

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

GUÍA PREVENTIVA
PARA EL PERSONAL CONTRATADO
EN PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN
DE LA UNIVERSIDAD DE SEVILLA

Edición 1ª





GUÍA PREVENTIVA
PARA EL PERSONAL CONTRATADO
EN PROYECTOS DE INVESTIGACION
DE LA UNIVERSIDAD DE SEVILLA
Edición 1ª



PRESENTACIÓN.

La Universidad de Sevilla dispone de un Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales (SGPRL) certificado por AENOR de acuerdo con el estándar OHSAS 18001: 2007, que se encuentra desarrollado en un Manual de Prevención de Riesgos Laborales aprobado por Consejo de Gobierno de la Universidad de Sevilla de 17/12/2014, que remarca la importancia que tiene para la Institución la seguridad y salud en el trabajo y que viene avalado por el propio Estatuto de la Universidad y especialmente impulsado en el Programa de Gobierno del Rector.

En el Marco de SGPRL el reconocimiento del trabajador como pieza fundamental en la instauración del mismo, para el desarrollo de los derechos y obligaciones establecidos en la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (Ley 31/1995 y modificaciones).

Por ello, a través de esta Guía Preventiva, queremos presentarle y darle a conocer cómo se encuentra configurada la organización de la prevención en la Universidad de Sevilla, así como las actividades que, en materia de prevención de riesgos, lleva a cabo la Universidad a través de su Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, informarle de cómo actuar ante situaciones de emergencia y dónde puede obtener información sobre los posibles riesgos de su lugar de trabajo y las medidas preventivas a aplicar en su caso.

Dr. Julián Martínez Fernández

Vicerrector de Investigación



INDICE

- Declaración de la Política de prevención de riesgos laborales.
- Declaración de principios frente al acoso laboral, sexual y por razón de sexo. .
- 1.- ¿Cómo se organiza la Prevención en la Universidad de Sevilla?
- 2.- ¿Quién es quién en Prevención de Riesgos Laborales?
 - 2.1.- Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Sevilla (SEPRUS)?
 - 2.2.- Trabajadores designados en materia preventiva.
 - 2.3.- Delegados de prevención.
 - 2.4.- Comité de Seguridad y Salud.
- 3.- ¿A quién puedo recurrir en mi centro de trabajo en materia de prevención de riesgos laborales?
- 4.- Actividades del SEPRUS.
- 5.- ¿Dónde y cómo puedo localizar al SEPRUS?
- 6.- ¿Puedo solicitar un reconocimiento médico en la Universidad?
- 7.- ¿Puede prestarme atención psicológica el SEPRUS?
- 8.- Si tengo un accidente de trabajo, ¿qué tengo que hacer?
- 9.- Si estoy de baja por enfermedad común, ¿qué puede hacer por mí el SEPRUS?
- 10.- ¿Qué debo hacer si soy un trabajador especialmente sensible (embarazada, presento una discapacidad o soy menor de 18 años)?
- 11.- Si detecto una situación de riesgos, ¿qué debo hacer?
- 12.- ¿Cómo debo actuar ante un incendio/evacuación en mi lugar de trabajo?
- 13.- ¿Cuál es la actuación en primeros auxilios?
- 14.- ¿Cómo puedo hacer propuestas para mejorar la calidad de los servicios que presta el SEPRUS?
- 15.- ¿Quién me puede informar y formar para trabajar de forma segura?
- 16.- ¿Qué riesgos y medidas preventivas tengo en mi puesto de trabajo?

Declaración de la Política de prevención de riesgos laborales.

La Universidad de Sevilla está comprometida con la promoción de la seguridad y salud en el trabajo y así queda de manifiesto en el **Estatuto** de la Universidad de Sevilla (... "se potenciará y velará por el cumplimiento efectivo de la normativa en materia de seguridad y salud"...) y en la **Política de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad**, firmada por el Sr. Rector D. Antonio Ramírez de Arellano ... "La Universidad de Sevilla adquiere el compromiso de reconocer la prevención de riesgos laborales como una de sus máximas prioridades dentro de su gestión. Con ello, se pretende garantizar la protección de la seguridad, salud y bienestar de toda la Comunidad Universitaria. La responsabilidad de la gestión de la prevención de riesgos laborales incumbe a toda la universidad y, en consecuencia, los Órganos de Gobierno y el resto de la Comunidad Universitaria asumen el compromiso de incorporar la gestión preventiva en sus actividades".

Por su parte, la Dirección de Recursos Humanos, en el marco de su **Carta de Servicios**, establece como uno de sus compromisos la promoción de la seguridad y la salud.

Declaración de principios frente al acoso laboral, sexual y por razón de sexo.

La Universidad de Sevilla, con todos los medios a su alcance, tiene la responsabilidad de procurar un entorno en el que resulte inaceptable e inadmisibles que se generen conductas que puedan ser constitutivas de acoso laboral, sexual y por razón de sexo y, en base a ello, establece una serie de compromisos, entre otros, manifestar **tolerancia cero** ante cualquier tipo de acoso laboral, sexual, o por razón de sexo, sin atender a quién sea la presunta víctima o la persona presuntamente acosadora, ni cuál sea su nivel jerárquico en la Universidad y actuar como referente frente a la violencia, especialmente sobre las mujeres, en cualquiera de sus manifestaciones, hecho éste que esta institución académica rechaza firmemente.

En base a ello, con el fin de procurar un entorno en el que la dignidad de la persona sea respetada, el Consejo de Gobierno de la Universidad de Sevilla en su reunión de 18 de noviembre de 2013, aprobó el **Protocolo para la prevención, evaluación e intervención de las situaciones de acoso laboral, sexual y por razón de sexo de la Universidad de Sevilla** ([BOUS nº 1, de 3 de marzo de 2014](#)), cuyo objeto es el establecimiento de compromisos en orden a la información, sensibilización, prevención, detección, mediación, en su caso, y eliminación de conductas en materia de acoso, así como el establecimiento de un procedimiento interno, sumario y con garantías de confidencialidad, con el fin de canalizar las denuncias que puedan producirse y propiciar su solución. Este Protocolo se integra en el Plan de Igualdad de Género y en el Sistema de Gestión de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Sevilla.

1.- ¿Cómo se organiza la Prevención en la Universidad de Sevilla?

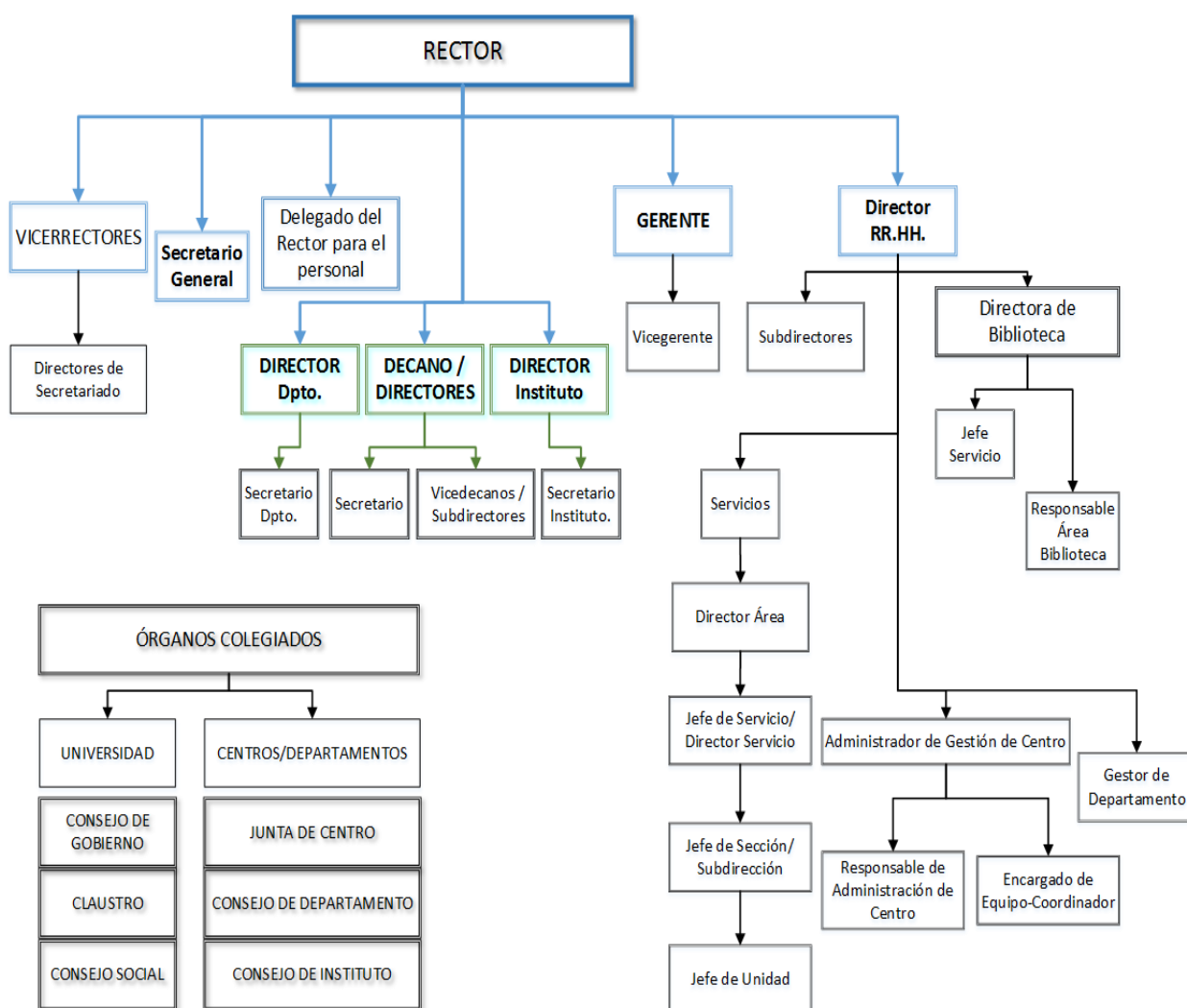
De acuerdo con el Manual de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Sevilla (MPRL-US), en su capítulo 03.4 se estructura la organización preventiva basada en dos premisas:

- a) Descentralización: cada Centro, Departamento, Instituto, Servicio, Unidad, etc., deberá disponer de responsables de gestión de la prevención de riesgos laborales que apliquen y gestionen la misma de forma eficaz.

