPI)** necessaris al personal per garantir-ne la seguretat i la salut.
- **Formar i informar les persones treballadores** sobre els riscos del seu lloc, les mesures i les accions de protecció que han d'adoptar i també com han d'actuar en cas d'emergència.
- Garantir la **consulta i la participació** del personal.
- Garantir la **vigilància de la salut** del personal.



2

Modalitats organitzatives de la PRL

Com a persona empresària, el primer que has de fer és organitzar l'activitat preventiva, la qual és sempre obligatòria quan es té personal contractat.

Amb aquest propòsit, pots optar per alguna de les següents **modalitats organitzatives** que preveu la normativa i triar la que s'ajusta més a la teva empresa:

- L'empresari o empresària assumeix l'activitat preventiva.
- Es designa una o diverses persones treballadores per dur-la a terme.

- Es constitueix un servei de prevenció propi (o mancomunat).
- Es concerta amb un servei de prevenció aliè (SPA).

Trobaràs més informació sobre les modalitats organitzatives a la següent pàgina web de l'Institut Català de Seguretat i Salut Laboral:

<https://treball.gencat.cat/web/contenut/09-seguretat-i-salut-laboral/publicacions/imatges/Com-organitzar-la-prevencio-a-la-teva-empresa.pdf>



Recorda!

- **Gestionar la prevenció de riscos laborals** et pot ajudar a evitar situacions indesitjables que poden afectar la teva salut.
- **Integrar-la** en la teva activitat millorarà la qualitat i l'eficiència de la teva feina en conjunt.
- Es tracta d'un **cicle de millora continuada**; la teva activitat evoluciona i la gestió integrada dels canvis farà que les condicions de seguretat i salut s'hi adaptin adequadament.

Anticipa't!

Pren mesures i gestiona la PRL

T'animem a continuar explorant el web de l'Institut Català de Seguretat i Salut Laboral per aprofundir en els aspectes relacionats més directament amb la teva activitat professional.





icssl.gencat.cat



Segueix-nos a X
@alafeinacaprisc

