

# PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

## EVALUACIÓN DE PUESTO: P.A.S

### DATOS IDENTIFICATIVOS

**EMPRESA:** UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA

**DOMICILIO:** C/ SENDA DEL REY - MADRID

**Ref. del contrato:** 00/00/00200/9942

**Ref.:** 020549-19-00076

**Fecha:** 02/04/2014



**Descripción:**

Incluye al conjunto del personal de administración y servicios, funcionario o laboral, que desarrolla su actividad diaria, de carácter fundamentalmente administrativo, en locales de oficinas y despachos de la Universidad. Para el desempeño de sus funciones el personal hace uso de equipos y material propio de oficina, haciendo uso del ordenador más de 4 horas al día, considerándose usuarios de PVD. Desplazamientos puntuales al exterior, principalmente a otros centros para recibir formación.

**Daños a la salud:**

Los principales daños a la salud en el puesto son: caídas al mismo nivel, golpes contra objetos, fatiga física, mental y visual...

**1 . LUGARES DE TRABAJO DEL PUESTO.**

Se detecta alguna anomalía significativa relacionada con los lugares de trabajo.

**NO**

RIESGOS	VALORACIÓN
Choques contra objetos inmóviles presentes en zonas de paso (cajas, cajones abiertos...).	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).	Moderado
Caídas al mismo nivel en el tránsito por las instalaciones por descuidos, circular demasiado deprisa... (Falta de criterio preventivo en el tránsito por estas).	Moderado

**INFORMACIÓN**

Manual de Seguridad y Salud en Oficinas

**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)	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.

### OBSERVACIONES

Uso equipos alimentados con energía eléctrica en baja tensión (220V), tales como ordenadores, impresoras, fax, fotocopiadora y equipos comunes de oficina a nivel conexión-desconexión de los mismos.

### 3 . EQUIPOS DE TRABAJO.

Se utilizan equipos y herramientas de ofimática.	SI
Se utilizan archivadores y estanterías.	SI
Se usan escaleras de mano.	SI

### RIESGOS

### VALORACIÓN

Atrapamiento entre objetos por vuelco de material almacenado, estanterías...	Moderado
Cortes con útiles propios de oficina (tijeras, grapas...)	Moderado
Caída de objetos manipulados durante el archivo de documentación...	Moderado
Atrapamiento en el uso de la destructora por llevar objetos sueltos (corbatas, pelo, cadenas,...)	Moderado
Caídas a distinto nivel en la utilización de escaleras de mano	Moderado

### 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.	Trimestral
Correcto estado de las escaleras de mano	Trimestral



**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**

Uso puntual de escalera de mano o escalón para acceder a las partes altas de las estanterías y/o archivadores

**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 . PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS.**

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

**RIESGOS**

**VALORACIÓN**

Fatiga mental por el tratamiento continuado de información y documentación y gestión.	<b>Moderado</b>
Fatiga física por la adopción de posturas inadecuadas durante la jornada laboral, espacio insuficiente para apoyar los antebrazos, sillas no regulables...	<b>Moderado</b>
Fatiga visual por el uso prolongado de pantallas de visualización de datos, existencia de reflejos y/o deslumbramientos, tamaño de la letra.	<b>Moderado</b>



MEDIDAS TÉCNICAS	PRIORIDAD
En futura actualizaciones del software, estudiar la posibilidad de introducir cambios atendiendo a las necesidades de los usuarios.	1
Estudiar la posibilidad de realizar una redistribución de los puestos de trabajo de tal forma que la iluminación natural incida lateralmente en los puestos de trabajo, evitando reflejos molestos en las pantallas o deslumbramientos a los usuarios.	4
Disponer de espacio suficiente para permitir a los trabajadores una posición cómoda (permitir el acceso, así como para que pueda tomar asiento y levantarse con facilidad).	3
Establecer programa de revisión y sustitución de sillas de forma que dispongan de cinco puntos de apoyo, asiento regulable en altura y respaldo regulable en altura e inclinación (dichas regulaciones deben ser practicables desde la posición sentado).	4

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
Programa utilizados: Según información aportada por los trabajadores, estos manifiestan quejas referidas al uso de programas informáticos, según indicaciones, tanto el tamaño de la letra como el tipo dificultad su lectura (letra pequeña y no nítida) hacen uso de lupas pues no es posible aumentar el tamaño de la letra.

6 . FACTORES 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, ó indicadores de salud) que refieran que las condiciones de trabajo o las tensiones que estas producen puedan generar problemas de salud.	NO
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



## 6 . FACTORES PSICOSOCIALES.

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

RIESGOS	VALORACIÓN
Estrés laboral derivado del trato con otros compañeros/ alumnos	Moderado
Fatiga mental de la carga de trabajo en momentos pico.	Moderado

## INFORMACIÓN

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

Atención al alumnado: matriculación, convalidaciones, resolución de incidencias, dudas...

## 7 . TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES.

Se desarrollan trabajos prohibidos a menores.	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	SI
Existen agentes físicos o manipulación manual de cargas pesadas o movimientos, posturas, desplazamientos, fatiga mental y física u otras cargas físicas que puedan influir negativamente	SI
Movimientos, posturas, desplazamientos, fatiga mental y física y otras cargas físicas.	SI
Existen agentes biológicos de los grupos 2, 3 o 4 que puedan influir negativamente	NO
Existen agentes químicos que puedan influir negativamente	NO
Existen procedimientos del Anexo I del RD 665/1997	NO
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.

Las tareas del puesto conllevan la exposición a movimientos, posturas, desplazamientos, fatiga mental y física y otras cargas físicas que puede influir negativamente en situación de embarazo o lactancia.

