PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

EVALUACIÓN DE PUESTO: PAS CENTRALITA

DATOS IDENTIFICATIVOS

EMPRESA: UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA

DOMICILIO: C/ JUAN DEL ROSAL, 16 - MADRID

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

Ref.: 020549-16-50754

Fecha: 29/06/2016

Comprueba el contenido del documento en www.premap.com usando el CVS: 2EDBD93995346C2B

Puesto: PAS CENTRALITA

Descripción de las tareas realizadas en el puesto:
Incluye al conjunto del personal de administración y servicios, funcionario o laboral, que desarrolla su actividad diaria atendiendo las llamadas/consultas de los alumnos.
Para el desempeño de sus funciones el personal hace uso de equipos y material propio de oficina, y de forma continuada de teléfono.

Relación de herramientas utilizadas en el puesto:
Equipos ofimáticos, Tijeras y Útiles propios de oficina

Daños a la salud:
Según indicaciones de la empresa no se han producido daños a la salud en el puesto de trabajo.

1 . LUGARES DE TRABAJO DEL PUESTO.

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

RIESGOS	VALORACIÓN
Caídas a distinto nivel derivado del tránsito por las instalaciones (escaleras fijas...), circular demasiado deprisa, no utilizar pasamanos/barandillas,...	P = M, C = D; Valoración = Moderado
Caída de objetos manipulados /desprendidos por el archivo de documentación/material de forma inestable.	P = B, C = D; Valoración = Tolerable
Caídas al mismo nivel derivado del tránsito por las instalaciones, por la posible existencia de derrames o material presente en zonas de paso, descuidos, circular demasiado deprisa... (Falta de criterio preventivo en el tránsito por estas).	P = B, C = D; Valoración = Tolerable
Golpes con elementos inmóviles por la existencia de cajones abiertos, material en zona de paso...	P = B, C = D; Valoración = Tolerable

INFORMACIÓN

Riesgos y recomendaciones básicas de seguridad: Orden y limpieza.

CRITERIOS DE REFERENCIA

R.D. 485/97, de14 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)	P = B, C = ED; Valoración = Moderado

Comprueba el contenido del documento en www.premap.com usando el CVS: 2EDBD93995346C2B

Puesto: PAS CENTRALITA

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

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/o estanterías	**SI**
Se usan escaleras de mano.	**SI**

RIESGOS	VALORACIÓN
Contactos eléctricos por el uso de equipos alimentados con energía eléctrica.	P = B, C = ED; Valoración = Moderado
Caídas a distinto nivel por el uso de escaleras de forma inestable.	P = M, C = D; Valoración = Moderado

FORMACIÓN

Riesgos y medidas preventivas en trabajos en oficinas

Normas de seguridad en la utilización de escaleras portátiles

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.

Riesgos y medidas preventivas en el manejo de escaleras manuales

CONTROLES PERIÓDICOS	PERIODICIDAD
Correcto estado de los equipos de ofimática	**Mensual**
Correcto estado de archivadores y estanterías.	**Mensual**
Correcto estado de las escaleras de mano	**Mensual**

Comprueba el contenido del documento en www.premap.com usando el CVS: 2EDBD93995346C2B

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

4 . PRODUCTOS QUÍMICOS UTILIZADOS.

Se usan productos químicos por parte de los trabajadores.	**NO**

INFORMACIÓN

Recomendaciones básicas para identificar los riesgos de los productos químicos.

CRITERIOS DE REFERENCIA

R.D. 255/2003 Reglamento sobre Clasificación, Envasado y Etiquetado de Preparados Peligrosos

REGLAMENTO 1272/2008. Sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas.

5 . 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 itínere	P = B, C = ED; Valoración = Moderado
Accidente de tránsito en vía pública	P = B, C = ED; Valoración = 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

CRITERIOS DE REFERENCIA

Código de Circulación

Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales.

Comprueba el contenido del documento en www.premap.com usando el CVS: 2EDBD93995346C2B

6 . PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS.

