



Servicio Ajeno de Prevención de Riesgos Laborales
Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales

Puesto	Resumen
<p>[P03] PERSONAL DE OFICINA Labores de gestión y tramitación de subvenciones, preparación de los distintos programas, gestión de los medios humanos destinados a cada programa, gestión de los recursos humanos de la empresa...</p>	<p>[Z] Zonas: [Z02] OFICINA</p> <p>[A] Actividades: [A03] Uso de PVD [A04] Uso de útiles de oficina [A05] Uso de aparatos eléctricos</p> <p>[I] Instalaciones: [I01] INSTALACIÓN ELÉCTRICA [I02] MEDIOS DE EXTINCIÓN DE INCENDIOS [I03] SALIDAS Y VÍAS DE EVACUACIÓN</p>



Servicio Ajeno de Prevención de Riesgos Laborales
Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES		SERVICIOS PROFESIONALES SOCIALES S.A	CENTRO DE TRABAJO: MAESTRO ARBOS, 5--MADRID	Revisión:	0		
Específicos del Puesto (P) / Zona (Z) / Equipo (E) / Actividad (A) / Instalación (I):			(P03)-PERSONAL DE OFICINA		Fecha:	--	
Item	Factor de Riesgo	Manifestación del Riesgo	Valoración ¹	Medidas Correctoras / Preventivas	CA ²	IN ³	RA ⁴
P03-032-12806	Espacio de trabajo	Factores ergonómicos	MODERADO (M*D)	<p>Silla de trabajo : La silla cumplirá los siguientes requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El asiento será suficientemente ancho y profundo para permitir apoyo confortable de los glúteos. El borde será blando y dirigido hacia abajo. - La altura del asiento será regulable. - El respaldo tendrá tamaño suficiente para apoyar la espalda, regulable en altura, profundidad e inclinable de delante a atrás de 2 a 15°. - El apoyo en el suelo será con cinco pies y preferiblemente con ruedas giratorias que faciliten el desplazamiento. - Todos los mecanismos de ajuste se podrán utilizar en posición de sentado. <p>Mesa de trabajo : Se recomienda que las dimensiones de la mesa de trabajo sean las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Altura: Preferentemente la mesa será regulable en altura, la amplitud de regulación estará entre 60-70 cm. Si no es regulable, la altura será de aproximadamente 70 cm. - Superficie: El mínimo será de 160 cm de ancho y 80 cm de profundidad, siendo recomendable 180 x 80. Si se utilizan monitores de gran tamaño debe aumentarse la profundidad de la mesa para que se mantenga una distancia adecuada a la pantalla. - Espesor: No mayor de 3 cm. <p>En las mesas más pequeñas es posible que no se encuentre el sitio adecuado para colocar el ordenador y realizar otro tipo de tareas. Se puede mejorar el aprovechamiento de la mesa con soporte articulado para el monitor, que permite cambiar de forma cómoda la posición y orientación del monitor.</p> <p>La mesa de trabajo no deberá tener cajones que dificulten la posibilidad de cruzar las piernas y el fondo del hueco para las piernas ha de tener suficiente profundidad.</p> <p>La superficie de trabajo debe ser de colores no muy oscuros y mate, para evitar deslumbramientos</p> <p>Elementos de trabajo :</p> <p>El ratón debe estar adaptado a la curvatura de la mano, de fácil movimiento (la bola se situará debajo de los dedos mejor que debajo de la palma) y deberá poder ser manejado por diestros y zurdos. Pueden utilizarse portadocumentos (de superficie mate y con dimensiones algo menores que los documentos para pasar fácilmente de hoja).</p> <p>Dejar espacio suficiente entre el teclado y la mesa de al menos 10 cm para poder apoyar las muñecas.</p>			
P03-038-16760	Factores psicosociales	Inseguridad sobre las condiciones de trabajo	TOLERABLE	<p>Condiciones de trabajo :</p> <p>Definir clara y objetivamente la asignación de tramos salariales, jornadas....de forma justa y conocida por los trabajadores.</p> <p>Definición objetiva de las tareas encomendadas al puesto de trabajo definiendo claramente los límites de las mismas y en función de la categoría.</p>			



