

AVALUACIÓ DE RISCOS - ARTISTA

LLOC DE TREBALL: ARTISTA

Tècnic de Prevenció:		Carlos Sánchez Albertí			
Empresa:		Asociació Manangelment Musical			
Data de l' avaluació		Gener 2026			
Tipus d' avaluació		Periòdica			
Avaluació de Riscos i mesures preventives					
Factor de risc	Risc	Probabilitat	Severitat	Estimació del risc	Mesures preventives
Cables a l' escenari.	CAIGUDA MATEIX NIVELL	Mitjana	Danyós	Moderat	Recollir cables i ordenar-los
Desordre d' objectes en escenari					Ordenar els objectes a l' escenari.
Escenari sense barana	CAIGUDA DIFERENT NIVELL	Baixa	Extremadament danyós	Moderat	Senyalitzar el terra de l'escenari amb línia de color vermell – groga i amb propietats reflectants a un metre i mig de la vora de l'escenari i l'artista no l'haurà de sobrepasar
	SEGURETAT				
Hi pot haver molts cables pel terra, amb possibilitat que algun estigui en mal estat	CONTACTES ELÈCTRICS	Baixa	Extremadament danyós	Moderat	Revisar cables i retirar els que estiguin en mal estat i substituir-los per altres que estiguin en bon estat. Els treballs elèctrics seran realitzats per personal especialitzat.
	SEGURETAT				

AVALUACIÓ DE RISCOS - ARTISTA

Sobre escalfament de la instal·lació elèctrica	INCENDIS SEGURETAT	Baixa	Extremadament danyós	Moderat	No sobrecarregar els endolls. No fumar a l'escenari. El personal de seguretat ha de vigilar que no es tiri per part del públic cigarrets encesos a la zona de l' escenari i a la zona baixa del mateix.
Factor de risc	Risc	Probabilitat	Severitat	Estimació del risc	Acció requerida
Zones poc il·luminades	COPS, XOCOS TALLS SEGURETAT	Mitjana	Danyós	Moderat	Quan se circuli per les zones amb poca il·luminació s'ha de fer amb precaució. Mantenir aquestes zones netes, ordenades i lliures d' obstacles.
Material del muntatge de l' escenari	Caiguda d' objectes despresos SEGURETAT	Baixa	Extremadament danyós	Moderat	Els elements de l' escenari han d' estar ben subjectes: percussió, tambors, micros, focus, tubs de metall del muntatge de l' escenari, etc.
Ús del vehicle per assistir als escenaris	Atropellament o cops amb vehicles SEGURETAT	Baixa	Danyós	Tolerable	Respectar les normes de circulació per prevenir accidents de circulació amb vehicles tant privats com d' empresa.
Es treballa en diferents escenaris per la qual cosa els riscos podrien ser de tota índole	Indeterminat SEGURETAT, HIGIENE, ERGONOMIA IPSICOSOCIOLOGIA	Baixa	Danyós	Tolerable	En els diferents escenaris poden existir riscos no controlats i no recollits en aquesta avaluació de riscos. Per exemple: inundacions, caiguda de l'escenari, intoxicacions per gas, danys causats per éssers vius, etc..
A l'escenari hi ha molts elements com cables, pedals, etc...	Trepitjades sobre objectes SEGURETAT	Mitjana	Danyós	Tolerable	Ordre i neteja. Precaució a les zones actuació i de pas fosques.
Les actuacions requereixen un esforç físic	Fatiga física ERGONOMIA	Mitjana	Lleugerament danyós	Tolerable	Fer exercici regularment. Fer escalfament i estiraments de la musculatura abans d'

