

## PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### EVALUACIÓN DE PUESTO: PAS AYUDANTE DE OFICIO DE CORREOS.

#### DATOS IDENTIFICATIVOS

**EMPRESA:** UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA

**DOMICILIO:** BRAVO MURILLO 38 - MADRID

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

**Ref.:** 020549-13-50731

**Fecha:** 15/07/2013



**Descripción:**

El personal adscrito al puesto, realizan desplazamientos por los distintos edificios con que cuenta la UNED dentro de la Comunidad de Madrid. La principal función es la recogida de la correspondencia de los distintos centros y reparto de la misma por éstos, haciendo uso de carretilla y plataformas. En algunas ocasiones las cajas son voluminosas de con difícil agarre.

**Daños a la salud:**

Según indicaciones de la empresa no se han producido accidentes en el puesto de trabajo.

**1. LUGARES DE TRABAJO DEL PUESTO.**

Se detecta alguna anomalía significativa en relación con los lugares de trabajo

SI

RIESGOS	VALORACIÓN
Caídas al mismo nivel / distinto derivado del tránsito por las instalaciones.	Moderado
Atropellos o golpes con vehículos al invadir zonas de paso de éstos.	Moderado
Atrapamientos entre la mercancía transportada.	Moderado
Pisadas sobre objetos dejados en zonas de paso.	Tolerable
Caída de objetos manipulados	Moderado
Golpes con objetos.	Tolerable

MEDIDAS TÉCNICAS	PRIORIDAD
Disponer de zona de descanso/espera dotada de asientos con respaldos suficientes para para el número de trabajadores que deban utilizarlos simultáneamente, así como de taquillas o similar donde poder depositar sus EPI's y objetos.	3

INFORMACIÓN
Garantizar que el acceso a los centros se realiza en condiciones seguras, existe buena visibilidad y se evita invadir zonas de paso de vehículos.
Se indicarán los riesgos y las medidas preventiva del centro donde los trabajadores presten los servicios.

EPIs
Calzado de seguridad de uso profesional de categoría II según norma UNE-EN-20345

CRITERIOS DE REFERENCIA
R.D. 486/2010, de 23 de abril, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a radiaciones ópticas artificiales
R.D. 485/97, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
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.



**OBSERVACIONES**

Los trabajadores se desplazan en vehículo por las diferentes facultades, teniendo en ocasiones que invadir la vía pública para realizar la carga/descarga.

**2 . ENERGÍAS UTILIZADAS.**

Se utiliza energía eléctrica a nivel de usuario.

**NO**

**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 herramientas manuales y/o eléctricas.

**NO**

Se utilizan vehículos (coches, furgonetas, motocicletas, ...) durante la jornada laboral.

**SI**

**FORMACIÓN**

Seguridad Vial

**INFORMACIÓN**

Recomendaciones básicas de seguridad vial

**CRITERIOS DE REFERENCIA**

Código de Circulación

NTP-391

NTP-392

NTP-393

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.

**OBSERVACIONES**

Los trabajadores hacen uso de carretilla manual para el traslado de los paquetes.  
Los trabajadores no realizan tareas de conducción de vehículos.

**4 . PRODUCTOS QUÍMICOS UTILIZADOS.**

Se utilizan productos químicos por parte de los trabajadores.

**NO**



**CRITERIOS DE REFERENCIA**

R.D. 374/2001 sobre Protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los Agentes Químicos durante el trabajo

**5 . INTEMPERIE.**

Se realizan trabajos a la intemperie.	<b>NO</b>
Se dispone de ropa de protección contra el frío o el mal tiempo.	<b>NO</b>
Se utiliza ropa de trabajo o equipos de protección individual que impidan o dificulten la eliminación del calor.	<b>NO</b>

**EPIs**

Anoraks o Ropa de abrigo (Vestuario de Protección) de Categoría I contra el mal tiempo según normas UNE-EN 343 y 340

**CRITERIOS DE REFERENCIA**

Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales.  
 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.  
 TLV ( ACGIH ). Guía de evaluación PYMES ( INSHT )

**OBSERVACIONES**

Los trabajadores permanecen en el exterior de las instalaciones en los trayectos desde el vehículo de reparto hasta la puerta del edificio donde debe hacer la entrega/recogida de los paquetes.