- b) Integración: integrar la prevención en todos los niveles jerárquicos supone el compromiso de cada responsable de incluir la prevención de riesgos laborales en cualquier actividad que realice u ordene y en todas las decisiones que se adopten.

Por su parte y en base a lo anterior, en el capítulo 03.5 quedan definidas las funciones y responsabilidades en materia preventiva, en base al siguiente esquema:

ORGANIGRAMA DE LA UNIVERSIDAD DE SEVILLA: FUNCIONES Y RESPONSABILIDADES EN MATERIA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



2.- ¿Quién es quién en Prevención de Riesgos Laborales?



2.1- Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Sevilla (SEPRUS).

La Universidad de Sevilla dispone de un **Servicio de Prevención Propio (SEPRUS)** creado por Resolución Rectoral de 1 de octubre de 1999 y se estructura del siguiente modo:



La misión del SEPRUS es promover la seguridad y la salud de los trabajadores de la Universidad de Sevilla a través de la eliminación o disminución de los riesgos derivados del trabajo, la vigilancia de la salud, la información, formación, consulta y participación de los trabajadores en materia preventiva (ver más adelante las actividades). Conformando el conjunto de medios humanos y materiales necesarios para realizar las actividades preventivas a fin de garantizar una adecuada protección de la seguridad y salud de los trabajadores, asesorando

y asistiendo al Rector y a los trabajadores y sus representantes y a los órganos de consulta y participación.

2.2- Trabajadores designados en materia preventiva.

Bajo la supervisión y asesoramiento del Servicio de Prevención, la Universidad de Sevilla cuenta con **trabajadores designados** por la Dirección de Recursos Humanos en tareas preventivas con la capacidad necesaria para desarrollar tareas preventivas de nivel básico. Éstos recaen en los Encargados de Equipo-Coordinadores de Servicios, Encargados de Mantenimiento y Encargados de Equipo del SADUS, a los que se puede acudir para comunicar o poner de manifiesto algún riesgo o sugerencia que detecte para mejorar la prevención en tu trabajo.

2.3- Delegados de Prevención.

Son los representantes de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos en el trabajo designados por y entre los representantes del personal, en el ámbito de los órganos de representación (Comité de Empresa PAS y PDI, Junta de Personal PAS y PDI). Sus funciones y competencias las encuentras en el artículo 36 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales; los nombres de los mismos los puedes consultar en la página web del Servicio de Prevención.

2.4- Comité de Seguridad y Salud.

Órgano paritario y colegiado de participación destinado a la consulta regular y periódica de las actuaciones de la empresa en materia de prevención de riesgos. Está formado por los delegados de prevención y, en igual número, por representantes de la administración de la Universidad de Sevilla. Puedes consultar el reglamento de funcionamiento en la página web (<http://www.recursoshumanos.es>).

3.- ¿A quién puedo recurrir en mi Centro de Trabajo en materia de prevención de riesgos laborales?

Por lo visto hasta ahora, podrás recurrir a cualquiera de las figuras descritas hasta ahora con competencias o responsabilidades en esta materia: SEPRUS (existe un formulario específico en nuestra web), delegados de prevención, trabajadores designados de tu centro y por supuesto, decanos y directores de centro, directores de departamentos y de grupos de investigación, servicios o unidades administrativas, de acuerdo con lo establecido en los capítulos 3.3, 3.4 y 3.5 del MPRL-06.

4.- Actividades del SEPRUS.

Podemos agrupar las actividades del SEPRUS en dos grandes áreas que están interrelacionadas unas con otras de manera integrada e interdisciplinar:

A. Área de Medicina del Trabajo.

Las actividades más características son: reconocimientos médicos preventivos específicos, en función del/los riesgos del puesto de trabajo, estudio y análisis de la siniestralidad laboral (accidentes de trabajo y enfermedades profesionales), adaptaciones de puestos de trabajo (trabajadores especialmente sensibles, discapacitados, embarazadas, etc.), gestión de la incapacidad temporal (I.T.) por contingencia común, asistencia en psicología clínica (entroncada con el proceso de evaluación de



riesgos psicosociales) y promoción de la salud: *escuela de la voz y escuela de la espalda*.

B. Área Técnica, que diferenciamos en:



A. Seguridad en el Trabajo: evaluación de riesgos de los lugares de trabajo, instalaciones, máquinas y equipos de trabajo, colaboración en Planes de Autoprotección, coordinación en obras de construcción. Selección y uso de equipos de protección individual (EPI's).



B. Higiene Industrial: valoración de las condiciones de trabajo relacionadas con la exposición a contaminantes químicos, biológicos y físicos, en laboratorios y zonas afines. Selección y uso de EPI's.



C. Ergonomía: estudios ergonómicos de puestos de trabajo especialmente relacionados con pantallas de visualización de datos, carga física, manipulación de cargas, posturas de trabajo y alcances. Selección y uso de EPI's.



D. Coordinación de actividades empresariales: desarrollo del artículo 24 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, relacionado con las actividades realizadas en la Universidad de Sevilla por contratadas y subcontratadas y de los trabajadores de la universidad con otras empresas e instituciones.



E. Factores psicosociales: Gestiona los riesgos psicosociales con un programa de intervención que se desarrolla en un procedimiento de actuación específico en esta materia así como el Protocolo para la prevención, evaluación e intervención en las situaciones de acoso laboral, sexual y por razón de sexo.

F. Unidad de Protección radiológica: su ámbito de actuación comprende las instalaciones radiactivas del Centro Nacional de Aceleradores así como del resto de las instalaciones radiactivas y radiológicas de la Universidad de Sevilla.

Todas las áreas llevan a cabo la actividad de formación e información.

5. - ¿Dónde y como puedo localizar al SEPRUS?

SEDE CENTRAL (Campus Torre de los Perdigos):

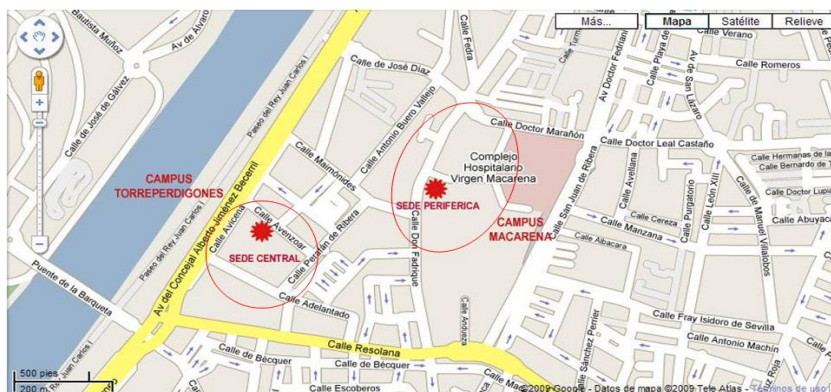
- **Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología**, c/Avicena s/n, 41009 - Sevilla.
- Telf.: Secretaría **95 448 61 63** y Fax: **95 448 61 64**.

En esta sede se ubica la Dirección del Servicio y las áreas de prevención: Medicina del Trabajo, Seguridad en el Trabajo, Higiene Industrial, Ergonomía, Psicología, así como el Área de Coordinación de Actividades Preventivas y la Unidad de Protección Radiológica. Además aquí se ubican la Escuela de la Espalda y la Escuela de la Voz.

SEDE PERIFÉRICA (Campus Macarena):

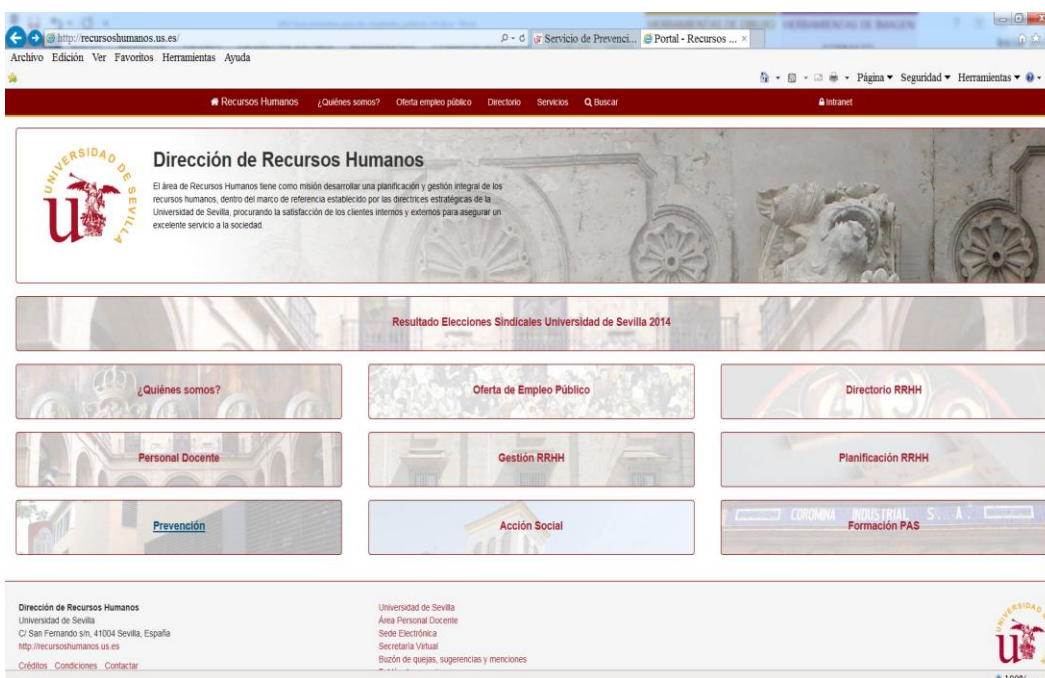
- **Facultad de Medicina**, Avda. Sánchez Pizjuán s/n, 41009 - Sevilla.
- Telf.: Secretaría **95 455 15 82** y Fax: **95 455 38 24**.

En esta sede se ubica la Unidad de reconocimientos médicos (Área de Medicina del Trabajo).



➔ Correo electrónico: seprus@us.es, web: <http://www.recursoshumanos.es>

Horario: de 8 a 15 horas, de lunes a viernes (en periodo de reducción de jornada, de 9 a 14 horas). Se dispone habitualmente de **horario de tarde**.



6.- ¿Puedo solicitar un reconocimiento médico en la Universidad?