AVALUACIÓ DE RISCOS - ARTISTA

					actuar.
Factor de risc	Risc	Probabilitat	Severitat	Estimació del risc	Acció requerida
FATIGA FÍSICA Tocar instruments genera fatiga muscular per realitzar moviments repetitius	Tendinitis per moviments repetitius ERGONOMIA	Baixa	Danyós	Tolerable	Revisions mèdiques. Exercicis d' estirament i escalfament de mans, braços i cames.
IL·LUMINACIÓ Els focus de l'escenari que incideixen sobre els ulls generen fatiga visual	Fatiga visual, deteriorament de la visió ERGONOMIA	Mitjana	Danyós	Moderat	Evitar dirigir la vista cap als focus. Utilitzar coliris en cas de fatiga visual.
SOROLL Exposició a més de 85 dB	Hipoacúsia o sordesa professional HIGIENE	Mitjana	Extremadament danyós	Important	Usar EPI's tipus taps o auriculars perquè atenuïn el nivell acústic.
FATIGA FÍSICA Exposició a sobreesforços de les cordes vocals.	Fatiga vocal ERGONOMIA	Mitjana	Lleugerament danyós	Tolerable	Descansar la veu un cop finalitzada l' actuació
ESTRÈS TÈRMIC Els concerts en escenaris a l'exterior situen els artistes a les temperatures i les inclemències del temps, pluja, humitat, etc...	Exposició a temperatures ambientals extremes HIGIENE	Mitjana	Danyós	Moderat	Per a la calor extrema es recomana: beure abundant aigua, usar roba lleugera, realitzar menjars lleugers, etc. Per al fred extrem es recomana: portar roba adequada d' abric. Millor diverses peces fines que una o 2 gruixudes.
IL·LUMINACIÓ Els focus i jocs de llums poden	Enlluernaments.	Mitjana	Danyós	Moderat	Evitar mirar els focus de forma directa per evitar enlluernaments.

AVALUACIÓ DE RISCOS - ARTISTA

enlluernar l'artista i comportar un accident de caiguda al mateix i diferent nivell	Caigudes mateix i diferent nivell. HIGIENE				
Factor de Risc	Risc	Probabilitat	Severitat	Estimació del risc	Acció requerida
ESTRÈS L'artista en exposar-se en les actuacions al públic experimenta en moltes ocasions a un nivell elevat d'ansietat i estrès per actuar davant el públic	Estrès PSICOSOCIOLOGIA APLICADA	Mitjana	Lleugerament danyós	Tolerable	Realitzar exercicis de relaxació abans d' entrar a l' escenari.
FATIGA FÍSICA Exposició a sobreesforços de les cordes vocals.	Afonia ERGONOMIA	Baixa	Lleugerament danyós	Trivial	S' adjunten recomanacions per tenir cura de la veu i prevenir afonies.
FATIGA FÍSICA L'artista treballa dempeus generalment	Fatiga postural ERGONOMIA	Mitjana	Lleugerament danyós	Tolerable	És convenient que si l'artista està dret, s'hauria de moure per l'escenari de forma dinàmica.

AVALUACIÓ DE RISCOS - ARTISTA

Factor de Riscos	Risc	Probabilitat	Severitat	Estimació del risc	Acció requerida
En els concerts el públic pot estar excitat per consum d'alcohol, drogues, per l'afany de diversió, etc...	Danys causats per éssers vius SEGURETAT	Baixa	Extremadament danyós	Moderat	No exposar-se enmig del públic, no abandonar l'escenari, no llançar-se damunt del públic. Això pot ocasionar cops, caigudes al mateix o diferent nivell, etc...
Ús de maquillatge	Al·lèrgies HIGIENE	Baixa	Lleugerament danyós	Trivial	Observar els components del maquillatge que hem d'utilitzar per si pot causar-nos una al·lèrgia a la pell.
Vestidors pesants	Fatiga física ERGONOMIA	Baixa	Lleugerament danyós	Trivial	Entrenar les actuacions amb el vestuari pesant per tenir resistència física amb el pes afegit que aporta el vestuari pesant.
Vapors amb efecte de fum	Caigudes al mateix i a diferent nivell SEGURETAT	Mitjana	Extremadament danyós	Moderat	Es produeixen 2 situacions en la presència de fum en els espectacles: reducció de la visibilitat del sòl pel que poden produir-se entrebancs per cables i patins si és fum realitzat amb bases oleoses. Les caigudes poden donar-se tant al mateix nivell com a diferent nivell. L'única mesura preventiva és extremar les precaucions davant la presència del fum i tenir ben estudiats els obstacles i la distància a la zona de canvi de nivell de l'escenari. Una barana a la vora de l'escenari és la mesura més indicada per evitar caigudes d'altura des de l'escenari.
Presència de raigs làser	Lesions als ulls SEGURETAT	Baixa	Danyós	Tolerable	En alguns espectacles s'utilitzen raigs làser. Aquests poden ser nocius per als ulls. Perquè això passi han d'incidir els raigs directament als ulls. La mesura preventiva és evitar mirar de forma directa els raigs làser o evitar que els raigs puguin incidir-nos accidentalment als ulls.
Escenaris inclinats i escales	Caigudes a diferent nivell per actuar en escenaris	Baixa	Extremadament danyós	Moderat	En alguns espectacles s'utilitzen escenaris inclinats. Prendre consciència del tipus d'escenari en el qual s'actuarà. Practicar en aquest tipus d'escenaris. S'ha de posar barana en

