

EVALUACIÓN DE RIESGOS – TÉCNICO DE SONIDO E ILUMINACIÓN

PUESTO DE TRABAJO: TÉCNICO DE SONIDO E ILUMINACIÓN

Empresa		Associació Musical Manangelment		Puesto de trabajo: Técnico de sonido e iluminación Técnico de prevención: Carlos Sánchez Albertí	
Fecha de la evaluación		Enero 2026		Tipo de evaluación: Revisión Enero 2026	
Evaluación de Riesgos					
Factor de Riesgo	Riesgo	Probabilidad	Consecuencias	Estimación del riesgo	Acción requerida
Cables en el escenario	Caída mismo nivel SEGURIDAD	Media	Dañino	Moderado	Recoger cables y ordenarlos
Desorden de objetos en escenario					Ordenar los objetos en el escenario.
Escenario sin barandilla	Caída distinto nivel SEGURIDAD	Baja	Extremadamente dañino	Moderado	Señalizar el suelo del escenario con línea de color reflectante a un metro y medio del borde del escenario y el técnico de sonido no deberá sobrepasarla
Puede haber muchos cables por el suelo, con posibilidad de que alguno esté en mal estado	Contactos eléctricos SEGURIDAD	Baja	Extremadamente dañino	Moderado	Revisar cables y retirar los que estén en mal estado y sustituirlos por otros que estén en buen estado. Los trabajos eléctricos serán realizados por personal especializado.
Sobre calentamiento de la instalación eléctrica	Incendios SEGURIDAD	Baja	Extremadamente dañino	Moderado	No sobrecargar los enchufes. No fumar en el escenario. El personal de seguridad debe vigilar que no se tire por parte del público cigarrillos encendidos a la zona del escenario y a la zona baja del mismo.

EVALUACIÓN DE RIESGOS – TÉCNICO DE SONIDO E ILUMINACIÓN

Zonas poco iluminadas	Golpes, choques, cortes SEGURIDAD	Media	Dañino	Moderado	Cuando se circule por las zonas con poca iluminación debe hacerse con precaución. Mantener estas zonas limpias, ordenadas y libres de obstáculos Mantener estas zonas limpias, ordenadas y libres de obstáculos.
Factor de Riesgo	Riesgo	Probabilidad	Consecuencias	Estimación del riesgo	Acción requerida
Material del montaje del escenario	Caída de objetos desprendidos SEGURIDAD	Baja	Extremadamente dañino	Moderado	Los elementos del escenario deben estar bien sujetos: percusión, tambores, micros, focos, tubos de metal del montaje del escenario, etc.
Uso del vehículo para asistir a los escenarios	Atropello o golpes con vehículos SEGURIDAD	Baja	Dañino	Tolerable	Respetar las normas de circulación para prevenir accidentes de circulación con vehículos, tanto privados como de empresa.
Se trabaja en diferentes escenarios por lo que los riesgos podrían ser de toda índole	Indeterminado SEGURIDAD HIGIENE ERGONOMÍA PSICOSOCIOLOGÍA	Baja	Dañino	Tolerable	En los diferentes escenarios pueden existir riesgos no controlados y no recogidos en esta evaluación de riesgos. Por ejemplo: inundaciones, intoxicaciones por gas, daños causados por seres vivos, etc..
En el escenario hay muchos elementos como cables, pedales, etc...	Pisadas sobre objetos SEGURIDAD	Media	Dañino	Tolerable	Orden y limpieza. Precaución en las zonas actuación y de paso oscuras.

