

PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

EVALUACIÓN DE PUESTO: PAS CENTRALITA -INFORMACION

DATOS IDENTIFICATIVOS

EMPRESA: UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA

DOMICILIO: SENDA DEL REY 5 - MADRID

Ref. del contrato: 28/41/00460/2013

Ref.: 020549-18-50007

Fecha: 20/11/2017



Descripción de las tareas realizadas en el puesto:

El personal adscrito al puesto se encarga de la atención a usuarios tanto personal como telefónica. Realizan préstamo de libros, orientación y asesoramiento a los usuarios, etc., Desimantar los libros y anotar el préstamo en la aplicación informática. Para el desempeño de sus funciones el personal hace uso de equipos y material propio de oficina (ordenador, tijeras, cutter,...) También se encargan del movimiento de fondos (libros), asegurándose de que los libros estén bien colocados. Tramitación del carnet y atención a las peticiones de otros campus.

Relación de equipos de trabajo utilizados en el puesto:

EQUIPO DE TRABAJO	MARCA / MODELO	Nº DE SERIE
-------------------	----------------	-------------

Escaleras de mano		NP
-------------------	--	----

Relación de herramientas utilizadas en el puesto:

Equipos ofimáticos, Grapadoras, Tijeras y Útiles propios de oficina

Daños a la salud:

Según indicaciones de la empresa no se han producido daños a la salud en el puesto

1 . LUGARES DE TRABAJO DEL PUESTO.

Se detecta alguna anomalía significativa relacionada con los lugares de trabajo. NO

RIESGOS	VALORACIÓN
Caída de objetos desprendidos /manipulados por el archivo de documentación/material de forma inestable.	P = B, C = D; Valoración = Tolerable
Caídas al mismo nivel en el tránsito por las instalaciones por descuidos, circular demasiado deprisa... (Falta de criterio preventivo en el tránsito por estas).	P = B, C = D; Valoración = Tolerable
Caídas a distinto nivel en el tránsito por escaleras por despistes, circular demasiado deprisa, no hacer uso de la barandilla/pasamanos... (Falta de criterio preventivo en el tránsito por estas).	P = B, C = D; Valoración = Tolerable
Choques contra objetos inmóviles presentes en zonas de paso (cajas, cajones abiertos...), despistes en el tránsito por la instalaciones.	P = M, C = LD; Valoración = Tolerable

INFORMACIÓN

Manual de Seguridad y Salud en Oficinas

CONTROLES PERIÓDICOS	PERIODICIDAD
----------------------	--------------

Correcto estado de orden y limpieza.	Semanal
--------------------------------------	---------

CRITERIOS DE REFERENCIA

R.D. 485/97, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.

R.D. 486/1997 disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

2 . ENERGÍAS UTILIZADAS.

Se utiliza energía eléctrica a nivel de usuario.

SI

RIESGOS	VALORACIÓN
---------	------------

Contacto eléctrico por operaciones elementales (conexión y desconexión de equipos)

P = B, C = ED; Valoración = Moderado

INFORMACIÓN

Riesgos y medidas preventivas en la utilización de la energía eléctrica

CRITERIOS DE REFERENCIA

R.D. 614/2001 - Disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico y Guía Técnica de desarrollo del I.N.S.H.T.

3 . EQUIPOS DE TRABAJO.

Se utilizan equipos y herramientas de ofimática.

SI

Se utilizan archivadores y/o estanterías

SI

Se usan escaleras de mano.

SI

RIESGOS	VALORACIÓN
---------	------------

Cortes en la utilización de herramientas de corte, papel, etc.

P = B, C = D; Valoración = Tolerable

Caídas a distinto nivel en la utilización de escaleras de mano

P = B, C = D; Valoración = Tolerable

FORMACIÓN

Riesgos y medidas preventivas en trabajos en oficinas

Normas de seguridad en la utilización de escaleras portátiles



INFORMACIÓN

Manual de Seguridad y Salud en Oficinas

Normas elementales de seguridad en el uso de herramientas de oficina.

