

PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

EVALUACIÓN DE PUESTO: PERSONAL REPROGRAFÍA

DATOS IDENTIFICATIVOS

EMPRESA: UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA

DOMICILIO: C/ SENDA DEL REY - MADRID

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

Ref.: 020549-19-00080

Fecha: 11/03/2019



Descripción:

El personal adscrito al puesto de reprografía desarrolla su trabajo en el área de reprografía donde realiza las tareas de:

Impresión de exámenes: se reciben en formato papel o electrónico.

Reproducción de libros: esta tarea conlleva la impresión y encuadernación

Encuadernación: el tipo de encuadernación es pegada, haciendo uso de adhesivo. Las tareas incluyen la limpieza del equipo.

Fresado de los lomos y vaciado manual de los restos.

Perfilado de libros con guillotina.

Las tareas conllevan la manipulación manual de cargas, entre otras está el alimentar las impresoras, recoger los libros, exámenes... el peso es variable pudiendo llegar a 15 kg por paquete, hasta un máximo de 5 paquetes al día. Traslado de cajas de folios, con un peso de 12 kg, tomándolos desde el nivel de suelo en paquetes individuales de 2.200kg cada uno, aproximadamente 10 paquetes al día.

1 . LUGARES DE TRABAJO DEL PUESTO.

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

NO

RIESGOS	VALORACIÓN
Golpes con elementos inmóviles dejados/abandonados en las zonas de paso...	Tolerable
Caídas al mismo nivel durante el tránsito por las instalaciones, por despistes, posible presencia de obstáculos, líquidos en zonas de paso..	Moderado
Caídas a distinto nivel en el tránsito por las escaleras 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.

Con la energía eléctrica únicamente se realizan operaciones elementales sin riesgo como la conexión y desconexión de equipos.

SI

Se realizan trabajos que emplean energía neumática

NO

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

FORMACIÓN

Formación básica en riesgo eléctrico a nivel de usuario.

INFORMACIÓN

Riesgos y medidas preventivas en la utilización de la energía eléctrica

CRITERIOS DE REFERENCIA

Guía técnica del INSHT para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de los trabajadores de los equipos de trabajo

Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales.

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. 1644/2008, de 10 de octubre, por el que se establecen las normas para la comercialización y puesta en servicio de las máquinas

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

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.

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.

3 . EQUIPOS DE TRABAJO.

Se utilizan máquinas de impresión offset o digital	SI
Se utilizan carretillas elevadoras, transpaletas y/o apiladores eléctricos.	SI
Se utilizan herramientas manuales y/o de potencia para el mantenimiento básico de los equipos	SI
Se detecta alguna otra anomalía significativa relacionada con los equipos de trabajo.	SI

RIESGOS	VALORACIÓN
Contactos térmicos al entrar en contacto con el rodillo de fusión por atasco de la máquina de color.	Moderado
Caída de cargas transportadas en el traslado de la mercancía.	Moderado
Cortes durante el uso de cutter, tijeras o manipulación de guillotina (uso, ajustes y regulación)	Moderado
Golpes con objetos o herramientas	Moderado
Cortes en la manipulación de papel.	Moderado
Proyección de partículas	Moderado

FORMACIÓN

Riesgos y medidas preventivas en el uso de máquinas de impresión

Riesgos y medidas preventivas en el uso de herramientas manuales

INFORMACIÓN

Riesgos y medidas preventivas en el uso de máquinas de impresión

Normas básicas de seguridad en la utilización de traspaletas

Riesgos y recomendaciones básicas de seguridad en: el Manejo de herramientas manuales.

EPIs

Calzado de seguridad (UNE-EN 345, 20345)

Gafas de protección ocular de categoría II, según Norma UNE-EN 166

Gautes de protección frente a riesgos mecánicos según UNE-EN 388 y UNE-EN 420

Protectores de antebrazo (ante posible contacto con el rodillo de fusión)

CONTROLES PERIÓDICOS

PERIODICIDAD

Correcto estado de las herramientas manuales y/o eléctricas.

Anual

CRITERIOS DE REFERENCIA

NTP-391

NTP-392

NTP-393

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. 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

Retira de papel de la máquina de color por atasco de ésta: contacto con el rodillo de fusión, riesgo de quemadura, al no disponer de pinza o similar que permita la retirada del papel.

Uso de guillotina.

Los trabajadores disponen de un traspalete, escalera de 3 peldaños

4. PRODUCTOS QUÍMICOS UTILIZADOS.

Se utilizan productos químicos para alimentación y mantenimiento de los equipos

SI

Las etiquetas de los envases de los productos químicos disponen de la información requerida.

NO

Se dispone de Ficha de Seguridad de los productos químicos.

NO

Se realizan operaciones de trasvase.

