

# PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

## EVALUACIÓN DE PUESTO: ORDENANZA

### DATOS IDENTIFICATIVOS

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

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

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

**Ref.:** 020549-19-00073

**Fecha:** 11/03/2019



**Descripción:**

El cometido de los trabajadores adscritos al puesto de ordenanza es principalmente: Atención al público y telefónico, reserva de aulas, repartir el correo por los despachos y recoger éste y trasladarlo a correos. El peso máximo de los paquetes está aproximadamente entre 5-10 kg.

En ocasiones realizan desplazamientos al exterior, bien a pie o en vehículo oficial para realizar algún trámite. Las tareas se realizan en horario de 8 a 15:00, de lunes a viernes.

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

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

RIESGOS	VALORACIÓN
Choques contra objetos inmóviles /Golpes contra cajones o armarios 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

**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.

**3 . EQUIPOS DE TRABAJO.**

Se utilizan equipos y herramientas de ofimática. SI

Se utilizan archivadores y estanterías. SI



### 3 . EQUIPOS DE TRABAJO.

Se usa carro de mano.	SI
Se usan escaleras de mano.	NO

RIESGOS	VALORACIÓN
Caída de objetos manipulados durante el traslado de paquetes, colocación del correo.	Tolerable
Cortes por el uso sin criterio preventivo de cutter, tijeras,...	Moderado

### FORMACIÓN

Riesgos y medidas preventivas en trabajos en oficinas

### 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.

### CONTROLES PERIÓDICOS

### PERIODICIDAD

Correcto estado de los equipos de ofimática	Mensual
Correcto estado de archivadores y estanterías.	Trimestral
Correcto estado de los carros de mano (ruedas, mangos...)	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

Uso de equipos y material de oficina, no se hace uso de escaleras de mano.

### 4 . 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



#### 4 . MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.

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.	SI
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 .	SI
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

RIESGOS	VALORACIÓN
Lesiones músculo-esqueléticas por aplicación de fuerzas con o sin impulso en el uso de carros con mercancía.	Tolerable
Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas durante la recogida/reparto de paquetería y llenado de saca.	Moderado

MEDIDAS TÉCNICAS	PRIORIDAD
Adecuar las urnas al tipo de tarea; se evitará la recogida y depósito por debajo de las rodillas, flexión de tronco.	1
Dotar de sistema que permita apoyar el correo en cada planta (plantas reformadas)	1
Recogida de bultos: Limitar la manipulación manual de cargas por encima de la altura de los hombros o por debajo de las rodillas. Mantener las condiciones de almacenamiento de las cargas con más peso o con mayor frecuencia de manipulación entre estos límites.	1

FORMACIÓN
Riesgos y medidas preventivas para la manipulación manual de cargas

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

CONTROLES PERIÓDICOS	PERIODICIDAD
Mantener los espacios de trabajo libres de obstáculos que eviten el acercamiento a la carga en la recogida o impliquen posturas forzadas en el depósito de esta. El espacio de trabajo permitirá mantener una posición de bipedestación evitando giros del tronco.	Anual
Revisar periódicamente el estado de las ruedas de los carros/ contenedores para evitar esfuerzos innecesarios de empuje/ tracción	Anual

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

El personal adscrito al puesto, se desplaza a correos y allí recogen los bultos, normalmente son cajas con un peso entre 5-10 kg. las cajas se encuentran apiladas en 4 alturas, las toman y las colocan en el carro para desplazarlas a su destino correspondiente. La situación más desfavorecida es cuando se toman a nivel de suelo.

El personal recoge el correo depositado en las urnas por las diferentes plantas.

Existen varios tipos de urnas, en unos casos las urnas están ubicada a nivel de suelo con puerta, que corresponde con las plantas que aún o han sido reformadas, la boca de entrada están en la parte superior y el correo cae al suelo. Las urnas permiten apoyar el correo y paquetes que llevan los ordenanzas para repartir por los buzones del personal docente o que recogen.