Puedes solicitar una valoración médica, comunicándolo a través de la página web del SEPRUS, en la pestaña de vigilancia de la salud o en la de formularios y solicitudes, así como a través de la plataforma Estela. El reconocimiento se llevará siempre respetando la intimidad, dignidad y confidencialidad. Existe además una programación habitual de reconocimientos médicos en el marco de la vigilancia de la salud, iniciales o periódicos, en función de los riesgos del puesto. En todo caso, se le harán las recomendaciones que se estimen convenientes sobre hábitos saludables generales y/o del puesto de trabajo, controles por médico de cabecera o especialista, etc. Para cualquier duda o información puede ponerse en contacto con nosotros en los teléfonos: **954551582 ó 954486163**, o por correo electrónico: reconocimientos@us.es.

7- ¿Puede prestarme atención psicológica el SEPRUS?

Sí, ya que disponemos de una **Unidad de Psicología Clínica**. La petición de valoración se encauza a través del área médica del SEPRUS que determina su procedencia. Para solicitar atención psicológica debe ponerse en contacto con el teléfono **954486163**.

8.- Si tengo un accidente de trabajo, ¿qué tengo que hacer?

Existe una Circular de Gerencia de 11 de octubre de 2005 donde se determina la actuación que debe llevar a cabo:

Con carácter general, en caso de que sufra un accidente de trabajo debe **comunicarlo de forma inmediata al Servicio de Prevención**, a fin de emitir el parte de notificación del mismo que se le entregará en mano o remitirá inmediatamente vía fax, y así acudir al hospital de la mutua, ya sea el de Fremap (Avda. de Jerez, s/n, Los Bermejales) para personal de régimen laboral, o el hospital de referencia en el caso de trabajadores adscritos a MUFACE.



Si por la aparente gravedad del accidente la situación no admitiera demora u ocurriera fuera de la jornada laboral habitual (tardes, sábados, etc.), **el trabajador podrá acudir directamente al hospital, notificándolo al Servicio de Prevención lo antes posible.**

Recordamos, no obstante, que es mejor prevenir por lo que debe estar siempre muy atento a los riesgos presentes en el lugar y puesto de trabajo (remarcamos la importancia de la información y formación en esta materia -ver más adelante-).

Conviene remarcar la importancia de la **accidentalidad al ir o volver del trabajo (in itinere)** por lo que es necesario que esté siempre atento en sus desplazamientos, ya sea como peatón o conductor de algún vehículo, con o sin motor.

9.- Sí estoy de baja por enfermedad común, ¿qué puede hacer por mi el SEPRUS?

El Servicio de Prevención, de acuerdo con lo estipulado en la normativa vigente, puede realizar la evaluación de las bajas por contingencias comunes que permite investigar y analizar factores de índole laboral que puedan influir en dichos procesos y, en su caso, realizar actuaciones con las unidades médicas de valoración de incapacidades (UMVI y EVI).

10.- ¿Qué debo hacer si soy un trabajador especialmente sensible (embarazada, presento una discapacidad o soy menor de 18 años)?

Debe ponerse en contacto con el área médica del Servicio de Prevención en el teléfono **954486163** para proceder a su valoración. En el caso de la situación de embarazo, esta comunicación debe realizarla lo antes posible existiendo un formulario específico para ello que puede encontrar en la web.



11.- Si detecto una situación de riesgo, ¿qué debo hacer?

Cuando detecte una situación de riesgo relacionado con las condiciones de su puesto de trabajo puede **ponerlo en conocimiento del Servicio de Prevención** a través de un formulario específico que puede localizar en la página web del SEPRUS en la pestaña impresos o bien comunicárselo al trabajador designado de su Centro o personas con responsabilidad en esta materia de su Centro, Departamento, Servicio así como a través de los delegados de prevención.

12.- ¿Cómo debo actuar ante un incendio/evacuación en mi lugar de trabajo?

- Si detecta un incendio **comúniquelo rápidamente** a través de los pulsadores de alarma existentes o bien comuníquelo a la conserjería (Centro de control interno de emergencias) para que se active la emergencia del centro. Si no los localiza llame a los servicios de emergencia 112 o a bomberos.
- Si se encuentra capacitado, y no hay peligro, intente extinguir el fuego (quitar pasador de seguridad de extintor, coger la boquilla, comprobar que funciona -apretar la manilla- y dirigir el chorro en zig-zag lateral a la base del fuego a 2-3 metros de distancia.
- Si no conoce el funcionamiento del extintor o si así se lo indican, **desaloje la zona con calma**, utilizando las vías de evacuación establecidas (conozca los planos de su centro), cerrando puertas y ventanas, no volviendo a por ninguna pertenencia.
- **Si se encuentra atrapado por el fuego:** si hay mucho humo, agáchese y gatee, si puede humedezca un pañuelo para protegerse la nariz y la boca. Intente tapan ranuras alrededor de puertas con trapos, alfombras, etc. (a ser posible mojadas) para evitar que entre el humo. Acérquese a la ventana y hágase ver o por teléfono indique dónde está.
- Revise el plan de Autoprotección de su centro en la página web del mismo.



SEGURIDAD CONTRA INCENDIOS. En caso de evacuación....

- ✂ **Desaloje con calma** e inmediatamente las instalaciones.
- ✂ Utilice **vías de evacuación** establecidas y **NO** use ascensores.
- ✂ Si se encuentra rodeado por el humo agáchese y gatee.
- ✂ **Cierre las puertas** que vaya atravesando.
- ✂ Atienda en todo momento las **instrucciones del personal designado** para emergencias.
- ✂ Queda totalmente **prohibido entrar a los aparcamientos** para retirar los coches o volver por objetos personales.

13.- ¿Cuál es la actuación en primeros auxilios?

En caso de tener que prestar **primeros auxilios**, no olvide las iniciales **P.A.S.**: **P**roteger al accidentado y protegerse a sí mismo de posibles fuentes de riesgo, **A**visar a los servicios de emergencias (112) y **S**ocorrer, si está formado para ello y, en cualquier caso, no abandonar al herido hasta que llegue la asistencia especializada.



Proteger la zona ante la posibilidad de que persistan fuentes de riesgo.

Antes de actuar, hemos de tener la seguridad de que tanto el accidentado como nosotros mismos estamos fuera de peligro.



Avisar al 112



Socorrer a los accidentados, reconociendo primero sus signos vitales por el siguiente Orden:

Valoración: 1º) Conciencia. 2º) Respiración. 3º) El pulso.

→ Acuda a los cursos de formación periódica en esta materia, organizados por el SEPRUS.

14.- ¿Cómo puedo hacer propuestas para la mejora de la calidad de los servicios que presta el SEPRUS?

Desarrollando buenas prácticas preventivas que puede presentar a los Reconocimientos a la Prevención que se celebran cada año el día 28 de abril.

Existe a su disposición una encuesta dirigida a aquellos trabajadores de la Universidad de Sevilla que hayan sido usuarios del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales en cualquiera de las actividades que desarrollen y quieran valorar el servicio prestado.

Por su parte, además de que pueda cursar sus quejas y/o sugerencias relativas al Servicio de Prevención a través del buzón existente en el portal general de la US (EXPON-US), disponemos de un buzón físico para que usted aporte la queja o sugerencia pertinente.

15.- ¿Quién me puede informar y formar para trabajar de forma segura?

Unas de las tareas más importantes del Servicio son la **información y formación** de los trabajadores sobre los riesgos derivados del trabajo. Para ello, realizamos campañas informativas basadas en "píldoras" vía web con una información precisa de un tema concreto.

Además, tenemos diseñado un variado programa formativo en prevención de riesgos laborales que va dando respuesta a los diferentes colectivos universitarios con el fin de impregnar en los trabajadores la cultura preventiva, hacer de la seguridad y salud un elemento de promoción de la salud desde el lugar de trabajo e impulsar unas adecuadas condiciones de trabajo que permitan controlar los riesgos. El programa formativo lo puedes encontrar en la



página web y está coordinado con el Centro de Formación del PAS y el Instituto de Ciencias de la Educación.

16.- ¿Qué riesgos tengo en mi puesto de trabajo? ¿Qué medidas preventivas debo adoptar?

Realizamos nuestro trabajo en las instalaciones de la Universidad y en función del Centro, Departamento o Servicio, nos encontraremos expuestos a unos riesgos generales. Asimismo, asociados a la tarea o actividad, se le asignan unos determinados riesgos específicos, que tendrán mayor o menor ponderación, según el caso, en función del tiempo en que la situación esté presente.

Pinche en su categoría profesional para informarle de los riesgos específicos de su puesto de trabajo y las medidas preventivas que debe adoptar:

PERSONAL INVESTIGADOR

[Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo](#)

[LABORATORIO QUIMICO / BIOLÓGICO](#)

[Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo](#)

[LABORATORIO MECANICO / FÍSICO](#)

Trabajamos para que tengamos un entorno de trabajo seguro y saludable

Para mayor información póngase en contacto con el SEPRUS
seprus@us.es




SEDE CENTRAL Telf.: Secretaría 95 448 61 63 y Fax: 95 448 61 64.
SEDE PERIFÉRICA Telf.: Secretaría 95 455 15 82 y Fax: 954 55 38 24.
Correo electrónico: seprus@us.es
Web: <http://recursoshumanos/prevención.es>

Editado: Septiembre de 2015



ANEXOS

	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.1-01
	LABORATORIO	QUÍMICO/BIOLÓGICO	

Introducción y objeto de estudio.

El presente documento realizado por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad de Sevilla, le informa sobre los riesgos y medidas preventivas de los puestos de trabajo que desarrollan los investigadores, docentes, colaboradores, profesores visitantes y técnicos, en laboratorios fundamentalmente químicos y/o biológicos.

Formación, información y vigilancia de la salud.

La Universidad de Sevilla formará e informará a los trabajadores sobre la prevención de riesgos laborales y sobre los riesgos específicos y medidas preventivas de sus puestos de trabajo (arts. 18 y 19 de la Ley de 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales).


Asimismo, la Universidad de Sevilla garantizará a todos sus trabajadores un reconocimiento médico específico en el marco de la vigilancia de la salud, a través del área médica del S.P.R.L. (art. 22 de la Ley de 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales).

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 (art. 25 de la Ley de 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales).

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



	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.1-01
	LABORATORIO	QUÍMICO/BIOLÓGICO	


Descripción del puesto de trabajo.