EVALUACIÓN DE RIESGOS – TÉCNICO DE SONIDO E ILUMINACIÓN

Los montajes y ajustes de sonido e iluminación en los escenarios, antes, mientras y después de los conciertos pueden provocar fatiga física.	Fatiga física ERGONOMÍA	Media	Ligeramente dañino	Tolerable	Hacer ejercicio regularmente. Hacer estiramientos y calentamiento.
Factor de Riesgo	Riesgo	Probabilidad	Consecuencias	Estimación del riesgo	Acción requerida
ILUMINACIÓN Los focos del escenario que inciden sobre los ojos generan fatiga visual	Fatiga visual, deterioro de la visión ERGONOMÍA	Media	Dañino	Moderado	Evitar dirigir la vista hacia los focos. Utilizar colirios en caso de fatiga visual.
RUIDO Exposición a más de 85 dB	Hipoacusia o sordera profesional HIGIENE	Media	Extremadamente dañino	Importante	Usar EPI's tipo tapones o auriculares para que atenúen el nivel acústico
ESTRÉS TÉRMICO Los conciertos en escenarios en el exterior sitúan a los técnicos de sonido e iluminación a las temperaturas y las inclemencias del tiempo, lluvia, humedad, etc...	Exposición a temperaturas ambientales extremas HIGIENE	Media	Dañino	Moderado	Para el calor extremo se recomienda: beber abundante agua, usar ropa ligera, realizar comidas ligeras, etc. Para el frío extremo se recomienda: llevar ropa adecuada de abrigo. Mejor varias prendas finas que una o 2 gruesas.
ILUMINACIÓN Los focos y juegos de luces pueden deslumbrar al técnico de sonido e iluminación y acarrear un accidente	Deslumbramientos Caída mismo y distinto nivel.	Media	Dañino	Moderado	Evitar mirar los focos de forma directa para evitar deslumbramientos.

EVALUACIÓN DE RIESGOS – TÉCNICO DE SONIDO E ILUMINACIÓN

de caída al mismo y distinto nivel	HIGIENE				
---------------------------------------	---------	--	--	--	--

EVALUACIÓN DE RIESGOS – TÉCNICO DE SONIDO E ILUMINACIÓN

Factor de Riesgo	Riesgo	Probabilidad	Consecuencias	Estimación del riesgo	Acción requerida
En los conciertos el público puede estar excitado	Daños causados por seres vivos SEGURIDAD	Baja	Extremadamente dañino	Moderado	El técnico de sonido no debe exponerse en medio del público, debe estar en los lugares de control de la iluminación y del sonido.
Vapores con efecto de humo	Caídas al mismo y a distinto nivel	Media	Extremadamente dañino	Moderado	Se producen 2 situaciones en la presencia de humo en los espectáculos: reducción de la visibilidad del suelo por lo que pueden producirse tropiezos por cables, patinazos si es humo realizado con bases oleosas. Las caídas pueden darse tanto al mismo nivel como a distinto nivel. La única medida preventiva es extremar las precauciones ante la presencia del humo y tener bien estudiados los obstáculos y la distancia a la zona de cambio de nivel del escenario. Una barandilla en el borde del escenario es la medida más indicada para evitar caídas de altura desde el escenario.
Presencia de rayos láser	Lesiones en los ojos	Baja	Dañino	Tolerable	En algunos espectáculos se utilizan rayos láser. Estos pueden ser nocivos para los ojos. Para que eso ocurra deben incidir los rayos directamente en los ojos. La medida preventiva es evitar mirar de forma directa a los rayos láser o evitar que los rayos puedan incidirnos accidentalmente en los ojos.
Escenarios inclinados y escaleras	Caídas a distinto nivel por Pasar en escenarios inclinados o escalera dentro del escenario	Baja	Extremadamente dañino	Moderado	En algunos espectáculos se utilizan escenarios inclinados. Tomar consciencia del tipo de escenario en el que se va a TRABAJAR. Debe ponerse barandilla en este tipo de escenarios y en escaleras escénicas.
Bebidas alcohólicas y drogas	Multirriesgos	Media	Extremadamente dañino	Importante	La ingestión de bebidas alcohólicas y el consumo de drogas o estupefacientes reducen la sensación de riesgo y peligro y por ello pueden provocar accidentes. Por tal motivo se debe evitar consumir estos productos.