**CRITERIOS DE REFERENCIA**

Decreto 26/07/57 por el que se regulan los trabajos prohibidos a los menores

Decreto 26/07/57 trabajos prohibidos a menores

Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales.

R.D. 1/1995, de 24 de marzo, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores.

R.D. 298/2009, de 6 de marzo, que modifica el R.D. 39/97, en relación con la aplicación de medidas para la mejora de la seguridad y de la salud en el trabajo de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en período de lactancia.

**8 . SEGURIDAD VIAL..**

Se realizan desplazamientos dentro de la jornada laboral mediante vehículos	<b>NO</b>
Se realizan desplazamientos entre el domicilio y el lugar de trabajo	<b>SI</b>
Se realizan gestiones fuera del centro de trabajo que implique tránsito como peatón.	<b>NO</b>

**RIESGOS**

**VALORACIÓN**

Accidente in itinere

**Moderado**

**INFORMACIÓN**

Seguridad Vial

**CRITERIOS DE REFERENCIA**

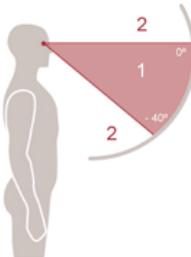
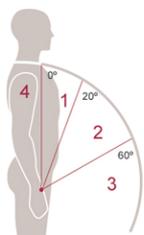
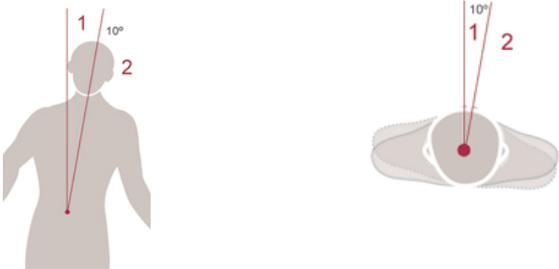
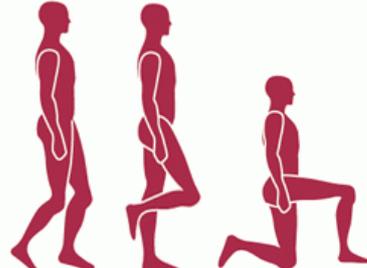
Código de Circulación

Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales.

**9 . POSTURAS DE TRABAJO.**

Se adoptan posturas estáticas de pie o sentado (más de 2 horas/día continuadas), sin posibilidad de realizar cambios posturales a voluntad o pequeñas pausas para aliviar la fatiga acumulada.	<b>NO</b>
Las tareas implican la exposición significativa a posturas forzadas (más de 1 h acumulada por jornada) de algún segmento corporal (tronco, brazos, cabeza-cuello, piernas).	<b>SI</b>
La superficie de trabajo (mesa, banco de trabajo, etc.) es muy alta o muy baja para el tipo de tarea o para las dimensiones del trabajador	<b>NO</b>
Se tienen que alcanzar herramientas, elementos u objetos de trabajo que están muy alejados del cuerpo del trabajador.	<b>NO</b>



<input checked="" type="checkbox"/> <b>Flexión cabeza/cuello</b> 		<input checked="" type="checkbox"/> <b>Inclinación lateral cabeza/cuello</b> 	
<b>CALIFICACIÓN: TOLERABLE</b>		<b>CALIFICACIÓN: TOLERABLE</b>	
<input type="checkbox"/> <b>Flexión de Tronco</b> 		<input type="checkbox"/> <b>Elevación – Abducción del brazo</b> 	
<b>CALIFICACIÓN: NO PROCEDE</b>		<b>CALIFICACIÓN: NO PROCEDE</b>	
Tronco flexionado > 20° de manera repetida (>2 veces/minuto).	<b>NP</b>	<b>Elevación de Brazo</b>	
Tronco flexionado > 20° estático y sin apoyo.	<b>NP</b>	Brazo elevado > 20° de manera repetida (>2 veces/minuto).	<b>NP</b>
Se carece de apoyo para la espalda.	<b>NP</b>	Brazo flexionado > 20° estático y sin apoyo.	<b>NP</b>
		<b>Abducción de Brazo</b>	
		Brazo elevado > 20° de manera repetida (>2 veces/minuto).	<b>NP</b>
		Brazo flexionado > 20° estático y sin apoyo.	<b>NP</b>
<input type="checkbox"/> <b>Inclinación lateral o Giro de tronco</b> 		<input type="checkbox"/> <b>Postura de pie rodillas flexionadas / De rodillas o En cuclillas</b> 	
<b>CALIFICACIÓN: NO PROCEDE</b>		<b>CALIFICACIÓN: NO PROCEDE</b>	
<b>CALIFICACIÓN GLOBAL: TOLERABLE</b>			



RIESGOS	VALORACIÓN
Sobreesfuerzo por exposición a posturas de trabajo inadecuadas o forzadas durante la atención telefónica prolongada.	<b>Moderado</b>

MEDIDAS TÉCNICAS	PRIORIDAD
Dotar a los puestos de trabajo que requieren la atención telefónica continua, de dispositivo de manos libres que evite la adopción de posturas con lateralización de cabeza y posibilidad de alternar el auricular de oído.	<b>4</b>

INFORMACIÓN
Riesgos y medidas preventivas derivados de trabajos con exposición a posturas forzadas

CRITERIOS DE REFERENCIA
Manual para la evaluación y prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales en la PYME (INSHT)
Norma UNE-EN 1005-4. Seguridad en las máquinas. Comportamiento físico del ser humano. Evaluación de las posturas y movimientos de trabajo en relación con las máquinas

OBSERVACIONES
En el puesto se adoptan posiciones con inclinación de cuello para sujetar el teléfono mientras se introducen datos en el ordenador o se realizan consultas.

