



EVALUACIÓN DE RIESGOS DE TÉCNICO DE CONSERJERÍA



PUESTO DE TRABAJO	TÉCNICO DE CONSERJERÍA
CENTRO DE TRABAJO	TODOS LOS EDIFICIOS
LUGAR DE TRABAJO	DONDE SEA NECESARIO: AULAS, SALONES DE GRADO, SALONES DE ACTOS, ETC.
REALIZADO POR	SEPRUS

En aplicación del principio de transparencia y lealtad regulado en el Reglamento General de Protección de datos RGPD UE 2016/679 se le informa que la Universidad de Sevilla es responsable del presente tratamiento, «Prevención de Riesgos Laborales» que tiene como finalidad promover la seguridad y la salud de los trabajadores adoptando las medidas y acciones necesarias para la prevención de riesgos derivados del trabajo. El tratamiento se realiza por ser necesario para el cumplimiento de una obligación legal conferida al responsable del tratamiento, y para fines de medicina preventiva o laboral.

De acuerdo con las citadas normas, tiene derecho a acceder, rectificar y suprimir sus datos personales, así como a otros derechos que puede consultar, junto a una información adicional más detallada, en el enlace <https://sic.us.es/sites/default/files/pd/c.i.prrllct.pdf>.

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA		RG EVS 004.1-00 Pág. 2 de 44
	SP1-ER // PRC-02		

ÍNDICE

A.	INTRODUCCIÓN	4
A.1.	DESCRIPCIÓN DEL PUESTO	4
A.1.1.	TAREAS	4
A.1.2.	PERFIL DEL PUESTO: FORMACIÓN, INFORMACIÓN Y VIGILANCIA DE LA SALUD	5
A.1.3.	TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES	6
A.1.4.	EQUIPOS DE TRABAJO	6
A.1.4.1.	EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)	9
A.1.5.	PRODUCTOS O SUSTANCIAS	9
A.2.	TOMA DE DATOS	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
A.3.	METOLOGÍA	11
A.4.	NORMATIVA DE REFERENCIA	15
A.5.	DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES	17
B.	EVALUACIÓN DE RIESGOS	19
01.	CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL	19
01.1.	ESCALERAS FIJAS	19
01.2.	ESCALERAS DE MANO, PLATAFORMAS, TABURETES O GRADILLAS	20
01.4.	DESNIVELES	21
02.	CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	22
02.1.	OBSTÁCULOS POR EL SUELO / IRREGULARIDADES EN EL SUELO/PAVIMENTOS RESBALADIZOS	22
03.	CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO	23
03.1.	DESPLOME DE OBJETOS	23
04.	CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN	24
04.1.	TRANSPORTE / MANIPULACIÓN DE OBJETOS	24
05.	CAÍDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS	25
05.1.	OBJETOS CON POSIBILIDAD DE DESPRENDIMIENTO	25
06.	PISADAS SOBRE OBJETOS	26
06.1.	OBJETOS EN EL SUELO	26
07.	CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES	27
07.1.	OBJETOS INMÓVILES	27
08.	CHOQUES CONTRA OBJETOS MÓVILES	28
08.01.	OBJETOS MÓVILES	28
09.	GOLPES/CORTE POR OBJETOS O HERRAMIENTAS	29
09.01.	EQUIPOS DE TRABAJO / MATERIAL DE OFICINA	29
13.	SOBRESFUERZOS	30
13.01.	MANIPULACIÓN DE CARGAS, MALAS POSTURAS, ETC.	30
15.	CONTACTOS TÉRMICOS	31
15.1.	EQUIPOS DE TRABAJO CON SUPERFICIES CALIENTES	31
16.	CONTACTOS ELÉCTRICOS	32
16.1.	EQUIPOS DE TRABAJO / INSTALACIONES ELÉCTRICAS	32
17 y 18.	EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS	33
17.1. / 18.1.	AGENTES QUÍMICOS	33
21.	RIESGO DE INCENDIO	34
21.1.	EQUIPOS DE TRABAJO / INSTALACIONES	34
22.	ACCIDENTES CAUSADOS POR SERES VIVOS	35
22.1.	PRESENCIA DE ANIMALES / TRATO CON PERSONAS	35

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 3 de 44

23. ATROPELLOS, GOLPES O CHOQUES CONTRA O CON VEHÍCULOS	36
23.1. VEHÍCULOS / EQUIPOS AUTROPROPULSADOS	36
24. ACCIDENTES POR DESPLAZAMIENTO IN ITÍNERE O EN MISIÓN	37
24.1. DESPLAZAMIENTOS EN VEHÍCULOS O ANDANDO	37
37. USO DE VOZ	38
37.1. USO DE LA VOZ	38
38. EXPOSICIÓN POR POSTURAS FORZADAS	39
38.1. MANTENIMIENTO PROLONGADO DE POSTURAS DE TRABAJO	39
40. SOBRECARGA POR MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS	40
40.1. MANTENIMIENTO PROLONGADO DE POSTURAS DE TRABAJO	40
41 Y 42. FATIGA MENTAL / FACTORES ORGANIZACIONALES	41
41.1. / 42.1. EXIGENCIAS DEL TRABAJO Y / O CAPACIDAD DE RESPUESTA DEL TRABAJADOR	41
43. OTROS 42	
43.1. RIESGOS VARIOS DEBIDO AL USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD)	42
43.2. RIESGOS VARIOS DEBIDO AL USO DE CARRETILLAS MANUALES	44

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 4 de 44

A. INTRODUCCIÓN

El presente informe realizado por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Sevilla (SEPRUS), recoge los resultados obtenidos en la evaluación de riesgos llevada a cabo en los puestos de trabajo del:

TÉCNICO DE CONSERJERÍA

Este informe (Informe E-3) se encuentra enmarcado dentro del SP1-ER-01 Subproceso de Identificación, Evaluación y Control de Riesgos, en el que se recogen los distintos informes que componen la evaluación de riesgos.

El informe está motivado por la revisión de la evaluación realizada anteriormente, disponiendo así de una evaluación genérica actualizada de todos los puestos de trabajo de la Universidad de Sevilla, que se complementa con la evaluación de lugares de trabajo correspondiente.

La evaluación de riesgos debe ser, en general, un proceso continuo; y será actualizada cuando cambien las condiciones de trabajo y, en todo caso, se someterá a consideración y se revisará, si fuera necesario, con ocasión de los daños para la salud que se puedan producir. Por ello, tendrá validez mientras persistan estas condiciones y cualquier cambio en las mismas, así como cualquier hecho que no se pusiera en conocimiento de los técnicos del SEPRUS, debe ser comunicado de inmediato a la dirección de correo electrónico seprus@us.es, para la actualización del documento.

A.1. DESCRIPCIÓN DEL PUESTO

A.1.1. TAREAS

Las tareas que se desarrollan en el puesto de trabajo de PUESTO DE TRABAJO son, entre otras:

- Atención a usuarios de manera presencial, telefónica, por correo y telemática.
- Apertura y cierre del centro.
- Apertura, cierre y puesta en marcha de aulas, seminarios, Paraninfo, etc., realizando tareas tales como conectar medios audiovisuales, megafonía, colocación de agua, etc.
- Control del funcionamiento de medios en aulas: petacas, micrófonos, etc.
- Atención a actos celebrados en el centro realizando apagado y encendido de luces, colocando y asistiendo al personal, etc.
- Atención a videoconferencias colocando portátiles, ajustando sonido, etc.
- Montaje y desmontaje de actos que se van a celebrar en el centro colocando y retirando mobiliario entre otros tales como sillas, atriles, mesas, etc.

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 5 de 44

- Realización de la tramitación del correo, tanto interno como externo, a través del programa de CORREOS.
- Clasificación y gestión del correo interno de otros edificios a través de sacas que, según nos informan, llegan a pesar un máximo de 9 kg.
- Clasificación, manipulación y reparto del correo que llega al edificio en casilleros y de manera presencial por departamentos.
- Reparto de documentación exterior tales como notificaciones, etc. a pie o en autobús, a centros servicios, etc.
- Recepción y distribución de paquetería.
- Recepción, manipulación y almacenamiento de material tal como papel higiénico, jabón, etc.
- Vigilancia de espacios.
- Custodia de llaves del centro.
- Entrega y recogida de llaves.
- Gestión y elaboración de partes al Servicio de Mantenimiento y limpieza.
- Gestión de la central de alarma.
- Realización de fotocopias y encuadernaciones.
- Colocación de pilas en relojes de aulas, seminarios, etc.
- Colocación y retirada de banderas, banderolas publicitarias.
- Colocación de información en tablones.
- Realización de funciones de macero portando maza y lanza.

A.1.2. PERFIL DEL PUESTO: FORMACIÓN, INFORMACIÓN Y VIGILANCIA DE LA SALUD

La Universidad de Sevilla forma e informa a los trabajadores sobre Prevención de Riesgos Laborales y sobre los riesgos específicos y medidas preventivas de sus puestos de trabajo de acuerdo con los artículos 18 y 19 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales: Ver píldoras informativas en la [página web del SEPRUS](#), entrando en la intranet (accediendo con el UVUS); consultar el catálogo formativo en esta misma web y en la del [Servicio de Formación del PAS](#) (FORPAS) o del [Instituto de Ciencias de la Educación](#) (ICE), según corresponda.

Además, garantiza a todos sus trabajadores un reconocimiento médico específico en el marco de la vigilancia de la salud, en base a protocolos específicos, a través del área médica del SEPRUS (reconocimientos@us.es), según el artículo 22 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 6 de 44

Se dispone de un documento de PERFIL DEL PUESTO de PUESTO DE TRABAJO donde se recogen los aspectos anteriormente descritos, entre otros.

A.1.3. TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES

Igualmente, la Universidad de Sevilla, a través de su Servicio de Prevención, garantiza de manera específica la protección de los trabajadores que, por sus propias características personales o estado biológico conocido (incluidos aquellos que tienen reconocida la situación de discapacidad), son especialmente sensibles a los riesgos derivados del trabajo (artículo 25 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales).

