

PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

EVALUACIÓN DE PUESTO: P.A.S. LIBRERIA

DATOS IDENTIFICATIVOS

EMPRESA: UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA

DOMICILIO: BRAVO MURILLO 38 - MADRID

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

Ref.: 020549-13-50730

Fecha: 16/07/2013



Descripción:

Incluye al conjunto del personal, funcionario o laboral, que desarrolla actividades relacionadas la venta de libros y atención al público. El personal para llevar a cabo sus tareas hace uso de equipos informáticos, material de oficina, tijeras, cutter..

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

RIESGOS	VALORACIÓN
Caídas a distinto nivel en la utilización de escaleras de mano	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.	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.	NO
El espacio disponible debajo de la mesa es suficiente para permitir una posición cómoda.	NO
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 mental por el tratamiento continuado de información y documentación.	Moderado
Fatiga física por la adopción de posturas inadecuadas durante la jornada laboral, espacio insuficiente bajo el puesto, o apoyo de los antebrazos	Moderado
Fatiga visual por el uso prolongado de pantallas de visualización de datos.	Moderado

MEDIDAS TÉCNICAS	PRIORIDAD
Disponer en el puesto de espacio suficiente bajo la mesa para permitir a los trabajadores una posición cómoda y un mínimo de 10 cm. delante del teclado para apoyar los antebrazos y las manos	3

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.

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

La librería cuenta un puesto donde se da el soporte administrativo, el puesto está ubicado en un extremo del mostrador, no dispone de espacio suficiente para colocar los antebrazos ni suficiente espacio bajo la mesa.

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.

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.	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
Manipulación manual de cargas pesadas que supongan riesgos, en particular dorsolumbares	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 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 manipulación manual de cargas pesadas que suponen riesgos de tipo dorsolumbar y pueden influir negativamente en situación de embarazo o lactancia.

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.

OBSERVACIONES

Exposición a materia particulada durante las tareas de apertura de archivadores y gestión de la documentación.

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.

OBSERVACIONES

puntualmente salen al exterior a realizar alguna gestión (banco, correos,...) a pie.

9 . 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 puedan ocasionar quemaduras por contacto.	NO

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

Golpes por caída de cargas manipuladas durante la colocación de ejemplares, manejo, traslado...

Tolerable

Caída de objetos manipulados

Tolerable

Cortes por manipulación de cargas

Tolerable

INFORMACIÓN

Manipulación manual de objetos



EPIs

Calzado cerrado

Guantes de protección frente a riesgos mecánicos, según norma UNE-EN 388, categoría II

CRITERIOS DE REFERENCIA

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.

10 . MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.

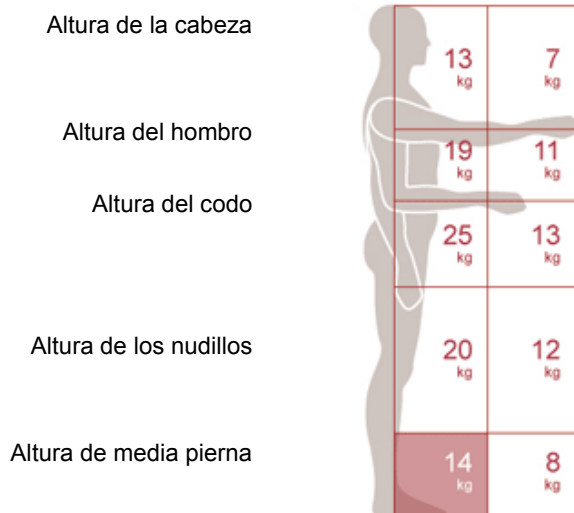
Las tareas implican manejo manual de cargas de más de 3 Kg. de forma significativa.	SI
La manipulación manual de cargas identificada puede ser evaluada por el método de la Guía Técnica del R.D. 487/1997	SI
El trabajador se ve expuesto a vibraciones durante la manipulación manual de cargas.	NO
La carga 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 .	SI
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: 3Kg

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

Agarre malo



Factor de corrección: 0,9

5 Frecuencia de la manipulación: 1 vez / minuto

Factor de corrección: 0,75

Duración de la manipulación: >2h y <= 8h

CÁLCULO DE PESO ACEPTABLE

Peso Aceptable = Peso Teórico x FC Nivel Protección x FC Desplazamiento x FC Giro x FC Agarre x FC Frecuencia

Peso Aceptable = 14 X 0,6 X 0,87 X 1 X 0,9 X 0,75 = 4,93 Kg

Índice de Riesgo de Elevación de Carga = Peso Real / Peso Aceptable = 0,61

Número de desplazamientos: 20

Distancia de transporte: 3 m

Peso total transportado diariamente: 60Kg

Índice de Riesgo de Transporte de Carga = 0,01

CALIFICACIÓN: TOLERABLE



RIESGOS	VALORACIÓN
Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas en las tareas de gestión del depósito (colocación/traslado de ejemplares, cajas...)	Moderado

MEDIDAS TÉCNICAS	PRIORIDAD
Dotar de ayudas mecánicas para la manipulación: carros que permitan colocar los archivos en zonas próximas a su recogida (evitando los desplazamientos), así como apoyo de otros compañeros.	4
Limitar el peso manipulado <5 kg, evitando la manipulación al nivel del suelo o por encima de los hombros, giros o inclinación de los hombros. Mantener las condiciones de almacenamiento de las cargas con más peso o con mayor frecuencia de manipulación entre estos límites.	4
Limitar la manipulación manual de cargas por encima de la altura de los hombros o por debajo de las rodillas. Mantener las condiciones de almacenamiento de las cargas con más peso o con mayor frecuencia de manipulación entre estos límites.	4

FORMACIÓN
Riesgos y medidas preventivas para la manipulación manual de cargas

INFORMACIÓN
Cuando se trate de ejemplares voluminosos y/o de gran peso, tomar los ejemplares de forma individual, o si no es posible ayudarse de medios mecánicos.
Riesgos y medidas preventivas en tareas de manipulación manual de cargas.