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

RIESGOS	VALORACIÓN
Fatiga mental por el manejo continuo de información.	P = M, C = D; Valoración = Moderado
Fatiga visual por el uso prolongado de pantallas de visualización de datos.	P = M, C = D; Valoración = Moderado
Fatiga física por la adopción de posturas incorrecta durante la jornada laboral (espacio insuficiente para apoyar los antebrazos).	P = M, C = D; Valoración = Moderado

MEDIDAS TÉCNICAS	PRIORIDAD
Establecer un sistema de información y formación si procede cuando se produzcan cambios en las aplicaciones informáticas.	**2**
Disponer de un mínimo de 10 cm. delante del teclado para apoyar los antebrazos y las manos	**1**

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.

Comprueba el contenido del documento en www.premap.com usando el CVS: 2EDBD93995346C2B

CRITERIOS DE REFERENCIA

GT 488/1997 Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con pantallas de visualización

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

Departamento Información: Existe un puesto que es compartido de forma simultanea por 4 personas.

Se dispone de mesas para albergar el ordenador en dos niveles, donde el espacio destinado a ubicar el teclado no dispone de espacio para apoyar las manos y/o antebrazos.

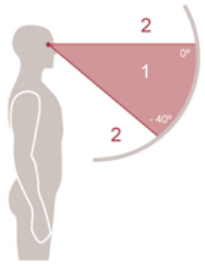
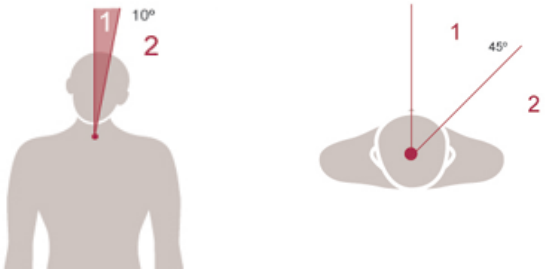
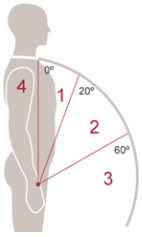
Según información aportada por los trabajadores, los programas requieren la introducción de campos obligatorios que en muchos casos no es posible cumplimentar, dificultando la grabación de los datos; la información no muestra en una sóla pantalla, no siendo intuitivo...

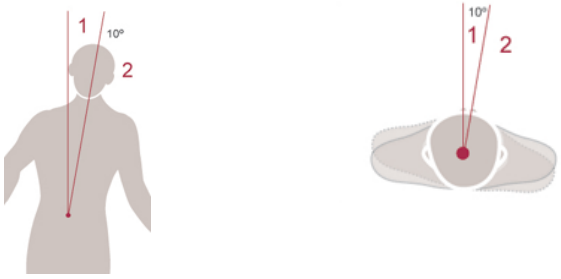
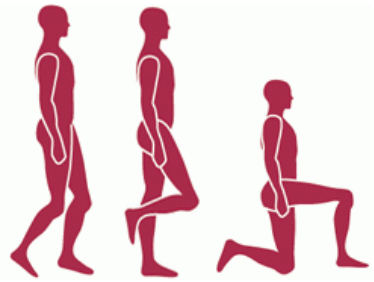
7 . POSTURAS DE TRABAJO.

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

Comprueba el contenido del documento en www.premap.com usando el CVS: 2EDBD93995346C2B

Puesto: PAS CENTRALITA

<table>
<tr>
<td>☑ Flexión cabeza/cuello
 
CALIFICACIÓN: ACEPTABLE</td>
<td colspan="2">☑ Inclinación lateral cabeza/cuello
 
CALIFICACIÓN: ACEPTABLE</td>
</tr>
<tr>
<td>☐ Flexión de Tronco
 
CALIFICACIÓN: NO PROCEDE</td>
<td colspan="2">☐ Elevación – Abducción del brazo

CALIFICACIÓN: NO PROCEDE</td>
</tr>
<tr><td>Tronco flexionado > 20º de manera repetida (>2 veces/minuto).</td><td>NP</td><td>Elevación de Brazo</td><td></td></tr>
<tr><td>Tronco flexionado > 20º estático y sin apoyo.</td><td>NP</td><td>Brazo elevado > 20º de manera repetida (>2 veces/minuto).</td><td>NP</td></tr>
<tr><td>Se carece de apoyo para la espalda.</td><td>NP</td><td>Brazo flexionado > 20º estático y sin apoyo.</td><td>NP</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="3"></td><td>Abducción de Brazo</td><td></td></tr>
<tr><td>Brazo elevado > 20º de manera repetida (>2 veces/minuto).</td><td>NP</td></tr>
<tr><td>Brazo flexionado > 20º estático y sin apoyo.</td><td>NP</td></tr>
<tr>
<td>☐ Inclinación lateral o Giro de tronco
 