En el caso de trabajadoras en **situación de embarazo, parto reciente y lactancia**, se deberá comunicar de inmediato al área médica del Servicio de Prevención, con el objeto de llevar a cabo el procedimiento específico en esta materia.

A.1.4. EQUIPOS DE TRABAJO

Según la información facilitada al técnico del SEPRUS que elabora el presente documento durante la toma de datos correspondiente, los equipos de trabajo utilizados en el puesto de trabajo de PUESTO DE TRABAJO son:

- Equipos informáticos tales como ordenadores e impresoras.
- Equipos audiovisuales tales como proyectores, micrófonos, petacas.
- Destruyectora de papel, teléfono, calculadora, balanza.
- Cizalla o guillotina, encuadernadora, plastificadora, grapadoras, quita grapas, tijeras, alicates, cutex, pistola de precinto.
- Mesa de escritorio, mostradores de atención al público, sillas, estanterías.
- Material de consumo: Lápices, bolígrafos, gomas, rotuladores, tñpex, clips, sobres, impresos, folios, carpetas, chinchetas, etc.
- Escaleras.
- Carretilla manual.
- Carros (jaulas) y carritos para el reparto de correo, regalos institucionales, etc.
- Salvaescaleras manuales y elćtricas.

Como medidas preventivas / correctivas generales se propone, entre otras, que:

- Se adoptarán las medidas necesarias para que los equipos de trabajo que se pongan a disposición de los trabajadores sean **adecuados al trabajo** que deba realizarse y convenientemente adaptados al mismo, de forma que garanticen la seguridad y la salud de los

		EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA	RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 7 de 44

trabajadores al utilizar dichos equipos de trabajo¹. En cualquier caso, se deberán utilizar únicamente equipos que satisfagan: **cualquier disposición legal o reglamentaria** que les sea de **aplicación**; y las condiciones establecidas en el **Real Decreto 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**.

- Se adoptarán las medidas necesarias para que, mediante un **mantenimiento** adecuado, los equipos de trabajo se conserven durante todo el tiempo de utilización en unas condiciones tales que se garantice totalmente la seguridad y la salud de los trabajadores o, cuando no sea posible, se reduzcan los riesgos al mínimo. Dicho mantenimiento se realizará teniendo en cuenta las instrucciones del fabricante o, en su defecto, las características de estos equipos, sus condiciones de utilización y cualquier otra circunstancia normal o excepcional que pueda influir en su deterioro o desajuste².
- Cuando los **elementos móviles** de un equipo de trabajo puedan entrañar riesgos de accidente por contacto mecánico, deberán ir equipados con **resguardos** o dispositivos que impidan el acceso a las zonas peligrosas o que detengan las maniobras peligrosas antes del acceso a dichas zonas³. Según el Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo, y la [Guía de Señalización de la US](#), señalar las obligación del resguardo.



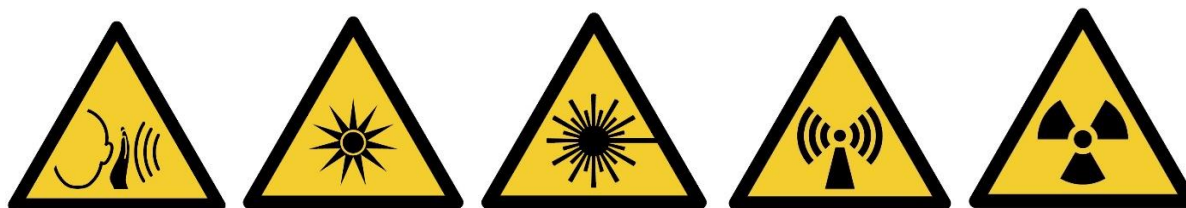
- Todo equipo de trabajo que entrañe riesgos por **ruido, vibraciones o radiaciones** deberá disponer de las protecciones o dispositivos adecuados para limitar, en la medida de lo posible, la generación y propagación de estos agentes físicos⁴. Según el Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo, y la [Guía de Señalización de la US](#), señalar estos riesgos:

¹ Artículo 3.1 del RD 1215/1997.

² Artículo 3.5 del RD 1215/1997.

³ ANEXO I.1.8 del RD 1215/1997.

⁴ ANEXO I.1.17 del RD 1215/1997.



- Las partes de un equipo de trabajo que alcancen temperaturas elevadas o muy bajas deberán estar protegidas cuando corresponda contra los riesgos de contacto o la proximidad de los trabajadores⁵. En el caso de que exista riesgo de quemaduras, se pueden aplicar una o varias de las medidas siguientes, siempre que no interfieran en el proceso de trabajo:
 - Colocación de un aislante térmico alrededor de los elementos peligrosos.
 - Adaptación de resguardos para permitir la evacuación de calorías (rejillas, chapa perforada, etc.).
 - Supresión global de acceso a la zona peligrosa mediante barandillas o cualquier otro tipo de resguardo material.
 - Aplicación de cortinas de aire o de agua.
 - En los casos en que las superficies deben estar calientes y accesibles, será necesario utilizar los equipos de protección individual apropiados.
- Consultar la **Píldora Informativa n.º 35**, sobre «[SEGURIDAD SOBRE MÁQUINAS Y/O EQUIPOS DE TRABAJO](#)», en la [página web del SEPRUS](#), entrando en la intranet (accediendo con el UVUS), en el Área técnica - Seguridad en el Trabajo.
- En actividades en las que se utilicen máquinas que carezcan de declaración CE de conformidad por ser su fecha de comercialización anterior a la exigencia de tal declaración con carácter obligatorio, que sean del mismo tipo que aquellas para las que la normativa sobre comercialización de máquinas⁶ requiere la intervención de un organismo notificado en el procedimiento de certificación, cuando la protección del trabajador no esté suficientemente garantizada no obstante haberse adoptado las medidas reglamentarias de aplicación, será necesaria la presencia de un **recurso preventivo** (o tantos como fuese necesario según las características de los trabajos), con formación en seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo.

⁵ ANEXO I.1.10 del RD 1215/1997.

⁶ Real Decreto 1644/2008, de 10 de octubre, por el que se establecen las normas para la comercialización y puesta en servicio de las máquinas.

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 9 de 44

A.1.4.1. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)

Los Equipos de Protección Individual deberán utilizarse cuando existan riesgos para la seguridad o salud de los trabajadores que no hayan podido evitarse o limitarse suficientemente por medios técnicos de protección colectiva o mediante medidas, métodos o procedimientos de organización del trabajo.

En general, estos deben cumplir con lo indicado en el Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual.

A.1.5. PRODUCTOS O SUSTANCIAS

Según la información facilitada al técnico del SEPRUS que elabora la presente evaluación durante la toma de datos correspondiente, los productos o sustancias utilizadas en el puesto de trabajo de TÉCNICO DE CONSERJERÍA son:

- Compuestos químicos contenidos en:
 - Tóner de fotocopiadoras/impresoras.
 - Líquidos correctores.
 - Rotuladores permanentes y rotuladores para pizarras blancas.

Como medidas preventivas / correctivas generales se propone, entre otras, que:

- Los trabajadores serán informados de las **Fichas de Datos de Seguridad (FDS)** de los productos químicos utilizados en su puesto de trabajo, teniéndolas a su disposición.
- Los trabajadores que, por su trabajo, tengan acceso a cualquiera de estos productos, **antes de manipularlos o tener contacto con ellos**, deben conocer la información contenida en las FDS correspondientes y seguir las indicaciones recogidas en estas.
- Consultar y seguir las indicaciones del **etiquetado** del producto (pictogramas, símbolos, frases H de riesgo y frases P o consejos de prudencia) que deberá estar presente en todos los envases (incluso si no son originales) para permitir una adecuada identificación.
- Evitar el uso de recipientes sin esta información.
- Mantener en buen estado las etiquetas.
- Consultar **Píldoras Informativas** en la [página web del SEPRUS](#), entrando en la intranet [accediendo con el UVUS], en el Área técnica - Higiene Industrial.
- En trabajos con exposición a agentes de toxicidad aguda de categorías 1, 2 y 3; y a agentes cancerígenos, mutagénicos o tóxicos para la reproducción, de primera y segunda categoría, según [Reglamento \(CE\) n.º 1272/2008 de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas, y por el que se modifican y derogan las Directivas 67/548/CEE y 1999/45/CE y se modifica el Reglamento \(CE\) n.º 1907/2006](#); será necesaria la

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 10 de 44

presencia de un **recurso preventivo** (o tantos como fuese necesario según las características de los trabajos), con formación en protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.

		EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA	RG EVS 004.1-00
		SP1-ER // PRC-02	Pág. 11 de 44

A.2. METOLOGÍA

Se ha aplicado la metodología de evaluación de riesgos del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, (en adelante INSST), según consta en el procedimiento PRC-02, de evaluación de riesgos y el PRC-03, de planificación de la prevención, del Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Sevilla.

Para una mejor efectividad del análisis y evaluación de riesgos de los puestos de trabajo se tiene en cuenta la atención a la diversidad de la población trabajadora y, específicamente, desde la perspectiva de género; especialmente en relación con los factores de riesgos ergonómicos relacionados con las consideraciones antropométricas (alcances, espacios de trabajo, equipos, herramientas y, en su caso, uso de Equipos de Protección Individual), ponderación de la manipulación manual de cargas, movimientos repetitivos, etc.

Los códigos de riesgo que se han seguido en la presente ER-ZC, teniendo en cuenta las definiciones de los mismos, son:

RIESGO DE ACCIDENTE DE TRABAJO:

RG 01. CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL: Acción de una persona al perder el equilibrio salvando una diferencia de altura entre dos puntos, considerando el punto de partida el plano horizontal de referencia donde se encuentra el individuo. Comprende caída de personas desde alturas, como las caídas en profundidades.

RG 02. CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL: Acción de una persona al perder el equilibrio, sin existir diferencia de altura entre dos puntos, cuando el individuo da con su cuerpo en el plano horizontal de referencia donde se encuentra situado.

RG 03. CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO: Suceso por el que, a causa de una condición o circunstancia física no correcta, un todo o parte de una cosa pierde su posición vertical, cayéndose en forma de hundimiento, desmoronamiento, etc.