Las principales tareas que se desarrollan son, entre otras:


- OPERACIÓN LABOR. 1: Trasvase de líquidos, ya sea por vertido libre, con sifón o con ayuda de una bomba.
- OPERACIÓN LABOR. 2: Operaciones con vacío: evaporación, destilación, filtración, secado.
- OPERACIÓN LABOR. 3: Mezcla de productos.
- OPERACIÓN LABOR. 4: Reacciones químicas.
- OPERACIÓN LABOR. 5: Extracción con disolventes volátiles.
- OPERACIÓN LABOR. 6: Destilación.
- OPERACIÓN LABOR. 7: Evaporación/secado.
- OPERACIÓN LABOR. 8: Deseccación de un líquido.
- OPERACIÓN LABOR. 9: Manipulación de material de vidrio.
- OPERACIÓN LABOR.10: Mantenimiento y reparación de instrumentos.
- OPERACIÓN LABOR.11: Limpieza y orden del material.
- OPERACIÓN LABOR.12: Transporte de recipientes conteniendo productos químicos.
- OPERACIÓN LABOR.13: Manipulación de equipos de trabajo e instrumental de laboratorio: estufas, aparatos con llamas, botellas de gases, autoclaves, centrifugas, pipetas, instrumental analítico, etc..
- OPERACIÓN LABOR.14: Uso de campanas de extracción de gases.




En los laboratorios donde se trabaja con agentes biológicos podrían sumar las operaciones siguientes:


- OPERACIÓN LABOR. 15: Manejo de muestras con agentes biológicos.
- OPERACIÓN LABOR. 16: Manipulación de fluidos y tejidos corporales.
- OPERACIÓN LABOR. 17: Trabajo con animales de experimentación.
- OPERACIÓN LABOR. 18: Uso de cabinas de seguridad microbiológica.




	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.1-01
	LABORATORIO	QUÍMICO/BIOLÓGICO	


RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caída de personas a distinto nivel</p>  <p>¡PELIGRO! CAIDA A DISTINTO NIVEL</p>	<p>Utilización inadecuada de escaleras manuales: accesos ocasionales a altillos o zonas de trabajo elevados, accesos a zonas de almacenamientos elevados.</p>	<p>Si necesitas alcanzar objetos en altura no uses nunca sillas, mesas, papeleras, taburetes, sino que debes usar escaleras de mano. Uso de escaleras de mano: comprobar el correcto estado de sus largueros, peldaños, zapatas y demás componentes de la misma. Asegurar la estabilidad de la base asentando ésta sobre una superficie plana. Deberán tener la resistencia necesaria. Nunca se utilizarán escaleras de mano pintadas, dada la dificultad de ver los posibles defectos.</p>
<p>Caída de personas al mismo nivel</p>  <p>¡PELIGRO! CAIDAS AL MISMO NIVEL</p>	<p>Suelo mojado o resbaladizo, suelo con irregularidades (canaletas, losas levantadas) y desperfectos, cables sueltos, falta de orden.</p>	<p>Mantener un buen nivel de orden y limpieza, retirando o dando de baja aquello que sea inservible o no se utilice. Determine los lugares de disposición de materiales y equipos, fuera de zonas de paso y señalizados convenientemente. Comunicar la reparación de desperfectos en el suelo y señalice mientras ésta se lleva a cabo. Mantener los cables fuera de zonas de paso y si no es posible, usar regletas, canaletas, etc.. Disponer de buena iluminación de los lugares de trabajo. Es preferible utilizar calzados con suelas que no resbalen. En los <u>desplazamientos</u> NO realizarlos corriendo y mantener la atención. Recoger rápidamente los vertidos u salpicaduras del suelo para evitar resbalones.</p>
<p>Caída de objeto por desplome o derrumbamiento</p>  <p>¡CUIDADO! CAIDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO</p>	<p>Caída de estanterías o de las baldas por sobrepeso, caída de botes de lo alto de estantes de las mesas de laboratorio, muy ocupadas o cerca de los bordes. Botellones de gases no arriostrados.</p>	<p>Arriostrar estanterías. Almacenamiento correcto realizándose de abajo a arriba y colocando los elementos más pesados en las zonas inferiores. Si advierte que se tambalea una estantería comuníquelo de forma inmediata, si ésta comienza a volcarse, no intente pararlo, apártese lo más rápidamente posible de su línea de caída. Los archivadores/cajones cuentan con dispositivos antivuelco y con dispositivos que impidan su salida de la guía. Depositar los productos asegurándose de que existen topes perimetrales en las baldas de las mesas de los laboratorios para evitar la caída de productos. Evitar en la medida de lo posible acumulaciones innecesarias y no sobresaturar la capacidad de almacenamiento de estanterías y armarios.</p>





	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.1-01
	LABORATORIO	QUÍMICO/BIOLÓGICO	


RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Caída de objetos en manipulación</p> 	<p>Botellas de reactivos, material de vidrio, botellones de gases, jaulas de animales y otro material de laboratorio.</p>	<p>Los botellones de gases deben permanecer arriostrados, fijos a paramentos verticales.</p> <p>Se recomienda que se realicen las manipulaciones de objetos extremando la precaución, es decir, efectuando buenos agarres; en caso necesario, usando guantes y evitando manos y enseres mojados (secar o limpiar). Aplicar las técnicas de manipulación de cargas y en caso de que sean objetos pesados, valerse de medios auxiliares (carros para transportar botellones y garrafas) y/o pedir ayuda a un compañero para realizar la manipulación de éste. Si es posible, adquirir productos en envases pequeños.</p> <p>No sobrepasar la capacidad de carga de las manos, utilizar gradillas o cestas para transportar elementos de laboratorio.</p>
<p>Caída de objetos desprendidos</p> 	<p>Almacenamiento de objetos en lo alto de armarios y estanterías.</p>	<p>Evite almacenar objetos en lo alto de las estanterías y de armarios, retirando o dando de baja aquello que no se use o sea inservible. Si lo realiza haga un almacenamiento adecuado que impida la caída espontánea: topes perimetrales, evitar que sobresalgan por fuera, usar envases adecuados y correctamente cerrados. Verifique de forma periódica la estructura.</p> <p>Manipular con precaución los botes de reactivos evitando caídas de sus lugares de deposición, especialmente en los estantes de poyatas muy saturados.</p>
<p>Pisadas sobre objetos</p> 	<p>Almacenamiento inadecuado de materiales, canaletas sin señalización y levantadas, cables sueltos.</p> <p>Falta de orden, limpieza y mantenimiento de instalaciones y lugares de trabajo</p>	<p>Mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo, tanto durante la realización de las tareas como, especialmente, después de finalizar las mismas. Si existen canaletas, éstas deben estar bien pegadas al suelo. Disponer de iluminación adecuada. Indicar la existencia de cables sueltos para que se introduzcan en canaletas o bien se configure las conexiones de forma adecuada para no tropezar con ellas. Retirar o dar de baja aquello que no son útiles.</p>




	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.1-01
	LABORATORIO	QUÍMICO/BIOLÓGICO	

RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Choques contra objetos inmóviles.</p> 	<p>Cajoneras abiertas, esquinas no redondeadas de las mesas, falta de espacio para circular. Pasillos y puertas parcialmente obstaculizadas, pasillos estrechos o muy ocupados; separación reducida entre equipos de trabajo.</p>	<p>No situar obstáculos y materiales en las vías de paso y zonas de trabajo. Cerrar cajoneras de mesas y archivadores después de su uso y delimitar espacios libres para evitar el golpe con las esquinas de mesas y armarios. Disponer de buena iluminación. Durante los recorridos de desplazamientos, mantener la atención evitando distracciones y prisas. Favorecer en todo momento las mediadas de orden y limpieza ya comentadas.</p>
<p>Choques contra objetos móviles</p> 	<p>Órganos móviles de equipos de trabajo que invaden zonas de paso o en proximidad de la zona de trabajo.</p>	<p>Las zonas de paso y áreas de trabajo no deben verse invadidas por elementos móviles de las máquinas, dejando por tanto libre el ámbito del movimiento de la máquina.</p>
<p>Golpes y cortes por objetos o herramientas</p> 	<p>Cortes y heridas por la fragilidad mecánica (térmica o por cambios de presión y temperatura) del vidrio o en su apertura y uso. Cortes con instrumental corto punzante (cútex, hojas de bisturí, agujas, jeringas...)</p>	<p>Examinar el estado de las piezas de vidrio antes de utilizarlas y desechar las que presenten algún defecto, rotura o fractura. Efectuar los montajes para las diferentes operaciones (reflujos, destilaciones ambientales, reacciones de adicción y agitación, endo y exotérmicas) evitando que tensionen y empleando soportes y abrazaderas adecuadas y fijando todas las piezas según la función a realizar. No calentar directamente el vidrio. Introducir de forma progresiva y lenta los balones de vidrio en los baños calientes. Evitar que las piezas queden atascadas. Retirar en contenedores adecuados. No reencapuchar agujas ni bisturíes. Utilizar cútex que limiten la salida de la hoja. Disponer de contenedores para material de vidrio y corto-punzante. Uso de guantes de protección mecánica.</p>



	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.1-01
	LABORATORIO	QUÍMICO/BIOLÓGICO	


RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Proyección de fragmentos o partículas.</p> 	<p>Salpicadura de líquidos en operaciones de trasvase, operaciones de vacío, calentamientos, mezcla de sustancias y preparados. Salpicaduras o derrames de cultivos celulares o con agentes biológicos, proyección del contenido de jeringas sobre piel u ojos. Proyección sólidos finamente particulados (pesadas, preparación de diluciones) y en el mecanizado de piezas.</p>	<p>Evitar el vertido libre. Utilice bombas y dosificadores mecánicos. Trabajar dentro de campanas de extracción de gases. Utilice bata y los epis adecuados para una protección ocular y/o facial y de las manos.</p>
<p>Atrapamiento por y entre objetos</p> 	<p>Uso de centrifuga, prensas, mamparas de campanas de extracción y de cualquier equipo de trabajo con elementos móviles (ej.- extractores).</p>	<p>No manipule la máquina en funcionamiento: verifique que el equipo ha terminado y que no se encuentra en marcha. Utilizar aparatos con apertura retardada. Mover las mamparas de las vitrinas con precaución y verificar el correcto funcionamiento de los contrapesos. Proteger los ventiladores y los elementos móviles con rejillas que impidan el acceso de las manos.</p>
<p>Contacto térmico</p> 	<p>Al manipular estufas, placas calefactoras, baños calientes, baños fríos, superficies congeladas, gases en expansión, manipulación de nitrógeno líquido, trasvase de líquidos inflamables, uso de mecheros Bunsen, etc..</p>	<p>Dejar enfriar los equipos antes de acceder a ellos y su contenido (material autoclavado o calentado), advertir (señalizar) el riesgo en proximidad de las superficies calientes. Uso de guantes de protección contra riesgos térmicos (calor y/o fuego) y guantes contra riesgos por frío. Apagar las llamas de los mecheros.</p>
<p>Explosiones</p> 	<p>Uso de sustancias volátiles, gases comburentes, desecaciones de líquidos, calentamiento de recipientes, sobrepresiones en trasvases con sifón o bombeo, reacciones de peroxidación o polimerización, almacenamiento prolongado de sustancias inestables, etc..</p>	<p>Trasvase a velocidad lenta y por el fondo. Alejamiento de focos de calor. Trabajar con sustancias volátiles en campanas. Mantener los locales bien ventilados, compatibilidad de almacenamientos entre sustancias, estocajes mínimos y en recipientes pequeños, bombas de trasiego con dispositivo de seguridad (ATEX), test de detección de peróxidos, etc..</p>