EVALUACIÓN DE RIESGOS – TÉCNICO DE SONIDO E ILUMINACIÓN



Carlos Sánchez

Tècnic Superior de Prevenció
de Riscos Laborals

+34 654 643 575

Costa de Can Muntaner 5, PRAL C
07003 Palma

prevencio@manangement.com

www.manangement.com



EVALUACIÓN DE RIESGOS - ARTISTA

PUESTO DE TRABAJO: ARTISTA

Técnico de Prevención:		Carlos Sánchez Albertí				
Empresa:		Asociació Manangelment Musical				
Fecha de la evaluación		Enero 2026				
Tipo de evaluación		Periódica				
Evaluación de Riesgos y medidas preventivas						
Factor de riesgo	Riesgo	Probabilidad	Severidad	Estimación del riesgo	Medidas preventivas	
Cables en el escenario.	CAÍDA MISMO NIVEL SEGURIDAD	Media	Dañino	Moderado	Recoger cables y ordenarlos	
Desorden de objetos en escenario					Ordenar los objetos en el escenario.	
Escenario sin barandilla	CAÍDA DISTINTO NIVEL SEGURIDAD	Baja	Extremadamente dañino	Moderado	Señalizar el suelo del escenario con línea de color rojo – amarilla y con propiedades reflectantes a un metro y medio del borde del escenario y el artista no deberá sobrepasarla	
Puede haber muchos cables por el suelo, con posibilidad de que alguno esté en mal estado	CONTACTOS ELÉCTRICOS SEGURIDAD	Baja	Extremadamente dañino	Moderado	Revisar cables y retirar los que estén en mal estado y sustituirlos por otros que estén en buen estado. Los trabajos eléctricos serán realizados por personal especializado.	

EVALUACIÓN DE RIESGOS - ARTISTA

Sobre calentamiento de la instalación eléctrica	INCENDIOS SEGURIDAD	Baja	Extremadamente dañino	Moderado	No sobrecargar los enchufes. No fumar en el escenario. El personal de seguridad debe vigilar que no se tire por parte del público cigarrillos encendidos a la zona del escenario y a la zona baja del mismo.
Factor de riesgo	Riesgo	Probabilidad	Severidad	Estimación del riesgo	Acción requerida
Zonas poco iluminadas	GOLPES, CHOQUES CORTES SEGURIDAD	Media	Dañino	Moderado	Cuando se circule por las zonas con poca iluminación debe hacerse con precaución. Mantener estas zonas limpias, ordenadas y libres de obstáculos.
Material del montaje del escenario	Caída de objetos desprendidos SEGURIDAD	Baja	Extremadamente dañino	Moderado	Los elementos del escenario deben estar bien sujetos: percusión, tambores, micros, focos, tubos de metal del montaje del escenario, etc.
Uso del vehículo para asistir a los escenarios	Atropello o golpes con vehículos SEGURIDAD	Baja	Dañino	Tolerable	Respetar las normas de circulación para prevenir accidentes de circulación con vehículos tanto privados como de empresa.
Se trabaja en diferentes escenarios por lo que los riesgos podrían ser de toda índole	Indeterminado SEGURIDAD, HIGIENE, ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA	Baja	Dañino	Tolerable	En los diferentes escenarios pueden existir riesgos no controlados y no recogidos en esta evaluación de riesgos. Por ejemplo: inundaciones, caída del escenario, intoxicaciones por gas, daños causados por seres vivos, etc..
En el escenario hay muchos elementos como cables, pedales, etc...	Pisadas sobre objetos SEGURIDAD	Media	Dañino	Tolerable	Orden y limpieza. Precaución en las zonas actuación y de paso oscuras.
Las actuaciones requieren un esfuerzo físico	Fatiga física ERGONOMÍA	Media	Ligeramente dañino	Tolerable	Hacer ejercicio regularmente. Hacer calentamiento y estiramientos de la musculatura antes de actuar.