SI

Se detecta alguna otra anomalía en la utilización de los Productos Químicos.

SI

RIESGOS

VALORACIÓN

Contacto con productos químicos durante la aplicación de adhesivos y cola para la encuadernación, gasolina para la limpieza del equipo de encuadernación....

Moderado



MEDIDAS TÉCNICAS	PRIORIDAD
La etiqueta debe ser visible y estar redactada en el idioma oficial del estado. Su contenido es el siguiente: Nombre, dirección y nº de teléfono del proveedor o proveedores Cantidad nominal de la sustancia o mezcla contenida en el envase a disposición del público en general, salvo que esté en otro lugar del envase Identificación de la sustancia o de la mezcla. Pictogramas de peligro. Palabras de advertencia. Indicaciones de peligro (antes frases R, ahora frases H)	1
Los envases que deban contener agentes peligrosos deberán tener la resistencia física y química necesaria, en función de las características de los mismos y de las condiciones de utilización y transporte. (p.e. los recipientes de vidrio deben transportarse protegidos; los envases de plástico, debido a su degradación por el tiempo y la radiación solar, deben ser objeto de vigilancia frecuente para retirar de uso y servicio los envases degradados. Se dará preferencia al uso de envases metálicos.	4
Disponer las fichas de seguridad en lugares accesibles y conocidos por todos los trabajadores que manipulen productos químicos	2
Se deberán identificar todos los recipientes que contengan productos que hayan sido trasvasados mediante el etiquetado correcto de los mismos indicando los riesgos.	4

FORMACIÓN
Riesgos y medidas preventivas en el manejo y almacenamiento de productos químicos.
Formación en el almacenamiento y manejo de productos químicos

INFORMACIÓN
Manejo de productos químicos: La aplicación de los productos químicos se realizará en zonas bien ventiladas y haciendo uso de los equipos de protección individual indicados en la ficha de datos de seguridad del producto.
Recomendaciones básicas para identificar los riesgos de los productos químicos.
Solo se utilizarán productos químicos que cuenten con etiquetas que detallen los peligros y consejos de prudencia.
Instrucciones contempladas en las etiquetas y fichas de datos de seguridad y procedimientos de uso de estos productos.

EPIs
Gafas de protección ocular de categoría II, según Norma UNE-EN 166
Guantas de categoría III certificados frente al riesgo químico según Norma UNE-EN-374 1, 2 y 3

CONTROLES PERIÓDICOS	PERIODICIDAD
Mantener actualizada la relación de productos químicos existente en los centros de trabajo.	Anual

CRITERIOS DE REFERENCIA
R.D. 255/2003 Reglamento sobre Clasificación, Envasado y Etiquetado de Preparados Peligrosos
R.D. 374/2001 sobre Protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los Agentes Químicos durante el trabajo

OBSERVACIONES
Uso de productos químicos tales como: adhesivo (Termofusible, Hot melt martalck 807F), cola (Bookpast-22), gasolina,

5. RUIDO.

Se aprecia directamente que en el puesto de trabajo el nivel de ruido diario equivalente y el nivel de pico son manifiestamente inferiores a 80 dBA y 135 dBC respectivamente	NO
Existe evaluación previa y se mantienen las condiciones de la misma	SI
El nivel de ruido diario equivalente y el nivel de pico es inferior a 80 dBA y 135 dBC respectivamente	SI
Existe otro riesgo para la seguridad y salud que se incrementa por el uso de protector auditivo	NO

RIESGOS	VALORACIÓN
Exposición a agentes físicos (ruido) durante el funcionamiento de los equipos de impresión y/o encuadernación.	Tolerable

INFORMACIÓN

Riesgos y medidas preventivas en la exposición a ruido

CRITERIOS DE REFERENCIA

Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido.

OBSERVACIONES

Ver informe específico de INFORME DE HIGIENE INDUSTRIAL EVALUACIÓN DE EXPOSICIÓN A RUIDO SEGÚN R.D. 286/2006

6. AGENTES QUÍMICOS.

Existen o se generan agentes químicos peligrosos en el puesto de trabajo y es posible el riesgo por inhalación, absorción/contacto a través de la piel/ojos, ingestión o penetración por vía parenteral.	SI
Se ha procedido a la eliminación / sustitución de agentes químicos o procesos peligrosos.	NO
Es posible la exposición vía inhalatoria de agentes químicos peligrosos durante la jornada (presentación en forma de gas, vapor, nieblas, humos, polvo, ...)	SI
Existen procedimientos que establecen que en las tareas en las que pueda producirse un contacto directo con los agentes químicos, antes de comenzarlas, el trabajador se cubre las heridas y/o erosiones de la piel.	NO
Se dispone de fichas de datos de seguridad de estos agentes o para aquellos que no la requieran (residuos, productos intermedios, ..) se cuenta con información suficiente.	NO