Servicio Ajeno de Prevención de Riesgos Laborales
Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES		SERVICIOS PROFESIONALES SOCIALES S.A	CENTRO DE TRABAJO:	MAESTRO ARBOS, 5--MADRID	Revisión:	0			
Específicos del Puesto (P) / Zona (Z) / Equipo (E) / Actividad (A) / Instalación (I):				(P03)-PERSONAL DE OFICINA		Fecha:	--		
Item	Factor de Riesgo	Manifestación del Riesgo	Valoración ¹	Medidas Correctoras / Preventivas			CA ²	IN ³	RA ⁴
P03-038-16776	Factores psicosociales	CONFLICTO DE ROL	TOLERABLE	CONFLICTO DE ROL : Disponer del análisis y la definición de los puestos de trabajo, evitando ambigüedades y conflictos de roles. Establecer objetivos claros para los profesionales. Establecer líneas claras de autoridad y responsabilidad. Evitar que el trabajador deba afrontar la realización de tareas con las que pueda esotar en desacuerdo o que tenga que elegir entre órdenes contradictorias.					
P03-038-16788	Factores psicosociales	Previsibilidad	TOLERABLE	Información a los trabajadores : Informar con antelación suficiente a los trabajadores de todas aquellas decisiones importantes, cambios y proyectos futuros que pudieran influir en su puesto de trabajo. Los trabajadores deben contar con la información suficiente para realizar su trabajo correctamente y en su caso, si fuera necesario, contar con la formación como acompañamiento y apoyo a los cambios.					
P03-038-16803	Factores psicosociales	Justicia	TOLERABLE	Solución de conflictos en la organización : Establecer una política en la gestión de los posibles conflictos internos que se produzcan en la compañía que evite agravios comparativos o determinadas situaciones en las que haya trabajadores se puedan sentir perjudicados respecto de otros, lo cual afecta de manera importante al estado psicológico y emocional de los trabajadores.					
P03-038-776	Factores psicosociales	Posibilidades de desarrollo	TOLERABLE	Desarrollo dentro de la empresa : Disponer de oportunidad para la formación continua y desarrollo del trabajo. Favorecer y establecer planes de promoción transparentes e informar de los mismos.					
P03-038-898	Factores psicosociales	Ritmo de trabajo	TOLERABLE	Ritmo exigido por el trabajo : Evitar en lo posible amortizar dos puestos de trabajo para una sola personas, generándola mayor ritmo del que pueda soportar. Evitar al trabajador sensaciones de urgencia y apremio Posibilidad de que se organice el trabajo de modo que el usuario se marque su propio ritmo de trabajo, de manera que realice pequeñas pausas para aliviar la fatiga.					
P03-038-901	Factores psicosociales	Claridad de rol	TOLERABLE	Claridad del rol : Disponer del análisis y la definición de los puestos de trabajo, evitando ambigüedades y conflictos de roles. Definición de competencias y responsabilidades. Es esencial conseguir un diseño óptimo de las					



