

PLAN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

EVALUACIÓN DE PUESTO: PAS ORDENANZA

DATOS IDENTIFICATIVOS

EMPRESA: UNIV.NAC.DE EDUC. A DISTANCIA

DOMICILIO: AVDA ESPARTA 9 - MADRID

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

Ref.: 020549-17-50709

Fecha: 22/03/2017



Descripción de las tareas realizadas en el puesto:

Abren puertas internas del edificio, recepcionan documentación tanto interna como externa y dar incidencias a través de una aplicación web.

Reparto de correo y mensajería a los distintos despachos.

Disponen de ordenador en su puesto de trabajo y lo utilizan durante más de 4 horas al día.

La mayor parte de su jornada están en posición sentada, si bien son frecuentes los desplazamientos a lo largo de todo el centro de trabajo.

En relación a la manipulación manual de cargas, realizan manipulaciones de manera esporádica: impresoras, CPU que envían a otras facultades, reparto de mensajería (pequeños paquetes). Estos pesos nunca superan los 10 kg de peso y disponen de un carro manual

Daños a la salud:

Según indicaciones no se han producido daños a la salud en el puesto de trabajo

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 escaleras por despistes, circular demasiado deprisa, no hacer uso de la barandilla/pasamanos... (Falta de criterio preventivo en el tránsito por estas).	P = B, C = D; Valoración = Tolerable
Choques contra objetos inmóviles /Golpes contra cajones o armarios abiertos,...	P = M, C = LD; Valoración = Tolerable
Caídas al mismo nivel en el tránsito por las instalaciones por descuidos, circular demasiado deprisa... (Falta de criterio preventivo en el tránsito por estas).	P = B, C = D; Valoración = Tolerable

INFORMACIÓN

Manual de Seguridad y Salud en Oficinas

CONTROLES PERIÓDICOS	PERIODICIDAD
Correcto estado de orden y limpieza	Diario

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)

P = B, C = ED; Valoración = Moderado

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/o estanterías	SI
Se usa carro de mano.	SI
Se usan herramientas manuales.	SI
Se usan escaleras de mano.	SI

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

Caída de objetos manipulados por almacenamiento inestable, etc

P = B, C = D; Valoración = Tolerable

Golpes con objetos móviles en el uso de carros de mano.

P = B, C = D; Valoración = Tolerable

Cortes con aristas vivas por defectos en las cubetas de correos, por el uso sin criterio preventivo de cutter, tijeras,...

P = M, C = D; Valoración = Moderado

Caídas a distinto nivel en la utilización de escaleras de mano

P = B, C = D; Valoración = 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.

Riesgos y recomendaciones básicas de seguridad en: el Manejo de herramientas manuales.

Riesgos y medidas preventivas en el manejo de escaleras manuales



EPIs	TAREAS
Guantes de protección frente a riesgos mecánicos, según norma UNE-EN 388, categoría II	uso de cubetas de correos, herramientas de corte

CONTROLES PERIÓDICOS	PERIODICIDAD
Las cubetas de correos no presentan rotura en sus bordes, en caso afirmativo solicitar su retirada.	Previo a su uso
Correcto estado de los equipos de ofimática	Mensual
Correcto estado de estanterías.	Mensual
Correcto estado del carro	Semanal
El correcto estado de las herramientas manuales	Semanal
Correcto estado de las escaleras de mano	Trimestral

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
Los trabajadores manipulan las cubetas de correos, éstas pueden presentar aristas vivas (rotura de asas y bordes). Utilizan herramientas de corte como cúter o tijeras. Uso esporádico de escaleras de mano (alturas inferiores a 3,5 metros)

4 . 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

RIESGOS	VALORACIÓN
Accidente de tráfico en misión	P = B, C = ED; Valoración = Moderado
Accidente in itinere	P = B, C = ED; Valoración = Moderado
Accidente de tránsito en vía pública	P = B, C = ED; Valoración = Moderado

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



INFORMACIÓN

Seguridad Vial

Seguridad Vial para peatones

CRITERIOS DE REFERENCIA

Código de Tráfico y Seguridad Vial

Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales.

OBSERVACIONES

Desplazamiento a otras facultades del mismo campus y a correos. Los desplazamientos fuera del lugar de trabajo se realizan en coche oficial

5 . RUIDO.

Se aprecia directamente que en el puesto de trabajo el nivel de ruido diario equivalente y el nivel de pico son manifiestamente inferiores a 80 dBA y 135 dBC respectivamente

SI

CRITERIOS DE REFERENCIA

Real Decreto 286/2006, de 10 de marzo, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición al ruido.

6 . 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.

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

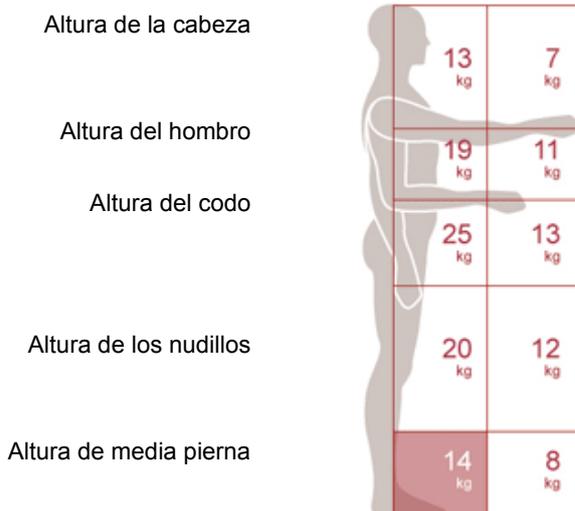


DATOS DE LA MANIPULACIÓN

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: Sin giro

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



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

Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas

P = M, C = D; Valoración = 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
----------------------	--------------