RIESGOS	VALORACIÓN
Exposición a agentes químicos por vía inhalatoria y dérmica durante la aplicación gasolina en la limpieza de la máquina de encuadernación.	Importante
Exposición a agentes químicos por vía inhalatoria del ozono desprendido durante las tareas de fotocopiado.	Tolerable
Exposición a agentes químicos por vía inhalatoria materia particulada no clasificada de otra forma durante el corte de papel, vaciado de bolsa de residuos, debidos a los polvos de tinta provenientes de las impresoras láser y fotocopadoras (partículas de tóner).	No valorable

MEDIDAS TÉCNICAS	PRIORIDAD
Sustituir el/los agentes químicos peligrosos por otros que entrañen menos peligro (gasolina para la limpieza de la encuadernadora)	1
Solicitar las fichas de datos de seguridad de los productos químicos o en caso de no ser obligatorias, información sobre la peligrosidad de los mismos	4

FORMACIÓN
Riesgos y medidas preventivas en la exposición a Agentes Químicos

INFORMACIÓN
Riesgos y medidas preventivas derivadas de la exposición a agentes químicos

CRITERIOS DE REFERENCIA
R.D. 374/2001 sobre Protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los Agentes Químicos durante el trabajo

OBSERVACIONES
Exposición a Gas Ozono procedente de las máquinas de fotocopiado. Con fecha 9/10/2014 se realiza medición ambiental de Ozono mediante tubos colorimétricos con soporte en RAE ref.: 169871, durante la ejecución de trabajo por parte de los equipos de impresión y fotocopiado. El valor obtenido es inferior a 0.05 ppm, no superando los VLA-ED (trabajo moderado) establecido en 0,08ppm Uso de gasolina para la limpieza de la máquina de encuadernación. No se dispone de la ficha de seguridad del producto, una vez la empresa disponga de la ficha de seguridad de los productos se valorará la necesidad de Efectuar evaluación de la exposición ambiental a agentes químicos

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

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

8 . 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



8 . MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.

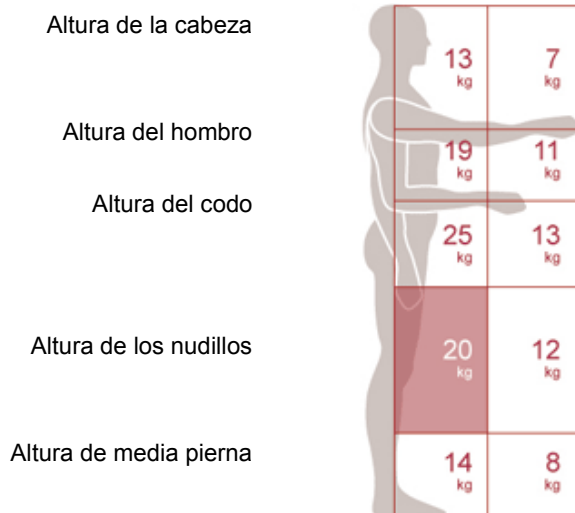
La carga permite una sujeción cómoda y estable tanto por el tipo de agarre como por la forma o volumen de esta.	NO
La indumentaria o los equipos de protección individual dificultan los movimientos o implican un sobreesfuerzo adicional a la tarea.	NO
La manipulación permite la regulación del trabajo sin 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.	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 .	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: 15Kg

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 50 cm.

Factor de corrección:0,91

3 Giro del Tronco:

Factor de corrección:1

4 Tipo de Agarre

Agarre malo



Factor de corrección:0,9

5 Frecuencia de la manipulación: 1 vez cada 5 minutos

Factor de corrección:1

Duración de la manipulación: <= a 1h

CÁLCULO DE PESO ACEPTABLE

Peso Aceptable = Peso Teórico x FC Nivel Protección x FC Desplazamiento x FC Giro x FC Agarre x FC Frecuencia

Peso Aceptable=20 X1 X0,91 X 1 X 0,9 X 1= 16,38 Kg

Índice de Riesgo de Elevación de Carga = Peso Real / Peso Aceptable = 0,92

Número de desplazamientos:5

Distancia de transporte: 3 m

Peso total transportado diariamente: 75Kg

Índice de Riesgo de Transporte de Carga = 0,01

CALIFICACIÓN:TOLERABLE



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

Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas

Tolerable

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

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.

4

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

El personal adscrito al puesto realiza manipulación manual de carga de forma repetida y variable durante su jornada laboral. El peso puede ser variable, llegando a alcanzar los 15 kg cuando se trata de recoger los libros, realizando las tareas hasta en 5 ocasiones. Otra situación puede darse en la carga de papel en las impresoras, las cajas de folios pesan 12 kg, van tomando los folios en paquetes de 2.200kg, que depositan desde el nivel de suelo.

