

## PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

### EVALUACIÓN DE PUESTO: PAS ORDENANZA

#### DATOS IDENTIFICATIVOS

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

**DOMICILIO:** SENDA DEL REY - MADRID

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

**Ref.:** 020549-15-50258

**Fecha:** 02/12/2014



**Descripción de las tareas realizadas en el puesto:**

El cometido de los trabajadores adscritos al puesto de ordenanza es principalmente: Atención al público y telefónico, reserva de aulas, repartir el correo por los despachos, recoger éste y trasladarlo a correos.

Poner la cartelería, preparar los salones (colocar mesas, sillas, recoger la sala al finalizar la sesión...) Control de las llaves y acceso tanto al bunker como al depósito de nitrógeno. En ocasiones realizan desplazamientos al exterior, bien a pie o en vehículo oficial para realizar algún trámite.

**Daños a la salud:**

Los principales daños a la salud en el puesto son entre otros: Caídas al mismo/distinto nivel, golpes contra objetos, fatiga física, sobreesfuerzos...

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

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

RIESGOS	VALORACIÓN
Caídas al mismo nivel en el tránsito por las instalaciones por descuidos, circular demasiado deprisa... (Falta de criterio preventivo en el tránsito por estas).	Tolerable
Golpes contra elementos inmóviles Golpes contra cajones o armarios abiertos,...	Tolerable
Caídas a distinto nivel en el tránsito por escaleras por despistes, circular demasiado deprisa, no hacer uso de la barandilla/pasamanos... (Falta de criterio preventivo en el tránsito por estas).	Moderado

**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

**INFORMACIÓN**

Riesgos y medidas preventivas en la utilización de la energía eléctrica





**PREVÉ LO IMPREVISIBLE**

**Puesto: PAS ORDENANZA**

### 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 usa carro de mano.	SI
Se usan escaleras de mano.	NO

### RIESGOS

### VALORACIÓN

Caída de objetos manipulados durante el traslado de paquetes, colocación del correo.	Tolerable
Cortes por el uso sin criterio preventivo de cutter, tijeras,...	Moderado

### FORMACIÓN

Riesgos y medidas preventivas en trabajos en oficinas

### INFORMACIÓN

Normas elementales de seguridad en el uso de herramientas de oficina.  
Normas elementales de seguridad en el uso de archivadores.

### CONTROLES PERIÓDICOS

### PERIODICIDAD

Correcto estado de los equipos de ofimática	Mensual
Correcto estado de archivadores y estanterías.	Trimestral
Correcto estado de los carros 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 equipos y material de oficina, no se hace uso de escaleras de mano.

### 4 . MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.

Las tareas implican manejo manual de cargas de más de 3 Kg. de forma significativa. SI





**PREVÉ LO IMPREVISIBLE**

**Puesto: PAS ORDENANZA**

#### **4 . MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.**

La manipulación manual de cargas identificada puede ser evaluada por el método de la Guía Técnica del R.D. 487/1997	<b>SI</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>SI</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>
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.	<b>NO</b>
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 .	<b>NO</b>
Las condiciones termohigrométricas implican una situación desfavorable para la manipulación manual de cargas	<b>NO</b>
Las condiciones de los lugares de trabajo (orden, limpieza, accesos, desniveles, iluminación) permiten una manipulación correcta.	<b>SI</b>



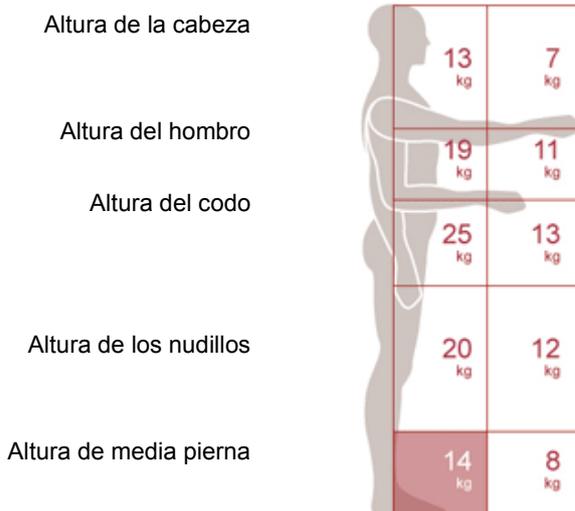
Compruebe el contenido del documento en [www.preencionfremap.es](http://www.preencionfremap.es) usando el CVS: 09F96BC085E22F68

**DATOS DE LA MANIPULACIÓN**

Peso real de la carga: 10Kg

Datos para el cálculo del peso aceptable:

1 Peso teórico recomendado en función de la zona de manipulación



**Nivel de Protección: 1**

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 cada 5 minutos

**Factor de corrección:1**

Duración de la manipulación: <= a 1h

**CÁLCULO DE PESO ACEPTABLE**

$$\text{Peso Aceptable} = \text{Peso Teórico} \times \text{FC}_{\text{Nivel Protección}} \times \text{FC}_{\text{Desplazamiento}} \times \text{FC}_{\text{Giro}} \times \text{FC}_{\text{Agarre}} \times \text{FC}_{\text{Frecuencia}}$$

$$\text{Peso Aceptable} = 14 \times 1 \times 0,87 \times 1 \times 0,9 \times 1 = 10,96 \text{ Kg}$$

$$\text{Índice de Riesgo de Elevación de Carga} = \text{Peso Real} / \text{Peso Aceptable} = 0,91$$