Normas elementales de seguridad en el uso de archivadores.

Riesgos y medidas preventivas en el manejo de escaleras manuales

CONTROLES PERIÓDICOS

PERIODICIDAD

Correcto estado de los equipos de ofimática

Mensual

Correcto estado de archivadores y estanterías.

Mensual

Correcto estado de las escaleras de mano

Mensual

CRITERIOS DE REFERENCIA

R.D. 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo. Guía de desarrollo del INSHT.

R.D. 2177/2004, por el que se modifica el R.D. 1215/1997, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo, en materia de trabajos temporales en altura

OBSERVACIONES

Utilizan equipos propios de oficinas: ordenador, impresora, fax, tijeras, etc.
Uso esporádico de escaleras de mano (alturas inferiores a 3,5 m).

4 . PRODUCTOS QUÍMICOS UTILIZADOS.

Se usan productos químicos por parte de los trabajadores.

NO

CRITERIOS DE REFERENCIA

R.D. 255/2003 Reglamento sobre Clasificación, Envasado y Etiquetado de Preparados Peligrosos

REGLAMENTO 1272/2008. Sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas.

5 . SEGURIDAD VIAL.

Se realizan desplazamientos dentro de la jornada laboral mediante vehículos

NO

Se realizan desplazamientos entre el domicilio y el lugar de trabajo

SI

Se realizan gestiones fuera del centro de trabajo que implique tránsito como peatón.

SI

RIESGOS

VALORACIÓN

Accidente in itinere

P = B, C = ED; Valoración = Moderado

RIESGOS	VALORACIÓN
---------	------------

Accidente de tránsito en vía pública

P = B, C = ED; Valoración = Moderado

INFORMACIÓN

Seguridad Vial

Seguridad Vial para peatones

CRITERIOS DE REFERENCIA

Código de Tráfico y Seguridad Vial

Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales.

6 . PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS.

Las tareas realizadas requieren el uso de pantalla de visualización durante más de dos horas al día.	SI
Los programas informáticos se adaptan a la tarea y son fáciles de usar.	SI
Los caracteres de la pantalla están bien definidos y configurados, tienen una dimensión suficiente, disponen de un espacio adecuado entre los caracteres y los renglones.	SI
La imagen de la pantalla es estable, sin fenómenos de destellos, centelleos ni otras formas de inestabilidad.	SI
La pantalla es orientable, inclinable y puede regularse en altura.	SI
La pantalla y demás elementos (mesa, teclado, etc.) están libres de reflejos producidos por fuentes de luz.	SI
El teclado es inclinable e independiente de la pantalla.	SI
Los símbolos, la disposición y las características de las teclas facilitan su utilización.	SI
Se dispone de espacio suficiente para apoyar las manos y/o antebrazos cuando utiliza el teclado o ratón.	NO
Las dimensiones de la superficie de trabajo o mesa son suficientes para situar todos los elementos.	SI
El espacio disponible debajo de la mesa es suficiente para permitir una posición cómoda.	SI
La silla de trabajo es estable, confortable y dispone de los mecanismos de regulación necesarios.	SI
Se dispone de reposapiés.	SI
Se dispone de espacio suficiente entorno al puesto de trabajo, para acceder al mismo y para sentarse y/o levantarse sin dificultad.	SI

RIESGOS	VALORACIÓN
---------	------------

Fatiga visual por la utilización de PVD, etc

P = B, C = D; Valoración = Tolerable

Fatiga mental por el manejo continuado de información

P = B, C = D; Valoración = Tolerable

Fatiga física por la utilización de PVD, etc

P = M, C = D; Valoración = Moderado



MEDIDAS TÉCNICAS	PRIORIDAD
------------------	-----------

Disponer de un mínimo de 10 cm. delante del teclado para apoyar los antebrazos y las manos	3
--	---

FORMACIÓN

Riesgos y medidas preventivas derivados del uso de los equipos que incluyan pantallas de visualización

INFORMACIÓN

Riesgos y medidas preventivas derivados del trabajo con Pantallas de Visualización de datos.