En el caso de las plantas que han sido reformadas, las urnas están empotradas en la pared junto a los buzones a nivel del suelo, con una boca de entrada a unos 50 cm del suelo, con una caída inclinada, y apertura al final para que el correo caiga al fondo de la urna; en los casos que el paquete/correo es voluminoso no puede caer, quedándose en la caída de la urna, teniendo que tirar de él para sacarlo. En este caso, no se dispone de mesa o similar para apoyar el correo que llevan/toman los ordenanzas, teniendo que mantener en la mano todos los paquetes e irlos introduciendo en los buzones.

Para recoger el correo depositado en las urnas, el personal se tiene que agachar, recoger los sobre/paquetes a nivel de suelo, verificar si se ha quedado algo en la boca de entrada y retirarlo si procede.

### 5 . FACTORES PSICOSOCIALES.

El trabajo consiste en el tratamiento continuado de la información (trabajos administrativos complejos, control de procesos automatizados, tareas informáticas especializadas, investigación, etc.)	<b>NO</b>
Se requiere mantener un nivel de atención elevado, sin posibilidad de alternar tareas o efectuar pausas.	<b>NO</b>
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	<b>NO</b>
Las tareas son monótonas, repetitivas o de bajo contenido produciendo fatiga o dificultades para mantener la atención.	<b>NO</b>
Los errores, averías u otros incidentes que pueden presentarse en el puesto de trabajo se dan frecuentemente.	<b>NO</b>
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.	<b>NO</b>
La empresa proporciona información y permite la participación del trabajador en cuanto a los distintos aspectos de su trabajo.	<b>SI</b>
La información / formación, experiencia y adiestramiento del trabajador le permite realizar la tarea adecuadamente.	<b>SI</b>
Los trabajadores manifiestan dificultades para adaptarse a las condiciones y organización del trabajo.	<b>NO</b>
Los trabajadores manifiestan dificultades para adaptarse a la organización horaria del trabajo.	<b>NO</b>
El trabajo realizado incluye trabajo rotatorio a turnos y/o trabajo nocturno	<b>NO</b>
El trabajo implica mucha responsabilidad	<b>NO</b>

RIESGOS	VALORACIÓN
Estrés laboral derivado del trato con otros compañeros y demás personal/ alumnos.	<b>Moderado</b>

### INFORMACIÓN

Riesgo general de estrés laboral.

### CRITERIOS DE REFERENCIA

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

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

**CRITERIOS DE REFERENCIA**

Notas Técnicas de Prevención nº 443, 450, 702 y 926.

**6 . 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
Manipulación manual de cargas pesadas que supongan riesgos, en particular dorsolumbares.	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 manipulación manual de cargas pesadas que suponen riesgos de tipo dorsolumbar y pueden influir negativamente en situación de embarazo o lactancia.

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.

**7 . SEGURIDAD VIAL..**

Se realizan desplazamientos dentro de la jornada laboral mediante vehículos	SI
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 de tráfico en misión	Moderado
Accidente in itinere	Moderado
Accidente de tránsito en vía pública	Moderado

FORMACIÓN
Factor humano en la conducción (errores, factores psicosociales, motivación, emociones, fatiga, sueño, drogas, alcohol, estrés, velocidad, etc.)

INFORMACIÓN
Seguridad Vial
Seguridad Vial para peatones

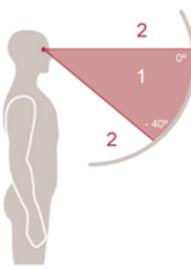
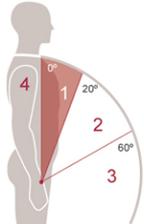
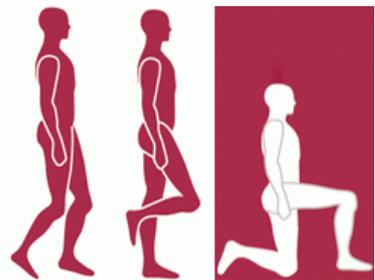
EPIs
Chalecos de alta visibilidad según UNE-EN 471

CRITERIOS DE REFERENCIA
Código de Circulación
Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales.