	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.1-01
	LABORATORIO	QUÍMICO/BIOLÓGICO	


RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p style="text-align: center;">Sobreesfuerzos por manipulación de cargas</p>  <p style="text-align: center; background-color: #ffff00; color: black; font-weight: bold; padding: 2px;">MANIPULACIÓN DE CARGAS</p>	<p>Manipulación y transporte de pesos: garrafas de líquidos, botellones de gases, equipos de trabajo. Jaulas de animales, cadáveres, etc..</p>	<p>Reducir el tamaño de las cargas manipuladas, compartir la manipulación de la carga con otros compañeros, usar ayudas mecánicas para movilizar los materiales.</p> <p>Si tiene que manipular la carga manualmente, lleve a cabo una técnica de levantamiento 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. Lleve la carga pegada al cuerpo y efectúe buenos agarres.</p>
<p style="text-align: center;">Sobreesfuerzos por posturas forzadas o mantenidas</p> 	<p>Mantenimiento prolongado de posturas de trabajo (de pie, sentado o semisentado) en las tareas de laboratorio realizadas en poyatas, campanas, ordenador (portátil o de sobremesa), etc... Adopción de posturas de trabajo forzadas (en cuclillas, espalda inclinada) por acceso inadecuado a los planos de trabajo o en el mantenimiento de equipos e instalaciones.</p>	<p>Mantener un correcto orden y limpieza colocando los útiles y enseres en zonas de fácil acceso. Alternar tareas y posturas para favorecer la movilidad de la musculatura. Los planos de trabajo se situarán a una altura acorde con las diferentes posturas: de pie, semisentado en banqueta o sentado.</p> <p>Seguir las recomendaciones del Servicio de Prevención específicas para el trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización de datos.</p>
<p style="text-align: center;">Contacto eléctrico indirecto</p>  <p style="text-align: center; background-color: #ffff00; color: black; font-weight: bold; padding: 2px;">RIESGO ELECTRICICO</p>	<p>Por mal estado de la instalación eléctrica, derivaciones de los equipos, uso inadecuado de alargaderas, ausencia de elementos de protección de la instalación, actos inseguros (enchufes y alargaderas sin toma de tierra, tirar del cable al desconectar aparatos, sobrecargar los enchufes, tocar interruptores con las manos mojadas, tocar cuadros eléctricos), etc.</p>	<p>No realizar empalmes ni conexiones improvisadas.</p> <p>Antes de desconectar cualquier máquina de la red eléctrica se debe parar el interruptor. No tirar del cable para desconectar los equipos.</p> <p>Evitar en lo posible el uso de enchufes múltiples y si se usan que dispongan de toma de tierra.</p> <p>En caso de detectar calentamientos anormales de los equipos e instalaciones eléctricas, así como cosquilleos o chispazos provocados por los mismos, realzar su inmediata desconexión y comuníquelo.</p>



	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.1-01
	LABORATORIO	QUÍMICO/BIOLÓGICO	


RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Exposición accidental a sustancias químicas. Exposición a contaminantes químicos</p> 	<p>Exposición accidental a sustancias químicas (derrames, vertidos, salpicaduras, inhalaciones puntuales, etc.).</p> <p>Posibilidad de sufrir enfermedades por exposición continua y reiterada a sustancias químicas que puedan entrar por vía, fundamentalmente respiratoria y/o cutáneo-mucosa, en virtud del tiempo de exposición, la concentración del agente químico, sus propiedades físicoquímicas y/o toxicológicas así como la forma de presentación (partículas, gases, vapores, etc.) y las condiciones de manipulación (mecanización, presión, calentamiento, etc.).</p>	<p>Información sobre las sustancias y preparados peligrosos (fichas de seguridad y etiquetados correctos: pictogramas, símbolos, frases H y P) y formación y planificación de los procedimientos de trabajo.</p> <p>Valorar la viabilidad de sustituir los productos utilizados por aquellos otros que sean de menor riesgo (o procedimientos de trabajo más inocuos).</p> <p>Medidas de ventilación: general por dilución (abrir ventanas), por extracción forzada y extracción localizada (campanas de extracción de gases o manguera extensible direccionable).</p> <p>Uso de bata y epis: gafas, guantes, protección respiratoria, adecuados al tipo de contaminante y forma de presentación.</p> <p>Orden y limpieza (recogida de derrames).</p> <p>Prohibido comer, beber o fumar. Higiene: proteger heridas, lavado de manos.</p> <p>Almacenamiento adecuado: limitar las cantidades de sustancias peligrosas en los lugares de trabajo a las estrictamente necesarias (previsión diaria o semanal), atender a las incompatibilidades, usar recipientes en buen estado, armarios con resistencia al fuego.</p> <p>Conocer la ubicación y forma de uso y funcionamiento de las duchas y fuente lavaojos.</p> <p>Conocer la forma de actuar ante una emergencia: PAS (proteger, avisar y socorrer).</p> <p>Restringir el acceso a personal autorizado. Vigilancia de la salud.</p>
<p>Incendios</p>  <p>¡ATENCIÓN! PELIGRO DE INCENDIO</p>	<p>Excesiva carga ponderal de fuego (almacenamientos incorrectos y excesivos de líquidos inflamables). Presencia de gases comburentes o de productos inflamables en presencia de aparatos con llama o presencia de instalación eléctrica en mal estado, mal conexiónada o sobrealimentada. Extracción con disolventes en caliente.</p>	<p>Mantener el lugar de trabajo limpio y ordenado para minimizar la carga de material combustible (líquidos inflamables derramados etc). No situar material combustible cerca de fuentes de alumbrado o de calefacción. En la manipulación de botellones de gases licuados, utilizar dispositivos que eviten la salida accidental del gas (conexiones rápidas, mangueras con llave de servicio) y la protección adecuada. Evitar 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 aparatos eléctricos. Conocer los medios de protección y la actuación ante una evacuación. Si descubre un incendio comuníquelo de forma</p>

	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.1-01
	LABORATORIO	QUÍMICO/BIOLÓGICO	


RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
Incendios	Uso de calefactores eléctricos.	inmediata. Si sabe utilizar el agente extintor (extintor, BIE, mantas ignífugas) adecuado, réalcelo siempre con viento a favor y con la salida asegurada. Si no, cierre la puerta y evacue el edificio de forma tranquila y por la zona de evacuación establecida a tal efecto.
Accidentes causados por seres vivos 	El trabajo con animales de experimentación en laboratorios, estabularios y animalarios ofrece varios tipos de peligros específicos, especialmente los de tipo traumático y de sensibilización alérgica.	El acceso al animalario/estabulario será restringido. Prohibición de comer, fumar o beber. El animalario será fácil de limpiar y se hará periódicamente. Correcta higiene de las manos y cubrir heridas, abrasiones o lesiones de la piel. Uso de bata y EPI's: calzado de seguridad, guantes (a veces será necesario de protección mecánica), protección respiratoria, protección ocular, etc..
Riesgos físicos: 	Ruido procedente de equipos de trabajo: compresores, sonicadores, etc., (importancia del tiempo de exposición y de la intensidad del ruido). Radiaciones no ionizantes: trabajos con transiluminadores, esterilizadores (UV) o con hornos y fuentes incandescentes (IR). Microondas. Equipos láser. Radiación ionizante en instalaciones con isótopos radiactivos o de Rx.	Disminuir tiempo e intensidad de exposición, usar equipos de trabajo que generen el menor nivel de ruido posible, encerramiento o apantallamiento de la fuente de ruido, alejamiento del trabajador/es del punto de origen, mantenimiento periódico de máquinas (rozamientos, holguras). En su caso, tapones u orejeras. Limitar la exposición a radiación UV e IR, mediante procedimientos organizativos de trabajo; en esterilización de campanas limitar los accesos y enclavar la desconexión de la luz UV con el uso de luz visible, filtros de radiación intrínseca en transiluminadores o, en su defecto, uso de EPI's (pantallas o gafas con filtro específico). En equipos láser: tener en cuenta las recomendaciones del manual y de las etiquetas informativas según el tipo y clase de láser. Control por la Unidad de Radioprotección. Vigilancia de la salud




	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.1-01
	LABORATORIO	QUÍMICO/BIOLÓGICO	


RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Exposición a agentes biológicos</p>  <p>Riesgo biológico</p>	<p>Manipulación de muestras biológicas. Posibles vías de entrada: aérea (formación de aerosoles, siembras, manipulación cultivos, homogenización de tejidos, salpicaduras de fluidos corporales), por inoculación directa (pinchazos o cortes con material expuesto a fluido corporal) y por vía digestiva (falta de precaución en el pipeteo, malas prácticas higiénicas de las manos)</p>	<p>Evitar formación bioaerosoles: apertura recipientes, centrifugas, flameado de asas. Transporte seguro de muestras: gradillas, tarros cerrados. Reducir nº de trabajadores expuestos y su tiempo de exposición. Prohibido comer, beber o fumar, lavado de manos, cubrir heridas, no pipetear con la boca, no encapuchar jeringas. Medidas de protección colectiva e individual: en su caso, uso de campanas de seguridad biológica, duchas lavaojos, uso de bata y epi's (guantes, mascarilla con nivel de protección FFP2, gafas o pantalla facial). Gestión correcta de residuos. Señalización del riesgo. Vigilancia de la salud y vacunación.</p>
<p>Exposición a posturas forzadas</p> 	<p>Adoptar posturas incorrectas en posición sentada en labores de gestión, información y uso del ordenador. Las causas: hábitos incorrectos (sentarse en la mitad del asiento, giro del tronco, alcances horizontales y realizar alcances por encima del hombro en estanterías y archivos.</p>	<p>Configuración del puesto: Uso del ordenador TRABAJADOR, TECLADO Y PANTALLA DEBEN CONFIGURAR UNA LINEA RECTA</p> <ul style="list-style-type: none"> -Debe trabajar en la mesa principal de trabajo y el ala solo debe usarse para tener documentación, impresora y escáner. -Se recomienda la colocación adecuada del equipo de trabajo: La pantalla debe estar situada lo más frontal posible respecto al usuario, evitando giros laterales de cuello y la flexión o extensión del mismo. Para ello se le recomienda que utilice soportes para regular la altura del ordenador en base a bandejas u otro sistema de regulación. <ul style="list-style-type: none"> - La altura de la pantalla debe estar entre 10º y 60º por debajo de la horizontal de los ojos del operador. - El espacio entre el teclado y el borde de la mesa para apoyar las muñecas debe ser >10 cm. - El ratón debe colocarse de forma que la mano, muñeca y antebrazo derecho queden alineados. - La distancia de los ojos del operador a la pantalla debe ser como mínimo de 55 cm. <p>Colocación adecuada de los elementos de trabajo. En el área normal de trabajo donde podemos desplazarnos con las manos por la mesa manteniendo los</p>