Número de desplazamientos:5

Distancia de transporte: 10 m

Peso total transportado diariamente: 50Kg

$$\text{Índice de Riesgo de Transporte de Carga} = 0$$

**CALIFICACIÓN:TOLERABLE**



<b>RIESGOS</b>	<b>VALORACIÓN</b>
Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas durante la recogida/reparto de paquetería y llenado de saca.	<b>Tolerable</b>

<b>FORMACIÓN</b>
Riesgos y medidas preventivas para la manipulación manual de cargas

<b>INFORMACIÓN</b>
Riesgos y medidas preventivas en tareas de manipulación manual de cargas.

<b>CONTROLES PERIÓDICOS</b>	<b>PERIODICIDAD</b>
Revisar periódicamente el estado de las ruedas de los carros para evitar esfuerzos innecesarios de empuje/tracción.	<b>Anual</b>

<b>CRITERIOS DE REFERENCIA</b>
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

<b>OBSERVACIONES</b>
Traslado de libros, paquetería, correo en carros por todas las dependencias de la facultad. En alguna ocasión se coloca libros en estanterías. La frecuencia de manipulación y el peso es variable en función de los paquetes recibidos. En el caso más desfavorable estos pueden pesar 10kg y se recogen desde el suelo hasta la altura de la cintura del trabajador, no moviéndose más de 5 paquetes de este tipo al día. El agarre suele ser malo.

<b>5 . FACTORES PSICOSOCIALES.</b>	
El trabajo consiste en el tratamiento continuado de la información (trabajos administrativos complejos, control de procesos automatizados, tareas informáticas especializadas, investigación, etc.)	<b>NO</b>
Se requiere mantener un nivel de atención elevado, sin posibilidad de alternar tareas o efectuar pausas.	<b>NO</b>
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	<b>NO</b>
Las tareas son monótonas, repetitivas o de bajo contenido produciendo fatiga o dificultades para mantener la atención.	<b>NO</b>
Los errores, averías u otros incidentes que pueden presentarse en el puesto de trabajo se dan frecuentemente.	<b>NO</b>
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.	<b>NO</b>
La empresa proporciona información y permite la participación del trabajador en cuanto a los distintos aspectos de su trabajo.	<b>SI</b>
La información / formación, experiencia y adiestramiento del trabajador le permite realizar la tarea adecuadamente.	<b>SI</b>
Los trabajadores manifiestan dificultades para adaptarse a las condiciones y organización del trabajo.	<b>NO</b>
Los trabajadores manifiestan dificultades para adaptarse a la organización horaria del trabajo.	<b>NO</b>
El trabajo realizado incluye trabajo rotatorio a turnos y/o trabajo nocturno	<b>NO</b>
El trabajo implica mucha responsabilidad	<b>NO</b>





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

Estrés laboral con otros compañeros y demás personal/ alumnos.

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, 702 y 926.

<b>6 . TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES.</b>
--

Se desarrollan trabajos prohibidos a menores.	<b>NO</b>
Existen en el puesto trabajadores especialmente sensibles, incluidos los que tengan discapacidad reconocida.	<b>NO</b>
Existe algún agente o condición de trabajo a los que no pueda exponerse una trabajadora embarazada o en periodo de lactancia.	<b>NO</b>
Existen agentes, procedimientos y condiciones de trabajo que puedan influir negativamente en la trabajadora embarazada o en lactancia	<b>SI</b>
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	<b>SI</b>
Manipulación manual de cargas pesadas que supongan riesgos, en particular dorsolumbares.	<b>SI</b>
Movimientos, posturas, desplazamientos, fatiga mental y física y otras cargas físicas.	<b>SI</b>
Existen agentes biológicos de los grupos 2, 3 o 4 que puedan influir negativamente	<b>NO</b>
Existen agentes químicos que puedan influir negativamente	<b>NO</b>
Existen procedimientos del Anexo I del RD 665/1997	<b>NO</b>
Se realiza trabajo nocturno o trabajo a turnos	<b>NO</b>

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 por el que se regulan los trabajos prohibidos a los menores





**PREVÉ LO IMPREVISIBLE**

**Puesto: PAS ORDENANZA**

**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.

**7 . SEGURIDAD VIAL..**

Se realizan desplazamientos dentro de la jornada laboral mediante vehículos **SI**

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**

<b>RIESGOS</b>	<b>VALORACIÓN</b>
Accidente de tránsito en vía pública	Moderado
Accidente de tráfico en misión	Moderado
Accidente in itinere	Moderado

**INFORMACIÓN**

Seguridad Vial para peatones

<b>EPIs</b>	<b>TAREAS</b>
Chalecos de alta visibilidad según UNE-EN 471	

**CRITERIOS DE REFERENCIA**

Código de Circulación

Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales.