Servicio Ajeno de Prevención de Riesgos Laborales
Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES		SERVICIOS PROFESIONALES SOCIALES S.A		CENTRO DE TRABAJO: MAESTRO ARBOS, 5--MADRID		Revisión:	0				
Específicos del Puesto (P) / Zona (Z) / Equipo (E) / Actividad (A) / Instalación (I):				(P03)-PERSONAL DE OFICINA				Fecha:	--		
Item	Factor de Riesgo	Manifestación del Riesgo	Valoración ¹	Medidas Correctoras / Preventivas				CA ²	IN ³	RA ⁴	
				funciones y responsabilidades propias de la actividad laboral. Facilitar una descripción clara del trabajo que hay que realizar (información), de los medios materiales que se dispone y de las responsabilidades.							
P03-057-341343	Gestión de la prevención	Información a los trabajadores	MODERADO (M*D)	Información a los trabajadores : Todos los trabajadores deberán ser informados de los riesgos para la seguridad y la salud en el trabajo, tanto aquellos que afecten a la empresa en su conjunto como a cada tipo de puesto de trabajo o función, así como de las medidas y actividades de protección y prevención aplicables a los riesgos. Se deberá acreditar la entrega de la información mediante el certificado de información firmado por los trabajadores.							
P03-057-341344	Gestión de la prevención	Formación de los trabajadores	MODERADO (M*D)	Formación en materia de Prevención de Riesgos Laborales : El empresario deberá garantizar que cada trabajador reciba una formación teórica y práctica, suficiente y adecuada, en materia preventiva, tanto en el momento de su contratación, cualquiera que sea la modalidad o duración de ésta, como cuando se produzcan cambios en las funciones que desempeñe o se introduzcan nuevas tecnologías o modificaciones en los equipos de trabajo. La formación deberá estar centrada específicamente en el puesto de trabajo o función de cada trabajador, adaptarse a la evolución de los riesgos y a la aparición de otros nuevos y repetirse periódicamente, si fuera necesario. El empresario comunicará a NorPrevención, en el momento de la contratación de un trabajador nuevo, nombre, apellidos, puesto de trabajo que ocupa y DNI, para que se le pueda facilitar la formación e información específicas para su puesto de trabajo.							
P03-057-341345	Gestión de la prevención	vigilancia de la salud	MODERADO (M*D)	Reconocimientos médicos : Los trabajadores deben tener derecho a realizarse un reconocimiento médico anualmente. En caso de renuncia deberá quedar la misma documentada mediante la renuncia firmada por el trabajador. En caso de que los trabajadores pasen el reconocimiento médico se deberá guardar el certificado de aptitud expedido por el servicio de vigilancia de la salud.							
P03-099-12810	Accidentes in itinere	Accidentes de tráfico en desplazamientos in itinere o durante la jornada laboral	MODERADO (B*ED)	Accidentes in itfnere : Medidas para evitar accidentes in itfnere: - Información sobre seguridad vial. Las Mutuas tienen material en esta línea, soliciten su ayuda. - Facilitando el mantenimiento/revisiones adecuado del vehículo (La ITV también es para los de la empresa, incluidas las administraciones públicas). - Proporcionando los medios de transporte de personal, a través de acuerdos con los servicios públicos o entre los propios empresarios de la zona. - Evitando el riesgo por alteraciones de los ritmos horarios: personal con turnos inacabables, nocturnidad que generan fatiga, insomnio, tensión, etc.. - Diseño de horarios evitando las "horas punta", u horarios extremos nocturnos.							



Servicio Ajeno de Prevención de Riesgos Laborales
Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES		SERVICIOS PROFESIONALES SOCIALES S.A	CENTRO DE TRABAJO: MAESTRO ARBOS, 5--MADRID	Revisión:	0		
Específicos del Puesto (P) / Zona (Z) / Equipo (E) / Actividad (A) / Instalación (I):			(P03)-PERSONAL DE OFICINA		Fecha:	--	
Item	Factor de Riesgo	Manifestación del Riesgo	Valoración ¹	Medidas Correctoras / Preventivas	CA ²	IN ³	RA ⁴
				<ul style="list-style-type: none"> - Limitando las condiciones laborales que supongan sobrecarga. - No conduzca cansado o con sueño. - Disminuya la velocidad en los cruces, aunque le corresponda el paso. - Use las luces de giro. - Revise el vehículo periódicamente. - Evite el consumo de bebidas alcohólicas ante de conducir - Utilice las luces bajas en los días de niebla o lluvia. - No deslumbre. Mantenga las luces bajas aunque el que viene de frente no lo haga. - Acompañe la velocidad del tránsito. Respete los límites de velocidad. - No acelere en zigzag entre vehículos, adelántese por la izquierda - Mantenga la derecha para dejar que otro auto pase si lo desea. - No ocupe toda la calle. Toda maniobra que realice avísela a los demás con anterioridad. - Si desea conducir a poca velocidad, manténgase en el carril derecho. - Respete a los peatones. Déles prioridad para cruzar. - Mueva los ojos, no la cabeza. Vigile continuamente la calle o camino: hacia delante, a los lados o por los espejos retrovisores. - Para girar ubíquese en el carril apropiado y haga a tiempo la señal que corresponde. - Asegúrese que lo vean cuando se adelanta o en un cruce. Si duda, toque la bocina o haga señales de luces. - Mire antes de dar marcha atrás y al salir de un estacionamiento. 			
MEDIDAS DE CONTROL IMPLANTADAS:							



