

Puesto de trabajo:

P.A.S. CORREOS. Rectorado

Trabajos habituales y esporádicos:

La principal tarea desarrollada por los trabajadores adscritos a este puesto de trabajo es la clasificación y reparto de la correspondencia. La correspondencia llega en sacas y se apilan a la entrada para su clasificación, las sacas tienen un peso aproximado a los 20-30 kg.

El personal de correos lo desplaza hasta la mesa de clasificación, donde se realiza el proceso.

La salida de la correspondencia se efectúa en sacas o en cubetas, dependiendo el destino.

Uso de PVD inferior a dos horas para realizar el registros de la correspondencia.

Se hace uso de equipos y útiles propios de oficina (teléfono, ordenador, tijeras).

La actividad laboral se desarrolla en las dependencias de correo, situadas en el anexo al edificio del Rectorado denominado Palomar.

Número de trabajadores:

2

Equipos de trabajo:

En base a la información proporcionada por la empresa se considera que no se utilizan equipos de trabajo de carácter importante, que impliquen la identificación de riesgos que puedan materializarse durante la realización de las operaciones encomendadas en este puesto de trabajo.

Productos químicos:

En base a la información proporcionada por la empresa se considera que no se utilizan productos químicos que impliquen la identificación de riesgos que puedan materializarse durante la realización de las operaciones encomendadas en este puesto de trabajo.

Equipos de protección individual:

No se utilizan equipos de protección individual en este puesto de trabajo

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

EMPRESA: UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA					CENTRO: BRAVO MURILLO 38 Madrid (Madrid)		
PUESTO DE TRABAJO: P.A.S. CORREOS. Rectorado					Nº TRABAJADORES EXPUESTOS: 2		
RIESGOS IDENTIFICATIVOS	FACTOR DE RIESGO	P	C	VR	PROPUESTA MEDIDA PREVENTIVA/CORRECTIVA	CRITERIO LEGAL/TÉCNICO	
2	Caídas de personas al mismo nivel	Ausencia de orden y limpieza. Cables en zonas de paso.	M	M	M	Informar a los trabajadores sobre la necesidad de evitar distribuir mangueras, cables o alargaderas, equipos de trabajo, sacas, cajas u otros objetos ocupando zonas de paso. Dejar constancia documental de su entrega.	Ley 31/1995
2	Caídas de personas al mismo nivel	Tránsito.Distracciones. Uso de tablet, smartphome y dispositivos PDA	M	M	M	Informar a los trabajadores que no se deben utilizar dispositivos: tablet, smartphome y dispositivos PDA mientras el usuario esté desplazándose. Dejar constancia documental de su entrega.	Ley 31/1995
3	Caídas de objetos por desplome o derrumbamiento	Almacenamiento en estanterías o armarios.	M	M	M	Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el almacenamiento de material en estanterías y armarios. Dejar constancia documental de su entrega.	RD 486/1997
4	Caídas de objetos en manipulación	Caída de objetos durante la manipulación manual de sacas.	M	M	M	Informar a los trabajadores sobre la idoneidad del uso de carros auxiliares para traslado carga, siempre que sea posible. Cuando las características de la zona de trabajo no lo permita la manipulación, podrá hacerse entre varios trabajadores.	Ley 31/1995
4	Caídas de objetos en manipulación	Caída de objetos durante la manipulación manual de sacas.	M	M	M	Dotar a los trabajadores y velar por su uso de carros auxiliares para traslado de útiles y herramientas.	Ley 31/1995
4	Caídas de objetos en manipulación	Caída de objetos durante la manipulación manual de sacas.	M	M	M	Formar en riesgos y medidas preventivas en manipulación manual de cargas.	Ley 31/1995
4	Caídas de objetos en manipulación	Caída de objetos durante la manipulación manual de sacas.	M	M	M	Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en la manipulación manual de cargas.	Ley 31/1995
7	Golpes contra objetos inmóviles	Accesos y tránsitos	M	M	M	Informar a los trabajadores sobre la necesidad de mantener el puesto de trabajo libre de obstáculos, con espacio suficiente para acceder y permanecer en el mismo de manera segura y ergonómica. Permitiendo cambios de postura y movimientos de trabajo. Dejar constancia documental de su entrega.	Ley 31/1995, RD 488/1997
9	Golpes o cortes por objetos o herramientas	Uso de material de oficina.	M	M	M	Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el uso de material de oficina. Dejar constancia documental de su entrega.	Ley 31/1995