**OBSERVACIONES**

Desplazamientos al exterior para realizar gestiones: banco, llevar exámenes, correos,... bien a pie o en transporte de la UNED pero como ocupante.



Compruebe el contenido del documento en [www.prevencionfremap.es](http://www.prevencionfremap.es) usando el CVS: 09F96BC085E22F68



**PREVÉ LO IMPREVISIBLE**

**Puesto: PAS ORDENANZA**

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

Caída de objetos manipulados durante el traslado de paquetes, colocación del correo.

Tolerable

Cortes por el uso sin criterio preventivo de cutter, tijeras,...

Moderado

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

Seguridad Vial.

N S S N N

EVALUACIÓN DE RIESGOS	
RIESGO	VALORACIÓN

Accidente de tráfico en misión

Moderado

Accidente de tránsito en vía pública

Moderado

Accidente in itinere

Moderado

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



**PREVÉ LO IMPREVISIBLE**

**Puesto: PAS ORDENANZA**

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

Caidas a distinto nivel en el tránsito por escaleras por despistes, circular demasiado deprisa, no hacer uso de la barandilla/pasamanos... (Falta de criterio preventivo en el tránsito por estas).

**Moderado**

Caidas al mismo nivel en el tránsito por las instalaciones por descuidos, circular demasiado deprisa... (Falta de criterio preventivo en el tránsito por estas).

**Tolerable**

Golpes contra elementos inmóviles Golpes contra cajones o armarios abiertos,...

**Tolerable**

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



**PREVÉ LO IMPREVISIBLE**

**Puesto: PAS ORDENANZA**

<b>EVALUACIÓN DE RIESGOS</b>	
<b>RIESGO</b>	<b>VALORACIÓN</b>

Estrés laboral con otros compañeros y demás personal/ alumnos.

**Moderado**

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

<b>EVALUACIÓN DE RIESGOS</b>	
<b>RIESGO</b>	<b>VALORACIÓN</b>

Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas durante la recogida/reparto de paquetería y llenado de saca.

**Tolerable**



**PREVÉ LO IMPREVISIBLE**

**Puesto: PAS ORDENANZA**

SECCIÓN	RIESGO	VALORACIÓN
3.34: LABORATORIO INVESTIGACIÓN Q. ORGÁNICA	Caída al mismo nivel en el tránsito por la sección	<b>Moderado</b>
3.34: LABORATORIO INVESTIGACIÓN Q. ORGÁNICA	Caída de objetos almacenados	<b>Moderado</b>
3.34: LABORATORIO INVESTIGACIÓN Q. ORGÁNICA	Caída de objetos almacenados en sistemas de estanterías	<b>Moderado</b>
3.34: LABORATORIO INVESTIGACIÓN Q. ORGÁNICA	Caída de objetos desprendidos	<b>Moderado</b>
3.34: LABORATORIO INVESTIGACIÓN Q. ORGÁNICA	Contactos eléctricos con la instalación eléctrica del centro por posibles fallos en el aislamiento.	<b>Moderado</b>
3.34: LABORATORIO INVESTIGACIÓN Q. ORGÁNICA	Golpes con objetos almacenados	<b>Moderado</b>
3.34: LABORATORIO INVESTIGACIÓN Q. ORGÁNICA	Golpes con objetos e instalaciones en la sección	<b>Moderado</b>
3.34: LABORATORIO INVESTIGACIÓN Q. ORGÁNICA	Incendios	<b>Moderado</b>
<hr/>		
DESPACHOS Y ZONAS COMUNES	Caída al mismo nivel en el tránsito por la sección	<b>Moderado</b>
DESPACHOS Y ZONAS COMUNES	Caída de objetos almacenados en sistemas de estanterías sin criterio preventivo (almacenamiento inestable, sobresale los límites perimetrales...)	<b>Moderado</b>
DESPACHOS Y ZONAS COMUNES	Caída de objetos desprendidos (azulejos , por defectos en la fijación)	<b>Moderado</b>
DESPACHOS Y ZONAS COMUNES	Caídas a distinto nivel en el tránsito por escaleras	<b>Moderado</b>



**PREVÉ LO IMPREVISIBLE**

**Puesto: PAS ORDENANZA**

DESPACHOS Y ZONAS COMUNES	Caídas al mismo nivel	<b>Moderado</b>
DESPACHOS Y ZONAS COMUNES	Contactos eléctricos con la instalación eléctrica del centro	<b>Moderado</b>
DESPACHOS Y ZONAS COMUNES	Derrumbe o desplome de material	<b>Moderado</b>
DESPACHOS Y ZONAS COMUNES	Golpes	<b>Moderado</b>
DESPACHOS Y ZONAS COMUNES	Golpes con objetos e instalaciones en la sección	<b>Moderado</b>
DESPACHOS Y ZONAS COMUNES	Incendios por sobrecarga de la instalación eléctrica.	<b>Moderado</b>
DESPACHOS Y ZONAS COMUNES	Incendios	<b>Moderado</b>