Servicio Ajeno de Prevención de Riesgos Laborales
Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES		SERVICIOS PROFESIONALES SOCIALES S.A	CENTRO DE TRABAJO:	MAESTRO ARBOS, 5--MADRID	Revisión:	0			
Específicos del Puesto (P) / Zona (Z) / Equipo (E) / Actividad (A) / Instalación (I):				(Z02)-OFICINA		Fecha:	--		
Item	Factor de Riesgo	Manifestación del Riesgo	Valoración ¹	Medidas Correctoras / Preventivas			CA ²	IN ³	RA ⁴
Z02-002-341190	Caídas de personas al mismo nivel	Caída en los lugares de trabajo debidas a resbalón o tropiezo con objetos, obstáculos o cableado de los equipos	TOLERABLE (M*LD)	<p>Tropiezos con el cableado :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Retirar cables del suelo y emplear canaletas adecuadas. - Instalar los cables volados en caso de obstaculizar el paso. - Realizar los trabajos con especial cuidado cuando los equipos de trabajo incorporen cables eléctricos para evitar tropezones, enganches, etc. <p>Caídas debidas a estado del solado y obstáculos :</p> <p>El solado debe ser regular y mantenerse en buen estado. En caso de detectarse irregularidades, agujeros o que el suelo esté desgastado y resbaladizo, se deberán comunicar rápidamente al responsable de la empresa que lo reparar lo antes posible y en caso de que no fuera posible se señalarán debidamente.</p> <p>No acumular cajas, materiales u objetos en las zonas de paso, pasillos, etc.</p> <p>Evitar estepas y felpudos colocados sueltos con las esquinas dobladas ya que representan un peligro frecuente de accidente.</p>					
Z02-003-16510	Caídas de objetos por desplome o derrumbe	Archivadores, armarios de oficina	TOLERABLE (B*D)	<p>Caída de objetos desde estanterías y archivadores :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los archivadores deben tener dispositivo de bloqueo, según el cual no se puede abrir más de un cajón a la vez. - Cuanto más estrecha y alta es la estantería o archivador, más fácilmente vuelca, por tanto, se tendrá en cuenta también el diseño del mobiliario para evitar el riesgo de vuelco. - La estabilidad de las estanterías, armarios y archivadores puede asegurarse mediante su anclaje entre sí o a la pared. - No se deben llenar los cajones solo en la parte delantera o superior, ya que es mucho menos seguro. Si abrimos los dos cajones superiores de un archivador que se encuentren suficientemente cargados, el armario puede volcar y el resto de cajones, que casi siempre van equipados con ruedas, siguen a los dos primeros y el armario se cae. - Se debe procurar que los cajones de los archivadores tengan tope de apertura - No se deben sobrecargar armarios y estanterías. Los objetos más pesados se deben colocar en los estantes inferiores. - No se deben dejar abiertos cajones ni archivadores. 					
Z02-003-341191	Caídas de objetos por desplome o derrumbe	Caída de objetos por desplome de estanterías o archivadores o por objetos colocados de forma inestable	TOLERABLE (B*D)	<p>Estabilidad de las estanterías :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se debe asegurar un correcto arriostamiento a elementos fijos y estables de la estructura considerada en condiciones de máxima carga. - Cualquier modificación de los elementos de las estanterías deberá hacerse con las estanterías 					