(P) Probabilidad B:Baja M:Media A:Alta	(C) Consecuencias B:Baja M:Media A:Alta	(VR) Valor de Riesgo T: Trivial TO: Tolerable M: Moderado I: Importante S: Severo (d.n) Deficiencia normativa (m.e) Metodología Específica (a.p) Apreciación profesional
--	---	---

Ref: 2_EvRiesPu_2009942_108292

UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA
BRAVO MURILLO 38

Evaluación de riesgos laborales

Página 69

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

EMPRESA: UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA					CENTRO: BRAVO MURILLO 38 Madrid (Madrid)	
PUESTO DE TRABAJO: P.A.S. CORREOS. Rectorado					Nº TRABAJADORES EXPUESTOS: 2	
RIESGOS IDENTIFICATIVOS	FACTOR DE RIESGO	P	C	VR	PROPUESTA MEDIDA PREVENTIVA/CORRECTIVA	CRITERIO LEGAL/TÉCNICO
9	Golpes o cortes por objetos o herramientas	M	M	M	La empresa estudiará, en las próximas adquisiciones de material, comprar cutter retráctiles, para minimizar el riesgo de cortes en las manos	Criterio técnico.
13	Sobreesfuerzos	M	M	M	Establecer medidas organizativas que permitan realizar pausas en el puesto o bien mejorar la gestión de las existentes, de forma que las tareas que supongan la adopción de posturas forzadas, lleven asociados tiempos de recuperación muscular.	ISO 11226, UNE 1005-4
Observaciones: Se identifica la postura sentada para el desarrollo de los trabajos a nivel usuario de pantallas de visualización de datos y colocación de ejemplares (libros) a distintas alturas en los expositores y/o estanterías. El desarrollo del trabajo permite al alternancia de tareas, así como la realización de pausas a demanda del trabajador.						
13	Sobreesfuerzos	M	M	M	Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar derivados de la postura mantenida en posición sentado. Dejar constancia documental de su entrega.	Ley 31/1995
13	Sobreesfuerzos	M	M	M	Informar a los trabajadores sobre los beneficios de realizar ejercicios de estiramientos.	Ley 31/1995
13	Sobreesfuerzos	M	M	M	Estudiar la adecuación de la altura de las mesas de trabajo de clasificación, a las condiciones antropomórficas de los trabajadores, para garantizar unos alcances y alturas adecuados para evitar la fatiga muscular. Se adoptarán las medidas técnicas necesarias para garantizar la ergonomía del puesto de trabajo.	Ley 31/1995

(P) Probabilidad B:Baja M:Media A:Alta	(C) Consecuencias B:Baja M:Media A:Alta	(VR) Valor de Riesgo T: Trivial TO: Tolerable M: Moderado I: Importante S: Severo (d.n) Deficiencia normativa (m.e) Metodología Específica (a.p) Apreciación profesional
--	---	---