CRITERIOS DE REFERENCIA

GT 488/1997 Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con pantallas de visualización

NTP 242: Ergonomía: Análisis ergonómico de los espacios de trabajo en oficinas

Real Decreto 488/97 de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo que incluyen pantallas de visualización.

Norma UNE EN 527 Mesas de trabajo

OBSERVACIONES

La pantalla es orientable e inclinable, pero no regulable en altura

7. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.

Las tareas implican manejo manual de cargas de más de 3 Kg. de forma significativa.	SI
La manipulación manual de cargas identificada puede ser evaluada por el método de la Guía Técnica del R.D. 487/1997	SI
El trabajador se ve expuesto a vibraciones durante la manipulación manual de cargas.	NO
La carga permite una sujeción cómoda y estable tanto por el tipo de agarre como por la forma o volumen de esta.	SI
La indumentaria o los equipos de protección individual dificultan los movimientos o implican un sobreesfuerzo adicional a la tarea.	NO
La manipulación permite la regulación del trabajo sin imposición del ritmo marcado por las condiciones de proceso.	SI
La recogida o depósito de la carga implica la adopción de posturas forzadas acusadas (trabajos por encima del hombro o por debajo de las rodillas), flexión del tronco, etc.	NO
Las características, diseño, condiciones o contenido de la carga implican factores que agravan la manipulación. Como por ejemplo peso, volumen, superficies cortantes, calientes o abrasivas, aristas punzantes .	NO
Las condiciones termohigrométricas implican una situación desfavorable para la manipulación manual de cargas	NO
Las condiciones de los lugares de trabajo (orden, limpieza, accesos, desniveles, iluminación) permiten una manipulación correcta.	SI

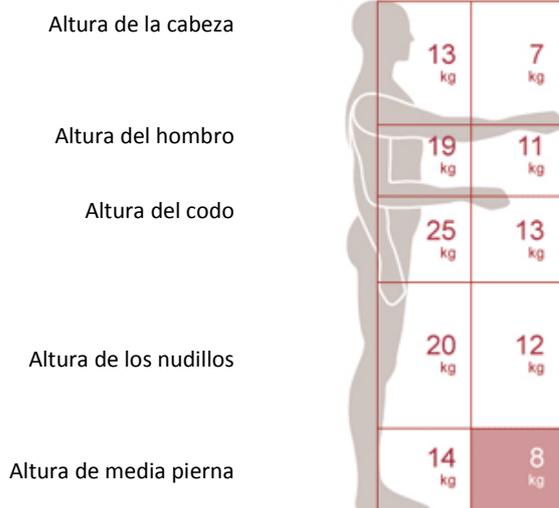


DATOS DE LA MANIPULACIÓN

Peso real de la carga: 5Kg

Datos para el cálculo del peso aceptable:

1 Peso teórico recomendado en función de la zona de manipulación



Nivel de Protección: 1

2 Desplazamiento Vertical: Hasta 100 cm.

Factor de corrección:0,87

3 Giro del Tronco:

Factor de corrección:1

4 Tipo de Agarre

Agarre regular



Factor de corrección:0,95

5 Frecuencia de la manipulación: 1 vez cada 5 minutos

Factor de corrección:1

Duración de la manipulación: <= a 1h

CÁLCULO DE PESO ACEPTABLE

$$\text{Peso Aceptable} = \text{Peso Teórico} \times \text{FC}_{\text{Nivel Protección}} \times \text{FC}_{\text{Desplazamiento}} \times \text{FC}_{\text{Giro}} \times \text{FC}_{\text{Agarre}} \times \text{FC}_{\text{Frecuencia}}$$

$$\text{Peso Aceptable} = 8 \times 1 \times 0,87 \times 1 \times 0,95 \times 1 = 6,61 \text{ Kg}$$

$$\text{Índice de Riesgo de Elevación de Carga} = \text{Peso Real} / \text{Peso Aceptable} = 0,76$$

