

PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

EVALUACIÓN DE PUESTO: P.A.S. INFORMACIÓN Y REGISTRO

DATOS IDENTIFICATIVOS

EMPRESA: UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA

DOMICILIO: BRAVO MURILLO 38 - MADRID

Ref. del contrato: 28/41/00002/2012

Ref.: 020549-13-50728

Fecha: 15/07/2013



Descripción:

Incluye al 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 de la Universidad en el servicio de Información y registro.

Para el desempeño de sus funciones el personal hace uso de equipos y material propio de oficina. Entre el cometido de sus funciones está la apertura y registro del correo, atención telefónica y atención en ventanilla.

Todo el correo que va dirigido a la universidad es abierto por este departamento, registro y enviado al destino que proceda. En momentos puntuales, pueden llegar a acumularse hasta 500-600 sobres que deben ser registrados y enviados a destino y de forma inmediata, pues los documentos en muchos casos deben cumplir plazos.

Daños a la salud:

La empresa no ha comunicado la existencia de daños a la salud en el puesto referenciado.

1 . LUGARES DE TRABAJO DEL PUESTO.

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

NO

RIESGOS	VALORACIÓN
Caídas a distinto nivel en el tránsito por las escaleras.	Tolerable
Caídas al mismo nivel durante el tránsito por las instalaciones	Tolerable
Choques contra objetos inmóviles presentes en zonas de paso.	Tolerable

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.

Se utiliza energía eléctrica a nivel de usuario.

SI

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

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 estanterías.	SI
Se usan escaleras de mano.	SI
Se detecta alguna otra anomalía significativa relacionada con los equipos de trabajo en el puesto.	SI

RIESGOS

VALORACIÓN

Caídas a distinto nivel en la utilización de escaleras de mano por falta de tacos antideslizantes, peldaños en mal estado...

Moderado

Cortes por el uso de tijeras o similar, manipulación de documentación.

Tolerable

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

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



OBSERVACIONES

uso de escaleras para acceder a las partes altas de los archivos. apertura de cajas con tijeras.

4 . PRODUCTOS QUÍMICOS UTILIZADOS.

Se usan productos químicos por parte de los trabajadores.

NO

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 . 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.	NO
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.	SI
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 espacio suficiente entorno al puesto de trabajo, para acceder al mismo y para sentarse y/o levantarse sin dificultad.	SI

RIESGOS	VALORACIÓN
Fatiga física por la adopción de posturas inadecuadas durante la jornada laboral.	Moderado
Fatiga mental por el tratamiento continuado de información y documentación.	Moderado
Fatiga visual por el uso prolongado de pantallas de visualización de datos (configuraciones de la pantalla...)	Moderado

MEDIDAS TÉCNICAS

PRIORIDAD

Programa UNIVERSITAS XXI: Dotar al programa de opción para la Configuración de la polaridad de la pantalla, según las necesidades del usuario.

3



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

Estudiar la posibilidad de realizar una redistribución de los puestos de trabajo de tal forma que la iluminación natural incida lateralmente en los puestos de trabajo, evitando reflejos molestos en las pantallas o deslumbramientos a los usuarios.

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.

CONTROLES PERIÓDICOS	PERIODICIDAD
----------------------	--------------

se dispone de espacio suficiente bajo la mesa y en el acceso al puesto.

Trimestral

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

6. 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.	SI
Existen indicadores (quejas verbales y/o escritas, ó 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
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



RIESGOS	VALORACIÓN
Estrés laboral derivado del trato con otros compañeros/alumnos.	Moderado
Fatiga mental por el manejo de información, atención alumnado..	Moderado

INFORMACIÓN
Riesgo general de estrés laboral.
Riesgos y medidas preventivas derivados de trabajos de atención al público.

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 y 702.

7. TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES.

Se desarrollan trabajos prohibidos a menores.	NO
Existen en el puesto trabajadores especialmente sensibles, incluidos los que tengan discapacidad reconocida.	SI
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 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 período de lactancia.

8 . SEGURIDAD VIAL.

