Sociedad de Prevención de FREMAP
PREVÉ LO IMPREVISIBLE

PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

EVALUACIÓN DE PUESTO: TIC

DATOS IDENTIFICATIVOS
EMPRESA: UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA
DOMICILIO: CL SENDA DEL REY 9 - MADRID
Ref. del contrato: 28/41/00002/2012
Ref.: 020549-13-50430
Fecha: 15/04/2013

Comprueba el contenido del documento en www.prevencionfremap.es usando el CVS: EFF47FEBF2F69A6C

Sociedad de Prevención de FREMAP
PREVÉ LO IMPREVISIBLE

Puesto: TIC

Descripción:
Incluye al conjunto del personal que lleva a cabo tareas de apoyo informático, resolución de incidencias, soporte de las aplicaciones e instalación de equipos (tanto hardware como periféricos) así como la configuracón de sistema operativo, en las instalaciones de la Universidad. Para el desempeño de sus funciones el personal hace uso de equipos y material propio de oficina.

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

INFORMACIÓN

Manual de Seguridad y Salud en Oficinas

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)	**Moderado**

FORMACIÓN

Formación básica en riesgo eléctrico a nivel de usuario.

INFORMACIÓN

Riesgos y medidas preventivas en la utilización de la energía eléctrica

Comprueba el contenido del documento en www.prevencionfremap.es usando el CVS: EFF47FEBF2F69A6C

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	**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
Normas elementales de seguridad en el uso de herramientas de oficina.
Manual de Seguridad y Salud en Oficinas
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 ofimatica	**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.

Comprueba el contenido del documento en www.prevencionfremap.es usando el CVS: EFF47FEBF2F69A6C

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.	**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 visual por el uso prolongado de pantallas de visualización de datos.	**Moderado**
Fatiga mental por el tratamiento continuado de información y documentación.	**Moderado**
Fatiga física por la adopción de posturas inadecuadas durante la jornada laboral.	**Moderado**

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 visualizacion

Comprueba el contenido del documento en www.prevencionfremap.es usando el CVS: EFF47FEBF2F69A6C

CRITERIOS DE REFERENCIA
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.	**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.

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.

7 . TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES.

Se desarrollan trabajos prohibidos a menores.	**NO**

Comprueba el contenido del documento en www.prevencionfremap.es usando el CVS: EFF47FEBF2F69A6C

7 . TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES.

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.

OBSERVACIONES

En el puesto existe personal con capacidad auditiva.

8 . SEGURIDAD VIAL.

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

RIESGOS	VALORACIÓN
Accidente de tráfico in itínere	**Moderado**

FORMACIÓN

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

Comprueba el contenido del documento en www.prevencionfremap.es usando el CVS: EFF47FEBF2F69A6C

Puesto: TIC

INFORMACIÓN
Seguridad Vial

CRITERIOS DE REFERENCIA
Código de Circulación
Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales.

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
Cortes por la presencia de zonas cortantes en las manipulación de los equipos,	**Moderado**
Golpes por caída de cargas manipuladas	**Moderado**
Caída de objetos manipulados durante el traslado de éstos, o la instalación.	**Moderado**

INFORMACIÓN
Manipulación manual de objetos

EPIs
Calzado de seguridad (UNE-EN 345, 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.

OBSERVACIONES
El trabajador puede introducir sus manos en el interior de la CPU estando expuesto a zonas cortantes

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**

Comprueba el contenido del documento en www.prevencionfremap.es usando el CVS: EFF47FEBF2F69A6C

10 . MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS.

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.	**NO**
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.	**SI**

Comprueba el contenido del documento en www.prevencionfremap.es usando el CVS: EFF47FEBF2F69A6C

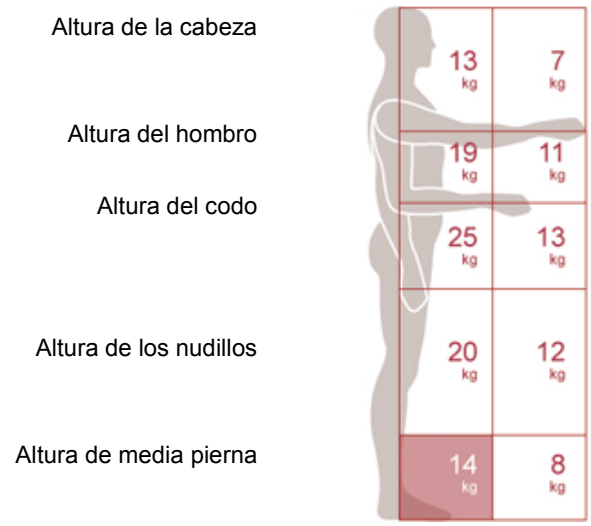
Puesto: TIC

DATOS DE LA MANIPULACIÓN

Peso real de la carga: 5Kg

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

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

Peso Aceptable=14 X1 X0,87 X 1 X 0,9 X 1= 10,96 Kg

Índice de Riesgo de Elevación de Carga = Peso Real / Peso Aceptable = 0,46

Número de desplazamientos:1

Distancia de transporte: 3 m

Peso total transportado diariamente: 5Kg

Índice de Riesgo de Transporte de Carga = 0

CALIFICACIÓN:TOLERABLE

Comprueba el contenido del documento en www.prevencionfremap.es usando el CVS: EFF47FEBF2F69A6C

Sociedad de Prevención de FREMAP
PREVÉ LO IMPREVISIBLE

Puesto: TIC

RIESGOS	VALORACIÓN
Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas	**Moderado**

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
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

El trabajador puede manipular cargas de forma muy puntual correspondiente a los equipos que vaya a instalar/desinstalar.

Comprueba el contenido del documento en www.prevencionfremap.es usando el CVS: EFF47FEBF2F69A6C

Comprueba el contenido del documento en www.prevencionfremap.es usando el CVS: EFF47FEBF2F69A6C

Sociedad de Prevención de FREMAP
PREVÉ LO IMPREVISIBLE

Puesto: TIC

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.
Seguridad Vial	N	N	S	S	N

EVALUACIÓN DE RIESGOS	
RIESGO	VALORACIÓN
Accidente de tráfico in itínere	**Moderado**

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

EVALUACIÓN DE RIESGOS	
RIESGO	VALORACIÓN

Comprueba el contenido del documento en www.prevencionfremap.es usando el CVS: EFF47FEBF2F69A6C

Sociedad de Prevención de FREMAP
PREVÉ LO IMPREVISIBLE

Puesto: TIC

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.	**Moderado**

CONDICIÓN EVALUADA	MEDIDAS REQUERIDAS				
	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 durante el traslado de éstos, o la instalación.	**Moderado**
Cortes por la presencia de zonas cortantes en las manipulación de los equipos,	**Moderado**
Golpes por caída de cargas manipuladas	**Moderado**

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

Comprueba el contenido del documento en www.prevencionfremap.es usando el CVS: EFF47FEBF2F69A6C

Sociedad de Prevención de FREMAP
PREVÉ LO IMPREVISIBLE

Puesto: TIC

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.
Energías utilizadas	N	N	S	S	N

EVALUACIÓN DE RIESGOS

RIESGO	VALORACIÓN
Contacto eléctrico por operaciones elementales (conexión y desconexión de equipos)	**Moderado**

Puesto: TIC

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

EVALUACIÓN DE RIESGOS	
RIESGO	VALORACIÓN
Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas	**Moderado**

Comprueba el contenido del documento en www.prevencionfremap.es usando el CVS: EFF47FEBF2F69A6C