Ref: 2_EvRiesPu_2009942_108292

UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA

BRAVO MURILLO 38

Evaluación de riesgos laborales

Página 70

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

EMPRESA: UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA					CENTRO: BRAVO MURILLO 38 Madrid (Madrid)		
PUESTO DE TRABAJO: P.A.S. CORREOS. Rectorado					Nº TRABAJADORES EXPUESTOS: 2		
RIESGOS IDENTIFICATIVOS	FACTOR DE RIESGO	P	C	VR	PROPUESTA MEDIDA PREVENTIVA/CORRECTIVA	CRITERIO LEGAL/TÉCNICO	
13	Sobreesfuerzos	Manipulación manual de cargas.	M	M	M	Formar a los trabajadores sobre el riesgo y medidas preventivas en tareas de manipulación manual de cargas.	RD 487/1997
13	Sobreesfuerzos	Manipulación manual de cargas.	M	M	M	Informar sobre el riesgo y medidas preventivas en tareas de manipulación manual de cargas. Dejar constancia documental de su entrega.	RD 487/1997
13	Sobreesfuerzos	Manejo de cargas de más de 3 KG	M	M	M	Organizar las tareas de forma que permitan al trabajador regular su ritmo de trabajo. Rotación de tareas con cambios a actividades que no conlleven gran esfuerzo físico y que no impliquen la utilización de los mismos grupos musculares.	RD 487/1997
13	Sobreesfuerzos	Manejo de cargas de más de 3 KG	M	M	M	La empresa estudiará la adopción de medidas técnicas para la adecuación de la carga (disminución pesos, etc.) hasta que permita una manipulación manual aceptable por la mayoría de la población trabajadora.	RD 487/1997
13	Sobreesfuerzos	Manejo de cargas de más de 3 KG	M	M	M	Limitar a 5 kg el peso manipulado en posición de sedestación. Limitar la manipulación manual de cargas por encima de la altura de los hombros o por debajo de las rodillas.	RD 487/1997
13	Sobreesfuerzos	Manejo de cargas de más de 3 KG	M	M	M	Limitar la manipulación manual de cargas por encima de la altura de los hombros o por debajo de las rodillas.	RD 487/1997
13	Sobreesfuerzos	Manejo de cargas de más de 3 KG	M	M	M	Dotar de ayudas mecánicas para la manipulación de cargas.	RD 487/1997
13	Sobreesfuerzos	Manejo de cargas de más de 3 KG	M	M	M	Adopción de medidas organizativas para reducir el peso manipulado por los trabajadores.	RD 487/1997
16	Contactos eléctricos	Uso de equipos y herramientas eléctricas.	M	M	M	Formar a los trabajadores sobre los riesgos derivados del uso de equipos eléctricos, así como de las medidas de protección y prevención aplicables.	RD 1215/1997
16	Contactos eléctricos	Uso de equipos y herramientas eléctricas.	M	M	M	Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el uso de equipos eléctricos. Dejar constancia documental de su entrega.	RD 1215/1997
16	Contactos eléctricos	Uso de equipos y herramientas eléctricas.	M	M	M	Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el uso de la instalación eléctrica.	Ley 31/1995

(P) Probabilidad B:Baja M:Media A:Alta	(C) Consecuencias B:Baja M:Media A:Alta	(VR) Valor de Riesgo T: Trivial TO: Tolerable M: Moderado I: Importante S: Severo (d.n) Deficiencia normativa (m.e) Metodología Específica (a.p) Apreciación profesional
--	---	---

Ref: 2_EvRiesPu_2009942_108292

UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA
BRAVO MURILLO 38

Evaluación de riesgos laborales

Página 71

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

EMPRESA: UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA					CENTRO: BRAVO MURILLO 38 Madrid (Madrid)		
PUESTO DE TRABAJO: P.A.S. CORREOS. Rectorado					Nº TRABAJADORES EXPUESTOS: 2		
RIESGOS IDENTIFICATIVOS	FACTOR DE RIESGO	P	C	VR	PROPUESTA MEDIDA PREVENTIVA/CORRECTIVA	CRITERIO LEGAL/TÉCNICO	
21	Incendios	Medidas de emergencia.	M	M	M	Informar a los trabajadores sobre las normas de actuación ante emergencias, así como de las medidas preventivas para evitar su generación. Dejar constancia documental de su entrega.	Ley 31/1995
24	Accidentes de tráfico y/o en desplazamiento	Desplazamientos al ir y volver del trabajo	B	A	M	Formar a los trabajadores sobre la seguridad en los desplazamientos con el objeto de prevenir accidentes in-itinere.	Ley 31/1995
24	Accidentes de tráfico y/o en desplazamiento	Desplazamientos al ir y volver del trabajo	B	A	M	Informar a los trabajadores sobre la seguridad en los desplazamientos con el objeto de prevenir accidentes in-itinere. Dejar constancia documental de su entrega.	Ley 31/1995
24	Accidentes de tráfico y/o en desplazamiento	In misión. Desplazamiento a pie y/o en transporte público	M	M	M	Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en los desplazamientos fuera del centro de trabajo a pie y/o en transporte público. Dejar constancia documental de su entrega.	Ley 31/1995
24	Accidentes de tráfico y/o en desplazamiento	In misión. Desplazamiento en vehículo.	M	M	M	Formar a los trabajadores en relación con la normas de seguridad vial, conducción segura y la ergonomía postural al volante.	Ley 31/1995
24	Accidentes de tráfico y/o en desplazamiento	In misión. Desplazamiento en vehículo.	M	M	M	Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en los desplazamientos fuera del centro de trabajo en vehículo. Dejar constancia documental de su entrega.	Ley 31/1995
28	Ergonómicos	Condiciones ergonómicas ambientales (para su valoración ergonómica, los parámetros deben encontrarse dentro de los considerados como aceptables por el R.D. 486/97). Ambiente lumínico.	M	M	M	Verificar periódicamente que el nivel de iluminación en el puesto de trabajo es de al menos 500 lux.	RD 488/1997, GT-RD 488/1997