Número de desplazamientos:4

Distancia de transporte: 10 m

Peso total transportado diariamente: 20Kg

$$\text{Índice de Riesgo de Transporte de Carga} = 0$$

CALIFICACIÓN:TOLERABLE



RIESGOS	VALORACIÓN
---------	------------

Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas en la colocación de libros

P = M, C = LD; Valoración = Tolerable

FORMACIÓN

Riesgos y medidas preventivas para la manipulación manual de cargas

INFORMACIÓN

Riesgos y medidas preventivas en tareas de manipulación manual de cargas.

CRITERIOS DE REFERENCIA

GT 487/1997 Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas.

R.D. 487/1997 Disposiciones Mínimas de Seguridad y Salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañen riesgos, en particular dorsolumbares

OBSERVACIONES

Colocación de libros en carros y en las estanterías de la biblioteca. La mayor parte de los libros, tienen pesos inferiores a 3 kg. En ocasiones, los libros tienen más peso. En el peor de los casos, pueden llegar a mover 4 libros al día de hasta 6 Kg .Tienen carros para el traslado de libros, que los mueven los ordenanzas. En la revisión, comprueban que cada libro esté en su sitio. A la hora de llevar a cabo esta evaluación, consideramos que se hacen en las condiciones más desfavorables, es decir a la altura del suelo y alejados del cuerpo.

8 . APLICACIÓN DE FUERZAS.

Se realizan empujes o arrastres de cargas elevadas (carros, bastidores, etc.).	NO
Se realizan fuerzas elevadas (aparte de las manipulaciones de cargas) con los dedos, las manos, los brazos, el tronco, las piernas o los pies (palancas, accionamientos, pedales, volantes, presión sobre superficies, pulsadores, herramientas, ...).	SI
Se aplica fuerza en postura forzada de las extremidades.	SI
La dirección de aplicación de la fuerza presenta alguna dificultad (abducción o flexión de extremidades, giros de muñeca).	SI
La aplicación de fuerza implica movimientos rápidos (impactos, impulsos, sacudidas o golpes).	NO
La frecuencia de acciones en las que se aplica fuerza es elevada (superior a 2 veces/min).	NO
La acción en la que se aplica fuerza tiene una duración larga (superior a 3 sg. o al 10% de la duración del ciclo).	NO
Las acciones en las que se aplica fuerza son de similares características y se repiten la mayor parte de la jornada.	NO
Se requiere precisión en las tareas en las que se aplica fuerza.	NO
Se aplica fuerza en máquinas o herramientas que vibran o con exposición localizada a condiciones termo-higrométricas extremas.	NO
El uso de ropa de trabajo y/o equipos de protección individual restringen la aplicación de fuerza o los movimientos de trabajo.	NO
Hay un apoyo prolongado de extremidades en superficies o puntos de herramientas duras y/o frías.	NO



RIESGOS	VALORACIÓN
---------	------------

Lesiones músculo-esqueléticas por aplicación de fuerzas con o sin impulso durante la colocación de libros en estanterías

Moderado

MEDIDAS TÉCNICAS	PRIORIDAD
------------------	-----------

Adoptar las medidas necesarias para que la dirección de aplicación de la fuerza sea óptima

4

INFORMACIÓN

Informar a los trabajadores de la recomendación de no mover muchos libros simultáneamente, especialmente cuando estos sean muy pesados o muy voluminosos. Es preferible realizar mayor número de movimientos pero empujando menos libros cada vez.

Riesgos y medidas preventivas asociados a la aplicación de fuerzas.

CRITERIOS DE REFERENCIA

Manual para la evaluación y prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales en la PYME (INSHT)

Método OCRA. UNE EN 1005-5. Seguridad de las máquinas. Comportamiento físico del ser humano. Parte 5: Evaluación del riesgo por manipulación repetitiva de alta frecuencia.