	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.1-01
	LABORATORIO	QUÍMICO/BIOLÓGICO	

Exposición a posturas forzadas	<p>brazos paralelos al tronco y los antebrazos con un ángulo aproximado de 90°, colocaremos el ordenador y el material que utilicemos más frecuentemente, así mantendremos una postura relajada (25cm. aproximadamente) Si desplazamos el brazo y el antebrazo, supone una extensión y describirá el área máxima de trabajo para colocar los elementos que no usemos de forma habitual (50cm. aproximadamente). Para disponer de alcances adecuados (Ver ficha 46)</p> <p>Teclado y el ratón deben estar alineados a la misma altura de la mesa para evitar extensiones del miembro superior.(los brazos deben estar lo más próximo al tronco)</p> <p>Use los <u>dispositivos inalámbricos</u>, ya que permiten una flexibilidad en la ubicación de la mesa sin depender de los cables de conexión.</p> <p>En la mesa debe quedar espacio suficiente para apoyar el antebrazo durante el accionamiento del teclado y el ratón (el teclado debe estar ubicado a una distancia de unos 10 a 15 cm del borde de la mesa).</p> <p>Use el ratón de manera adecuada (debe ser de un tamaño adecuado al de su mano): apoye la totalidad de su mano, usando si es necesario un reposamuñecas, preferentemente de gel.</p> <p>Regule la velocidad del cursor del ratón en el panel de control de su ordenador, con lo cual puede conseguir una mayor precisión, adaptando el movimiento del ratón al cursor que usted ve en pantalla. (Ver fichas 1,2,3,17,18,22)</p> <p><u>Almacenamiento</u></p> <p>No elevar nunca los brazos por encima de los hombros (Verficha36).</p>
---------------------------------------	---


	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.1-01
	LABORATORIO	QUÍMICO/BIOLÓGICO	

RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p style="text-align: center;">Carga Mental</p> 	<p>Sobrecarga mental por software que no domina, sobrecarga o infra carga de trabajo .Excesiva responsabilidad, no tener determinadas de forma clara las tareas</p>	<p>Atención a factores organizacionales: tiempo de descanso (pausas), asignación de responsabilidades y carga de trabajo, facilitando el proceso de información. Diseños correctos del puesto de trabajo. Formación y entrenamiento en la realización de la tarea. Evitar tareas monótonas (métodos de trabajo, planificación de tareas). Técnicas de relajación.</p>
<p style="text-align: center;">Fatiga visual</p> 	<p>Por reflejos, deslumbramiento y colocación del ordenador relacionado con la capacidad de enfoque del ojo a las distintas distancias ojo-pantalla, ojo-teclado y ojo-documento.</p>	<p>La distancia de los ojos del operador a la pantalla debe ser como mínimo de 40 cm de altura. La altura de la pantalla debe estar entre 10º y 60º por debajo de la horizontal de los ojos del operador. Si debe introducir datos de un documento al ordenador colóquelos a la misma distancia que la pantalla aproximadamente para evitar distintas acomodaciones. Los niveles de iluminación entre pantalla y el entorno no debe superar la relación 3:1. Introducir pausas que permitan la recuperación de los mecanismos de la función visual. Ver ficha N° 4 (fatiga visual).</p>
<p style="text-align: center;">Accidente por desplazamiento o en misión</p> 	<p>Traslados durante la actividad laboral entre centros y laboratorios de distintos campus de la Universidad o a instalaciones o zonas fuera de la misma.</p>	<p>En los desplazamientos a pie tener en cuenta: no realizarlos corriendo, mantener la atención y usar zapatos adecuados. Alcohol, drogas y conducción son incompatibles Respete los límites de velocidad, semáforos, señales de tráfico y las indicaciones de los agentes que regulan la circulación. Use y haga que los demás usen el cinturón de seguridad. Ajuste bien el reposacabezas, descanse cada dos o tres horas. No use el teléfono móvil mientras conduzca. Lleve a cabo el mantenimiento del vehículo y tenga a mano chalecos reflectantes, triángulos....</p>

	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.1-01
	LABORATORIO	QUÍMICO/BIOLÓGICO	

Normativa de referencia (no exhaustiva)

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- 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.
- Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de manipulación de cargas manuales que entrañen riesgos dorso lumbares
- Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en el trabajo con pantallas de visualización de datos.
- 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 protección de los trabajadores frente a cancerígenos, ampliable a los mutágenos mediante Real Decreto 349/2003, de 21 de marzo.
- Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre seguridad y salud relativa al uso de equipos de protección individual.
- Real Decreto 374/2001, de 6 de abril, sobre protección de la salud y seguridad contra los riesgos relacionados con agentes químicos.
- Real Decreto 379/2001, por el que se aprueba el Reglamento de Almacenamiento de Productos Químicos y sus Instrucciones Técnicas Complementarias (ITCs).
- Real Decreto 255/2003, de 28 de febrero, que aprueba el Reglamento sobre clasificación, envasado y etiquetado de preparados peligrosos (en vigor hasta junio de 2015 que será sustituido por el nuevo Reglamento CE 1272/2008).
- Reglamento CE 1272/2008, de 16 de diciembre de 2008 sobre clasificación, etiquetado y envasado de sustancias y mezclas.

	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.2-01
	LABORATORIO	FÍSICO / MECÁNICO	

Introducción y objeto de estudio:

Recoge los resultados obtenidos de la evaluación de riesgos llevado a cabo en el lugar o puesto por un trabajador que, dentro de su categoría laboral (con funciones especializadas, complementarias o auxiliares) y con los suficientes conocimientos técnicos y prácticos, desempeñan las tareas como investigador, docente, colaborador o profesor visitante y técnicos en laboratorios de tipo físico o mecánico.

Formación, información y vigilancia de la salud

La Universidad de Sevilla formará e informará a los trabajadores sobre la prevención de riesgos laborales y sobre los riesgos específicos y medidas preventivas de sus puestos de trabajo (art. 18 y 19 de la Ley de 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales).

Así mismo, la Universidad de Sevilla garantizará a todos sus trabajadores un reconocimiento médico específico en el marco de la vigilancia de la salud, a través del área médica del S.P.R.L. (art. 22 de la Ley de 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales).

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 sensible a los riesgos derivados del trabajo (art. 25 de la Ley de 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales).

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

Descripción del puesto de trabajo

Utilización y manipulación de equipos y maquinaria: prensa multiensayos, muflas, estufas, cortadora de diamante, Hormigonera, amasadora de mortero, rotaflex o amoladora, sierra de corte de hormigones, máquina de machaqueo, etc.

Preparación de muestras: de mortero, de ladrillo, de arenas, de pinturas, etc.


Movimiento de material para ensayo: ladrillo, sacos de yeso, de mortero, gravilla, etc.




Utilización de todo tipo de herramientas manuales.







	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.2-01
	LABORATORIO	FÍSICO / MECÁNICO	

<p>Caída de personas al mismo nivel</p> <p>¡PELIGRO! CAIDAS AL MISMO NIVEL</p>	<p>Por suelos irregulares o en mal estado, obstáculos en zonas de pasos o acceso (alargaderas, cajas, etc.), falta de orden, suelos sucios o resbaladizos (mojados y no señalizados) o por herramientas y materiales de construcción que se encuentren tirados por el suelo. Falta de orden y limpieza.</p>	<p>Mantener el orden y limpieza. Determine los lugares de disposición de materiales, fuera de zonas de paso y señalizados convenientemente. Comunicar la reparación de desperfectos en el suelo y señalice mientras ésta se lleva a cabo. Durante los recorridos en los desplazamientos, mantener la atención evitando distracciones y prisas. Señalizar los desniveles. Mantener los cables fuera de zonas de paso y si no es posible, usar regletas, canaletas, etc. Disponer de buena iluminación de los lugares de trabajo. Usar calzado antideslizante.</p>
<p>Caída de objeto por desplome o derrumbamiento</p> <p>¡CUIDADO! CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO</p>	<p>Caída de elementos por pérdida de estabilidad de la estructura a la que pertenece. Por mala colocación de equipos de trabajo y herramientas en estanterías o zonas de acopios de materiales.</p>	<p>Mantener las zonas de circulación y las salidas convenientemente señalizadas y libres de obstáculos para facilitar el paso simultáneo de las personas y los equipos de transporte de cargas y prevenir los golpes contra objetos y las caídas, manteniendo la necesaria distancia de seguridad. Mantener en todo momento el orden y la limpieza en la instalación, colocando los objetos almacenados de forma estable. Cuando sea necesario, las zonas de los lugares de trabajo en las que exista riesgo de caída, de caída de objetos o de contacto o exposición a elementos agresivos, deberán estar claramente señalizadas. En las instalaciones existentes se llevará a cabo un adecuado programa de mantenimiento preventivo de la misma, de forma que, a través del desarrollo de las oportunas inspecciones periódicas, sea posible el análisis y comunicación de las anomalías detectadas.</p>
<p>Caída de objetos en manipulación</p> <p>¡PELIGRO! CAÍDA DE OBJETOS</p>	<p>Caída de objetos o materiales durante la ejecución de trabajos o en operaciones de transporte y elevación por medios manuales o mecánicos. Por ejemplo al manipular o transportar ladrillos, arena, sacos de yeso o cemento o la gravilla suelta.</p>	<p>Se recomienda se realicen la manipulaciones de objetos extremando la precaución, es decir, efectuando buenos agarres. Aplicar las técnicas de manipulación de cargas y en caso de que sean objetos pesados valerse de medios auxiliares (carros, carretillas, etc.) y/o pedir ayuda a un compañero para realizar la manipulación de éste. Se deberá usar calzados de protección con puntera reforzada y guantes de protección.</p>