CALIFICACIÓN: NO PROCEDE</td>
<td colspan="2">☐ Postura de pie rodillas flexionadas / De rodillas o En cuclillas
 
CALIFICACIÓN: NO PROCEDE</td>
</tr>
<tr><td colspan="3">CALIFICACIÓN GLOBAL: ACEPTABLE</td></tr>
</table>

Comprueba el contenido del documento en www.premap.com usando el CVS: 2EDBD93995346C2B

Puesto: PAS CENTRALITA

RIESGOS	VALORACIÓN
Sobreesfuerzo por exposición a posturas de trabajo inadecuadas o forzadas durante la atención telefónica prolongada.	P = B, C = D; Valoración = Tolerable

MEDIDAS TÉCNICAS	PRIORIDAD
Dotar al puesto de trabajo de dispositivo de manos libres que evite la adopción de posturas con lateralización de cabeza y posibilidad de alternar el auricular de oído.	2
Dotar de reposición de almohadillas para los auriculares de teléfono.	3

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

OBSERVACIONES

En el puesto se adoptan posiciones con inclinación de cuello mientras se introducen datos en el ordenador o se realizan consultas.

8 . FACTORES DE RIESGOS 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.	SI
El trabajo requiere observaciones y/ o respuestas que necesitan precisión.	SI
Los errores pueden tener consecuencias graves.	NO
El trabajo requiere tomar decisiones rápidas con frecuencia.	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.	SI
Existen indicadores (quejas verbales y/o escritas, o indicadores de salud) que refieran que las condiciones de trabajo o las tensiones que estas producen puedan generar problemas de salud.	NO
Existen indicadores de riesgo o se pueden dar situaciones de violencia contra los empleados (por parte del público, cliente, usuarios...), del tipo de agresiones físicas o verbales.	NO

Comprueba el contenido del documento en www.premap.com usando el CVS: 2EDBD93995346C2B

8 . FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES.

La empresa proporciona información y permite la participación del trabajador en cuanto a los distintos aspectos de su trabajo.	**NO**
Se informa a los trabajadores sobre la calidad del trabajo realizado.	**SI**
El personal participa en la asignación de tareas.	**SI**
Los trabajadores participan en la determinación de los equipos de trabajo.	**SI**
La empresa dispone de un sistema de consulta que permite exponer los problemas relacionados con las condiciones de trabajo.	**NO**
La información / formación, experiencia y adiestramiento del trabajador le permite realizar la tarea adecuadamente.	**NO**
El personal dispone de información sobre lo que debe hacer, cómo debe hacerlo y el tiempo asignado para llevarlo a cabo.	**NO**
Los trabajadores manifiestan dificultades para adaptarse a las condiciones y organización del trabajo.	**SI**
La tarea permite la comunicación con otras personas.	**SI**
Los equipos de trabajo (humanos) son estables.	**SI**
Los conflictos entre el personal son frecuentes y se manifiestan de una forma clara.	**NO**
El ambiente en el trabajo permite mantener relaciones personales amistosas.	**SI**
Se dispone de un espacio independiente del puesto de trabajo donde el trabajador pueda realizar su pausa.	**SI**
Existen posibilidades de promoción en la empresa.	**SI**
El contrato de trabajo es inestable, temporal o similar.	**NO**
Los trabajadores manifiestan dificultades para adaptarse a la organización horaria del trabajo.	**NO**

RIESGOS	VALORACIÓN
Estrés laboral derivado del trato con otros compañeros/ alumnos	P = B, C = D; Valoración = Tolerable

FORMACIÓN

Factores Psicosociales

INFORMACIÓN

Riesgo general de estrés sociolaboral.

Riesgos y medidas preventivas derivados de trabajos de atención al público.

Riesgo general de estrés laboral.