Se realizan desplazamientos dentro de la jornada laboral mediante vehículos **NO**

Se realizan desplazamientos in itinere mediante vehículos **SI**

RIESGOS

VALORACIÓN

Accidente de tráfico in itinere

Moderado

FORMACIÓN

Factor humano en la conducción (errores, factores psicosociales, motivación, emociones, fatiga, sueño, drogas, alcohol, estrés, velocidad, etc.)

INFORMACIÓN

Seguridad Vial

CRITERIOS DE REFERENCIA

Código de Circulación

Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales.

9 . 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**

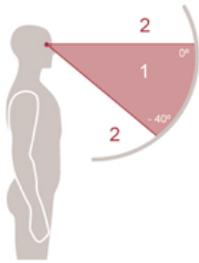
Las tareas implican la exposición significativa a posturas forzadas (más de 1 h acumulada por jornada) de algún segmento corporal (tronco, brazos, cabeza-cuello, piernas). **SI**

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**

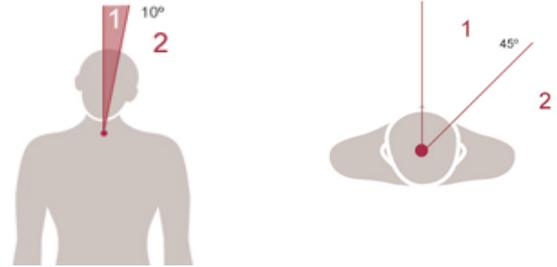


Flexión cabeza/cuello



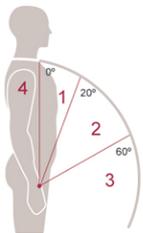
CALIFICACIÓN: TOLERABLE

Inclinación lateral cabeza/cuello



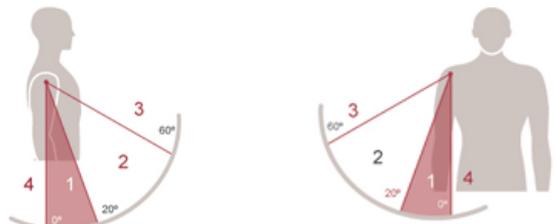
CALIFICACIÓN: TOLERABLE

Flexión de Tronco



CALIFICACIÓN: NO PROCEDE

Elevación – Abducción del brazo



CALIFICACIÓN: TOLERABLE

Tronco flexionado > 20° de manera repetida (>2 veces/minuto).

NP

Elevación de Brazo

Tronco flexionado > 20° estático y sin apoyo.

NP

Brazo elevado > 20° de manera repetida (>2 veces/minuto).

NP

Se carece de apoyo para la espalda.

NP

Brazo flexionado > 20° estático y sin apoyo.

NP

Abducción de Brazo

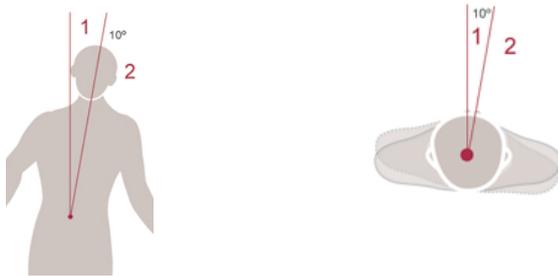
Brazo elevado > 20° de manera repetida (>2 veces/minuto).

NP

Brazo flexionado > 20° estático y sin apoyo.

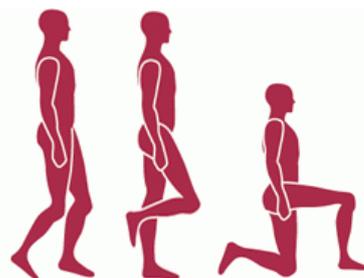
NP

Inclinación lateral o Giro de tronco



CALIFICACIÓN: NO PROCEDE

Postura de pie rodillas flexionadas / De rodillas o En cuclillas



CALIFICACIÓN: NO PROCEDE

CALIFICACIÓN GLOBAL: TOLERABLE

RIESGOS	VALORACIÓN
Sobreesfuerzo por exposición a posturas de trabajo inadecuadas o forzadas durante la atención telefónica de forma prolongada	Moderado

MEDIDAS TÉCNICAS	PRIORIDAD
Poner a disposición de los trabajadores dispositivo de manos libres de manera se evite la adopción de posturas con lateralización de cabeza y posibilidad de alternar el auricular de oído.	4

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

10 . MOVIMIENTOS REPETITIVOS.