9 . 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. **NO**

La dirección de aplicación de la fuerza presenta alguna dificultad (abducción o flexión de extremidades, giros de muñeca). **NO**

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 herramientas que se manejan implican aplicar una fuerza elevada. **NO**

Las acciones en las que se aplica fuerza son de similares características y se repiten la mayor parte de la jornada. **NO**

La sujeción de la herramienta manual es de larga duración y su peso superior a 2 kg. **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**

9 . APLICACIÓN DE FUERZAS.

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

Moderado

INFORMACIÓN

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

Aplicación de fuerzas sobre pulsadores manuales, o palancas de pie.
En ocasiones realizan tareas de encuadernación manual con canutillo, o uso de guillotina manual, realizando elevación y abducción de brazos con aplicación de fuerza.

10 . CONDICIONES ERGONÓMICAS AMBIENTALES.

Existen situaciones de disconfort ambiental relativas a temperatura, humedad, ruido, iluminación o calidad del aire, que puedan implicar limitaciones para la realización del trabajo o producir molestias significativas en los trabajadores (encontrándose dichos parámetros dentro de los rangos considerados como aceptables por el R.D. 486/97.).

SI

Existen molestias generadas por fuentes de mucho calor o frío, porque no hay sistema de calefacción / refrigeración apropiado, humedad ambiental inadecuada o por corrientes de aire que producen molestias por frío.

NO

El ruido presente en el puesto de trabajo provoca molestias, que se fuerce la voz para hablar con los trabajadores cercanos, dificulta mantener una conversación en tono normal o dificulta la concentración en el trabajo.

SI

Existen dificultades para ver bien la tarea, reflejos o deslumbramientos molestos en el puesto o su entorno, molestias frecuentes en los ojos o la vista, o se realizan tareas con altas exigencias visuales o de gran minuciosidad con una iluminación insuficiente.

NO

Existen problemas o quejas frecuentes debidos a la ventilación (aire viciado, malos olores, etc.) o debidos a polvo u otros contaminantes por mal mantenimiento o limpieza del edificio o de sus instalaciones; por obras del edificio; mobiliario de mala calidad; productos de limpieza; etc.

SI

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

Disconfort ambiental producido por la emisión de calor, ruido y emisión de gases, polvo y humos durante las tareas de impresión.

Moderado

CONTROLES PERIÓDICOS	PERIODICIDAD
Efectuar limpieza y mantenimiento periódico de los sistemas de ventilación / climatización	Anual
Mantener periódicamente las instalaciones, máquinas y herramientas para reducir el ruido	Anual
Efectuar una limpieza y mantenimiento periódico de las luminarias, reponiendo aquellos tubos y bombillas que estén fundidos o gastados	Anual
Efectuar limpieza periódica de las ventanas, claraboyas, lucernarios, etc.	Anual
Efectuar limpieza y mantenimiento periódico del sistema de refrigeración y/o humidificación	Anual

CRITERIOS DE REFERENCIA
Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con pantallas de visualización.
Manual para la evaluación y prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales en la PYME (INSHT)

OBSERVACIONES
Posible existencia de aire viciado provocado por las tareas de fotocopiado, se puede acumular calor seco excesivo al existir varias máquinas en un área pequeña con su uso es frecuente y con escasa ventilación
Posible exposición a polvo procedente de los restos del fresado de los lomos, vaciado de la bolsa...

11 . 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.	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
Estrés laboral derivado de la carga de trabajo, interacción con otros compañeros.	Tolerable

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

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

12 . 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
Ruido	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
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 ruido que puede 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 periodo de lactancia.



13 . 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	Moderado
Accidente de tránsito en vía pública	Moderado

INFORMACIÓN
Seguridad Vial
Seguridad Vial para peatones

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

14 . PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS.

Las tareas realizadas requieren el empleo de pantalla de visualización durante más de dos horas al día.	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
Se dispone de espacio suficiente para apoyar las manos y/o antebrazos cuando utiliza el teclado o ratón.	NO
Los símbolos, la disposición y las características de las teclas facilitan su utilización.	SI
Las dimensiones de la superficie de trabajo o mesa son suficientes para situar todos los elementos.	NO
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 espacio suficiente entorno al puesto de trabajo, para acceder al mismo y para sentarse y/o levantarse sin dificultad.	SI
Los programas informáticos se adaptan a la tarea y son fáciles de usar.	SI

RIESGOS	VALORACIÓN
Fatiga física	Moderado
Fatiga visual	Moderado



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

Fatiga mental

Moderado

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

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

3

Dotar de mesa o superficie de trabajo que permita una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio

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

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