(P) Probabilidad B:Baja M:Media A:Alta	(C) Consecuencias B:Baja M:Media A:Alta	(VR) Valor de Riesgo T: Trivial TO: Tolerable M: Moderado I: Importante S: Severo (d.n) Deficiencia normativa (m.e) Metodología Específica (a.p) Apreciación profesional
--	---	---

Ref: 2_EvRiesPu_2009942_108292

UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA
BRAVO MURILLO 38

Evaluación de riesgos laborales

Página 72

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

EMPRESA: UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA					CENTRO: BRAVO MURILLO 38 Madrid (Madrid)	
PUESTO DE TRABAJO: P.A.S. CORREOS. Rectorado					Nº TRABAJADORES EXPUESTOS: 2	
RIESGOS IDENTIFICATIVOS	FACTOR DE RIESGO	P	C	VR	PROPUESTA MEDIDA PREVENTIVA/CORRECTIVA	CRITERIO LEGAL/TÉCNICO
28	Ergonómicos	M	M	M	Verificar periódicamente que la temperatura del puesto de trabajo se encuentra comprendida entre los 17 -27 °C. Se recomienda que para los usuarios de pantallas de visualización de datos la temperatura operativa sea mantenida dentro del siguiente rango: En época de verano.....23º a 26ºC En época de invierno.....20º a 24ºC La sequedad de los ojos y mucosas se puede prevenir manteniendo la humedad relativa entre el 45% y el 65%, para cualquiera de las temperaturas comprendidas dentro de dicho rango.	Guía INSHT (Manual para la evaluación y prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales en la PYME)
28	Ergonómicos	M	M	M	Verificar periódicamente que las condiciones ergonómicas del puesto de trabajo, se mantienen en el tiempo. En caso contrario, se adoptaran medidas técnicas que garantizar la ergonomía postural.	RD 488/1997
Observaciones: Según la información facilitada por el trabajador entrevistado, el uso del pc no implica su utilización a nivel usuario.						
28	Ergonómicos	M	M	M	Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas derivados del trabajo con Pantallas de Visualización de datos. Dejar constancia documental de su entrega.	RD 488/1997
28	Ergonómicos	M	M	M	Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el uso de tablet, smartphone y dispositivos PDA. Dejar constancia documental de su entrega.	RD 488/1997
29	Psicosociales	M	M	M	Formar a los trabajadores sobre el riesgo y medidas preventivas a adoptar frente al estrés laboral.	CT ITSS 2012; NTP 534, NTP 544, NTP 575, NTP 659
29	Psicosociales	M	M	M	Informar sobre el riesgo y medidas preventivas a adoptar frente al estrés laboral. Dejar constancia documental de su entrega.	CT ITSS 2012; NTP 534, NTP 544, NTP 575, NTP 659

(P) Probabilidad B:Baja M:Media A:Alta	(C) Consecuencias B:Baja M:Media A:Alta	(VR) Valor de Riesgo T: Trivial TO: Tolerable M: Moderado I: Importante S: Severo (d.n) Deficiencia normativa (m.e) Metodología Específica (a.p) Apreciación profesional
--	---	---