La tarea se caracteriza por ciclos iguales y cortos y durante, al menos, una hora por turno.	SI
El trabajo realizado implica movimientos repetidos similares de las extremidades superiores cada pocos segundos	SI
Los requisitos de fuerza de las extremidades superiores para la realización de la tarea son moderados o altos.	NO
Los movimientos implican posturas forzadas de las extremidades superiores.	SI
Las desviaciones se realizan durante más de 30 minutos consecutivos sin pausa o variación de tarea.	SI
Se dispone de 7 minutos de trabajo no repetitivo por cada hora, o el ciclo incluye 10 sg. consecutivos de descanso por cada minuto	SI
Existen factores adicionales de riesgo	NO
El trabajo realizado implica movimientos repetidos similares de las extremidades inferiores cada pocos segundos	NO
Las desviaciones se realizan durante la jornada: 1) menos de 2 horas; 2) entre 2 y 3 horas; 3) más de 3 horas.	3

RIESGOS	VALORACIÓN
Lesiones por movimientos repetitivos de extremidades superiores en la apertura de sobres.	Importante

MEDIDAS TÉCNICAS	PRIORIDAD
Estudiar la posibilidad de dotar de apoyo al departamento en los momentos de mayor pico, permitiendo la rotación de las tareas.	1

FORMACIÓN
Riesgos y medidas preventivas frente a la exposición a movimientos repetitivos



INFORMACIÓN

Riesgos y medidas preventivas derivados de la realización de trabajos repetitivos.

CRITERIOS DE REFERENCIA

Norma ISO 11228-3 Ergonomics Manual handling Part 3: Handling of low loads at high frequency

Manual para la evaluación y prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales en la PYME (5ª Edición).

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.

Real Decreto 1311/2005 Protección de seguridad y salud de los trabajadores frente a la exposición a vibraciones

Norma UNE EN 1005-5. Seguridad de las máquinas. Comportamiento físico del ser humano. Parte 5: Evaluación del riesgo por manipulación repetitiva de alta frecuencia

OBSERVACIONES

La tarea consiste en la apertura de sobre, para ello se dispone de un abrecartas, tomando la carta en una mano, con la otra se introduce el extremo del abrecartas, y con un movimiento de flexión/extensión de la muñeca se procede a la apertura de ésta.

Existen periodos en el que hay un pico de trabajo, teniendo que registrar unas 500-600 cartas, donde el tiempo apremia, al tener en mucho caso, plazos estrictos.

Según indicaciones de los trabajadores, no existe apoyo en estos ciclos de sobrecarga, y la plantilla se ha visto reducida.

Puesto: P.A.S. INFORMACIÓN Y REGISTRO

CONDICIÓN EVALUADA	MEDIDAS REQUERIDAS				
	M.T.	E.P.I.	INF.	FORM.	C.P.
Lugares de trabajo del puesto	N	N	S	N	N

EVALUACIÓN DE RIESGOS	
RIESGO	VALORACIÓN
Caídas a distinto nivel en el tránsito por las escaleras.	Tolerable
Caídas al mismo nivel durante el tránsito por las instalaciones	Tolerable
Choques contra objetos inmóviles presentes en zonas de paso.	Tolerable

CONDICIÓN EVALUADA	MEDIDAS REQUERIDAS				
	M.T.	E.P.I.	INF.	FORM.	C.P.
Factores Psicosociales	N	N	S	N	N

EVALUACIÓN DE RIESGOS	
RIESGO	VALORACIÓN
Estrés laboral derivado del trato con otros compañeros/alumnos.	Moderado
Fatiga mental por el manejo de información, atención alumnado..	Moderado

CONDICIÓN EVALUADA	MEDIDAS REQUERIDAS				
	M.T.	E.P.I.	INF.	FORM.	C.P.