RG 04. CAIDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN: Riesgo de accidentes debido a caídas de materiales, herramientas, aparatos, etc., que se estén manejando o transportando manualmente o con ayudas mecánicas, siempre que el accidentado sea el trabajador que esté manipulando el objeto que cae.

RG 05. CAIDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS: Suceso por el a causa de una condición o circunstancia física no correcta la parte o partes de un todo (trozos de un material, partes de cargas, de instalaciones, etc.) se desunen, cayendo.

RG 06. PISADAS SOBRE OBJETOS: Es aquella acción de poner el pie encima de materiales, herramientas, mobiliario, equipos, etc., considerada como situación anormal, dentro de un proceso laboral.

RG 07. CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES: Encuentro violento de una persona o de una parte de su cuerpo con uno o varios objetos colocados de forma fija o invariable, o bien, en situación de reposo.

RG 08. CHOQUES CONTRA OBJETOS MÓVILES: Encuentro violento de una persona o de una parte de su cuerpo con uno o varios objetos que se encuentran en movimiento.

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 12 de 44

RG 09. GOLPES O CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS: Acción que le sucede a un trabajador al tener un encuentro repentino y violento con un material inanimado o con el utensilio con el que trabaja.

RG 10. PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS O PARTICULAS: Circunstancia que se manifiesta durante la realización de trabajos en los que, durante la operación, resultan proyectados fragmentos, piezas pequeñas o partículas del material que se trabaja, incandescentes o no, con mayor o menor fuerza y dirección variable.

RG 11. ATRAPAMIENTO POR O ENTRE OBJETOS: Acción o efecto que se produce cuando una persona o parte de su cuerpo es aprisionada o enganchada por o entre objetos.

RG 12. ATRAPAMIENTO POR VUELCO DE MAQUINAS O VEHÍCULOS: Acción y efecto que se origina cuando un vehículo o una máquina vuelca hacia un lado o totalmente, de modo que caiga sobre una persona o la aprisione contra otros objetos, que bien pudieran ser móviles o inmóviles.

RG 13 SOBRESFUERZOS SOBRE EL SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO: Esfuerzo superior al normal del sistema músculo-esquelético que puede ocasionar lesiones agudas como consecuencia de una manipulación de cargas de peso excesivo asociada o no a posturas forzadas.

RG 14. EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS AMBIENTALES EXTREMAS: Situación en la que el trabajador sufre alteraciones fisiológicas por encontrarse expuesto a ambientes de calor o frío extremo (atmosférico o ambiental).

RG 15. CONTACTOS TERMICOS: Roce, fricción o golpe de todo o parte del cuerpo de una persona con cualquier objeto que se halle a elevada o baja temperatura (hornos, quemadores, elementos incandescentes de maquinaria, quemaduras por objetos o superficies congeladas, etc.).

RG 16. CONTACTOS ELÉCTRICOS:

RG 16.1 CONTACTOS ELECTRICOS DIRECTOS: Todo contacto de personas con garantía de continuidad eléctrica, efectuado directamente con partes activas en tensión, que en condiciones normales puede tener tensión (conductores, bobinados, etc.).

RG16.2 CONTACTOS ELECTRICOS INDIRECTOS: Todo contacto de personas con masas puestas accidentalmente bajo tensión.

RG 17. EXPOSICIÓN ACCIDENTAL A SUSTANCIAS QUIMICAS IRRITANTES, NOCIVAS O TÓXICAS: Posibilidad de lesiones o afecciones producidas por el contacto accidental (vía respiratoria, digestiva o cutáneo-mucosa) con estas sustancias y preparados peligrosos.

RG 18. EXPOSICIÓN ACCIDENTAL A SUSTANCIAS QUÍMICAS CÁUSTICAS O CORROSIVAS: Posibilidad de lesiones o afecciones producidas por el contacto accidental (vía respiratoria, digestiva o cutáneo-mucosa) con este tipo de sustancias y preparados peligrosos.

RG 19. EXPOSICIÓN A RADIACIONES: Posibilidad de lesión o afección aguda por la acción de los rayos de luz, calor u otra energía.

RG 20. EXPLOSIONES: Expansión violenta y rápida, que puede tener su origen en distintas formas de transformación (física y química) de energía mecánica, acompañada de una disipación de su energía potencial y, generalmente, seguida de una onda.

RG 21. INCENDIOS: Conjunto de condiciones, que ponen en contacto los materiales combustibles con las fuentes de ignición, comenzando así la formación de un fuego. Podemos considerar cuatro fases: factores de inicio, propagación, medios de lucha y evacuación.

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 13 de 44

RG 22. ACCIDENTES CAUSADOS POR SERES VIVOS: Los producidos a las personas por la acción de otras personas o por animales (agresiones, coces, mordeduras, picaduras, etc.), procedentes más comúnmente de insectos, gatos, perros, murciélagos, reptiles o roedores.

RG 23. ATROPELLOS, GOLPES O CHOQUES CON/CONTRA VEHÍCULOS: Los producidos por vehículos en movimiento (atropellos de personas por vehículos o accidentes en los que el trabajador lesionado va sobre el vehículo del accidente) dentro del horario laboral y en lugar de trabajo.

RG 24. ACCIDENTES POR DESPLAZAMIENTOS *IN ITÍNERE* O EN MISIÓN: Atropellos, golpes, choques o caídas ocasionados por vehículos, con o sin motor, así como andando, producidos al ir o al volver del lugar de trabajo o en los desplazamientos llevados a cabo con ocasión de éste. Seguridad vial.

RG 25. OTROS: Cualquier otra circunstancia no registrada con anterioridad en los distintos códigos de riesgo, que pueda producir alguna lesión a los trabajadores.

RIESGO DE ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL TRABAJO (INCLUYENDO FATIGA):

RG 31. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES QUÍMICOS: Posibilidad de que el trabajador pueda sufrir enfermedades como consecuencia de la exposición continua y reiterada a contaminantes químicos presentes en el lugar de trabajo, que puedan penetrar en el organismo, fundamentalmente por vía respiratoria y/o cutáneo-mucosa.

RG 32. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS: Posibilidad de contacto con microorganismos y endoparásitos humanos, susceptibles de originar cualquier tipo de infección, alergia o toxicidad, una vez puestos en contacto con el organismo.

RG 33. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES FÍSICOS (RUIDO): Posibilidad de deterioro de la función auditiva como consecuencia de exposiciones reiteradas a ruido de origen laboral (máquinas, herramientas de percusión, rozamientos e impactos de partes metálicas, motores eléctricos o de combustión, escapes de aire comprimido, etc.).

RG 34. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES FÍSICOS (VIBRACIONES): Posibilidad de alteraciones del organismo producidas como consecuencia de la exposición laboral a vibraciones (máquinas herramientas, vehículos a motor) que son transmitidas por contacto con un material que vibra con una determinada parte del cuerpo.

RG 35. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES FÍSICOS (RADIACIONES IONIZANTES): Posibilidad de aparición de patologías lesiones en el organismo producidas por la exposición laboral de radiaciones electromagnéticas que al atravesar la materia son capaces de producir la ionización de la misma (alteración de la estructura molecular).

RG 36. EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES FÍSICOS (RADIACIONES NO IONIZANTES): Posibilidad de aparición de lesiones, especialmente dérmicas y oculares, producidas por exposición laboral (tareas de soldadura, sol) a la parte del espectro de radiación electromagnética que no provoca alteración de la estructura molecular.

RG 37. USO DE LA VOZ: Posibilidad de sufrir alguna patología (disfonías y lesiones) en el aparato fonador como consecuencia del uso de la voz en el trabajo (mal uso, uso continuado, hábitos inadecuados, etc.).

RG 38. EXPOSICIÓN A POSTURAS FORZADAS: Posibilidad de sufrir el trabajador lesiones o fatiga muscular debido al esfuerzo continuo y reiterado producido por la adopción de posturas forzadas y mantenidas durante la realización de las tareas asociadas o no a otros factores de riesgos músculo-esqueléticos, especialmente la manipulación manual de cargas.

		EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA	RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 14 de 44

RG 39. EXPOSICIÓN A MOVIMIENTOS REPETITIVOS: Posibilidad de sufrir el trabajador lesiones debidas a microtraumatismos por movimientos ocasionados por ciclos de trabajo muy repetitivos, asociados o no a otros factores de riesgos músculo-esqueléticos.

RG 40. SOBRECARGA POR MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS: Desarrollo de tareas que supongan una exposición continuada del sistema músculo-esquelético a manipulación manual de cargas que pueden ocasionar fatiga o enfermedades de tipo osteomuscular, considerando, además, la forma, volumen y agarre de la misma.

RG 41. FATIGA MENTAL: Posibilidad de sufrir alteración temporal (disminución) de la eficiencia funcional mental y física del trabajador producida por factores multicausales en las exigencias de la tarea en el trabajo.

RG 42. FACTORES ORGANIZACIONALES: Conjunto de factores asociados a la organización del trabajo que pueden incidir en el trabajador de forma negativa; estos factores pueden ser temporales (jornada y ritmo) o dependientes de la propia tarea y del papel del individuo dentro de la organización (funcionalidad, comunicación, participación, etc.), todo ello teniendo en cuenta las características individuales del trabajador.

RG 43. OTROS: Cualquier circunstancia no recogida con anterioridad en los diferentes códigos de riesgo en las que se pueda producir alguna enfermedad o patología a los trabajadores.

NOTA: En las siguientes tablas de riesgos se recogerán las propuestas de medidas preventivas/correctoras. Estas se deben llevar a cabo según el orden de prioridad establecido en el Art. 15 de la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales, sobre los Principios de la acción preventiva:

- 1º) Evitar los riesgos.
- 2º) Evaluar los riesgos que no se puedan evitar.
- 3º) Combatir los riesgos en su origen.
- 4º) Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud.
- 5º) Tener en cuenta la evolución de la técnica.
- 6º) Sustituir lo peligroso por lo que entrañe poco o ningún peligro.
- 7º) Planificar la prevención, buscando un conjunto coherente que integre en ella la técnica, la organización del trabajo, las condiciones de trabajo, las relaciones sociales y la influencia de los factores ambientales en el trabajo.
- 8º) Adoptar medidas que antepongan la protección colectiva a la individual.
- 9º) Dar las debidas instrucciones a los trabajadores.