Servicio Ajeno de Prevención de Riesgos Laborales
Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES		SERVICIOS PROFESIONALES SOCIALES S.A	CENTRO DE TRABAJO: MAESTRO ARBOS, 5--MADRID	Revisión:	0			
Específicos del Puesto (P) / Zona (Z) / Equipo (E) / Actividad (A) / Instalación (I):			(Z02)-OFICINA		Fecha:	--		
Item	Factor de Riesgo	Manifestación del Riesgo	Valoración ¹	Medidas Correctoras / Preventivas	CA ²	IN ³	RA ⁴	
				<p>vacías.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Después de un golpe, reemplazar cualquier elemento deformado. El elemento nuevo deberá ser idéntico al sustituido. En cualquier caso y mientras no se haya reparado se deberá dejar fuera de uso la estantería en cuestión. - Es aconsejable realizar revisiones periódicas para verificar si hay tornillos flojos, baldas sueltas, material dañado, defectos de verticalidad... - No utilizar las baldas de estanterías como peldaños de escaleras. - Estará prohibido apoyarse en las baldas para alcanzar puntos alejados del suelo. <p>Carga de las estanterías :</p> <ul style="list-style-type: none"> - No se sobrecargarán. - El peso total del material almacenado en las estanterías no superará la carga máxima admisible por las mismas. Se procurará almacenar el material más pesado en la parte inferior de la estantería, y el material más ligero en la parte superior de la estantería. - Las estanterías deberán llenarse de abajo a arriba, colocando los productos más pesados abajo, para asegurar de este modo la estabilidad de las mismas. Debe prevalecer el almacenamiento horizontal al vertical. - Las estanterías serán adecuadas a las dimensiones, geometría y peso de las cargas que se van a almacenar. Se debe procurar que no haya material que sobresalga del perímetro de la estantería. 				
Z02-007-341192	Golpes contra objetos inmóviles	Golpes con mobiliario de la oficina	TOLERABLE (M*LD)	<p>Golpes con objetos :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La separación entre los elementos materiales existentes en el puesto de trabajo será suficiente para que los trabajadores puedan ejecutar su labor en condiciones de seguridad, salud y bienestar. - Cuando, por razones inherentes al trabajo, el espacio libre disponible no permita que el trabajador tenga libertad de movimientos necesaria para desarrollar su actividad, deberá disponer de espacio suficiente en las proximidades de su puesto de trabajo. - La distancia mínima entre mesas, mobiliarios..., será como mínimo de 80 cm para poder pasar y moverse entre ellas sin dificultad ni peligro. - La distancia mínima establecida para los pasillos es de 1 metro, que deben mantenerse en todo momento despejados de cualquier obstáculo facilitando si es posible el paso simultáneo de dos personas. - Es recomendable señalar las esquinas y los obstáculos fijos, así como todas las situaciones temporales que puedan suponer un riesgo. - Cuando haya esquinas, bordes..., que puedan suponer un peligro y que no se pueda corregir, se deben proteger adecuadamente con elementos de amortiguación. 				



Servicio Ajeno de Prevención de Riesgos Laborales
Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES		SERVICIOS PROFESIONALES SOCIALES S.A	CENTRO DE TRABAJO: MAESTRO ARBOS, 5--MADRID	Revisión:	0		
Específicos del Puesto (P) / Zona (Z) / Equipo (E) / Actividad (A) / Instalación (I):			(Z02)-OFICINA		Fecha:	--	
Item	Factor de Riesgo	Manifestación del Riesgo	Valoración ¹	Medidas Correctoras / Preventivas	CA ²	IN ³	RA ⁴
Z02-024-341193	Accidentes por causas no codificadas	Botiquín	TOLERABLE (M*LD)	<p>Botiquín :</p> <p>Conforme a lo establecido en el R.D 486/1997, en el centro de trabajo debe haber un botiquín con material de primeros auxilios: antisépticos, desinfectantes, gasas estériles, algodón hidrófilo, vendas, esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables.</p> <p>El material de primeros auxilios se revisará periódicamente y se irá reponiendo tan pronto como caduque o sea utilizado.</p>			
Z02-035-10237	Confort térmico	Climatización del centro de trabajo	TOLERABLE (M*LD)	<p>Condiciones termohigrométricas :</p> <p>Se deberá establecer un programa de mantenimiento preventivo del aparato de aire acondicionado que incluya las operaciones de limpieza: limpieza/cambio de filtros, recogida de derrames de agua...</p> <p>Regular la temperatura para obtener la adecuada mediante el uso de la calefacción y aire acondicionado. Ajustar la temperatura en función de las actividades ejercidas en las respectivas áreas. Asegurarse de que la ventilación es efectiva, extrayendo y aportando aire fresco sin corrientes de aire.</p> <p>Mantener una adecuada humedad relativa, que se encuentre entre 45-65%.</p> <p>La temperatura recomendable es de entre 20-24 grados en verano y entre 23-26 grados en invierno.</p> <p>Procurar no situar ningún puesto de trabajo debajo del split para que el chorro no de directamente, sobre todo el chorro de aire frío en verano.</p>			
Z02-036-10230	Iluminación	Nivel de iluminación en el puesto de trabajo	TOLERABLE (M*LD)	<p>Iluminación adecuada del puesto de trabajo :</p> <p>En los puestos de trabajo donde se haga uso de pantallas de visualización de datos se tendrán en cuenta las siguientes recomendaciones en cuanto a iluminación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Debe existir una iluminación general, pudiendo utilizarse fuentes de luz individual complementaria siempre que no esté muy cerca de la pantalla para evitar los reflejos, deslumbramientos o alteraciones de contraste. - Se debe conseguir un nivel de iluminación que permita un buen contraste de la pantalla y un cómodo empleo de los documentos. - Las luminarias del techo no estarán justo encima del puesto de trabajo - El nivel de iluminación para oficinas es recomendable que sea de al menos 500 lux. - No orientar el puesto de trabajo ni de frente ni de espaldas a las ventanas sino perpendiculares a las mismas y si es posible a dos metros de distancia de las mismas - La pantalla se colocará de modo que se eviten reflejos molestos ocasionados por lámparas y ventanas 			
Z02-048-	Evacuación	Vías de evacuación y salidas		Vías y salidas de evacuación y emergencia :			