Protocolo Vigilancia de la Salud: Neuropatías por Presión. Método evaluación OCRA Movimientos repetitivos en EESS.

Protocolo neuropatías por presión Ministerio Sanidad. Método SIEMENS-ENLARGEN evaluación de FUERZAS.

Seguridad de las máquinas. Comportamiento físico del ser humano. Parte 5: Evaluación del riesgo por manipulación repetitiva de alta frecuencia.

Norma UNE-EN 1005-3. Seguridad en las Maquinas. Límites de Fuerza recomendados para la utilización de Máquinas.

Requisitos ergonómicos para el diseño de dispositivos de información y mandos.

OBSERVACIONES

Revisan la colocación de libros en estanterías. En ocasiones empujan varios libros a la vez para colocarlos mejor. Durante esta operación realizan movimientos de abducción y giros de muñeca.

9 . FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES.
--

El trabajo consiste en el tratamiento continuado de la información (trabajos administrativos complejos, control de procesos automatizados, tareas informáticas especializadas, investigación, etc.)	NO
---	----

Se requiere mantener un nivel de atención elevado, sin posibilidad de alternar tareas o efectuar pausas.	NO
--	----

El ritmo o cadencia de trabajo viene impuesto al trabajador, al igual que sus pausas o periodos de descanso y no teniendo opción de elección	NO
--	----

Las tareas son monótonas, repetitivas o de bajo contenido produciendo fatiga o dificultades para mantener la atención.	NO
--	----

Los errores, averías u otros incidentes que pueden presentarse en el puesto de trabajo se dan frecuentemente.	NO
---	----

El trabajo implica tareas de alto nivel de exposición social (atención a terceros): de forma permanente o muy frecuente sin ayudas suficientes (apoyos, pausas, etc.) que pueden dar lugar a situaciones de tensión / dificultades de control elevadas / estrés, y que por ello provoquen perturbaciones o malestar significativo.	SI
--	----

Existen indicadores (quejas verbales y/o escritas, o indicadores de salud) que refieran que las condiciones de trabajo o las tensiones que estas producen puedan generar problemas de salud.	NO
--	----



9 . FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES.

Existen indicadores de riesgo o se pueden dar situaciones de violencia contra los empleados (por parte del público, cliente, usuarios...), del tipo de agresiones físicas o verbales.	NO
La empresa proporciona información y permite la participación del trabajador en cuanto a los distintos aspectos de su trabajo.	SI
La información / formación, experiencia y adiestramiento del trabajador le permite realizar la tarea adecuadamente.	SI
Los trabajadores manifiestan dificultades para adaptarse a las condiciones y organización del trabajo.	NO
Los trabajadores manifiestan dificultades para adaptarse a la organización horaria del trabajo.	NO
El trabajo realizado incluye trabajo rotatorio a turnos y/o trabajo nocturno	NO

RIESGOS	VALORACIÓN
Fatiga mental por el manejo continuado de información, etc.	P = B, C = D; Valoración = Tolerable
Estrés laboral	P = B, C = D; Valoración = Tolerable

INFORMACIÓN

- Riesgo de fatiga mental en el trabajo.
- Riesgo general de estrés laboral.
- Riesgos y medidas preventivas derivados de trabajos de atención al público.

CRITERIOS DE REFERENCIA

- Manual para la evaluación y prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales en la PYME (INSHT)
- Guía técnica de actuaciones de Inspección sobre riesgos psicosociales
- Guía y Protocolo de actuación inspectora en psicosociales (FPS-ITSS 2006).
- Manual para la evaluación y prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales en la PYME (5ª Edición).
- Carga Mental NTP 179,445,534 y 575
- Estrés NTP 318,349, 355, 438, 439 y 574
- Notas Técnicas de Prevención nº 443, 450, 702 y 926.

OBSERVACIONES

Trabajo de atención al público.

10 . TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES.