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA		RG EVS 004.1-00 Pág. 15 de 44
	SP1-ER // PRC-02		

A.3. NORMATIVA DE REFERENCIA

- [Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales y sus modificaciones.](#)
- [Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención y Real Decreto 298/2009, de 6 de marzo, por el que se modifica el Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, en relación con la aplicación de medidas para promover 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.](#)
- [Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo](#) (en adelante RD 485/1997).
- [Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo](#) (en adelante RD 486/1997).
- [Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorso lumbares, para los trabajadores](#) (en adelante RD 487/1997).
- [Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización](#) (en adelante RD 488/1997).
- [Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.](#)
- [Real Decreto 665/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo y sus modificaciones.](#)
- [Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual y sus modificaciones](#) (en adelante RD 773/1997).
- [Real Decreto 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](#) (en adelante RD 1215/1997).
- [Real Decreto 374/2001, de 6 de abril, sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos durante el trabajo.](#)
- [Real Decreto 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.](#)
- [Real Decreto 842/2002, de 2 de agosto, por el que se aprueba el Reglamento electrotécnico para baja tensión](#) (en adelante REBT), e Instrucciones Técnicas Complementarias (en adelante ITC).

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 16 de 44

- [Real Decreto 1311/2005, de 4 de noviembre, sobre la protección de la salud y la seguridad de los trabajadores frente a los riesgos derivados o que puedan derivarse de la exposición a vibraciones mecánicas.](#)
- [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.](#)
- [Reglamento \(CE\) n.º 1907/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 18 de diciembre de 2006, relativo al registro, la evaluación, la autorización y la restricción de las sustancias y preparados químicos \(REACH\), por el que se crea la Agencia Europea de Sustancias y Preparados Químicos, se modifica la Directiva 1999/45/CE y se derogan el Reglamento \(CEE\) n.º 793/93 del Consejo y el Reglamento \(CE\) n.º 1488/94 de la Comisión así como la Directiva 76/769/CEE del Consejo y las Directivas 91/155/CEE, 93/67/CEE, 93/105/CE y 2000/21/CE de la Comisión.](#)
- [Real Decreto 1644/2008, de 10 de octubre, por el que se establecen las normas para la comercialización y puesta en servicio de las máquinas.](#)
- [Reglamento \(CE\) n.º 1272/2008 de 16 de diciembre de 2008, sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas, y por el que se modifican y derogan las Directivas 67/548/CEE y 1999/45/CE y se modifica el Reglamento \(CE\) n.º 1907/2006.](#)
- [Real Decreto 656/2017, de 23 de junio, por el que se aprueba el Reglamento de Almacenamiento de Productos Químicos y sus Instrucciones Técnicas Complementarias MIE APQ 0 a 10.](#)

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 17 de 44

A.4. DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES

Tal y como establece el [MANUAL DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES DE LA UNIVERSIDAD DE SEVILLA](#), la Ley de Prevención de Riesgos Laborales es la que establece los derechos y las obligaciones en materia de seguridad y salud para el conjunto de los trabajadores de la Universidad de Sevilla.

Respecto de los derechos de los trabajadores se destacan:

- Derecho a la protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo (art.14.1).
- Derecho a que el coste de las medidas relativas a la seguridad y salud no recaiga sobre los trabajadores (art. 14.5).
- Derecho a no ser destinado a una zona de riesgo grave y específico sin haber sido informado adecuadamente (art. 15.3).
- Derecho a ser informado de forma directa e individualizada de los riesgos específicos de su puesto de trabajo y de las medidas de protección y prevención de dichos riesgos, así como de las medidas de emergencia existentes (art. 18.1).
- Derecho a ser consultados y a participar en las cuestiones que afectan a las condiciones de seguridad y salud (art. 18.2).
- Derecho a recibir formación en materia preventiva (art. 19).
- Derecho a interrumpir la actividad y a abandonar el lugar de trabajo en caso de riesgo grave e inminente (art. 21).
- Derecho a la vigilancia periódica del estado de salud, con respeto a la libertad, intimidad y dignidad de los trabajadores (art. 22).
- Derecho a la protección específica de los trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos (art. 25).
- Protección de la maternidad. Derecho a que se adapten las condiciones o el tiempo de trabajo a las necesidades de las trabajadoras embarazadas o en situación de parto reciente (art. 26).
- Protección a los menores (art. 27).
- Protección de los trabajadores con contratos temporales o de los contratos por empresas de trabajo temporal (art. 28).

En cuanto a las obligaciones de los trabajadores se destacan, conforme al principio de integración de la actividad preventiva, que todo el personal de la Universidad de Sevilla que tenga trabajadores a sus órdenes es responsable de la seguridad y la salud de los mismos, por lo que debe conocer y hacer cumplir todas las reglas de prevención que afecten al trabajo que realicen.

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 18 de 44

Además, corresponde a cada trabajador cumplir las obligaciones establecidas en el artículo 29 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales y que se indican a continuación:

- Velar, según sus posibilidades y mediante el cumplimiento de las medidas de prevención que en cada caso sean adoptadas, por su propia salud en el trabajo y por la de aquellos compañeros a los que pueda afectar su actividad profesional.
- Usar adecuadamente, de acuerdo con su naturaleza y los riesgos previsibles, las máquinas, aparatos, herramientas, sustancias peligrosas, equipos de transporte y, en general, cualesquiera otros medios con los que desarrolle su actividad.
- Utilizar correctamente los medios y equipos de protección facilitados de acuerdo con las instrucciones recibidas.
- No poner fuera de servicio y utilizar correctamente los dispositivos de seguridad existentes.
- Informar de inmediato a su superior y a los trabajadores designados acerca de cualquier situación que, a su juicio, entrañe un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- Contribuir al cumplimiento de las obligaciones establecidas por la autoridad competente con el fin de proteger la seguridad y la salud de los trabajadores.
- Cooperar para que ésta pueda garantizar unas condiciones de trabajo que sean seguras y no entrañen riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores.

Finalmente, el artículo 29 de la mencionada Ley indica textualmente, en su punto 3:

«El incumplimiento por los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos a que se refieren los apartados anteriores tendrá la consideración de incumplimiento laboral a los efectos previstos en el artículo 58.1 del Estatuto de los Trabajadores o de falta, en su caso, conforme a lo establecido en la correspondiente normativa sobre régimen disciplinario de los funcionarios públicos o del personal estatutario al servicio de las Administraciones públicas. Lo dispuesto en este apartado será igualmente aplicable a los socios de las cooperativas cuya actividad consista en la prestación de su trabajo, con las precisiones que se establezcan en sus Reglamentos de Régimen Interno».

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA	RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02	Pág. 19 de 44

B. EVALUACIÓN DE RIESGOS

N.º ID. RIESGO
01.CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL

FACTOR DE RIESGO		
01.1. ESCALERAS FIJAS		
CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO		
Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, los trabajadores sufran una caída a distinto nivel al transitar por lugares de trabajo con la presencia de escaleras fijas.		
EVALUACIÓN		
PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	EXTREMADAMENTE DAÑINO	MODERADO
PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA		
▪ Todo trabajador que deba usar escaleras fijas debería seguir las siguientes normas de utilización: – Subir o bajar tranquilamente sin prisas evitando hacerlo corriendo o empujando a la o las personas que le precedan. – No subir o bajar de dos en dos peldaños. – Utilizar siempre que sea posible las barandillas o pasamanos. – Si la escalera no está suficientemente iluminada por presentar puntos de alumbrado fundidos, se haya derramado alguna sustancia que la haga especialmente peligrosa, las barandillas o pasamanos estén deteriorados, presente algún defecto constructivo o cualquier otra circunstancia peligrosa, abstenerse de utilizarla y poner esta circunstancia en conocimiento del personal competente para que proceda a su subsanación. ▪ Preste atención durante los desplazamientos por el lugar de trabajo, evite las distracciones y tenga en cuenta la señalización de seguridad y salud de su centro de trabajo. ▪ Seguir las indicaciones de la Píldora informativa «67. TRÁNSITO POR ESCALERAS». ▪ Se recomienda el uso de calzado con suela antideslizante y sujeto al pie.		
RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA	RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02	Pág. 20 de 44

FACTOR DE RIESGO

01.2. ESCALERAS DE MANO, PLATAFORMAS, TABURETES O GRADILLAS

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, los trabajadores sufran una caída a distinto nivel utilizando escaleras de mano, plataformas, taburetes o gradillas.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	EXTREMADAMENTE DAÑINO	MODERADO

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Según el ANEXO II.4.1.2 del RD 1215/1997, la utilización de una escalera de mano como puesto de trabajo en altura deberá limitarse a las circunstancias en que la utilización de otros equipos de trabajo más seguros no esté justificada por el bajo nivel de riesgo y por las características de los emplazamientos (un espacio reducido, por ejemplo).
- Seguir indicaciones de la Instrucción Operativa «IO ST 002.1-02 EQUIPOS Y SISTEMAS PARA TRABAJOS EN ALTURA - ESCALERAS MANUALES».
- Según el ANEXO I.1.6 del RD 1215/1997, las escaleras de mano deberán tener la resistencia y los elementos necesarios de apoyo o sujeción, o ambos, para que su utilización en las condiciones para las que han sido diseñados no suponga un riesgo de caída por rotura o desplazamiento. En particular, las escaleras de tijera dispondrán de elementos de seguridad que impidan su apertura al ser utilizadas.
- Adquirir escaleras certificadas de acuerdo con la norma UNE-EN 131 (escalera de uso profesional y no domésticas), cumpliendo así con los requisitos mínimos exigibles que en ella se recogen (dimensiones, elementos de apoyo, elementos sujeción para evitar que ésta se desplace o que pierda su estabilidad, elementos para evitar la apertura de las escaleras de tijera durante su utilización, etc.); gradillas y taburetes certificados de acuerdo con la norma UNE-EN 14183. Seguir indicaciones de la instrucción operativa «[IO ST 002.1. UTILIZACION DE LOS EQUIPOS DE TRABAJOS PARA LA REALIZACION DE TRABAJOS EN ALTURA -Escaleras manuales-](#)».