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

EMPRESA: UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA					CENTRO: BRAVO MURILLO 38 Madrid (Madrid)		
PUESTO DE TRABAJO: P.A.S. CORREOS. Rectorado					Nº TRABAJADORES EXPUESTOS: 2		
RIESGOS IDENTIFICATIVOS	FACTOR DE RIESGO	P	C	VR	PROPUESTA MEDIDA PREVENTIVA/CORRECTIVA	CRITERIO LEGAL/TÉCNICO	
29	Psicosociales	Fatiga derivada de la ordenación del tiempo de trabajo.	M	M	M	Formar a los trabajadores sobre riesgos y medidas preventivas a adoptar frente a la carga mental en el trabajo.	CT ITSS 2012; NTP 534, NTP 544, NTP 575, NTP 659
29	Psicosociales	Fatiga derivada de la ordenación del tiempo de trabajo.	M	M	M	Informar sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar frente a fatiga mental en el trabajo. Dejar constancia documental de su entrega.	CT ITSS 2012; NTP 534, NTP 544, NTP 575, NTP 659
30	Otros riesgos	Gestión PRL. Formación.	M	M	M	Formar a los trabajadores sobre los riesgos específicos de su puesto de trabajo así como de las medidas de protección y prevención aplicables.	Ley 31/1995
30	Otros riesgos	Gestión PRL. Formación.	M	M	M	Reciclar periódicamente la formación a los trabajadores sobre los riesgos de su puesto de trabajo, así como las medidas de protección y prevención aplicables.	Ley 31/1995
30	Otros riesgos	Gestión PRL. Información.	M	M	M	Informar a los trabajadores de los riesgos de seguridad y salud en su trabajo así como de las medidas de protección y prevención aplicables. Dejar constancia documental de su entrega.	Ley 31/1995
30	Otros riesgos	Gestión PRL. Información.	M	M	M	Reciclar periódicamente la información a los trabajadores sobre los riesgos de su puesto de trabajo, así como las medidas de protección y prevención aplicables.	Ley 31/1995
30	Otros riesgos	Gestión PRL. Vigilancia de la salud.			d.n	Garantizar a los trabajadores la vigilancia periódica de su estado de salud en función de los riesgos inherentes al trabajo.	Ley 31/1995

(P) Probabilidad B:Baja M:Media A:Alta	(C) Consecuencias B:Baja M:Media A:Alta	(VR) Valor de Riesgo T: Trivial TO: Tolerable M: Moderado I: Importante S: Severo (d.n) Deficiencia normativa (m.e) Metodología Específica (a.p) Apreciación profesional
--	---	---

Ref: 2_EvRiesPu_2009942_108292

UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA
BRAVO MURILLO 38

Evaluación de riesgos laborales

Página 74

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES DE TRABAJADORAS EN SITUACIÓN DE EMBARAZO, QUE HAYAN DADO A LUZ (PARTO RECIENTE) O LACTANCIA

Las medidas preventivas reflejadas serán aplicables en el momento que se constate la existencia de trabajadoras en situación de embarazo, parto reciente o lactancia en el puesto de trabajo.

EMPRESA: UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA					CENTRO: BRAVO MURILLO 38 Madrid (Madrid)		
PUESTO DE TRABAJO: P.A.S. CORREOS. Rectorado							
RIESGOS IDENTIFICATIVOS		FACTOR DE RIESGO	EM	PR	LA	PROPUESTA MEDIDA PREVENTIVA/CORRECTIVA	CRITERIO LEGAL/TÉCNICO
13	Sobreesfuerzos	Manipulación manual de cargas (4 o más veces por hora en turnos de 8 horas). 4 a 10 kilos.	X	X		Limitar los trabajos cuya actividad implique realizar manipulación de cargas de 4 a 10 kilos (4 o más veces por hora en turnos de 8 horas) a partir de las semanas de gestación que para estos riesgos determine la entidad colaboradora y/o el criterio médico correspondiente en base a la guía elaborada por el INSS, SEGO y AMAT.	SEGO, INSS, AMAT
13	Sobreesfuerzos	Posturas forzadas. Bipedestación dinámica (más del 50% de la jornada)	X			Limitar los trabajos de bipedestación dinámica (más del 50% de la jornada) a partir de las semanas de gestación que para estos riesgos determine la entidad colaboradora y/o el criterio médico correspondiente en base a la guía elaborada por el INSS, SEGO y AMAT.	SEGO, INSS, AMAT

	EM: Embarazada	PR: Parto Reciente	LA: Lactancia
--	----------------	--------------------	---------------