AVALUACIÓ DE RISCOS - ARTISTA

	inclinats o escala dins de l' escenari				aquest tipus d' escenaris i en escales escèniques.
Factor de risc	Risc	Probabilitat	Severitat	Estimació del risc	Acció requerida
Escenaris inalàstics	Contractures i lesions musculars ERGONOMIA	Baixa	Danyós	Tolerable	Els escenaris de sòl de ciment, rajola o sigui de sòl dur no absorbeixen l' energia cinètica dels salts del ball. Cal escalfar i estirar bé la musculatura abans d'actuar en un escenari d'aquestes característiques. No són escenaris recomanables ni habituals
Begudes alcohòliques i drogues	Multiriços	Mitjana	Extremadament danyós	Important	La ingestió de begudes alcohòliques en excés i el consum de drogues o estupefaents redueixen la sensació de risc i perill i per això poden provocar accidents. Per aquest motiu s' ha d' evitar consumir aquests productes.

Recomanacions per tenir cura de la veu i evitar afonies o altres malalties:

- **Articula els sons de forma correcta i àmplia**, assolint un major abast de la veu, donant repòs als òrgans de fonació i permetent que es compregui millor el discurs i la cançó.
- **Controla la postura** de l'esquena recta, les espatlles cap enrere i la barbeta relaxada.
- **Evita esquerdar i canta sense forçar la veu.**
- **Sé conscient de la respiració abdominal** o diafragmàtica quan cantes
- **Beu aigua en petites quantitats freqüentment.**
- **Procura no prendre begudes excessivament fredes o calentes.**
- **Procura no consumir tabac, cafeïna, begudes alcohòliques i espècies picants ja que** afecten la veu.
- **Deixa descansar la veu durant les pauses** i evita les exposicions prolongades (especialment si ja es pateix alguna alteració en la veu). En cas d'irritació de gola, és millor prendre caramels de mel o cítrics, que de menta.

AVALUACIÓ DE RISCOS - ARTISTA



Carlos Sánchez

Tècnic Superior de Prevenció
de Riscos Laborals

+34 654 643 575

Costa de Can Muntaner 5, PRAL C
07003 Palma

prevencio@manangelment.com

www.manangelment.com



AVALUACIÓ DE RISCOS – TÈCNIC DE SO I IL·LUMINACIÓ

LLOC DE TREBALL: TÈCNIC DE SO I IL·LUMINACIÓ

Empresa		Associació Musical Manangelment		Lloc de treball: Tècnic de so i il·luminació Tècnic de prevenció: Carlos Sánchez Albertí	
Data de l'avaluació		Gener 2026		Tipus d'avaluació: Revisió Gener 2026	
Avaluació de Riscos					
Factor de Risc	Risc	Probabilitat	Conseqüències	Estimació del risc	Acció requerida
Cables a l'escenari	Caiguda mateix nivell SEGURETAT	Mitjana	Danyós	Moderat	Recollir cables i ordenar-los
Desordre d'objectes en escenari					Ordenar els objectes a l'escenari.
Escenari sense barana	Caiguda diferent nivell SEGURETAT	Baixa	Extremadament danyós	Moderat	Senyalitzar el terra de l'escenari amb línia de color reflector a un metre i mig de la vora de l'escenari i el tècnic de so no l'haurà de sobrepassar
Hi pot haver molts cables pel terra, amb possibilitat que algun estigui en mal estat	Contactes elèctrics SEGURETAT	Baixa	Extremadament danyós	Moderat	Revisar cables i retirar els que estiguin en mal estat i substituir-los per altres que estiguin en bon estat. Els treballs elèctrics seran realitzats per personal especialitzat.
Sobre escalfament de la instal·lació elèctrica	Incendis SEGURETAT	Baixa	Extremadament danyós	Moderat	No sobrecarregar els endolls. No fumar a l'escenari. El personal de seguretat ha de vigilar que no es tiri per part del públic cigarrets encesos a la zona de l'escenari i a la zona baixa del mateix.