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 21 de 44

FACTOR DE RIESGO

01.4. DESNIVELES

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, los trabajadores sufran una caída a distinto nivel al transitar por lugares de trabajo con la presencia de desniveles.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Según el RD 485/1997, y la [Guía de Señalización de la US](#), señalar el riesgo de caída a distinto nivel. Los bordes de los desniveles serán señalizados con un color de seguridad (el ANEXO VII.2). Es recomendable que sea cinta antideslizante.



- Según el ANEXO I-A.3 del RD 486/1997, las aberturas o desniveles que supongan un riesgo de caída de personas se protegerán mediante barandillas u otros sistemas de protección de seguridad equivalente, que podrán tener partes móviles cuando sea necesario disponer de acceso a la abertura.
- Preste atención durante los desplazamientos por el lugar de trabajo, evite las distracciones y tenga en cuenta la señalización de seguridad y salud de su centro de trabajo.
- Se recomienda el uso de calzado con suela antideslizante y sujeto al pie.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

NOTA:

Cuando existan tareas o zonas en las que los trabajadores estén expuestos a un «*riesgo especialmente grave de caída de altura*», el acceso estará **restringido** únicamente a **trabajadores autorizados**.



 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA	RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02	Pág. 22 de 44

N.º ID. RIESGO

02.CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

FACTOR DE RIESGO

02.1. OBSTÁCULOS POR EL SUELO / IRREGULARIDADES EN EL SUELO/PAVIMENTOS RESBALADIZOS

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto o en traslados por el lugar de trabajo, existan obstáculos presentes en el suelo (por ejemplo, cables, cajas, enseres, etc.) o el pavimento sea resbaladizo (por ejemplo, pavimento húmedo) y se puedan producir tropiezos o resbalones.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Mantener la zona de trabajo y sus alrededores con orden y limpieza intentando tener el menor número de obstáculos posibles por el suelo y retirando los elementos que no tienen utilidad.
- Preste atención durante los desplazamientos por el lugar de trabajo, evite las distracciones y tenga en cuenta la señalización de seguridad y salud de su centro de trabajo.
- Seguir indicaciones de la instrucción operativa «[IO ST 015-00. ORDEN Y LIMPIEZA](#)».
- Según el RD 485/1997, y la Guía de Señalización de la US, señalizar el riesgo de caída al mismo nivel / obstáculo en suelo.



- Si es posible, evitar que el cableado se encuentre por zonas de paso o por zonas que puedan suponer un riesgo de caída (pasando el cableado por otro lugar, con suelo técnico, etc.). Se intentará disminuir, en la medida de lo posible, el número de cables que tengan que invadir zonas de paso (p. ej. mediante regletas de tomas múltiples). Cuando un/unos cable/s tengan que colocarse por zonas de paso, se podrá, entre otras alternativas, realizar mediante canalizaciones previstas para tal efecto.
- Según el ANEXO II.2 del RD 486/1997, se eliminarán con rapidez los desperdicios, las manchas de grasa, los residuos de sustancias peligrosas y demás productos residuales que puedan originar accidentes.
- Según el ANEXO I-A.3.1 del RD 486/1997, los suelos de los locales de trabajo deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas.
- Según el artículo 8 del RD 486/1997, la iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de condiciones de visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgo para su seguridad y salud. La iluminación deberá cumplir, en particular, las disposiciones del ANEXO IV del citado Real Decreto.
- Cuando el pavimento resulte deslizante porque este se encuentre húmedo (ya sea por operaciones de limpieza o por otro motivo), se balizará y señalizará adecuadamente la zona.



- Se recomienda el uso de calzado con suela antideslizante y sujeto al pie.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA	RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02	Pág. 23 de 44

N.º ID. RIESGO

03.CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO

FACTOR DE RIESGO

03.1. DESPLOME DE OBJETOS

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

- Posibilidad de que, ante la necesidad de acceder para coger o depositar objetos en estanterías o armarios, tableros de anuncios, etc., éstos en sí o los mismos objetos colocados o a colocar, caigan sobre los trabajadores.
- Posibilidad de que, al apilarse objetos de manera inestable, estos puedan desplomarse sobre los trabajadores por la propia inestabilidad del almacenamiento, porque existan objetos sin asegurar, sobrecarga de estanterías, etc.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Evitar almacenar objetos, especialmente los pesados, donde sea difícil alcanzarlos o donde se puedan caer.
- Anclar los armarios/archivadores/estanterías/elementos que sean susceptibles de vuelco a pared, suelo, techo o a algún elemento que les dé estabilidad; o implantar algún sistema de seguridad equivalente (p. ej. arriostramiento múltiple de estanterías).
- No colocar sobre los armarios objetos susceptibles de caerse.
- Colocar los elementos más pesados en los cajones o baldas inferiores.
- No utilizar la parte superior de los armarios o estanterías para almacenamiento si esta no está concebida para el mismo.
- Seguir indicaciones de la póliza informativa «[36. ALMACENAMIENTO EN ESTANTERÍAS](#)».
- Si advierte que se tambalea una estantería comuníquelo de forma inmediata, si ésta comienza a volcarse, no intente pararla, apártese lo más rápidamente posible de su línea de caída.
- Cuando sea necesario, pedir ayuda a otro compañero.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA		RG EVS 004.1-00 Pág. 24 de 44
	SP1-ER // PRC-02		

N.º ID. RIESGO

04.CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN

FACTOR DE RIESGO

04.1. TRANSPORTE / MANIPULACIÓN DE OBJETOS

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, en la manipulación de material de oficina, traslado de material diverso, etc., estos caigan sobre los trabajadores, debido a: ausencia de elementos de sujeción, cargas demasiado pesadas, mala posición de las manos, manos mojadas, golpes contra objetos próximos, almacenamiento inadecuado, etc.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Según el artículo 3 del RD 487/1997, organizar el trabajo para evitar la manipulación manual de las cargas (por ejemplo: utilizando ayudas mecánicas como carros de transporte de materiales, carretillas, etc.; o planificando los acopios junto a la zona de trabajo).
- Cuando no pueda evitarse la necesidad de manipulación manual de las cargas:
 - En caso de objetos pesados: intentar reducir el peso de las cargas, utilizar ayudas mecánicas, manipular la carga entre dos personas o más, etc.
 - Diseñar las tareas de forma que la carga se manipule lo más pegada al cuerpo, y sin giros del tronco.
 - Utilizar las asas o ranuras en las que se pueda introducir la mano fácilmente.
 - Evitar que la carga sea demasiado ancha, profunda y alta.
- Seguir indicaciones de las píldoras informativas «[14. Protege tu espalda \(I\)](#)» y «[15. Protege tu espalda \(II\)](#)» y «[45. Uso de sacas de correo](#)».
- Almacenamiento adecuado de los objetos, que impida la caída espontánea de estos evitando que sobresalgan de las baldas o estén colocados en el extremo.
- Según la Guía Técnica del INSST del RD 487/1997, las ayudas (medios técnicos) serán:
 - Adecuadas para la situación concreta de manipulación.
 - Compatibles con el resto de los equipos de trabajo
 - Fáciles de manejar.
 - Se establecerá un sistema de mantenimiento periódico eficaz.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA	RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02	Pág. 25 de 44

N.º ID. RIESGO

05. CAÍDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS

FACTOR DE RIESGO		
05.1. OBJETOS CON POSIBILIDAD DE DESPRENDIMIENTO		
CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO		
Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, se pueda producir una caída de elementos sobre los trabajadores: partes sueltas de instalaciones, etc.		
EVALUACIÓN		
PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE
PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA		
- En la medida de lo posible, organizar los trabajos para que, durante la realización de estos, no existan elementos susceptibles de caer encima de los operarios. - Según el ANEXO I-A.1.1º del RD 486/1997, los edificios y locales de los lugares de trabajo deberán poseer la estructura y solidez apropiadas a su tipo de utilización. - Las situaciones que puedan dar origen a desprendimientos de parte del edificio deben ser valoradas por el Servicio competente.		
RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA	RG EVS 004.1-00 Pág. 26 de 44
	SP1-ER // PRC-02	

N.º ID. RIESGO

06. PISADAS SOBRE OBJETOS

FACTOR DE RIESGO

06.1. OBJETOS EN EL SUELO

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto o en traslados por el lugar de trabajo, existan objetos presentes en el suelo: cascotes, desechos, equipos de trabajo, partes de la instalación, materiales, etc.; y, si se toma contacto con ellos, se puedan producir torceduras, pinchazos, cortes, etc.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Según el ANEXO I-A.3.1 del Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo, los suelos de los locales de trabajo deberán ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas.
- Según el ANEXO II.2 del mismo Real Decreto, se eliminarán con rapidez los desperdicios y demás productos residuales que puedan originar accidentes.
- Mantener la zona de trabajo y sus alrededores con orden y limpieza; intentando tener el menor número de obstáculos posibles por el suelo y retirando los elementos que no tienen utilidad.
- Seguir indicaciones de la Instrucción Operativa «[IO ST 015-00. ORDEN Y LIMPIEZA](#)».
- Según el Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo y la Guía de Señalización de la US, se deben señalizar los obstáculos presentes en el suelo que no puedan ser eliminados.



RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA	RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02	Pág. 27 de 44

N.º ID. RIESGO

07.CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES

FACTOR DE RIESGO

07.1. OBJETOS INMÓVILES

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto o en traslados por el lugar de trabajo, se produzcan choques de trabajadores con objetos inmóviles porque, en los lugares de trabajo:

- Existan obstáculos: partes de la estructura (vigas a baja altura, pilares dispuestos en mitad de un recinto, etc.), objetos almacenados de manera inadecuada, mobiliario invadiendo zonas de paso, equipos de trabajo, partes de instalaciones, etc.
- No tengan unas dimensiones que permitan que las tareas se ejecuten sin riesgos para su seguridad y salud de los operarios.
- No dispongan de un nivel de iluminación adecuado.
- Etc.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	LIGERAMENTE DAÑINO	TRIVIAL

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Mantener la zona de trabajo y sus alrededores con orden y limpieza intentando tener el menor número de obstáculos posibles por el suelo y retirando los elementos que no tienen utilidad.
- Seguir indicaciones de la instrucción operativa «[IO ST 015-00. ORDEN Y LIMPIEZA](#)».
- Preste atención durante los desplazamientos por el lugar de trabajo, evite las distracciones y tenga en cuenta la señalización de seguridad y salud de su centro de trabajo.
- En el caso de objetos a baja altura, según el RD 485/1997, y la Guía de Señalización de la US, señalizar el riesgo de golpes por objetos elevados y señalizar el objeto en sí, o al menos su borde, con un color de seguridad (el ANEXO VII.2). Es recomendable que sea cinta acolchada.