Se contratan menores en este puesto de trabajo.	NO
Existen en el puesto trabajadores especialmente sensibles, incluidos los que tengan discapacidad reconocida.	NO
Existe algún agente o condición de trabajo a los que no pueda exponerse una trabajadora embarazada o en periodo de lactancia.	NO
Existen agentes, procedimientos y condiciones de trabajo que puedan influir negativamente en la trabajadora embarazada o en lactancia	NO



Puesto: PAS CENTRALITA -INFORMACION

10 . TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES.

Se realiza trabajo nocturno o trabajo a turnos

NO

INFORMACIÓN

El puesto incluye agentes, procedimientos o condiciones de trabajo que pueden influir negativamente a mujeres en situación de embarazo o lactancia. Las mujeres en esta situación deben comunicarlo para que se adopten las medidas preventivas adecuadas.

CRITERIOS DE REFERENCIA

Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales.

Ley 31/95 Prevención de riesgos Laborales. Artículo 25.



SECCIÓN	RIESGO	VALORACIÓN
BIBLIOTECA E INSTALACIONES GENERALES	Atrapamientos al hacer uso del ascensor en caso de emergencia (no señalizado correctamente la prohibición).	P =Baja, C = ED; Valoración = Moderado
BIBLIOTECA E INSTALACIONES GENERALES	Caída de objetos desprendidos /atrapamiento, por estanterías-armarios sin anclar, material almacenado sin criterio preventivo.	P =Baja, C = D; Valoración = Tolerable
BIBLIOTECA E INSTALACIONES GENERALES	Caídas a distinto nivel durante el tránsito por las escaleras del centro	P =Media, C = D; Valoración = Moderado
BIBLIOTECA E INSTALACIONES GENERALES	Caídas al mismo nivel en el tránsito por la sección en el tránsito por la sección por la presencia de cableado en zonas de paso, en puesto de trabajo, posible existencia de derrames,...	P =Baja, C = D; Valoración = Tolerable
BIBLIOTECA E INSTALACIONES GENERALES	Contactos eléctricos por la existencia de partes activas sin proteger, etc.	P =Baja, C = ED; Valoración = Moderado
BIBLIOTECA E INSTALACIONES GENERALES	Fatiga visual por niveles de iluminación inferiores a los requeridos para la tarea	P =Media, C = D; Valoración = Moderado
BIBLIOTECA E INSTALACIONES GENERALES	Golpes contra las puertas acristaladas por ausencia de señalización.	P =Media, C = D; Valoración = Moderado
BIBLIOTECA E INSTALACIONES GENERALES	Golpes con objetos e instalaciones en la sección en la sección : mobiliario en zonas de paso, espacio insuficiente en el acceso al puesto de trabajo, material acumulado...	P =Media, C = LD; Valoración = Tolerable
BIBLIOTECA E INSTALACIONES GENERALES	Incendios por sobrecarga de la instalación.	P =Baja, C = ED; Valoración = Moderado

SECCIÓN	RIESGO	VALORACIÓN
BIBLIOTECA E INSTALACIONES GENERALES	Otros golpes, caídas, etc. por acceder a zonas mal señalizadas	P =Baja, C = D; Valoración = Tolerable
GARAJE	Atrapamiento /golpe por caída intempestiva de la barrera de aparcamiento.	P =Baja, C = D; Valoración = Tolerable
GARAJE	Atropellos o golpes con vehículos por ausencia de señalización en el rodaje de vehículos y paso de peatones.	P =Baja, C = ED; Valoración = Moderado
GARAJE	Atropellos o golpes con vehículos por niveles de iluminación inferiores a los requeridos	P =Baja, C = ED; Valoración = Moderado
GARAJE	Incendios	P =Baja, C = ED; Valoración = Moderado

Puesto: PAS CENTRALITA -INFORMACION



EQUIPO	Nº SERIE	RIESGO	VALORACIÓN
--------	----------	--------	------------

Escaleras de mano

NP

Caídas a distinto nivel En el uso de escaleras de mano sin garantías de estabilidad

P =Media, C = D; Valoración = Moderado