

**Puesto de trabajo:**

P.A.S. GENERAL OFICINAS Y DESPACHO

**Trabajos habituales y esporádicos:**

En el presente informe se incluye el 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 del Rectorado.

**Número de trabajadores:**

XXXXXXXXXX

**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. GENERAL OFICINAS Y DESPACHO					Nº TRABAJADORES EXPUESTOS: XXXXXXXXXX		
RIESGOS IDENTIFICATIVOS	FACTOR DE RIESGO	P	C	VR	PROPUESTA MEDIDA PREVENTIVA/CORRECTIVA	CRITERIO LEGAL/TÉCNICO	
1	Caídas de personas a distinto nivel	Trabajos en escalera de mano.	M	M	M	Informar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas a adoptar en el uso de escalera manual. Dejar constancia documental de su entrega.	RD 2177/2004
1	Caídas de personas a distinto nivel	Trabajos en escalera de mano.	M	M	M	Informar a los trabajadores sobre la necesidad no utilizar las escaleras de mano de cuya resistencia no se tengan garantías. Las escaleras portátiles deben ser conformes a la norma UNE-EN 131.	RD 2177/2004
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 y equipos de trabajo 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, smartphone y dispositivos PDA	M	M	M	Informar a los trabajadores que no se deben utilizar dispositivos: tablet, smartphone y dispositivos PDA mientras el usuario esté desplazándose. Dejar constancia documental de su entrega.	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	Utilización de herramientas manuales o útiles. 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
13	Sobreesfuerzos	Posturas de trabajo. Exposición significativa a posturas forzadas (más de 1 h acumulada por jornada) de algún segmento corporal (tronco, brazos, cabeza-cuello, piernas).	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
Observaciones: Se identifica la postura sentada para el desarrollo de los trabajos a nivel usuario de pantallas de visualización de datos							

<b>(P) Probabilidad</b> B: Baja M: Media A: Alta	<b>(C) Consecuencias</b> B: Baja M: Media A: Alta	<b>(VR) Valor de Riesgo</b> 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 83

## EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

EMPRESA: UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA					CENTRO: BRAVO MURILLO 38 Madrid (Madrid)	
PUESTO DE TRABAJO: P.A.S. GENERAL OFICINAS Y DESPACHO					Nº TRABAJADORES EXPUESTOS: XXXXXXXXXX	
RIESGOS IDENTIFICATIVOS	FACTOR DE RIESGO	P	C	VR	PROPUESTA MEDIDA PREVENTIVA/CORRECTIVA	CRITERIO LEGAL/TÉCNICO
13	Sobreesfuerzos	M	M	M	Informar a los trabajadores sobre los beneficios de realizar ejercicios de estiramientos.	Ley 31/1995
16	Contactos eléctricos	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	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	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
21	Incendios	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	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	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	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	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

<b>(P) Probabilidad</b> B:Baja M:Media A:Alta	<b>(C) Consecuencias</b> B:Baja M:Media A:Alta	<b>(VR) Valor de Riesgo</b> 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 84

## EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

EMPRESA: UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA					CENTRO: BRAVO MURILLO 38 Madrid (Madrid)		
PUESTO DE TRABAJO: P.A.S. GENERAL OFICINAS Y DESPACHO					Nº TRABAJADORES EXPUESTOS: XXXXXXXXXX		
RIESGOS IDENTIFICATIVOS	FACTOR DE RIESGO	P	C	VR	PROPUESTA MEDIDA PREVENTIVA/CORRECTIVA	CRITERIO LEGAL/TÉCNICO	
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	Uso PVDs. Usuario PVDs. Uso de tablet, smartphone y dispositivos PDA	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.	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. En caso contrario, se solicitará a la propiedad del edificio que se subsane dicha deficiencia.	RD 488/1997, GT-RD 488/1997
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 térmico.	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. En caso contrario, se solicitará a al propiedad del edificio que se subsane dicha deficiencia.	Guía INSHT (Manual para la evaluación y prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales en la PYME)