Servicio Ajeno de Prevención de Riesgos Laborales
Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES		SERVICIOS PROFESIONALES SOCIALES S.A	CENTRO DE TRABAJO: MAESTRO ARBOS, 5--MADRID	Revisión:	0		
Específicos del Puesto (P) / Zona (Z) / Equipo (E) / Actividad (A) / Instalación (I):			(Z02)-OFICINA		Fecha:	--	
Item	Factor de Riesgo	Manifestación del Riesgo	Valoración ¹	Medidas Correctoras / Preventivas	CA ²	IN ³	RA ⁴
341194			TOLERABLE (M*LD)	<ul style="list-style-type: none"> - Las vías de evacuación y salidas deberán permanecer libres de obstáculos y desembocar lo más directamente posible en el exterior o en una zona de seguridad. - En caso de emergencia, los trabajadores deben conocer las pautas de actuación así como la situación y manejo de los medios de extinción de que dispone la empresas. - El número, la distribución y las dimensiones de las vías y salidas de evacuación dependerán del uso, de los equipos y de las dimensiones de los lugares de trabajo, así como del número máximo de personas que puedan estar presentes en los mismos. - Las puertas de emergencia deberán abrirse hacia el exterior y no deberán estar cerradas. Estarán prohibidas las puertas específicamente de emergencia correderas o giratorias. - Las puertas situadas en los recorridos de las vías de evacuación deberán estar señalizadas de manera adecuada. Se deberán poder abrir en cualquier momento desde el interior sin ayuda especial. - Las vías y salidas específicas de emergencia deberán señalizarse mediante carteles fluorescentes en lugares visibles. - Las puertas de emergencia no deberán cerrarse con llave. 			
MEDIDAS DE CONTROL IMPLANTADAS:		Señalización de los recorridos de evacuación Señalización de salidas del centro de trabajo Botiquín: En el centro de trabajo se dispone de botiquín con material de primeros auxilios.					