- Según el artículo 8 del RD 486/1997, la iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de condiciones de visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgo para su seguridad y salud. La iluminación deberá cumplir, en particular, las disposiciones del ANEXO IV del citado Real Decreto.
- Según el ANEXO I-A.2 del RD 486/1997, las dimensiones de los locales de trabajo deberán permitir que los trabajadores realicen su trabajo sin riesgos para su seguridad y salud y en condiciones ergonómicas aceptables. 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 puesto de trabajo, el espacio libre disponible no permita que el trabajador tenga la libertad de movimientos necesaria para desarrollar su actividad, deberá disponer de espacio adicional suficiente en las proximidades del puesto de trabajo.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA	RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02	Pág. 28 de 44

N.º ID. RIESGO

08.CHOQUES CONTRA OBJETOS MÓVILES

FACTOR DE RIESGO		
08.01. OBJETOS MÓVILES		
CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO		
Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto o en traslados por el lugar de trabajo, se produzcan choques de trabajadores con objetos móviles tales como: ventanas, puertas, cajones de mobiliario de almacenamiento, etc.		
EVALUACIÓN		
PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	LIGERAMENTE DAÑINO	TRIVIAL
PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA		
- Mantener puertas, ventanas, cajoneras, etc., cerradas o, si están abiertas, bloquear el posible movimiento de vaivén de estas. - Preste atención durante los desplazamientos por el lugar de trabajo, evite las distracciones y tenga en cuenta la señalización de seguridad y salud de su centro de trabajo. - Según el artículo 8 del RD 486/1997, la iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de condiciones de visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgo para su seguridad y salud. La iluminación deberá cumplir, en particular, las disposiciones del ANEXO IV del citado Real Decreto.		
RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

		EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA	RG EVS 004.1-00
		SP1-ER // PRC-02	Pág. 29 de 44

N.º ID. RIESGO

09.GOLPES/CORTE POR OBJETOS O HERRAMIENTAS

FACTOR DE RIESGO

09.01. EQUIPOS DE TRABAJO / MATERIAL DE OFICINA

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, se produzcan cortes, heridas o pinchazos con equipos cortantes o punzantes, como por ejemplo tijeras, cúter, chinchetas, grapadora, cizalla o guillotina, etc.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	LIGERAMENTE DAÑINO	TRIVIAL

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Usar de manera adecuada los equipos siguiendo las indicaciones del manual de instrucciones y utilizándolos exclusivamente para el fin para el que están diseñados. El mantenimiento debe realizarse en los mismos términos.
- Elegir los equipos idóneos al trabajo que se vaya a realizar, considerando la forma, el peso y las dimensiones adecuadas desde el punto de vista ergonómico.
- Almacenar el material en un lugar seguro y adecuado para ello.
- Evitar entornos que dificulten el uso correcto de los equipos de trabajo y el material. Debe destinarse el espacio suficiente para que cada equipo sea utilizado en condiciones seguras y ergonómicas aceptables.
- Mantener la zona de trabajo y sus alrededores con orden y limpieza; intentando tener el menor número de obstáculos posibles y retirando los elementos que no tienen utilidad.
- Seguir indicaciones de la Instrucción Operativa «[IO ST 015-00. ORDEN Y LIMPIEZA](#)».

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA	RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02	Pág. 30 de 44

N.º ID. RIESGO

13. SOBRESFUERZOS

FACTOR DE RIESGO

13.01. MANIPULACIÓN DE CARGAS, MALAS POSTURAS, ETC.

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto se produzcan sobreesfuerzos por manipulación de forma inadecuada de cajas, paquetería, cancelas, ventanales, tabloneros de anuncios, etc.

En caso de trabajadoras en situación de embarazo, se comunicará al SEPRUS lo antes posible para su revisión.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORA Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Organizar el trabajo para que exista alternancia de tareas, acortando los tiempos de exposición a tareas monótonas, repetitivas, de realización de esfuerzos físicos, etc.
- Incluir en los trabajos cambios de postura, intercalando tareas que precisen movimientos diferentes.
- Planificar la tarea antes de comenzarla con el objetivo de reducir la necesidad de realizar desplazamientos innecesarios.
- Lleve a cabo una adecuada técnica de levantamiento de cargas adecuada a este tipo de esfuerzos. Las técnicas de levantamiento tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. Siempre que sea posible utilice ayudas mecánicas, usando los medios mecánicos adecuados. Seguir indicaciones de las pildoras informativas «[36.2. Almacenamiento en estanterías](#)» y «[45. Protege tu espalda \(II\)](#)».
- Colocar el material necesario lo más cerca posible para facilitar su alcance entre los planos de los hombros y las caderas.
- Evitar los trabajos por encima de los hombros.
- Mantener la zona de trabajo y sus alrededores con orden y limpieza; intentando tener el menor número de obstáculos posibles por el suelo y retirando los elementos que no tienen utilidad.
- Seguir indicaciones de la Instrucción Operativa «[IO ST 015-00. ORDEN Y LIMPIEZA](#)».
- Evitar almacenar objetos, especialmente los pesados, donde sea difícil alcanzarlos.
- Cando sea necesario, pedir ayuda a otro compañero.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA	RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02	Pág. 31 de 44

N.º ID. RIESGO

15. CONTACTOS TÉRMICOS

FACTOR DE RIESGO		
15.1. EQUIPOS DE TRABAJO CON SUPERFICIES CALIENTES		
CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO		
Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, se produzcan contactos térmicos de los trabajadores con partes calientes de los equipos de trabajo. Por ejemplo, en la eliminación de atascos en el interior de las fotocopiadoras, cambio de bombillas en retroproyectores, cañones, etc.		
EVALUACIÓN		
PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	LIGERAMENTE DAÑINO	TRIVIAL
PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA		
▪ Cuando se tenga que trabajar con equipos que generen calor, instalaciones que puedan tener superficies calientes o en su proximidad, prestar especial atención a las partes calientes para no tener contactos con las mismas. Respetar la señalización de los equipos. ▪ Seguir las indicaciones de la ficha n.º 9 «Fotocopiadoras: Normas básicas de seguridad en su uso».		
RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA		RG EVS 004.1-00 Pág. 32 de 44
	SP1-ER // PRC-02		

N.º ID. RIESGO

16. CONTACTOS ELÉCTRICOS

FACTOR DE RIESGO

16.1. EQUIPOS DE TRABAJO / INSTALACIONES ELÉCTRICAS

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, se produzcan contactos eléctricos de los trabajadores, ya sean directos o indirectos.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- No realizar empalmes ni conexiones improvisadas.
- Antes de desconectar cualquier equipo de la red eléctrica, se debe parar el interruptor de la máquina.
- No tirar del cable para desconectar los equipos.
- Evitar, en lo posible, el uso de enchufes múltiples y, si se usan, que dispongan de toma de tierra.
- En caso de detectar calentamientos anormales de los equipos e instalaciones eléctricas, así como cosquilleos o chispazos provocados por los mismos, realizar su inmediata desconexión y comunicar el hecho.
- No utilizar aparatos eléctricos con las manos mojadas.
- No utilizar equipos o sistemas deteriorados.
- Las zonas donde existan riesgos de contacto eléctrico se señalizarán según el RD 485/1997 y la Guía de Señalización de la US.



- La instalación eléctrica cumplirá con lo establecido en el REBT y sus ITC, disponiendo de medidas de seguridad necesarias para protección contra contactos eléctricos directos e indirectos (toma de tierra, aislamientos en buen estado, diferenciales, alejamiento de las partes activas, realización de las revisiones periódicas, etc.).
- Ver indicaciones generales del [apartado de EQUIPOS DE TRABAJO](#) del presente documento.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 33 de 44

N.º ID. RIESGO

17 y 18. EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS QUÍMICAS

FACTOR DE RIESGO

17.1. / 18.1. AGENTES QUÍMICOS

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, se produzcan contactos accidentales entre los trabajadores y agentes químicos tales como:

