

PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

EVALUACIÓN DE PUESTO: PAS CORREOS

DATOS IDENTIFICATIVOS

EMPRESA: UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA

DOMICILIO: C/JUAN DEL ROSAL, 10 - MADRID

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

Ref.: 020549-17-50330

Fecha: 17/01/2017



Descripción de las tareas realizadas en el puesto:

La principal tarea en la recepción de la correspondencia, tanto la generada por el personal de la UNED como la del alumnado.

La correspondencia se clasifica y se deposita en cajones con un peso máximo aproximado de 15kg que una vez clasificado apilan comenzando a nivel de suelo. Se realiza el archivo de la relación de certificados y facturas. Para el desarrollo de la actividad hacen uso de equipos y herramientas propias de oficina.

1. LUGARES DE TRABAJO DEL PUESTO.

Existen criterios de orden y limpieza en el puesto de trabajo	SI
Se realizan trabajos en los que se pueda producir la caída de objetos.	SI
Se detecta alguna otra anomalía significativa relacionada con los lugares de trabajo	SI

RIESGOS	VALORACIÓN
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
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
Golpes con elementos inmóviles presentes en zonas de paso (cajas, cajones abiertos...).	P = B, C = D; Valoración = Tolerable
Caída de objetos manipulados por apilación de cajas de correos y valija	P = M, C = D; Valoración = Moderado

MEDIDAS TÉCNICAS	PRIORIDAD
Dotar de escalón o escalera que permita a los trabajadores acceder a las zonas altas de la estantería.	1

INFORMACIÓN
Proteger la zona de trabajo para evitar la caída de objetos
Riesgos y recomendaciones básicas de seguridad: Orden y limpieza.
Utilización de escaleras de mano

CONTROLES PERIÓDICOS	PERIODICIDAD
Correcto estado de la delimitación de la zona afectada por la caída de objetos y la señalización.	Anual

CRITERIOS DE REFERENCIA
GT 486/1997 Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de lugares de trabajo.
R.D. 1627/1997, de 24 de octubre, por el que se establecen disposiciones mínimas de seguridad y salud en las obras de construcción.
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. 485/97, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.



CRITERIOS DE REFERENCIA

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

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.

2 . ENERGÍAS UTILIZADAS.

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

RIESGOS	VALORACIÓN
Quemaduras por el paso de la energía eléctrica a través del cuerpo humano.	P = B, C = ED; Valoración = Moderado
Contactos eléctricos directos/indirectos por el uso de equipos alimentados por energía eléctrica.	P = B, C = ED; Valoración = Moderado

FORMACIÓN

Formación básica en riesgo eléctrico a nivel de usuario.

INFORMACIÓN

Riesgos y medidas preventivas en la utilización de la energía eléctrica

CONTROLES PERIÓDICOS

PERIODICIDAD

No existen multenchufes en los distintos puestos y que no hay cableado en zonas de paso

Anual

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. 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.

3 . EQUIPOS DE TRABAJO.

Se realizan operaciones de limpieza y almacenamiento que requieran el uso de escaleras portátiles **NO**

Se detecta alguna otra anomalía significativa relacionada con los equipos de trabajo. **SI**

RIESGOS	VALORACIÓN
Cortes en el uso de tijeras.	P = M, C = D; Valoración = Moderado

MEDIDAS TÉCNICAS	PRIORIDAD
Dotar de escalera de mano o escalón.	1

CONTROLES PERIÓDICOS	PERIODICIDAD
Establecer un programa de mantenimiento preventivo de todos los equipos de trabajo del puesto	Anual
Las cubetas de correos no presentan rotura en sus bordes, en caso afirmativo solicitar su retirada.	Diario

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.

OBSERVACIONES
Uso de tijeras para abrir paquetes... no se dispone de escalera o escalón que permita acceder a las zonas altas de las estanterías.

4 . PRODUCTOS QUÍMICOS UTILIZADOS.

Se utilizan productos químicos por parte de los trabajadores. NO

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

5 . MANIPULACIÓN DE OBJETOS.