Servicio Ajeno de Prevención de Riesgos Laborales
Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES		SERVICIOS PROFESIONALES SOCIALES S.A	CENTRO DE TRABAJO: MAESTRO ARBOS, 5--MADRID	Revisión:	0		
Específicos del Puesto (P) / Zona (Z) / Equipo (E) / Actividad (A) / Instalación (I):			(A03)-Uso de PVD	Fecha:	--		
Item	Factor de Riesgo	Manifestación del Riesgo	Valoración ¹	Medidas Correctoras / Preventivas	CA ²	IN ³	RA ⁴
A03-044-341185	Carga Física por trabajo con PVD's	Fatiga visual durante el uso de PVD	MODERADO (M*D)	<p>Fatiga visual por uso de PVD's :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los caracteres de la pantalla deberán estar bien definidos y configurados de forma clara, y tener una dimensión suficiente, disponiendo de un espacio adecuado entre los caracteres y los renglones... u otras formas de inestabilidad. - La imagen de la pantalla deberá ser estable, sin destellos, centelleos.. - El usuario de terminales con pantalla deberá poder ajustar fácilmente la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla, y adaptarlos fácilmente a las condiciones del entorno. - La mejor combinación es alto contraste, brillo bajo y polarización positiva (caracteres oscuros sobre fondo claro), de esta manera los reflejos serán menos perceptibles, existirá menos contraste con la luz del entorno y se usará la misma representación gráfica que en los documentos en papel (caracteres oscuros sobre fondo claro). - La imagen debe ser estable. Cuanto más alto es el valor de la frecuencia de refresco o Hz de la pantalla del monitor, la imagen aparecerá más estable y será más seguro para los ojos, si es demasiado reducido pueden surgir hasta parpadeos. Valores por debajo de 60 Hz son desaconsejables, entre 60-75 Hz se consideran adecuados y por encima se consideran perfectos. - Este ajuste se puede hacer desde el panel de control - propiedades o configuración de pantalla - opciones avanzadas. - La pantalla deberá ser orientable e inclinable a voluntad, con facilidad para adaptarse a las necesidades del usuario. - Podrá utilizarse un pedestal independiente o una mesa regulable para la pantalla. - La pantalla no deberá tener reflejos ni reverberaciones que puedan molestar al usuario. - La altura del monitor debe ser de forma que su borde superior esté a la altura de los ojos del usuario (43-47 cm por encima del plano de la mesa). Colocar la pantalla sobre el CPU suele suponer alturas <p>La pantalla, el teclado y los documentos escritos deben encontrarse a una distancia similar de los ojos (45 y 55 cm.), para evitar la fatiga visual.</p> <p>La pantalla debe estar entre 10º y 60º por debajo de la horizontal de los ojos del operador.</p> <p>Se deberá evitar el contraste entre la luz de la ventana y de la pantalla, controlando el contraste y el brillo de la pantalla (colocación de cortinas o persianas, mediante filtros, o reubicando el puesto de trabajo.).</p> <p>No orientar el puesto de trabajo ni de frente ni de espaldas a las ventanas sino perpendiculares a las mismas y si es posible a dos metros de distancia de las mismas.</p> <p>Situar los puestos de trabajo entre las filas de luminarias del techo. Si ello no fuera posible, procurar que la luminaria esté situada directamente sobre el operador, perpendicular al eje de la pantalla. Ello permite utilizar la zona libre entre dos regiones críticas correspondientes al riesgo de presencia de reflejos sobre el teclado y en la pantalla.</p> <p>Se aconsejan descansos de 10 minutos mirando a una distancia superior a 3 metros por cada hora de trabajo para favorecer el parpadeo y la lubricación de los ojos.</p> <p>No se debe permanecer más de 4 horas seguidas trabajando con pantallas de visualización, organizándose las</p>			



Servicio Ajeno de Prevención de Riesgos Laborales
Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES		SERVICIOS PROFESIONALES SOCIALES S.A		CENTRO DE TRABAJO: MAESTRO ARBOS, 5--MADRID		Revisión:	0				
Específicos del Puesto (P) / Zona (Z) / Equipo (E) / Actividad (A) / Instalación (I):				(A03)-Uso de PVD				Fecha:	--		
Item	Factor de Riesgo	Manifestación del Riesgo	Valoración ¹	Medidas Correctoras / Preventivas				CA ²	IN ³	RA ⁴	
				tareas diarias de manera que se alterne con otras.							
A03-044-341184	Carga Física por trabajo con PVD's	Fatiga física durante el uso de Pantalla de Visualización de Datos	MODERADO (M*D)	<p>Fatiga muscular debido a la postura en el puesto de trabajo :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajuste correctamente la altura del asiento, de manera que los codos queden aproximadamente a la altura del plano de trabajo. - Si, una vez realizado el ajuste anterior, no puede apoyar los pies cómodamente en el suelo, solicite un reposapiés (en el supuesto de que no sea ajustable la altura de la mesa). - Siéntese de forma que su espalda permanezca en contacto con el respaldo del asiento. - Aprenda a regular la altura del respaldo de su silla de trabajo y ajústela de forma que la suave prominencia del respaldo quede situada a la altura de la zona lumbar (la curva natural de la columna vertebral en la parte baja de la espalda). - Coloque el teclado de forma que quede un espacio delante del mismo en la mesa que le sirva de reposamanos. - Habilite un espacio suficiente en la mesa para poder accionar el "ratón" apoyando el antebrazo sobre la mesa. - En las operaciones de teclado mantenga la mano en una posición neutra sin doblar la muñeca. - Acerque la silla a la mesa de trabajo de manera que no tenga que inclinar el tronco hacia delante (verifique que los eventuales reposabrazos de la silla no le impiden dicho acercamiento, para lo cual deberían poder deslizarse bajo el tablero de la mesa). - Coloque el monitor frente a usted o, en todo caso, dentro de un ángulo de 120° en el plano horizontal, de manera que no necesite girar repetidamente el tronco o la cabeza para visualizarla. - Realice pequeñas pausas periódicas para relajar la tensión muscular y contrarrestar el estatismo postural. Durante dichas pausas realice movimientos que favorezcan la circulación sanguínea: estiramientos, movimientos suaves del cuello, dar algunos pasos, etc. - Contrarreste el estatismo de su trabajo haciendo algún deporte en su tiempo libre o, en su defecto, caminando a paso ligero al menos media hora diaria. - Consulte a su médico ante la aparición de síntomas o molestias de tipo músculo-esquelético. 							
MEDIDAS DE CONTROL IMPLANTADAS:											