Revisar periódicamente el estado de las ruedas de los carros/ contenedores para evitar esfuerzos innecesarios de empuje/ tracción

Semestral

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

Reparto del correo y de pequeña mensajería por todo el centro. También mueve esporádicamente, impresoras y CPU que envían a otras facultades,
La frecuencia de manipulación es variable, según los paquetes recibidos en el centro.
En el caso más desfavorable, estos pesan 10 kg, se recogen desde la altura del suelo hasta la altura de la cintura del trabajador y no se mueven más de cinco al día. El agarre suele ser malo.
Disponen de carros para realizar la manipulación

7. PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS.

Las tareas realizadas requieren el empleo de pantalla de visualización durante más de dos horas al día. 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

Se dispone de espacio suficiente para apoyar las manos y/o antebrazos cuando utiliza el teclado o ratón. SI

Los símbolos, la disposición y las características de las teclas facilitan su utilización. 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



7. PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS.

Se dispone de espacio suficiente entorno al puesto de trabajo, para acceder al mismo y para sentarse y/o levantarse sin dificultad.	SI
Los programas informáticos se adaptan a la tarea y son fáciles de usar.	SI

RIESGOS	VALORACIÓN
Fatiga visual por la utilización de pantallas de visualización	P = B, C = D; Valoración = Tolerable
Fatiga física por la utilización de pantallas de visualización	P = B, C = D; Valoración = Tolerable
Fatiga mental por la utilización de pantallas de visualización	P = B, C = D; Valoración = Tolerable

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

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

Los trabajadores no hacen uso de PVD's más de 3-4 horas al día.

8. FACTORES DE RIESGOS 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
La empresa proporciona información y permite la participación del trabajador en cuanto a los distintos aspectos de su trabajo.	SI

8 . FACTORES DE RIESGOS PSICOSOCIALES.

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
El trabajo implica mucha responsabilidad	NO

RIESGOS	VALORACIÓN
Estrés laboral	P = B, C = D; Valoración = Tolerable

INFORMACIÓN

Riesgo general de estrés sociolaboral.
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 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.

OBSERVACIONES

Las tareas del puesto no implican el tratamiento continuado de la información. El nivel de atención requerido no es elevado, y se pueden alternar tareas o efectuar pequeñas pausas. El ritmo de trabajo es fácilmente alcanzable. Los errores en el puesto no son frecuentes y en caso de producirse son fácilmente detectables y subsanables. No se realizan trabajos rotatorios a turnos ni trabajos nocturnos. Los trabajadores del puesto no han manifestado dificultades para adaptarse a las condiciones y organización del trabajo.
Tareas de atención al público.

9 . TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES.

Se contratan menores en este puesto de trabajo.	NO
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
Existen agentes biológicos de los grupos 2, 3 o 4 que puedan influir negativamente	NO

9 . TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES.

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.

CRITERIOS DE REFERENCIA

Decreto 26/07/57 trabajos prohibidos a menores

Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales.

Ley 31/95 Prevención de riesgos Laborales. Artículo 25.

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.

SECCIÓN	RIESGO	VALORACIÓN
BIBLIOTECA	Caída al mismo nivel en el tránsito por la sección por la existencia de irregularidades en el suelo.	P =Media, C = D; Valoración = Moderado
BIBLIOTECA	Caída de objetos almacenados en sistemas de estanterías	P =Baja, C = D; Valoración = Tolerable
BIBLIOTECA	Fatiga visual por niveles de iluminación inferiores a los mínimos exigibles en el puesto de trabajo,...	P =Media, C = D; Valoración = Moderado
BIBLIOTECA	Golpes con objetos e instalaciones en la sección	P =Media, C = LD; Valoración = Tolerable
BIBLIOTECA	Incendios	P =Baja, C = ED; Valoración = Moderado
BIBLIOTECA	Incendios por posible sobrecarga de la instalación.	P =Baja, C = ED; Valoración = Moderado
<hr/>		
OFICINAS Y DESPACHOS	Caída de objetos almacenados en sistemas de estanterías	P =Baja, C = D; Valoración = Tolerable
OFICINAS Y DESPACHOS	Caídas a distinto nivel durante el tránsito por las escaleras del centro ante la ausencia de pasamanos, barandillas,...	P =Media, C = D; Valoración = Moderado
OFICINAS Y DESPACHOS	Caídas al mismo nivel por presencia de cables, líquidos, etc. en zonas de paso	P =Baja, C = D; Valoración = Tolerable

OFICINAS Y DESPACHOS	Choques contra objetos inmóviles por la disposición del mobiliario en el área de trabajo	P =Baja, C = D; Valoración = Tolerable
OFICINAS Y DESPACHOS	Contactos eléctricos por posibles defectos de aislamiento, sobrecargas,...	P =Baja, C = ED; Valoración = Moderado
OFICINAS Y DESPACHOS	Fatiga visual por niveles de iluminación inferiores a los requeridos para la tarea.	P =Media, C = D; Valoración = Moderado
OFICINAS Y DESPACHOS	Incendios	P =Baja, C = ED; Valoración = Moderado
OFICINAS Y DESPACHOS	Otros disconfort por la falta de sistema que evita la corrientes de aire en el puesto de trabajo.	P =Media, C = D; Valoración = Moderado
OFICINAS Y DESPACHOS	Otros golpes, caídas, etc. por acceder a zonas mal señalizadas (puertas pequeñas, escalón de acceso a terraza, etc)	P =Media, C = D; Valoración = Moderado