Puesto: P.A.S. INFORMACIÓN Y REGISTRO

CONDICIÓN EVALUADA	MEDIDAS REQUERIDAS				
	M.T.	E.P.I.	INF.	FORM.	C.P.
Equipos de trabajo	N	N	S	S	S

EVALUACIÓN DE RIESGOS	
RIESGO	VALORACIÓN

Caidas a distinto nivel en la utilización de escaleras de mano por falta de tacos antideslizantes, peldaños en mal estado... **Moderado**

Cortes por el uso de tijeras o similar, manipulación de documentación. **Tolerable**

CONDICIÓN EVALUADA	MEDIDAS REQUERIDAS				
	M.T.	E.P.I.	INF.	FORM.	C.P.
Movimientos repetitivos	S	N	S	S	N

EVALUACIÓN DE RIESGOS	
RIESGO	VALORACIÓN

Lesiones por movimientos repetitivos de extremidades superiores en la apertura de sobres. **Importante**

CONDICIÓN EVALUADA	MEDIDAS REQUERIDAS				
	M.T.	E.P.I.	INF.	FORM.	C.P.
Posturas de trabajo	S	N	S	N	N

EVALUACIÓN DE RIESGOS	
RIESGO	VALORACIÓN

Puesto: P.A.S. INFORMACIÓN Y REGISTRO

EVALUACIÓN DE RIESGOS	
RIESGO	VALORACIÓN

Sobreesfuerzo por exposición a posturas de trabajo inadecuadas o forzadas durante la atención telefónica de forma prolongada

Moderado

CONDICIÓN EVALUADA	MEDIDAS REQUERIDAS				
	M.T.	E.P.I.	INF.	FORM.	C.P.
Energías utilizadas	N	N	S	S	N

EVALUACIÓN DE RIESGOS	
RIESGO	VALORACIÓN

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

Moderado

CONDICIÓN EVALUADA	MEDIDAS REQUERIDAS				
	M.T.	E.P.I.	INF.	FORM.	C.P.
Seguridad Vial	N	N	S	S	N

EVALUACIÓN DE RIESGOS	
RIESGO	VALORACIÓN

Accidente de tráfico in itinere

Moderado

CONDICIÓN EVALUADA	MEDIDAS REQUERIDAS				
	M.T.	E.P.I.	INF.	FORM.	C.P.
Pantallas de visualización de datos	S	N	S	S	S

EVALUACIÓN DE RIESGOS	
RIESGO	VALORACIÓN
Fatiga física por la adopción de posturas inadecuadas durante la jornada laboral.	Moderado
Fatiga mental por el tratamiento continuado de información y documentación.	Moderado
Fatiga visual por el uso prolongado de pantallas de visualización de datos (configuraciones de la pantalla...)	Moderado

SECCIÓN	RIESGO	VALORACIÓN
EDIFICIO RECTORADO	Atrapamiento por vuelco de estanterías sin anclar.	Moderado
EDIFICIO RECTORADO	Caída al mismo nivel en el tránsito por la sección por la existencia de cableado en zonas de paso, irregularidades en el pavimento (salidas de evacuación), marco/juntas de separación que sobresale del pavimento, moqueta con desperfectos, bordes que sobresalen por encima de los felpudos..	Moderado
EDIFICIO RECTORADO	Caída de objetos desplomados por luminaria sin garantías de fijación.	Moderado
EDIFICIO RECTORADO	Caída de objetos desprendidos por almacenamiento sin criterios.	Tolerable
EDIFICIO RECTORADO	Caídas a distinto nivel en el tránsito por escaleras por la existencia de suelos resbaladizo, falta de pasamanos...	Moderado
EDIFICIO RECTORADO	Contactos eléctricos con la instalación eléctrica del centro por la existencia de cableado defectuoso.	Moderado
EDIFICIO RECTORADO	Fatiga visual por niveles de iluminación inferiores a lo requerido según la tarea..	Moderado
EDIFICIO RECTORADO	Golpes por la existencia de puertas que invaden espacio de paso u otras puertas (departamento inspección)	Moderado
EDIFICIO RECTORADO	Golpes con elementos inmóviles existente en las vías de evacuación.	Moderado
EDIFICIO RECTORADO	Golpes con objetos e instalaciones en la sección por la existencia de puesto de ordenanza invadiendo la zona de paso, objetos/material en zonas de paso.	Moderado
EDIFICIO RECTORADO	Incendios por cableado defectuoso y sobrecarga de la instalación.	Moderado
EDIFICIO RECTORADO	Incendios	Moderado

Puesto: P.A.S. INFORMACIÓN Y REGISTRO