Servicio Ajeno de Prevención de Riesgos Laborales
Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES		SERVICIOS PROFESIONALES SOCIALES S.A	CENTRO DE TRABAJO: MAESTRO ARBOS, 5--MADRID	Revisión:	0		
Específicos del Puesto (P) / Zona (Z) / Equipo (E) / Actividad (A) / Instalación (I):			(A04)-Uso de útiles de oficina		Fecha:	--	
Item	Factor de Riesgo	Manifestación del Riesgo	Valoración ¹	Medidas Correctoras / Preventivas	CA ²	IN ³	RA ⁴
A04-009-341186	Golpes por objetos o herramientas	Posibilidad de lesiones por golpes o cortes con objetos	TOLERABLE (M*LD)	Cortes con útiles de oficina : Utilizar el material para el fin para el que ha sido diseñado, no utilizar tijeras para levantar grapas, etc. Las grapas de los informes u otros documentos que no sean necesarias se deben retirar con la desgrapadora. Las tijeras, cúter..., se deben guardar en su funda si disponen de ella y los clips, chinchetas..., se deben guardar en su respectiva caja o compartimento. Guardar los objetos cortantes y punzantes en resguardados o fundas protectoras. Los materiales cortantes no se debe echar a la papelería.			
MEDIDAS DE CONTROL IMPLANTADAS:							



Servicio Ajeno de Prevención de Riesgos Laborales
Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales

EVALUACIÓN DE RIESGOS LABORALES		SERVICIOS PROFESIONALES SOCIALES S.A	CENTRO DE TRABAJO: MAESTRO ARBOS, 5--MADRID	Revisión:	0		
Específicos del Puesto (P) / Zona (Z) / Equipo (E) / Actividad (A) / Instalación (I):			(A05)-Uso de aparatos eléctricos		Fecha:	--	
Item	Factor de Riesgo	Manifestación del Riesgo	Valoración ¹	Medidas Correctoras / Preventivas	CA ²	IN ³	RA ⁴
A05-016-341187	Contactos eléctricos	Contactos eléctricos directos al tocar elementos conductores desnudos o no aislados, tales como cables aéreos, enchufes, las partes desnudas de cables deteriorados, etc...	MODERADO (B*ED)	Contactos eléctricos en la oficina : - Revisar diariamente, antes de empezar a trabajar, el estado de los enchufes, cables y aparatos eléctricos para detectar fallos reconocibles. - No utilizar los aparatos en mal estado hasta su reparación, ni los que hayan sufrido un fuerte golpe o han sido afectados por la humedad. - En caso de avería, desconectar la tensión y desenchufar, señalar como averiado y comunicar los daños para hacerlos reparar por personal autorizado. Nunca reparar por su cuenta. - No conectar directamente cables sin clavijas, desconectar siempre los aparatos tirando de la clavija nunca del enchufe. - No utilizar los aparatos eléctricos con las manos húmedas o mojadas ya que se agrava el riesgo de contactos eléctricos.			
MEDIDAS DE CONTROL IMPLANTADAS:							