AVALUACIÓ DE RISCOS – TÈCNIC DE SO I IL·LUMINACIÓ

Zones poc il·luminades	Cops, xocs, talls SEGURETAT	Mitjana	Danyós	Moderat	Quan se circuli per les zones amb poca il·luminació s'ha de fer amb precaució. Mantenir aquestes zones netes, ordenades i lliures d'obstacles Mantenir aquestes zones netes, ordenades i lliures d'obstacles.
Factor de Risc	Risc	Probabilitat	Conseqüències	Estimació del risc	Acció requerida
Material del muntatge de l'escenari	Caiguda d'objectes despresos SEGURETAT	Baixa	Extremadament danyós	Moderat	Els elements de l'escenari han d'estar ben subjectes: percussió, tancers, micros, focus, tubs de metall del muntatge de l'escenari, etc.
Ús del vehicle per assistir als escenaris	Atropellament o cops amb vehicles SEGURETAT	Baixa	Danyós	Tolerable	Respectar les normes de circulació per prevenir accidents de circulació amb vehicles, tant privats com d'empresa.
Es treballa en diferents escenaris per la qual cosa els riscos podrien ser de tota índole	Indeterminat SEGURETAT HIGIENE ERGONOMIA PSICOSOCIOLÒGICA	Baixa	Danyós	Tolerable	En els diferents escenaris poden existir riscos no controlats i no recollits en aquesta avaluació de riscos. Per exemple: inundacions, intoxicacions per gas, danys causats per éssers vius, etc..
A l'escenari hi ha molts elements com cables, pedals, etc...	Trepitjades sobre objectes SEGURETAT	Mitjana	Danyós	Tolerable	Ordre i neteja. Precaució a les zones d'actuació i de pas fosques.

AVALUACIÓ DE RISCOS – TÈCNIC DE SO I IL·LUMINACIÓ

Els muntatges i ajustos de so i il·luminació als escenaris, abans, mentre i després dels concerts poden provocar fatiga física.	Fatiga física ERGONOMIA	Mitjana	Lleugerament danyós	Tolerable	Fer exercici regularment. Fer estiraments i escalfament.
Factor de Risc	Risc	Probabilitat	Conseqüències	Estimació del risc	Acció requerida
IL·LUMINACIÓ Els focus de l'escenari que incideixen sobre els ulls generen fatiga visual	Fatiga visual, deteriorament de la visió ERGONOMIA	Mitjana	Danyós	Moderat	Evitar dirigir la vista cap als focus. Utilitzar coliris en cas de fatiga visual.
SOROLL Exposició a més de 85 dB	Hipoacúsia o sordesa professional HIGIENE	Mitjana	Extremadament danyós	Important	Usar EPI's tipus taps o auriculars perquè atenuïn el nivell acústic
ESTRÈS TÈRMIC Els concerts en escenaris a l'exterior situen els tècnics de so i il·luminació a les temperatures i les inclemències del temps, pluja, humitat, etc...	Exposició a temperatures ambientals extremes HIGIENE	Mitjana	Danyós	Moderat	Per a la calor extrema es recomana: beure abundant aigua, usar roba lleugera, realitzar menjars lleugers, etc. Per al fred extrem es recomana: portar roba adequada d'abric. Millor diverses peces fines que una o 2 gruixudes.
IL·LUMINACIÓ Els focus i jocs de llums poden enlluernar el tècnic de so i il·luminació i comportar un accident de caiguda al mateix i	Enlluernaments Caiguda mateix i diferent nivell. HIGIENE	Mitjana	Danyós	Moderat	Evitar mirar els focus de forma directa per evitar enlluernaments.