CONTROLES PERIÓDICOS	PERIODICIDAD
Mantener los espacios de trabajo libres de obstáculos que eviten el acercamiento a la carga en la recogida o impliquen posturas forzadas en el depósito de esta. El espacio de trabajo permitirá mantener una posición de bipedestación evitando giros del tronco.	Anual

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
De forma estacional, coincidiendo con la apertura de curso, y el cambio de cuatrimestre, se recibe gran volumen de paquetes. El peso máximo de las cajas está alrededor de 20kg., aunque no es lo habitual. Los trabajadores toman los libros y los colocan en las estanterías. El peso máximo de un libro puede estar en torno a los 3kg, aunque son casos aislados. La manipulación de cargas es muy variable, los trabajadores o bien trasladan las cajas completas, o libros sueltos, así como el número de ejemplares/caja a trasladar, no pudiendo determinar una posición o peso para su valoración

Puesto: P.A.S. LIBRERIA

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.
Pantallas de visualización de datos	S	N	S	S	N

EVALUACIÓN DE RIESGOS	
RIESGO	VALORACIÓN

Fatiga física por la adopción de posturas inadecuadas durante la jornada laboral, espacio insuficiente bajo el puesto, o apoyo de los antebrazos

Moderado

Fatiga mental por el tratamiento continuado de información y documentación.

Moderado

Fatiga visual por el uso prolongado de pantallas de visualización de datos.

Moderado

CONDICIÓN EVALUADA	MEDIDAS REQUERIDAS				
	M.T.	E.P.I.	INF.	FORM.	C.P.
Manipulación manual de cargas	S	N	S	S	S

Puesto: P.A.S. LIBRERIA

EVALUACIÓN DE RIESGOS

RIESGO

VALORACIÓN

Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas en las tareas de gestión del depósito (colocación/traslado de ejemplares, cajas...)

Moderado

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

Caídas a distinto nivel en la utilización de escaleras de mano

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.

Factores Psicosociales

N

N

S

N

N

EVALUACIÓN DE RIESGOS

RIESGO

VALORACIÓN

Estrés laboral derivado del trato con otros compañeros.

Moderado

CONDICIÓN EVALUADA

MEDIDAS REQUERIDAS

Puesto: P.A.S. LIBRERIA

	M.T.	E.P.I.	INF.	FORM.	C.P.
Manipulación de objetos	N	S	S	N	N

EVALUACIÓN DE RIESGOS	
RIESGO	VALORACIÓN

Caída de objetos manipulados **Tolerable**

Cortes por manipulación de cargas **Tolerable**

Golpes por caída de cargas manipuladas durante la colocación de ejemplares, manejo, traslado... **Tolerable**

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.

Puesto: P.A.S. LIBRERIA

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

SECCIÓN	RIESGO	VALORACIÓN
ALMACENES/ARCHIVO	Atrapamiento por vuelco de las estanterías sin anclar.	Moderado
ALMACENES/ARCHIVO	Caída al mismo nivel en el tránsito por la sección por la existencia de pavimento con irregularidades (cartón que hace las veces de rampa)	Moderado
ALMACENES/ARCHIVO	Caída al mismo nivel en el tránsito por la sección marco inferior de la puerta de emergencia sobresaliendo del pavimento.	Moderado
ALMACENES/ARCHIVO	Caída de objetos almacenados por la carencia de criterios a la hora de almacenar los objetos/mercancía.	Moderado
ALMACENES/ARCHIVO	Caídas a distinto nivel en el tránsito por escaleras	Tolerable
ALMACENES/ARCHIVO	Contactos eléctricos por la presencia de partes accesibles.	Moderado
ALMACENES/ARCHIVO	Golpes con elementos inmóviles por la presencia de obstáculos en zonas de paso, o que sobre sobresalen de los límites perimetrales de la estantería..	Moderado
ALMACENES/ARCHIVO	Golpes con objetos e instalaciones en la sección	Moderado
ALMACENES/ARCHIVO	Incendios por la ausencia de equipos de extinción...	Moderado
ALMACENES/ARCHIVO	Incendios por la acumulación de material en zonas próximas a fuentes de calor (luces...)	Tolerable
ALMACENES/ARCHIVO	Otros golpes por niveles de iluminación insuficientes.	Moderado
LIBRERÍA	Caída al mismo nivel en el tránsito por la sección	Moderado

LIBRERÍA	Caída de objetos desplomados al salirse del rail el expositor.	Moderado
LIBRERÍA	Caída de objetos desprendidos por inestabilidad en el almacenamiento.	Tolerable
LIBRERÍA	Contactos eléctricos con la instalación eléctrica del centro por la manipulación del cuadro eléctrico, puertas metálicas sin conexión a tierra...	Moderado
LIBRERÍA	Golpes con objetos e instalaciones en la sección	Moderado
LIBRERÍA	Incendios	Moderado

Puesto: P.A.S. LIBRERIA

EQUIPO	Nº SERIE	RIESGO	VALORACIÓN
Escaleras de mano	ESCALERA ARCHIVO	Caídas a distinto nivel por la falta de tacos antideslizantes.	Moderado
Destructora de documentos	1	Atrapamiento entre objetos por entrada en contacto de algún objeto con el alimentador.	Moderado