**6 . 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.	<b>NO</b>
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).	<b>NO</b>

**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

**7 . MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.**

Las tareas implican manejo manual de cargas de más de 3 Kg. de forma significativa.	<b>SI</b>
La manipulación manual de cargas identificada puede ser evaluada por el método de la Guía Técnica del R.D. 487/1997	<b>NO</b>
El trabajador se ve expuesto a vibraciones durante la manipulación manual de cargas.	<b>NO</b>
La carga permite una sujeción cómoda y estable tanto por el tipo de agarre como por la forma o volumen de esta.	<b>NO</b>
La indumentaria o los equipos de protección individual dificultan los movimientos o implican un sobreesfuerzo adicional a la tarea.	<b>NO</b>
La manipulación permite la regulación del trabajo sin imposición del ritmo marcado por las condiciones de proceso.	<b>SI</b>



## 7. MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.

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 .	NO
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.	NO

RIESGOS	VALORACIÓN
Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas	Moderado

MEDIDAS TÉCNICAS	PRIORIDAD
Establecer medidas organizativas y técnicas de manera que las cajas de valija se eviten manipular por debajo de las rodillas y las de mayor peso esté colocadas más próximas a la altura de la cintura.	4
Dotar de carros que permitan salvar escalones para aquellos centros que el ascenso sea por escaleras.	2
Establecer normas que garanticen que se el peso máximo de los paquetes no supere los 15kg, en el caso de no ser posible se optará por cajas de dimensiones que proporcionen una agarre fiable.	1

FORMACIÓN
Riesgos y medidas preventivas para la manipulación manual de cargas

INFORMACIÓN
Riesgos y medidas preventivas en tareas de manipulación manual de cargas.

CONTROLES PERIÓDICOS	PERIODICIDAD
Revisar periódicamente el estado de las ruedas de las carretillas para evitar esfuerzos innecesarios de empuje/tracción	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
Según información aportada por el trabajador, la empresa tiene establecido un límite máximo de peso a 15Kg, si bien existen centros que entregan cajas voluminosa y de difícil agarre.
Las distancias son muy variables, en función de donde se haya aparcado el vehículo, así como el número de bultos a trasportar, y el volumen de éstos.
Se dispone de carretilla para trasladar los paquetes.
Los trabajadores transitan por la vía pública para trasladar los bultos, tenido que salvar las irregularidades de la vía, así como escalones y escaleras.



## 8 . APLICACIÓN DE FUERZAS.

Se realizan empujes o arrastres de cargas elevadas (carros, bastidores, etc.).	SI
La fuerza aplicada (en empuje o tracción) para poner en movimiento una carga es inferior a 25 Kg.	NO
La fuerza aplicada (en empuje o tracción) para mantener una carga en movimiento es inferior a 10 Kg.	NO
La aplicación de fuerza se realiza con apoyo firme de los pies (no resbaladizo).	SI
Se dispone de espacio suficiente para el empuje de carros o equipos de tracción manual.	SI
La postura de tronco o brazos al empujar la carga es forzada.	NO

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

Lesiones músculo-esqueléticas por aplicación de fuerzas con o sin impulso

Moderado

## INFORMACIÓN

Riesgos y medidas preventivas asociados a la aplicación de fuerzas.

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

Efectuar periódicamente una limpieza y mantenimiento de las partes móviles de los medios mecánicos de transporte.

Anual

## CRITERIOS DE REFERENCIA

GT 487/1997 Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas.

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

R.D. 487/1997 Disposiciones Mínimas de Seguridad y Salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañen riesgos, en particular dorsolumbares

## 9 . FACTORES PSICOSOCIALES.

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
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.	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
El trabajo realizado incluye trabajo rotatorio a turnos y/o trabajo nocturno	NO



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

Estrés laboral derivado del trato con otros compañeros.

Moderado

INFORMACIÓN
-------------

Riesgo general de estrés laboral.

CRITERIOS DE REFERENCIA
-------------------------

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

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.

## 10 . ACTUACIONES DE EMERGENCIA DEL PUESTO.

Se realizan trabajos en solitario.	NO
Existe riesgo de agresión por la actividad desarrollada en el puesto de trabajo.	NO
Existe riesgo de atraco por la actividad desarrollada en el puesto de trabajo.	NO
Se realizan trabajos en lugares donde la comunicación sea difícil, por su orografía, por ser zonas deshabitada u otras circunstancias.	NO

CRITERIOS DE REFERENCIA
-------------------------

Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales.