OBSERVACIONES
Se pueden realizar desplazamientos a pie a otras facultades del campus, o en vehículo cuando hay que realizar alguna gestión de la facultad (normalmente en coche oficial).

8 . 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.	NO
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).	SI
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	SI
Se tienen que alcanzar herramientas, elementos u objetos de trabajo que están muy alejados del cuerpo del trabajador.	SI



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



Compruebe el contenido del documento en www.premap.com usando el CVS: 7EEE8509A6BA594B

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

Sobreesfuerzo por exposición a posturas de trabajo inadecuadas o forzadas en la recogida de correo de las urnas empotradas. **Importante**

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

Establecer un programa de adaptación y mejora del mobiliario para minimizar los esfuerzos posturales.: Adecuar las urnas al tipo de tarea; se evitará la recogida y depósito por debajo de las rodillas, flexión de tronco.

1

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
---------------

Los trabajadores adoptan múltiples posturas, la postura más desfavorable corresponde a la recogida de correo de las urnas empotradas. se tienen que agachar, y recoger el correo.

## 9 . MANIPULACIÓN DE OBJETOS.

Se manipulan cargas que puedan suponer riesgo de corte o pinchazo en las manos.	<b>SI</b>
Se manipulan cargas que puedan suponer riesgo de corte, pinchazo o caída de objetos en los pies.	<b>NO</b>
Se manipulan objetos que puedan ocasionar quemaduras por contacto.	<b>NO</b>

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

Cortes con aristas vivas por defectos en las cubetas de correos.

**Moderado**

INFORMACIÓN
-------------

Manipulación manual de objetos

EPIs
------

Guantes de protección frente a riesgos mecánicos, según norma UNE-EN 388, categoría II

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

Las cubetas de correos no presentan rotura en sus bordes, en caso afirmativo solicitar su retirada.

**Diario**



**CRITERIOS DE REFERENCIA**

R.D. 773/1997, de 30 mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

**OBSERVACIONES**

Manipulación de los cubetos de correos que pueden presentar aristas vivas y desperfectos.

**4 . PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS.**

Las tareas realizadas requieren el empleo de pantalla de visualización durante más de dos horas al día.	<b>SI</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>NO</b>
La pantalla y demás elementos (mesa, teclado, etc.) están libres de reflejos producidos por fuentes de luz.	<b>SI</b>
El teclado es inclinable e independiente de la pantalla.	<b>SI</b>
Se dispone de espacio suficiente para apoyar las manos y/o antebrazos cuando utiliza el teclado o ratón.	<b>SI</b>
Los símbolos, la disposición y las características de las teclas facilitan su utilización.	<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>SI</b>
La silla de trabajo es estable, confortable y dispone de los mecanismos de regulación necesarios.	<b>SI</b>
Se dispone de espacio suficiente entorno al puesto de trabajo, para acceder al mismo y para sentarse y/o levantarse sin dificultad.	<b>SI</b>
Los programas informáticos se adaptan a la tarea y son fáciles de usar.	<b>SI</b>

<b>RIESGOS</b>	<b>VALORACIÓN</b>
Fatiga visual por el uso prolongado de pantallas de visualización de datos.	<b>Moderado</b>
Fatiga física por la adopción de posturas incorrectas durante la jornada laboral (silla que no permite ajustar según necesidades...)	<b>Moderado</b>
Fatiga mental por el tratamiento continuado de información.	<b>Moderado</b>

<b>MEDIDAS TÉCNICAS</b>	<b>PRIORIDAD</b>
Ubicar las pantallas en zona que permita su regulación en altura.	<b>1</b>

**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.

**CONTROLES PERIÓDICOS****PERIODICIDAD**

Verificar que las sillas tienen el asiento estable, proporcionan libertad de movimiento, postura confortable, con altura regulable, y con respaldo reclinable y ajustable en altura

Anual

**CRITERIOS DE REFERENCIA**

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**

Las pantallas están encajadas en bajo el mostrador no pudiendo regularlas en altura.