<b>(P) Probabilidad</b> B:Baja M:Media A:Alta	<b>(C) Consecuencias</b> B:Baja M:Media A:Alta	<b>(VR) Valor de Riesgo</b> 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. GENERAL OFICINAS Y DESPACHO					Nº TRABAJADORES EXPUESTOS: XXXXXXXXXX		
RIESGOS IDENTIFICATIVOS	FACTOR DE RIESGO	P	C	VR	PROPUESTA MEDIDA PREVENTIVA/CORRECTIVA	CRITERIO LEGAL/TÉCNICO	
28	Ergonómicos	Uso PVDs. Espacio y equipos de trabajo.	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
<p>Observaciones: Requisitos silla: Altura del asiento ajustable en el rango necesario. Respaldo con una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar y con dispositivos para poder ajustar su altura e inclinación. Profundidad del asiento regulable, de tal forma que el usuario pueda utilizar el respaldo sin que el borde del asiento le presione las piernas. Mecanismos de ajuste fácilmente manejables en posición sentado y contruados a prueba de cambios no intencionados. Con 5 apoyos para el suelo. El entorno de trabajo contará con dimensiones suficientes para permitir el acceso al mismo, tomar asiento y levantarse con facilidad.</p>							
28	Ergonómicos	Uso PVDs. Usuario PVDs. Uso de tablet, smartphone y dispositivos PDA. Ausencia de formación e información	M	M	M	Formar a los trabajadores sobre los riesgos y medidas preventivas derivados del trabajo con Pantallas de Visualización de datos.	RD 488/1997
28	Ergonómicos	Uso PVDs. Usuario PVDs. Uso de tablet, smartphone y dispositivos PDA. Ausencia de formación e información	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	Uso PVDs. Usuario PVDs. Uso de tablet, smartphone y dispositivos PDA. Ausencia de formación e información	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	Estrés.	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	Estrés.	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
29	Psicosociales	Factores interpersonales. Relaciones personales.	M	M	M	Los trabajadores deberá adoptar las medidas preventivas reflejadas en la ficha de información: Atención al público	Ley 31/1995

<b>(P) Probabilidad</b> B: Baja M: Media A: Alta	<b>(C) Consecuencias</b> B: Baja M: Media A: Alta	<b>(VR) Valor de Riesgo</b> 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 86

## EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES

EMPRESA: UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA					CENTRO: BRAVO MURILLO 38 Madrid (Madrid)		
PUESTO DE TRABAJO: P.A.S. GENERAL OFICINAS Y DESPACHO					Nº TRABAJADORES EXPUESTOS: XXXXXXXXXX		
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

<b>(P) Probabilidad</b> B:Baja M:Media A:Alta	<b>(C) Consecuencias</b> B:Baja M:Media A:Alta	<b>(VR) Valor de Riesgo</b> 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 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. GENERAL OFICINAS Y DESPACHO							
RIESGOS IDENTIFICATIVOS		FACTOR DE RIESGO	EM	PR	LA	PROPUESTA MEDIDA PREVENTIVA/CORRECTIVA	CRITERIO LEGAL/TÉCNICO
1	Caídas de personas a distinto nivel	Utilización de escaleras de mano de menos de 4 peldaños. De 4 a 8 veces / jornada	X			Limitar las tareas que conlleven utilizar escaleras de mano de menos de 4 peldaños (entre 4 y 8 veces / 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
13	Sobreesfuerzos	Posturas forzadas.	X	X	X	Evitar posturas forzadas o extremas al realizar la tarea mediante el rediseño del puesto de trabajo y la adaptación del mismo a las medidas, alcances y necesidades de espacio de la embarazada.	Guía INSHT/SEGO
<p>Observaciones: Evitar las inclinaciones repetidas que supongan un esfuerzo físico importante o problemas de equilibrio. Se debe fomentar la alternancia postural. En cuanto a la bipedestación prolongada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durante el primer y segundo trimestre de embarazo se deberán establecer pausas de al menos 15 minutos cada cuatro horas de trabajo en bipedestación.</li> <li>• En el último trimestre, debe evitarse el mantenimiento de la postura de pie durante más de 30 minutos.</li> </ul>							
13	Sobreesfuerzos	Posturas forzadas.	X	X	X	Fomentar periodos cortos de deambulación asegurándose de que las vías de circulación son seguras, anchas y sin obstáculos.	Guía INSHT/SEGO
13	Sobreesfuerzos	Posturas forzadas.	X	X	X	Sentarse en un ángulo de 110º para evitar la compresión fetal en sedestación.	Guía INSHT/SEGO
13	Sobreesfuerzos	Posturas forzadas.	X	X	X	Disponer de reposapiés en los trabajos sentados y de pie.	Guía INSHT/SEGO

		<b>EM:</b> Embarazada	<b>PR:</b> Parto Reciente	<b>LA:</b> Lactancia
--	--	-----------------------	---------------------------	----------------------

Ref: 2\_EvRiesPu\_2009942\_108292

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

Evaluación de riesgos laborales

Página 88