CRITERIOS DE REFERENCIA

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

Guía técnica de actuaciones de Inspección sobre riesgos psicosociales

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.

Comprueba el contenido del documento en www.premap.com usando el CVS: 2EDBD93995346C2B

OBSERVACIONES
Los trabajadores no indican anomalías a destacar.

9 . TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES.

Se contratan menores en este puesto de trabajo.	**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**
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 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

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.

Comprueba el contenido del documento en www.premap.com usando el CVS: 2EDBD93995346C2B

Comprueba el contenido del documento en www.premap.com usando el CVS: 2EDBD93995346C2B

Puesto: PAS CENTRALITA

SECCIÓN	RIESGO	VALORACIÓN
PLANTA 0: CENTRALITA	Caídas al mismo nivel derivado del tránsito por las instalaciones	P =Baja, C = D; Valoración = Tolerable
PLANTA 0: CENTRALITA	Fatiga visual por niveles de iluminación inferiores a los mínimos requeridos en la actividad.	P =Media, C = D; Valoración = Moderado
PLANTA 0: CENTRALITA	Fatiga visual debido a los reflejos/deslumbramientos al no estar correctamente orientados los puestos de trabajo.	P =Media, C = D; Valoración = Moderado
PLANTA 0: CENTRALITA	Golpes con elementos inmóviles en el acceso a los puestos de trabajo.	P =Media, C = LD; Valoración = Tolerable
PLANTA 0: CENTRALITA	Incendios por posible sobrecarga de la instalación eléctrica	P =Baja, C = ED; Valoración = Moderado
PLANTA 5: SALA ANDRÉS BELLO	Atrapamiento por la existencia de objetos en las salidas de emergencia.	P =Baja, C = ED; Valoración = Moderado
PLANTA 5: SALA ANDRÉS BELLO	Caída al mismo nivel en el tránsito por la sección por la presencia de cableado en zonas de paso, en puesto de trabajo, cajas de registro abierta, posible existencia de derrames,...	P =Media, C = D; Valoración = Moderado
PLANTA 5: SALA ANDRÉS BELLO	Caídas a distinto nivel (> 2 metros) en el cambio de luminaria.	P =Baja, C = ED; Valoración = Moderado
PLANTA 5: SALA ANDRÉS BELLO	Contactos eléctricos por posibles fallos en la instalación (derivaciones)	P =Baja, C = ED; Valoración = Moderado

PLANTA 5: SALA ANDRÉS BELLO	Fatiga visual por niveles de iluminación inferiores a los mínimos exigibles en el puesto de trabajo	P =Media, C = D; Valoración = Moderado
PLANTA 5: SALA ANDRÉS BELLO	Golpes con objetos e instalaciones en la sección mobiliario en zonas de paso, espacio insuficiente en el acceso al puesto de trabajo...	P =Media, C = LD; Valoración = Tolerable
PLANTA 5: SALA ANDRÉS BELLO	Incendios	**Moderado**
PLANTA 5: SALA ANDRÉS BELLO	Incendios por sobrecarga de la instalación eléctrica.	P =Baja, C = ED; Valoración = Moderado
ESCALERAS Y ZONAS COMUNES	Caída al mismo nivel en el tránsito por la sección ante la existencia de irregularidades (felpudos bajo nivel del suelo), derrames en zonas de paso,...	P =Media, C = D; Valoración = Moderado
ESCALERAS Y ZONAS COMUNES	Caídas a distinto nivel en el tránsito por escaleras por ausencia de pasamanos, barandillas,...	P =Media, C = D; Valoración = Moderado
ESCALERAS Y ZONAS COMUNES	Caídas a distinto nivel en la limpieza de ventanas, lucernarios y vanos	P =Baja, C = ED; Valoración = Moderado
ESCALERAS Y ZONAS COMUNES	Contactos eléctricos con la instalación eléctrica del centro	P =Baja, C = ED; Valoración = Moderado
ESCALERAS Y ZONAS COMUNES	Golpes con objetos e instalaciones en la sección (cajas, cajones abiertos,...) dejados/abandonados en zonas de paso.	P =Media, C = LD; Valoración = Tolerable

Comprueba el contenido del documento en www.premap.com usando el CVS: 2EDBD93995346C2B