## 11 . TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES.

Se desarrollan trabajos prohibidos a menores.	NO
Existen en el puesto trabajadores especialmente sensibles, incluidos los que tengan discapacidad reconocida.	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
Choques, vibraciones o movimientos bruscos	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 químicos que puedan influir negativamente	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 choques, vibraciones o movimientos bruscos que pueden influir negativamente en situación de embarazo o lactancia.

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.

## 12 . SEGURIDAD VIAL.

Se realizan desplazamientos dentro de la jornada laboral mediante vehículos

SI

Se realizan desplazamientos in itinere mediante vehículos

SI

### RIESGOS

### VALORACIÓN

Accidente de tráfico in itinere

Moderado

Accidentes de tráfico

Moderado

### FORMACIÓN

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

### INFORMACIÓN

Seguridad Vial

### EPIs

Chalecos de alta visibilidad según UNE-EN 471

### CRITERIOS DE REFERENCIA

Código de Circulación

Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales.



### 13 . 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	Moderado
Cortes por manipulación de cargas	Moderado

### INFORMACIÓN

Manipulación manual de objetos

### EPIs

Calzado de seguridad de uso profesional de categoría II según norma UNE-EN-20345

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.

Puesto: P.A.S. AYUDANTE DE OFICIO DE CORREOS.

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

EVALUACIÓN DE RIESGOS	
RIESGO	VALORACIÓN
Accidente de tráfico in itinere	Moderado
Accidentes de tráfico	Moderado

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

EVALUACIÓN DE RIESGOS	
RIESGO	VALORACIÓN
Atrapamientos entre la mercancía transportada.	Moderado
Atropellos o golpes con vehículos al invadir zonas de paso de éstos.	Moderado
Caída de objetos manipulados	Moderado
Caídas al mismo nivel / distinto derivado del tránsito por las instalaciones.	Moderado
Golpes con objetos.	Tolerable

Puesto: P.A.S. AYUDANTE DE OFICIO DE CORREOS.

EVALUACIÓN DE RIESGOS	
RIESGO	VALORACIÓN

Pisadas sobre objetos dejados en zonas de paso.

Tolerable

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

EVALUACIÓN DE RIESGOS	
RIESGO	VALORACIÓN

Lesiones músculo-esqueléticas por aplicación de fuerzas con o sin impulso

Moderado

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

EVALUACIÓN DE RIESGOS	
RIESGO	VALORACIÓN

Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas

Moderado

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

Puesto: P.A.S. AYUDANTE DE OFICIO DE CORREOS.

EVALUACIÓN DE RIESGOS	
RIESGO	VALORACIÓN

Cortes por manipulación de cargas

Moderado

Golpes por caída de cargas manipuladas

Moderado

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

SECCIÓN	RIESGO	VALORACIÓN
EDIFICIO ANEXO (EL PALOMAR)	Caída al mismo nivel en el tránsito por la sección por la existencia de rampa con pavimento resbaladizo.	<b>Moderado</b>
EDIFICIO ANEXO (EL PALOMAR)	Caída al mismo nivel en el tránsito por la sección por la existencia de cableado en zonas de paso.	<b>Moderado</b>
EDIFICIO ANEXO (EL PALOMAR)	Caídas a distinto nivel en el tránsito por escaleras	<b>Moderado</b>
EDIFICIO ANEXO (EL PALOMAR)	Contactos eléctricos con la instalación eléctrica del centro	<b>Moderado</b>
EDIFICIO ANEXO (EL PALOMAR)	Fatiga visual por niveles de iluminación inferiores a los niveles mínimos establecidos para la tarea	<b>Tolerable</b>
EDIFICIO ANEXO (EL PALOMAR)	Golpes con objetos e instalaciones en la sección	<b>Moderado</b>
EDIFICIO ANEXO (EL PALOMAR)	Incendios	<b>Moderado</b>
EDIFICIO ANEXO (EL PALOMAR)	Otros asfixia por la existencia de agente extintor con disparo automático.	<b>Moderado</b>