AVALUACIÓ DE RISCOS – TÈCNIC DE SO I IL·LUMINACIÓ

diferent nivell					
-----------------	--	--	--	--	--

AVALUACIÓ DE RISCOS – TÈCNIC DE SO I IL·LUMINACIÓ

Factor de Risc	Risc	Probabilitat	Conseqüències	Estimació del risc	Acció requerida
En els concerts el públic pot estar excitat	Danys causats per éssers vius SEGURETAT	Baixa	Extremadament danyós	Moderat	El tècnic de so no s'ha d'exposar enmig del públic, ha d'estar en els llocs de control de la il·luminació i del so.
Vapors amb efecte de fum	Caigudes al mateix i a diferent nivell	Mitjana	Extremadament danyós	Moderat	Es produeixen 2 situacions en la presència de fum en els espectacles: reducció de la visibilitat del sòl pel que poden produir-se entrebancs per cables, patins si és fum realitzat amb bases oleoses. Les caigudes poden donar-se tant al mateix nivell com a diferent nivell. L'única mesura preventiva és extreure les precaucions davant la presència del fum i tenir ben estudiats els obstacles i la distància a la zona de canvi de nivell de l'escenari. Una barana a la vora de l'escenari és la mesura més indicada per evitar caigudes d'altura des de l'escenari.
Presència de raigs làser	Lesions als ulls	Baixa	Danyós	Tolerable	En alguns espectacles s'utilitzen raigs làser. Aquests poden ser nocius per als ulls. Perquè això passi han d'incidir els raigs directament als ulls. La mesura preventiva és evitar mirar de forma directa els raigs làser o evitar que els raigs puguin incidir-nos accidentalment als ulls.
Escenaris inclinats i escales	Caigudes a diferent nivell per Passar en escenaris inclinats o escala dins de l'escenari	Baixa	Extremadament danyós	Moderat	En alguns espectacles s'utilitzen escenaris inclinats. Prendre consciència del tipus d'escenari en el qual es treballarà. S'ha de posar barana en aquest tipus d'escenaris i en escales escèniques.
Begudes alcohòliques i drogues	Multiriços	Mitjana	Extremadament danyós	Important	La ingestió de begudes alcohòliques i el consum de drogues o estupefaents redueixen la sensació de risc i perill i per això poden provocar accidents. Per aquest motiu s'ha d'evitar consumir aquests productes.

AVALUACIÓ DE RISCOS – TÈCNIC DE SO I IL·LUMINACIÓ



Carlos Sánchez

Tècnic Superior de Prevenció
de Riscos Laborals

+34 654 643 575

Costa de Can Muntaner 5, PRAL C
07003 Palma

prevencio@manangelment.com

www.manangelment.com



Tríptic

Prevenció de Riscos en Artistes

Riscos més importants i mesures preventives

1.- Caiguda al mateix nivell

Cables a l'escenari



Recull i ordena els teus cables per evitar entrebancs i caigudes.

2.- Caiguda a diferent nivell

L'escenari sempre està elevat



Mantenint més d'1,5 de la vora de l'escenari

3.- Riscos elèctrics



Substítueix els cables en mal estat, pots patir una descàrrega elèctrica

4.- Incendis



No sobrecarregues els endolls

5.- Cops, xocs i talls



Quan se circuli per les zones amb poca il·luminació s'ha de fer amb precaució

6.- Tendinitis per moviments repetitius

Tocar instruments pot generar inflamacions dels tendons implicats en aquests moviments



Realitza estiraments de mans i braços abans de tocar un instrument.

Tríptic

Prevenció de Riscos en Artistes

7.- Fatiga visual, deteriorament de la visió



Evitar dirigir la vista cap als focus. Utilitzar coliris en cas de fatiga visual.

9.- Hipoacúsia o sordesa professional

L'exposició a sons de més de 85 dB ens exposa al risc d'hipoacúsia



Usar taps per atenuar el nivell acústic.
Existeixen taps que atenuen des de 10 a 40 dB

10.- Fatiga vocal - Afonia

Sobreesforços de les cordes vocals.



Mantenir bona hidratació. No fumar, no esquarterar. Dormir bé

11.- Estrès – por escènica



Realitzar exercicis de relaxació abans d'entrar a l'escenari

12.- Contractures i lesions musculars.



Cal escalfar i estirar bé la musculatura abans d'actuar en un escenari sobretot si és inolàstic: de terra de ciment, rajola o terra dur.