	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.2-01
	LABORATORIO	FÍSICO / MECÁNICO	


RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Pisadas sobre objetos</p>  <p>¡PELIGRO! PISADAS SOBRE OBJETOS</p>	<p>Por pisar involuntariamente o por descuido la gravilla suelta por el suelo, los ladrillos sueltos por el suelo sin acopiar convenientemente, etc., o simplemente por pisar una de las herramientas con la que está trabajando en ese momento: un palustre, pero sin originar caídas.</p>	<p>Mantener el orden y limpieza en el lugar de trabajo. Retirar los objetos innecesarios para cada trabajo. Marcar y señalar los objetos que no puedan ser eliminados. Mantener las vías de acceso y los pasos perfectamente iluminados. Utilizar calzados de seguridad y antideslizantes. El puesto de trabajo dispondrá de espacio suficiente, libre de obstáculos, para realizar el trabajo con holgura y seguridad. Se evitará que en la superficie del puesto de trabajo y lugares de tránsito, se encuentren objetos que al ser pisado puedan ocasionar accidentes.</p>
<p>Golpes contra objetos inmóviles.</p>  <p>GOLPES Y CHOQUES CONTRA OBJETOS Y ELEMENTOS INMÓVILES</p>	<p>Falta de espacio para circular entre máquinas. Pasillos y puertas obstaculizadas, pasillos estrechos o muy ocupados; separación reducida entre equipos de trabajo; puertas y tabiques acristalados, translúcidos o transparentes sin señalar.</p>	<p>Mantener la atención en los desplazamientos, evitando distracciones y prisas que puedan provocar un accidente. En el transporte manual de materiales, evitar la obstaculización de la visibilidad del recorrido con la carga. Mantenga en todo momento la atención al trabajo que se está realizando.</p>
<p>Golpes o contactos con elementos móviles de las máquinas</p>  <p>GOLPES Y CHOQUES CONTRA OBJETOS Y ELEMENTOS MÓVILES</p>	<p>Causados por golpes y choques con carretillas, transpaletas, carros u otros medios auxiliares para el transporte, elevación y almacenamiento de cargas. Contactos con elementos móviles de maquinaria y herramientas a motor.</p>	<p>Previamente al uso de las máquinas, comprobar la eficacia de los dispositivos de protección y de los circuitos de mando. Verificar que los elementos móviles y cortantes estén en perfecto estado. Utilizar las protecciones colectivas integradas en las máquinas y herramientas. No poner fuera de servicio los sistemas de protección. Utilizar los equipos de protección individual que sean necesarios en cada operación: guantes, gafas, mandiles, elementos auxiliares de agarre del cristal, etc. Con el fin de evitar atrapamientos, golpes, cortes, etc., en al utilización de las máquinas, señalar sobre el pavimento la zona de riesgo de las máquinas que lo precisen. Marcar con franjas amarillas y negras de forma alterna la zona donde existe el riesgo de golpeo (mesa de corte, etc.) en la operación de descenso hasta su posición habitual.</p>


	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.2-01
	LABORATORIO	FÍSICO / MECÁNICO	


RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Golpes y cortes por objetos o herramientas</p>  <p>¡PELIGRO! CORTES DE MANOS</p>	<p>Este tipo de riesgos son causados por el uso de herramientas manuales (palustre, cincel, martillo, alicates, tenazas, etc.).</p>	<p>Las herramientas manuales deberán ser de características y tamaño adecuado a la operación a realizar y estar fabricadas con material resistentes. La unión entre sus elementos deberá ser firmes, de manera que se eviten roturas o proyecciones de los mismos. Las empuñaduras o mangos deberán ser de dimensiones adecuadas, sin bordes agudos ni superficies resbaladizas, y aislantes en caso necesario. Deberán estar en buen estado de limpieza y conservación. Utilizar las herramientas de corte evitando el filo hacia su persona. Las herramientas se utilizarán con el fin para el que han sido diseñadas.</p> <p>Si es posible usar alimentadores automáticos. No retirar las virutas con las manos, utilizar ganchos, cepillos. Uso de los equipos de protección individual.</p>
<p>Proyección de fragmentos o partículas.</p>  <p>PELIGRO DE ATRAPAMIENTO Y PROYECCIÓN DE PARTICULAS</p>	<p>Restos de virutas metálicas o partículas procedentes de los procesos de corte de los perfiles de acero, resto de material cerámico procedente de cortes de ladrillos, resto de material de hormigón procedente de cortes de probetas de hormigón, etc.</p>	<p>Utilice los equipos de protección individual que sean necesarios para cada operación: guantes, gafas, mandiles, calzados de seguridad con puntera reforzada, etc.</p> <p>En los trabajos sobre piezas de pequeño tamaño y no fijas, deberá procederse a garantizar su sujeción para evitar los riesgos derivados de un desplazamiento inesperado.</p> <p>Cuando sea posible, las herramientas generadoras de polvo se utilizarán en vía húmeda o en zonas bien ventiladas para evitar su inhalación y la generación de atmósferas nocivas.</p>
<p>Atrapamiento por y entre objetos</p>  <p>GOLPES Y CORTES: MAQUINARIA Y HERRAMIENTAS A MOTOR</p>	<p>Este tipo de riesgos son causados por el uso de máquinas durante el mecanizado de las piezas: prensa multiensayos, amasadora de mortero, amoladora, máquina de machaqueo, etc., o por el accionamiento involuntario de los mandos de puesta en marcha.</p>	<p>Prevención intrínseca de la máquina: utilizar máquinas y herramientas seguras: marcado CE, declaración de conformidad y manual de instrucciones en castellano.</p> <p>Conocer el funcionamiento de máquinas y equipos de trabajo así como de los dispositivos de emergencia y de parada. Se usarán para lo que se han diseñado y no para otro uso. Comprobar que los controles de accionamiento sólo funcionan si es de manera intencionada.</p> <p>Técnicas de protección: no quitar los resguardos, ni eliminar los detectores de protección y/o de presencia. No penetrar en el interior de las áreas de riesgo de las máquinas que disponen de partes móviles. Señalizar esta área y respetarla,</p>



	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.2-01
	LABORATORIO	FÍSICO / MECÁNICO	


RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Atrapamiento por y entre objetos</p>		<p>dejándola libre de obstáculos. No limpiar una máquina en funcionamiento. No llevar anillos, colgantes, pulseras, ropas holgadas o desabrochadas que puedan dar lugar atrapamientos o enganches con partes móviles de la máquina. Uso de los equipos de protección individual adecuados para manos, cara y respiratoria (mecanizado de piezas): no usar guantes cuando se manejan partes de la máquina en movimiento (puntas de broca, torno). Se señalará adecuadamente la máquina que esté averiada y se dará parte para su reparación si fuese necesario.</p>
<p>Sobreesfuerzos</p> 	<p>Al levantar o depositar objetos por malos gestos o posiciones durante el transporte. Posturas de pie, en el banco de trabajo y en las operaciones con los equipos de trabajo.</p>	<p>En la medida de lo posible, realizar las tareas evitando posturas incómodas, procurando mantener las manos alineadas con los antebrazos (sin desviaciones de muñeca), la espalda recta (sin flexionar el tronco ni inclinar la cabeza) y los hombros en posición de reposo. Evitar los esfuerzos prolongados y la aplicación de una fuerza manual excesiva, sobre todo en movimientos de presa, flexo-extensión y rotación. Cambiar de postura a lo largo de la jornada laboral y favorecer la alternancia o el cambio de tareas para conseguir que se utilicen diferentes grupos musculares y, al mismo tiempo, se disminuya la monotonía en el trabajo. Intercalar pausas, acompañando éstas de ejercicios de estiramientos opuestos al movimiento ejecutado para permitir la relajación de los grupos musculares implicados. Evitar las tareas repetitivas programando ciclos de trabajo con una duración superior a 30 segundos y establecer pausas periódicas que permitan recuperar las tensiones y descansar. Ver ficha N° 14 y 15 (Proteja tu espalda).</p>
<p>Estrés térmico</p> 	<p>Exposiciones a temperaturas extremas en invierno o verano, como pueden ser los trabajos al aire libre, cubiertas o patios; rampas metálicas en azoteas, barandillas o pasamanos en escaleras al aire libre, etc.</p>	<p>Cuando sea necesario, hacer uso de protección individual: Utilizando gorra o sombrero de ala ancha y aplicando cremas de protección solar en las épocas de más calor. Haciendo uso de prendas de abrigo adecuadas, combinando diferentes capas en lugar de una sola y tratando de no dificultar la capacidad de movimiento del trabajador. La organización del trabajo deberá permitir el descanso en lugar caliente y seco (invierno) o fresco y sombreado (verano). Deberán realizarse pausas y descansar siempre que sea necesario,</p>
RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS



	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.2-01
	LABORATORIO	FÍSICO / MECÁNICO	


Estrés térmico		<p>permitiendo que los trabajadores intercalen a su libre albedrío los periodos de actividad y de reposo.</p> <p>Se debe organizar el trabajo atendiendo a la época del año:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En las épocas más calurosas, programar los trabajos de manera que se reduzca la exposición al sol, intentando desarrollar a primera hora las tareas que requieran mayor esfuerzo o se desarrollen en zonas desprotegidas y a pleno sol. - En épocas de bajas temperaturas, los trabajos en las zonas más frías (naves, espacios sombreados...) deberán planificarse en las horas centrales y más cálidas del día, controlando la exposición directa a las corrientes de aire y la humedad. Ver ficha N° 57
Contactos térmicos 	<p>Quemaduras por contacto con equipos/máquinas, materiales, productos, objetos y superficies a temperaturas extremas: elementos incandescentes de maquinaria, etc.</p>	<p>Se deberá prestar especial atención a los calentamientos anormales de los equipos e instalaciones eléctricas (cables, motores, armarios, etc.). En estos casos será necesaria su inmediata desconexión y posterior notificación, colocando el equipo en lugar seguro y señalizando su estado hasta ser revisado.</p> <p>Atender en todo momento la señalización existente en los diferentes recintos e instalaciones de la Universidad, especialmente en laboratorios, salas de calderas y demás recintos de instalaciones. Revisar y respetar los pictogramas de productos y equipos de trabajo.</p> <p>Prestar especial atención en tareas de manejo de preparados calientes o incandescentes, manteniendo las debidas precauciones para evitar posibles vertidos y salpicaduras. En operaciones de soldadura se deberán emplear mamparas de material opaco o translucido robusto de separación de puestos de trabajo para evitar que las proyecciones afecten a los demás trabajadores. Utiliza equipos de protección adecuados ante el riesgo de temperaturas extremas.</p>