EVALUACIÓN DE RIESGOS - ARTISTA

Factor de riesgo	Riesgo	Probabilidad	Severidad	Estimación del riesgo	Acción requerida
FATIGA FÍSICA Tocar instrumentos genera fatiga muscular por realizar movimientos repetitivos	Tendinitis por movimientos repetitivos ERGONOMÍA	Baja	Dañino	Tolerable	Revisiones médicas. Ejercicios de estiramiento y calentamiento de manos, brazos y piernas.
ILUMINACIÓN Los focos del escenario que inciden sobre los ojos generan fatiga visual	Fatiga visual, deterioro de la visión ERGONOMÍA	Media	Dañino	Moderado	Evitar dirigir la vista hacia los focos. Utilizar colirios en caso de fatiga visual.
RUIDO Exposición a más de 85 dB	Hipoacusia o sordera profesional HIGIENE	Media	Extremadamente dañino	Importante	Usar EPI's tipo tapones o auriculares para que atenúen el nivel acústico.
FATIGA FÍSICA Exposición a sobreesfuerzos de las cuerdas vocales.	Fatiga vocal ERGONOMÍA	Media	Ligeramente dañino	Tolerable	Descansar la voz una vez finalizada la actuación
ESTRÉS TÉRMICO Los conciertos en escenarios en el exterior sitúan a los artistas a las temperaturas y las inclemencias del tiempo, lluvia, humedad, etc...	Exposición a temperaturas ambientales extremas HIGIENE	Media	Dañino	Moderado	Para el calor extremo se recomienda: beber abundante agua, usar ropa ligera, realizar comidas ligeras, etc. Para el frío extremo se recomienda: llevar ropa adecuada de abrigo. Mejor varias prendas finas que una o 2 gruesas.
ILUMINACIÓN Los focos y juegos	Deslumbramiento	Media	Dañino	Moderado	Evitar mirar los focos de forma directa para evitar deslumbramientos.

EVALUACIÓN DE RIESGOS - ARTISTA

de luces pueden deslumbrar al artista y acarrear un accidente de caída al mismo y distinto nivel	os. Caídas mismo y distinto nivel. HIGIENE				
Factor de Riesgo	Riesgo	Probabilidad	Severidad	Estimación del riesgo	Acción requerida
ESTRÉS El artista al exponerse en las actuaciones al público experimenta en muchas ocasiones a un nivel elevado de ansiedad y estrés por actuar ante el público	Estrés PSICOSOCIOLOGÍA APLICADA	Media	Ligeramente dañino	Tolerable	Realizar ejercicios de relajación antes de entrar en el escenario.
FATIGA FÍSICA Exposición a sobreesfuerzos de las cuerdas vocales.	Afonía ERGONOMÍA	Baja	Ligeramente dañino	Trivial	Se adjuntan recomendaciones para cuidar la voz y prevenir afonías.
FATIGA FÍSICA El artista trabaja de pie generalmente	Fatiga postural ERGONOMÍA	Media	Ligeramente dañino	Tolerable	Es conveniente que si el artista está de pie, debería moverse por el escenario de forma dinámica.

EVALUACIÓN DE RIESGOS - ARTISTA

Factor de Riesgos	Riesgo	Probabilidad	Severidad	Estimación del riesgo	Acción requerida
En los conciertos el público puede estar excitado por consumo de alcohol, drogas, por el afán de diversión, etc...	Daños causados por seres vivos SEGURIDAD	Baja	Extremadamente dañino	Moderado	No exponerse en medio del público, no abandonar el escenario, no lanzarse encima del público. Ello puede ocasionar golpes, caídas al mismo o diferente nivel, etc...
Uso de maquillaje	Alergias HIGIENE	Baja	Ligeramente dañino	Trivial	Observar los componentes del maquillaje que debemos utilizar por si puede causarnos una alergia en la piel.
Vestuarios pesados	Fatiga física ERGONOMÍA	Baja	Ligeramente dañino	Trivial	Entrenar las actuaciones con el vestuario pesado para tener resistencia física con el peso añadido que aporta el vestuario pesado.
Vapores con efecto de humo	Caídas al mismo y a distinto nivel SEGURIDAD	Media	Extremadamente dañino	Moderado	Se producen 2 situaciones en la presencia de humo en los espectáculos: reducción de la visibilidad del suelo por lo que pueden producirse tropiezos por cables y patinazos si es humo realizado con bases oleosas. Las caídas pueden darse tanto al mismo nivel como a distinto nivel. La única medida preventiva es extremar las precauciones ante la presencia del humo y tener bien estudiados los obstáculos y la distancia a la zona de cambio de nivel del escenario. Una barandilla en el borde del escenario es la medida más indicada para evitar caídas de altura desde el escenario.
Presencia de rayos láser	Lesiones en los ojos SEGURIDAD	Baja	Dañino	Tolerable	En algunos espectáculos se utilizan rayos láser. Estos pueden ser nocivos para los ojos. Para que eso ocurra deben incidir los rayos directamente en los ojos. La medida preventiva es evitar mirar de forma directa a los rayos láser o evitar que los rayos puedan incidirnos accidentalmente en los ojos.
Escenarios inclinados y escaleras	Caídas a distinto nivel por actuar en escenarios	Baja	Extremadamente dañino	Moderado	En algunos espectáculos se utilizan escenarios inclinados. Tomar consciencia del tipo de escenario en el que se va a actuar.