- Compuestos orgánicos volátiles, COV (tales como hidrocarburos aromáticos, hidrocarburos alifáticos, hidrocarburos clorados y aldehídos); compuestos orgánicos semivolátiles, COSV (tales como retardantes de llama bromados y organofosforados); siloxanos y ozono procedentes principalmente de la descomposición de los componentes del tóner cuando éste es sometido a elevadas temperaturas durante el proceso de impresión.
- Exposición accidental a compuestos químicos presentes en el polvo de tóner si se produce la rotura del cartucho, ya sea en el interior del equipo o en el exterior, por ejemplo, al proceder a su sustitución.
- Contaminantes químicos procedentes de materiales de oficina: papel autocopiativo, líquidos correctores (óxido de titanio, resinas, alcoholes minerales, éter de petróleo, acetato de etilo, amoníaco, metilciclohexano), rotuladores permanentes y rotuladores para pizarra blanca (resinas, colorantes y disolventes orgánicos como etanol, butanol, xileno y 1-propanol).
- Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, se produzcan contacto con sustancias depositados inadecuadamente en poyatas, etc.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Seguir las directrices contempladas en la **NTP 1085: Calidad del aire interior. Equipos y materiales de oficina: contaminantes químicos**, en la que se indican, entre otras, las siguientes medidas preventivas:
 - Emplear productos y materiales de oficina con bajo contenido en COV y COSV.
 - Garantizar una ventilación adecuada con aporte de aire exterior suficiente que evite que los niveles de contaminantes alcancen concentraciones que puedan resultar perjudiciales para la salud de los trabajadores que se encuentren en el entorno de los equipos o que manipulen materiales que puedan suponer un riesgo potencial.
 - Ubicar las impresoras y las fotocopadoras en lugares bien ventilados y alejados de los trabajadores, preferentemente cerca de los retornos del sistema de acondicionamiento de aire.
 - Consultar la ficha de datos de seguridad (FDS) del tóner suministrada por el fabricante, la cual proporciona la información relativa a la seguridad y la salud necesaria para identificar y evaluar el riesgo de exposición, además de información relacionada con la manipulación y el almacenamiento apropiados.
 - La manipulación de los cartuchos de tóner debería ser llevada a cabo por personal cualificado. Cuando exista riesgo de contacto dérmico o de inhalación de polvo de tóner como consecuencia de su manipulación, deberán emplearse guantes desechables y mascarilla. No se debe soplar sobre el cartucho a fin de eliminar el polvo, ya que incrementa el riesgo de exposición.
 - Llevar a cabo una gestión adecuada de los residuos de oficina, especialmente en el caso de los cartuchos de tinta y de tóner, de conformidad con lo dispuesto en la ORDEN MAM/304/2002, de 8 de febrero, por la que se publican las operaciones de valorización y eliminación de residuos y la lista europea de residuos.
 - Adoptar medidas adecuadas de higiene personal, prestando especial atención al lavado de manos cuando se utilice papel autocopiativo. Evitar llevarse las manos a la boca o a los ojos durante y después de su uso.
- Garantizar un mantenimiento periódico y adecuado de los equipos.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 34 de 44

N.º ID. RIESGO

21. RIESGO DE INCENDIO

FACTOR DE RIESGO		
21.1. EQUIPOS DE TRABAJO / INSTALACIONES		
CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO		
Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, en los lugares de trabajo donde se encuentren los trabajadores se produzcan incendios debido a: cortocircuitos, sobrecalentamientos de la instalación eléctrica, etc.		
EVALUACIÓN		
PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE
PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA		
- Mantener el lugar de trabajo limpio y ordenado para minimizar la carga de material combustible. Seguir indicaciones de la instrucción operativa «IO ST 015-00. ORDEN Y LIMPIEZA». - Limitar el uso de bases múltiples para evitar la sobrecarga. - Inspeccionar el lugar de trabajo al final de la jornada y si es posible desconectar los equipos eléctricos. - Conocer el plan de Autoprotección de los Centros donde se desarrollan trabajos y en el caso de que se produzca un incendio, seguir las indicaciones de las instrucciones operativas de gestión de emergencias (IO EMG), disponibles en la página web del SEPRUS. - La instalación eléctrica cumplirá con lo establecido en el REBT y sus ITC, disponiendo de medidas de seguridad necesarias para protección contra contactos eléctricos directos e indirectos (toma de tierra, aislamientos en buen estado, diferenciales, alejamiento de las partes activas, realización de las revisiones periódicas, etc.). - Ver indicaciones generales del apartado de EQUIPOS DE TRABAJO del presente documento.		
RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 35 de 44

N.º ID. RIESGO

22. ACCIDENTES CAUSADOS POR SERES VIVOS

FACTOR DE RIESGO

22.1. PRESENCIA DE ANIMALES / TRATO CON PERSONAS

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, se produzcan situaciones lesivas entre trabajadores y animales presentes en la zona (gatos, avispas, etc.) u otras personas con las que se mantenga contacto.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	LIGERAMENTE DAÑINO	TRIVIAL

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Controlar las posibles plagas según indique la normativa aplicable.
- Cuando se detecten situaciones de riesgo por animales, contactar con la Unidad de Medioambiente/competente para la valoración de estas.
- Cuando sea posible, evitar la posibilidad de contacto con insectos y animales.
- Si es necesario, protegerse con repelentes.
- Si se detectan situaciones que puedan derivar en actos violentos, informar de inmediato al responsable directo para que tome las medidas oportunas.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

N.º ID. RIESGO

23. ATROPELLOS, GOLPES O CHOQUES CONTRA O CON VEHÍCULOS

FACTOR DE RIESGO

23.1. VEHÍCULOS / EQUIPOS AUTOPROPULSADOS

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, en los lugares de trabajo donde se encuentren los operarios exista circulación de vehículos en su proximidad. Por ejemplo: limpieza en zonas de aparcamiento o garajes, tareas en zonas donde se trabaje con vehículos autopropulsados, etc.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Según el RD 485/1997, y la [Guía de Señalización de la US](#), advertir sobre las zonas de riesgo con las señales de: vehículos de manutención, cargas suspendidas o peligro en general⁷ (cuando el riesgo no disponga de señalización propia). Utilizar el color de seguridad para delimitar la zona.



- Según el RD 485/1997, y la [Guía de Señalización de la US](#), cuando sea necesario para la seguridad de los trabajadores, prohibir el paso (según sea necesario en función de los trabajos) con las señales de: prohibido a los vehículos de manutención o prohibición en general⁸ (cuando el comportamiento a prohibir no disponga de señalización propia). Utilizar el color de seguridad para delimitar la zona.



- Según el ANEXO II.3.1.e del RD 1215/1997, todas las operaciones de levantamiento deberán estar correctamente planificadas, vigiladas adecuadamente y efectuadas con miras a proteger la seguridad de los trabajadores.
- Ver indicaciones generales del [apartado de EQUIPOS DE TRABAJO](#) del presente documento. Ver indicaciones generales del [apartado de EQUIPOS DE TRABAJO](#) del presente documento.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

⁷ Puede acompañarse de otra expresión que le dé un significado específico.

⁸ Puede acompañarse de otra expresión que le dé un significado específico.

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA	RG EVS 004.1-00 Pág. 37 de 44
	SP1-ER // PRC-02	

N.º ID. RIESGO

24. ACCIDENTES POR DESPLAZAMIENTO EN ITÍNERE O EN MISIÓN

FACTOR DE RIESGO

24.1. DESPLAZAMIENTOS EN VEHÍCULOS O ANDANDO

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que se produzcan atropellos, golpes, choques, caídas, etc., ocasionados por el uso de vehículos, con o sin motor, así como andando, en los traslados realizados al ir o al volver del lugar de trabajo al domicilio habitual o asistencia a reuniones, cursos de formación, reconocimiento médico, gestiones varias etc. con ocasión del trabajo.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
MEDIA	DAÑINO	MODERADO

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Seguir indicaciones de las píldoras informativas:
 - «[16 Seguridad vial comienza con uno mismo](#)».
 - «[85 Prevención de accidentes in itinere](#)».
 - «[111 Seguridad Vial: En transporte Publico](#)».
 - «[113 Consejos para una buena conducción: Estado de la bicicleta](#)».
 - «[116 Consejos para una buena conducción: Estado de los neumáticos](#)».
 - «[121 Prevención de accidentes peatones](#)».
 - «[140 Guía de seguridad vial de los motoristas](#)».
 - Demás información relativa a la Seguridad Vial disponible en la [página web del SEPRUS](#).
- Planifique los itinerarios y los medios de locomoción.
- Asigne el tiempo necesario a los desplazamientos previstos, así como los medios auxiliares que se requieran (bolsas, carritos, útiles para la lluvia, etc.).
- En desplazamientos de larga duración establezca periodos de descanso y medios para comunicar su situación si fuera necesario.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 38 de 44

N.º ID. RIESGO

37. USO DE VOZ

FACTOR DE RIESGO

37.1. USO DE LA VOZ

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, se produzca un uso no necesariamente mantenido y continuado de la voz en la atención telefónica y / o presencial.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	LIGERAMENTE DAÑINO	TRIVIAL

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Para proteger la función vocal, se recomienda, entre otros:
 - Evitar hablar por encima del ruido ambiental.
 - Acortar las distancias entre las personas que se han de comunicar.
 - Utilizar técnicas para evitar la fatiga vocal.
 - Respirar adecuadamente.
 - Aprender a detectar los primeros signos de fatiga vocal: cambios en el tono, timbre e intensidad de la voz, tos, escozor, ardor, tensión o esfuerzo excesivo, falta de aire para hablar, dolor en la garganta, sequedad, etc.
 - Beber agua a menudo.
- Seguir las indicaciones de la ficha n.º 51.4 «[Uso de la voz](#)».

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA	RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02	Pág. 39 de 44

N.º ID. RIESGO

38. EXPOSICIÓN POR POSTURAS FORZADAS

FACTOR DE RIESGO

38.1. MANTENIMIENTO PROLONGADO DE POSTURAS DE TRABAJO

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de las tareas propias del puesto, se produzca:

- Adopción de posturas incorrectas de trabajo en posición sentado en tareas de gestión y uso de PVD debido, por ejemplo, a una inadecuada conformación del puesto de trabajo, hábitos incorrectos, etc.
- Mantenimiento prolongado de postura de trabajo sentado.
- Adopción de posturas de trabajo con brazos por encima de la cabeza por acceso inadecuado a los planos de trabajo.

En caso de trabajadoras en situación de embarazo, se comunicará al SEPRUS lo antes posible para su revisión.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Configurar correctamente su puesto de trabajo. Para ello, siga las indicaciones de las píldoras informativas:
 - «[1.4 Postura sentado confortable](#)».
 - «[2.6 Postura ante el ordenador](#)».
 - «[17 Teclado y ratón](#)».
 - «[18 Reposapiés](#)».
 - «[20 Accesorios informáticos](#)».
 - «[22.2 Uso del ordenador portátil](#)».
 - «[36.2 Almacenamiento en estanterías](#)».
 - «[46 Entorno de trabajo posición sentado: espacios](#)».
 - «[48.4 Distribución espacial de elementos de trabajo](#)».
 - «[70.1-2 Silla Ergotango](#)».
- Utilizar equipos de trabajo que permitan realizar el trabajo de una manera ergonómica (sillas, mesas de trabajo, etc.).
- El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos de trabajo. De forma general, las dimensiones mínimas de los puestos de trabajo deberán cumplir con lo establecido en el anexo IA. del Real Decreto 486/1997, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- Organizar el trabajo de forma que permita incluir cambios de postura, intercalando tareas que precisen movimientos diferentes.
- Evitar las tareas de trabajo por encima de los hombros.
- Durante las tareas de almacenamiento y archivo de documentación, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. En caso necesario, utilice escaleras, taburetes o gradillas para situarse a la altura de la tarea.
- Mantener ordenadas las zonas de trabajo conservándolas libres de obstáculos.
- Para distribuir los elementos de trabajo en la mesa, debemos tener en cuenta la tarea que vamos a realizar y la frecuencia de su uso.
- Evitar la misma postura durante largos periodos de tiempo, realizando pequeñas pausas (por ejemplo, cada 30 minutos) que permitan cambios dinámicos de postura tales como levantarse, caminar, moverse y estirar brazos, piernas, espalda, cuello y hombros.
- Es recomendable la realización de ejercicios de relajación muscular. Véase la píldora informativa «[3.3 Ejercicios de relajación](#)».