Se manipulan cargas que puedan suponer riesgo de corte o pinchazo en las manos.	SI
Se manipulan cargas que puedan suponer riesgo de corte, pinchazo o caída de objetos en los pies.	SI
Se manipulan objetos que se encuentren a altas temperaturas	NO

RIESGOS	VALORACIÓN
Caída de objetos manipulados	P = M, C = D; Valoración = Moderado
Cortes por aristas vivas en los cajones..	P = M, C = D; Valoración = Moderado

INFORMACIÓN
Manipulación manual de objetos



Puesto: PAS CORREOS

EPIs	TAREAS
Calzado de seguridad (UNE-EN 345, 20345)	En las tareas de preparación de la correspondencia
Guantes de protección frente a riesgos mecánicos, según norma UNE-EN 388, categoría II	En las tareas de toma y depósito de cajones

CRITERIOS DE REFERENCIA

GT 773/1977 Guía técnica para la utilización por los trabajadores en el trabajo de los equipos de protección individual
 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.

6 . 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.	NO

RIESGOS	VALORACIÓN
Accidente de tráfico en misión durante el trayecto in itinere.	P = B, C = ED; Valoración = Moderado

INFORMACIÓN

Seguridad Vial

CRITERIOS DE REFERENCIA

Código de Tráfico y Seguridad Vial
 Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales.

7 . POSTURAS DE TRABAJO.

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
La altura del plano de trabajo se adapta al tipo de tarea y a las dimensiones de cada trabajador, estando el trabajador de pie.	NO
Se tienen que alcanzar herramientas, elementos u objetos de trabajo que están muy alejados del cuerpo del trabajador.	NO

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

Sobreesfuerzo por exposición a posturas de trabajo inadecuadas o forzadas durante las tareas de preparación de valija y correos

P = M, C = D; Valoración = Moderado

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

Adaptar el puesto de trabajo de forma que la altura del plano de trabajo sea adecuada a la tarea a realizar

1

FORMACIÓN

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

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

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
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.	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

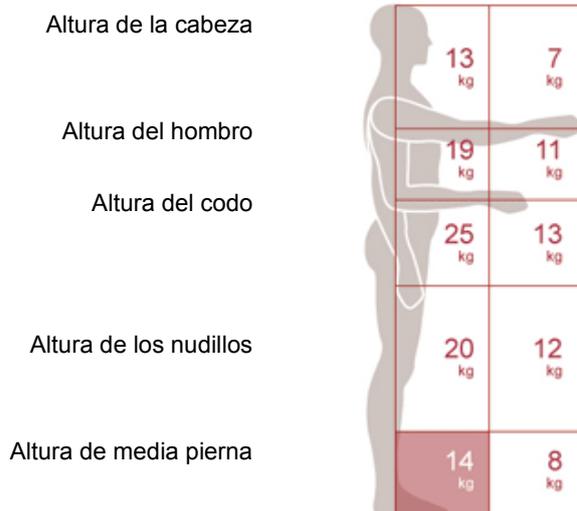


DATOS DE LA MANIPULACIÓN

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: 0,6

2 Desplazamiento Vertical: Hasta 100 cm.

Factor de corrección:0,87

3 Giro del Tronco:

Factor de corrección:1

4 Tipo de Agarre

Factor de corrección:1

5 Frecuencia de la manipulación: 1 vez cada 5 minutos

Factor de corrección:0,95

Duración de la manipulación: >1h y <= 2h

CÁLCULO DE PESO ACEPTABLE

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

$$\text{Peso Aceptable} = 14 \times 0,6 \times 0,87 \times 1 \times 1 \times 0,95 = 6,94 \text{ Kg}$$

Índice de Riesgo de Elevación de Carga = $\text{Peso Real} / \text{Peso Aceptable} = 2,16$

Número de desplazamientos:20

Distancia de transporte: 2 m

Peso total transportado diariamente: 300Kg

Índice de Riesgo de Transporte de Carga = 0,03

CALIFICACIÓN:NO TOLERABLE



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

Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas durante la preparación de la correspondencia.

P = M, C = D; Valoración = Moderado

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

Dotar de sistema de regulación en altura de manera que el depósito de los cajones se haga a una altura más próxima a la cintura

2

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

Los trabajadores depositan en cajones colocados sobre una mesa la correspondencia, una vez completado toman el cajón y lo depositan en el otro lateral de la sala, comenzando a nivel de suelo y apilándolos sucesivamente, hasta un máximo de 40-50 cajas. Normalmente se apilan hasta 3 alturas y se empujan debajo de la mesa

9 . APLICACIÓN DE FUERZAS.

Se realizan empujes o arrastres de cargas elevadas (carros, bastidores, etc.).

NO

CRITERIOS DE REFERENCIA

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

10 . PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS.