EVALUACIÓN DE RIESGOS - ARTISTA

	inclinados o escalera dentro del escenario				Practicar en este tipo de escenarios. Debe ponerse barandilla en este tipo de escenarios y en escaleras escénicas.
Factor de riesgo	Riesgo	Probabilidad	Severidad	Estimación del riesgo	Acción requerida
Escenarios inelásticos	Contracturas y lesiones musculares ERGONOMÍA	Baja	Dañino	Tolerable	Los escenarios de suelo de cemento, baldosa o sea de suelo duro no absorben la energía cinética de los saltos del baile. Hay que calentar y estirar bien la musculatura antes de actuar en un escenario de estas características. No son escenarios recomendables ni habituales
Bebidas alcohólicas y drogas	Multirriesgos	Media	Extremadamente dañino	Importante	La ingestión de bebidas alcohólicas en exceso y el consumo de drogas o estupefacientes reducen la sensación de riesgo y peligro y por ello pueden provocar accidentes. Por tal motivo se debe evitar consumir estos productos.

Recomendaciones para cuidar la voz y evitar afonías u otras enfermedades:

- **Articula los sonidos de forma correcta y amplia**, logrando un mayor alcance de la voz, dando reposo a los órganos de fonación y permitiendo que se comprenda mejor el discurso y la canción.
- **Controla la postura** mantén la espalda recta, los hombros hacia atrás y la barbilla relajada.
- **Evita gritar y canta sin forzar la voz.**
- **Sé consciente de la respiración abdominal** o diafragmática cuando cantes
- **Bebe agua en pequeñas cantidades frecuentemente.**
- **Procura no tomar bebidas excesivamente frías o calientes.**
- **Procura no consumir tabaco, cafeína, bebidas alcohólicas y especias picantes ya que** afectan a la voz.
- **Deja descansar la voz durante las pausas** y evita las exposiciones prolongadas (especialmente si ya se padece alguna alteración en la voz). En caso de irritación de garganta, es mejor tomar caramelos de miel o cítricos, que de menta.

EVALUACIÓN DE RIESGOS - 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



Tríptico

Prevención de Riesgos en Artistas

Riesgos más importantes y medidas preventivas

1.- Caída al mismo nivel

Cables en el escenario



Recoge y ordena tus cables para evitar tropiezos y caídas.

2.- Caída a distinto nivel

El escenario siempre está elevado



Mantente más de 1,5 del borde del escenario

3.- Riesgos eléctricos



Sustituye los cables en mal estado, puedes sufrir una descarga eléctrica

4.- Incendios



No sobrecargues los enchufes

5.- Golpes, choques y cortes



Cuando se circule por las zonas con poca iluminación debe hacerse con precaución

6.- Tendinitis por movimientos repetitivos

Tocar instrumentos puede generar inflamaciones de los tendones implicados en estos movimientos



Realiza estiramientos de manos y brazos antes de tocar un instrumento.

Tríptico

Prevención de Riesgos en Artistas

7.- Fatiga visual, deterioro de la visión



Evitar dirigir la vista hacia los focos. Utilizar colirios en caso de fatiga visual.

9.- Hipoacusia o sordera profesional

La exposición a sonidos de más de 85 dB nos expone al riesgo de hipoacusia



Usar tapones para atenuar el nivel acústico. Existen tapones que atenúan desde 10 a 40 dB

10.- Fatiga vocal - Afonía

Sobreesfuerzos de las cuerdas vocales.



Mantener buena hidratación. No fumar, no gritar. Dormir bien

11.- Estrés – miedo escénico



Realizar ejercicios de relajación antes de entrar en el escenario

12.- Contracturas y lesiones musculares.



Hay que calentar y estirar bien la musculatura antes de actuar en un escenario sobre todo si es inelástico: de suelo de cemento, baldosa o suelo duro.