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA	RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02	Pág. 40 de 44

N.º ID. RIESGO

40. SOBRECARGA POR MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

FACTOR DE RIESGO

40.1. MANTENIMIENTO PROLONGADO DE POSTURAS DE TRABAJO

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de las tareas propias del puesto, se produzcan sobreesfuerzos por manipulación de cargas tales como sacas de correos, etc., que, debido a una frecuencia elevada, pueden ocasionar fatiga fisiológica y una mayor probabilidad de sufrir una lesión.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Medidas recogidas en el [apartado 4.01](#) del presente documento.
- Según establece la Guía Técnica del RD 487/1997, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores, es conveniente que se realicen pausas adecuadas, preferiblemente flexibles, ya que las fijas y obligatorias suelen ser menos efectivas para aliviar la fatiga.
- Otra posibilidad es la rotación de tareas, con cambios a actividades que no conlleven gran esfuerzo físico y que no impliquen la utilización de los mismos grupos musculares.
- Para evitar la fatiga, es conveniente que se pueda regular el ritmo de trabajo, procurando que no este impuesto por el propio proceso.
- Siga las indicaciones de las píldoras informativas [«14.1, 15.1 Protege tu espalda I y II»](#) y [«45. Uso de sacas de correo»](#).

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 41 de 44

N.º ID. RIESGO

41 y 42. FATIGA MENTAL / FACTORES ORGANIZACIONALES

FACTOR DE RIESGO

41.1. / 42.1. EXIGENCIAS DEL TRABAJO Y / O CAPACIDAD DE RESPUESTA DEL TRABAJADOR

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de sufrir una alteración temporal (disminución) de la eficiencia funcional mental y física del trabajador producida por factores multicausales en las exigencias de la tarea en el trabajo. Como factores determinantes podemos enumerar los siguientes:

- Exigencias del trabajo: contenido del trabajo, condiciones ambientales, factores psicosociales y de organización, o acondicionamiento físico del puesto.
- Capacidad de respuesta del trabajador.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

Según el artículo 15.d) de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud:

- Facilitar el proceso de percepción e interpretación de la información controlando la cantidad y la calidad de la información tratada.
- Proporcionar la formación y el entrenamiento adecuados para la realización de la tarea y la gestión del conflicto.
- Facilitar la respuesta (facilitar la realización de la tarea). Adaptar la carga de trabajo a las capacidades del trabajador.
- Organizar el trabajo de manera que se reduzca la probabilidad de aparición de fatiga y se facilite la recuperación de la persona.
- Introducir pausas que permitan la recuperación de la fatiga. Adecuar, en relación con la tarea, el número y la duración de los periodos de descanso.
- Permitir una mayor participación del trabajador en aspectos relacionados con su trabajo.
- Procurar dotar a las tareas de un nivel de interés creciente.
- Mantener dentro de los valores de confort los factores ambientales (ruido, iluminación, temperatura, etc.).
- Como última instancia, cuando el trabajo no pueda mejorarse por otras técnicas, puede recurrirse a la rotación de puestos, a facilitar la realización de tareas que correspondan a distintos puestos de trabajo.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua
PRESUPUESTO	EJECUTADO	
A determinar: _____ €	☐ Sí (Fecha: __/__/__)	☐ No ☐ En proceso

OBSERVACIONES

--

		EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA	RG EVS 004.1-00
		SP1-ER // PRC-02	Pág. 42 de 44

N.º ID. RIESGO

43. OTROS

FACTOR DE RIESGO

43.1. RIESGOS VARIOS DEBIDO AL USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD)

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, el trabajador pueda estar expuesto a los siguientes riesgos asociados al uso de PVD:

- **Trastornos musculoesqueléticos**, debido a la adopción de posturas forzadas o incorrectas en posición sentado, condiciones ergonómicas del puesto, incorrecta organización del trabajo, factores personales, etc.
- **Fatiga visual**, asociada al uso prolongado de la pantalla y que puede estar causada por las exigencias propias de la tarea, factores dependientes del mismo individuo (defectos visuales, lesiones esqueléticas preexistentes), condiciones ergonómicas y ambiente de trabajo no satisfactorios, etc.
- **Fatiga mental**. Posibilidad de sufrir una alteración temporal (disminución) de la eficiencia funcional mental y física del trabajador producida por factores multicausales en el uso de PVD.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA

- Según establece la Guía Técnica del Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización: «El empresario podrá evitar o reducir los posibles riesgos derivados de la utilización de equipos con pantallas de visualización mediante la aplicación conjunta de los siguientes aspectos: a) El cumplimiento de los requisitos legales; b) El diseño correcto del puesto; c) La adecuada organización del trabajo; d) La información y la formación».
 - Configurar correctamente su puesto de trabajo. Para ello, siga las indicaciones de las píldoras informativas:
 - «[1.4 Postura sentado confortable](#)».
 - «[2.6 Postura ante el ordenador](#)».
 - «[17 Teclado y ratón](#)».
 - «[18 Reposapiés](#)».
 - «[20 Accesorios informáticos](#)».
 - «[22.2 Uso del ordenador portátil](#)».
 - «[46 Entorno de trabajo posición sentado: espacios](#)».
 - «[48.4 Distribución espacial de elementos de trabajo](#)».
 - «[70.1-2 Silla Ergotango](#)».
 - Adecuada orientación del puesto de trabajo para evitar reflejos y deslumbramientos. Controlar las condiciones ambientales del lugar de trabajo: ambiente térmico, humedad ambiental, calidad del aire interior y especialmente las condiciones lumínicas para prevenir la fatiga visual. Véanse las píldoras informativas «[47 Entorno de trabajo posición sentado: condiciones ambientales](#)», «[49 Fatiga visual: pantallas PVD](#)» y «[50 Fatiga visual: iluminación](#)».
 - Según establece la Guía Técnica del Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización, en particular, deberá reducir la duración máxima del trabajo continuado en pantalla, organizando la actividad diaria de forma que esta tarea se alterne con otras o estableciendo las pausas necesarias cuando la alternancia de tareas no sea posible.
 - Se recomienda la realización de ejercicios visuales y musculares que ayuden a relajar la vista y el sistema musculoesquelético durante las pausas. Véanse las píldoras informativas «[3.2 Ejercicios de relajación](#)» y «[4.1 Ejercicios visuales](#)».
- Se pueden realizar ejercicios visuales como, por ejemplo, los siguientes:
- Regla 20-20-20: mirar lejos de la pantalla al menos cada 20 minutos y dejar ir la mirada hacia un objeto distante (por lo menos a 20 pies ≈ 6 metros de distancia) durante al menos 20 segundos.

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 43 de 44

- Mirar de lejos un objeto durante 10-15 segundos y, a continuación, mirar algo de cerca durante 10-15 segundos. Después, volver a mirar el objeto distante. Repetir 10 veces.

RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: TÉCNICO DE CONSERJERÍA	RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02	Pág. 44 de 44

FACTOR DE RIESGO		
43.2. RIESGOS VARIOS DEBIDO AL USO DE CARRETILLAS MANUALES		
CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO		
Posibilidad de que el trabajador pueda estar expuesto a los siguientes riesgos asociados al uso esporádico de carretillas manuales: ▪ Sobreesfuerzos debidos, por ejemplo, al transporte de cargas demasiado pesadas. ▪ Golpes/choques con la propia carretilla o con objetos e instalaciones debido, por ejemplo, a superficies de movimiento reducidas. ▪ Atrapamientos con el equipo y por vuelco este o de la carga transportada. Caídas al mismo nivel debidas a deslizamiento del trabajador durante el manejo del equipo o por mal estado de la superficie de trabajo.		
EVALUACIÓN		
PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	LIGERAMENTE DAÑINO	TRIVIAL
PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS Y PLANIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD PREVENTIVA		
▪ Seguir las siguientes indicaciones en el uso de transpaletas y carretillas: – Conocer las instrucciones proporcionadas por el fabricante sobre el manejo seguro del equipo y respetar siempre la capacidad máxima de carga que viene indicada en el equipo. – Comprobar el correcto estado y funcionamiento de los diferentes elementos del equipo antes de su utilización, así como de las protecciones disponibles. – En caso de observar anomalías o un deficiente funcionamiento, se comunicará de forma inmediata, y si procede se señalará la avería y la prohibición del uso de estas. – Estos equipos se utilizarán única y exclusivamente para las funciones y trabajo propios de su condición y estructura. – No transportar ni izar personas. – Supervisar la carga antes de realizar el desplazamiento y evitar transportar cargas inestables o materiales sueltos. – Extremar las precauciones en las esquinas, en pasos estrechos, con desnivel, etc. Evitar paradas bruscas y cambios rápidos de dirección. – Controlar la estabilidad de la carga durante el transporte, sobre todo en los giros o si ésta es muy voluminosa. – No utilizar los equipos en superficies húmedas, deslizantes o irregulares. ▪ Ver indicaciones generales del apartado de EQUIPOS DE TRABAJO del presente documento. ▪ Seguir las directrices contempladas en la NTP 319: Carretillas manuales: transpaletas manuales.		
RESPONSABLE DE EJECUCIÓN	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO	FECHA PREVISTA
El propio trabajador	Responsable directo	De manera continua