Las tareas realizadas requieren el empleo de pantalla de visualización durante más de dos horas al día.

NO

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

Fatiga visual derivado del uso de PVD con imagen inestable

P = B, C = D; Valoración = Tolerable



MEDIDAS TÉCNICAS	PRIORIDAD
Reparar o sustituir la pantalla del ordenador, garantizando estabilidad en la imagen.	2

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

OBSERVACIONES
Los trabajadores permanecen entre una o dos horas delante del ordenador, si bien, no considerándose usuario de PVD, la imagen de la pantalla no es estable.

11. FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES.	
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
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 del trato/interacción con otros compañeros.	P = B, C = D; Valoración = 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 contratan menores en este puesto de trabajo.	NO
Se desarrollan trabajos prohibidos a menores.	NO
Existen en el puesto trabajadores especialmente sensibles, incluidos los que tengan discapacidad reconocida.	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 químicos que puedan influir negativamente	NO
Existen agentes biológicos de los grupos 2, 3 o 4 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.

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.

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

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.

SECCIÓN	RIESGO	VALORACIÓN
ESCALERAS Y ZONAS COMUNES	Caídas a distinto nivel en el tránsito por las escaleras.	P =Media, C = D; Valoración = Moderado
ESCALERAS Y ZONAS COMUNES	Caídas a distinto nivel en la limpieza de ventanas, lucernarios,...	P =Baja, C = D; Valoración = Tolerable
ESCALERAS Y ZONAS COMUNES	Caídas al mismo nivel en el tránsito por la sección ante la existencia de irregularidades, derrames en zonas de paso,..	P =Baja, C = D; Valoración = Tolerable
ESCALERAS Y ZONAS COMUNES	Caídas al mismo nivel por la presencia de agua en zonas de paso.	P =Baja, C = D; Valoración = Tolerable
ESCALERAS Y ZONAS COMUNES	Contactos eléctricos directos/indirectos por la existencia de partes activas accesibles,..	P =Baja, C = ED; Valoración = Moderado
ESCALERAS Y ZONAS COMUNES	Golpes con objetos o mobiliario dejado/abandonado en zona de paso (cajas, cajones abiertos,...)	P =Baja, C = D; Valoración = Tolerable
ESCALERAS Y ZONAS COMUNES	Golpes ante la existencia de techo bajo en el acceso al cuarto de instalaciones del animalario en planta -1	P =Baja, C = D; Valoración = Tolerable
ESCALERAS Y ZONAS COMUNES	Incendios por sobrecarga de la instalación.	P =Baja, C = ED; Valoración = Moderado
ESCALERAS Y ZONAS COMUNES	Incendios por la falta de mantenimiento en los equipos de extinción y obstáculos en el acceso a éstos.	P =Baja, C = ED; Valoración = Moderado
ESCALERAS Y ZONAS COMUNES	Otros por la falta de señalización de los recorridos de evacuación o puertas cerradas permanentemente.	P =Baja, C = ED; Valoración = Moderado

PLANTA 0: DESPACHOS	Caída al mismo nivel en el tránsito por la sección por la presencia de cableado en zonas de paso, en puesto de trabajo, posible existencia de derrames,...	P =Media, C = D; Valoración = Moderado
PLANTA 0: DESPACHOS	Caída de objetos desprendidos /atrapamiento, por estanterías-armarios sin anclar, material almacenado sin criterio preventivo.	P =Media, C = D; Valoración = Moderado
PLANTA 0: DESPACHOS	Contactos eléctricos por posibles fallos en la instalación (derivaciones)	P =Baja, C = ED; Valoración = Moderado
PLANTA 0: DESPACHOS	Disconfort ambiental debido al ruido generado por el sistema de ventilación.	P =Media, C = LD; Valoración = Tolerable
PLANTA 0: DESPACHOS	Fatiga visual por niveles de iluminación inferiores a los mínimos exigibles en el puesto de trabajo, deslumbramientos por la ubicación de puestos frente a las ventanas...	P =Media, C = D; Valoración = Moderado
PLANTA 0: DESPACHOS	Golpes con objetos e instalaciones en la sección : mobiliario en zonas de paso, espacio insuficiente en el acceso al puesto de trabajo, material acumulado...	P =Media, C = D; Valoración = Moderado
PLANTA 0: DESPACHOS	Incendios por sobrecarga de la instalación eléctrica.	P =Baja, C = ED; Valoración = Moderado