	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.2-01
	LABORATORIO	FÍSICO / MECÁNICO	


RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p style="text-align: center;">Contactos eléctricos</p>  <p style="text-align: center; background-color: #ffff00; border: 1px solid black;">RIESGO ELECTRICO</p>	<p>Riesgo originado por la energía eléctrica, contacto de personas con partes eléctricamente activas de la instalación o elementos habitualmente en tensión. Riesgo originado por contacto de personas con elementos conductores puestos accidentalmente en tensión. Por una fallo de aislamiento.</p>	<p>No realizar empalmes ni conexiones improvisadas. Antes de desconectar cualquier máquina de la red eléctrica se debe parar el interruptor. 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. Desechar interruptores, enchufes, alargaderas, etc., que presenten fisuras, roturas, grietas o empalmes defectuosos. Conectar siempre con la clavija adecuada al tipo de enchufe. No dejar cables desprotegidos por lugares de tránsito de personas y coordinar los trabajos de albañilería con los técnicos de las instalaciones eléctricas. Nunca se llevarán a cabo trabajos eléctricos sin contar con la capacitación y la autorización necesaria para ello.</p> <p>En función de las operaciones desarrolladas, así como de los métodos y medios utilizados, cada trabajo debe disponer, por escrito, de una normativa de seguridad que minimice los riesgos. Antes de iniciar su actividad, el conjunto del personal afectado deberá recibir información sobre los riesgos existentes en la operación a desarrollar, la importancia del cumplimiento de las instrucciones y las normas y procedimientos de seguridad. Ver Rg- 69, 70, 71 y 72</p>
<p style="text-align: center;">Contacto con sustancias cáusticas o corrosivas</p>  <p style="text-align: center; background-color: #ffff00; border: 1px solid black;">EXPOSICIÓN A AGENTES QUÍMICOS: MANTENIMIENTO</p>	<p>Por la utilización de disolventes, ácidos o pintura y por el contacto con la piel de determinadas sustancias o líquidos corrosivos cuando se está trabajando por ejemplo en un laboratorio o por contactos con determinados reactivos químicos de la zona.</p>	<p>Utilizar siempre los equipos de protección individual para evitar que manos y pies entre contacto con el polvo de cemento, mortero, cemento húmero, mortero u hormigón, pegamento corrosivos , quita cementos, etc.</p>


	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.2-01
	LABORATORIO	FÍSICO / MECÁNICO	


RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p style="text-align: center;">Incendios</p> <div style="text-align: center;">  <p>¡ATENCIÓN! PELIGRO DE INCENDIO</p> </div>	<p>Fuego en el lugar de trabajo. Emergencias. Evacuación. Manejo de productos inflamables.</p>	<p>En función de las operaciones desarrolladas, así como de los métodos y medios utilizados, los lugares con especial riesgo de incendio y/o carga de fuego deben disponer, por escrito, de una normativa de seguridad que minimice los riesgos. Antes de iniciar su actividad, el conjunto del personal afectado deberá recibir información actualizada sobre: los riesgos existentes en la operación a desarrollar, la importancia del cumplimiento de las instrucciones ofrecidas y las normas y procedimientos de seguridad, tanto en lo que se refiere al trabajo en general como al destino, puesto o tarea asignados en particular.</p> <p>Esta normativa deberá incluir la secuencia de las operaciones a desarrollar para realizar un determinado trabajo, con inclusión de los medios materiales (de trabajo o de protección) y humanos (cualificación o formación del personal) necesarios para llevarlo a cabo.</p> <p>Dada la importancia de una aplicación estricta de los protocolos de trabajo seguro elaborados por los distintos Departamentos, Servicios y Unidades para el desarrollo de este tipo de actividades, también se deberá proporcionar al personal afectado, antes de iniciar su actividad y de manera periódica, formación en materia de seguridad a un nivel adecuado a su responsabilidad y al riesgo existente en su puesto de trabajo.</p> <p>En caso de detectar un incendio ver plan de autoprotección del Centro. Ver ficha nº 40.</p>
<p>Exposición a contaminantes físicos: ruido</p> <div style="text-align: center;">  <p>¡PELIGRO! ÁREA DE RUIDO PELIGROSO</p> </div>	<p>La utilización de las máquinas pueden producir altos niveles de ruido: rotaflex o amoladora, hormigonera, martillo rompedor, trompo, máquinas de agua, etc.</p>	<p>Aislar las fuentes de ruido. Reducir los tiempos de exposición al ruido estableciendo turnos de trabajo. Utilizar los equipos de protección individual necesarios para reducir el ruido o eliminarlo. Utilizar equipos y/o maquinaria y herramientas que hayan pasado los necesarios mantenimientos.</p>


	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.2-01
	LABORATORIO	FÍSICO / MECÁNICO	


RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p>Riesgos físicos:</p> 	<p>Ruido procedente de equipos de trabajo: compresores, sonicadores, etc., (importancia del tiempo de exposición y de la intensidad del ruido).</p> <p>Radiaciones no ionizantes: trabajos con transiluminadores, esterilizadores (UV) o con hornos y fuentes incandescentes (IR). Microondas.</p> <p>Equipos láser.</p> <p>Radiación ionizante en instalaciones con isótopos radiactivos o de Rx.</p>	<p>Disminuir tiempo e intensidad de exposición, usar equipos de trabajo que generen el menor nivel de ruido posible, encerramiento o apantallamiento de la fuente de ruido, alejamiento del trabajador/es del punto de origen, mantenimiento periódico de máquinas (rozamientos, holguras). En su caso, tapones u orejeras.</p> <p>Limitar la exposición a radiación UV e IR, mediante procedimientos organizativos de trabajo; en esterilización de campanas limitar los accesos y enclavar la desconexión de la luz UV con el uso de luz visible, filtros de radiación intrínseca en transiluminadores o, en su defecto, uso de EPI's (pantallas o gafas con filtro específico).</p> <p>En equipos láser: tener en cuenta las recomendaciones del manual y de las etiquetas informativas según el tipo y clase de láser.</p> <p>Control por la Unidad de Radioprotección.</p> <p>Vigilancia de la salud</p>
<p>Carga Mental</p> 	<p>Sobrecarga mental por software que no domina, sobrecarga o infra carga de trabajo .Excesiva responsabilidad, no tener determinadas de forma clara las tareas</p>	<p>Atención a factores organizacionales: tiempo de descanso (pausas), asignación de responsabilidades y carga de trabajo, facilitando el proceso de información.</p> <p>Diseños correctos del puesto de trabajo.</p> <p>Formación y entrenamiento en la realización de la tarea.</p> <p>Evitar tareas monótonas (métodos de trabajo, planificación de tareas). Técnicas de relajación.</p>



	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.2-01
	LABORATORIO	FÍSICO / MECÁNICO	

RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p style="text-align: center;">Exposición a posturas forzadas</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>Adoptar posturas incorrectas en posición sentada en labores de gestión, información y uso del ordenador. Las causas: hábitos incorrectos (sentarse en la mitad del asiento, giro del tronco, alcances horizontales y realizar alcances por encima del hombro en estanterías y archivos.</p>	<p>Configuración del puesto: Uso del ordenador TRABAJADOR, TECLADO Y PANTALLA DEBEN CONFIGURAR UNA LINEA RECTA</p> <p>-Debe trabajar en la mesa principal de trabajo y el ala solo debe usarse para tener documentación, impresora y escáner.</p> <p>-Se recomienda la colocación adecuada del equipo de trabajo: La pantalla debe estar situada lo más frontal posible respecto al usuario, evitando giros laterales de cuello y la flexión o extensión del mismo. Para ello se le recomienda que utilice soportes para regular la altura del ordenador en base a bandejas u otro sistema de regulación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La altura de la pantalla debe estar entre 10º y 60º por debajo de la horizontal de los ojos del operador. - El espacio entre el teclado y el borde de la mesa para apoyar las muñecas debe ser >10 cm. - La distancia El ratón debe colocarse de forma que la mano, muñeca y antebrazo derecho queden alineados. - La distancia de los ojos del operador a la pantalla debe ser como mínimo de 55 cm. <p>Colocación adecuada de los elementos de trabajo. En el área normal de trabajo donde podemos desplazarnos con las manos por la mesa manteniendo los brazos paralelos al tronco y los antebrazos con un ángulo aproximado de 90º, colocaremos el ordenador, y el material que utilicemos más frecuentemente, así mantendremos una postura relajada (25cm. aproximadamente) Si desplazamos el brazo y el antebrazo, supone una extensión y describirá el área máxima de trabajo para colocar los elementos que no usemos de forma habitual (50cm. aproximadamente). Para disponer de alcances adecuados (Ver ficha 46)</p> <p>Teclado y el ratón deben estar alineados a la misma altura de la mesa para evitar extensiones del miembro superior.(los brazos deben estar lo más próximo al tronco)</p>

	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.2-01
	LABORATORIO	FÍSICO / MECÁNICO	

RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p style="text-align: center;">Exposición a posturas forzadas</p>		<p>Use los dispositivos inalámbricos, ya que permiten una flexibilidad en la ubicación de la mesa sin depender de los cables de conexión.</p> <p>En la mesa debe quedar espacio suficiente para apoyar el antebrazo durante el accionamiento del teclado y el ratón (el teclado debe estar ubicado a una distancia de unos 10 a 15 cm del borde de la mesa). Si es necesario use un reposamuñeca para favorecer la alineación correcta entre antebrazo y mano (los de gel son los más adecuados).</p> <p>Use el ratón de manera adecuada: apoye la totalidad de su usando; si es necesario use un reposamuñecas de gel.</p> <p>Regule la velocidad del cursor del ratón en el panel de control de su ordenador, con lo cual puede conseguir una mayor precisión, adaptando el movimiento del ratón al cursor que usted ve en pantalla. (Ver fichas 1,2,3,17,18,22)</p> <p><u>Almacenamiento</u></p> <p>No elevar nunca los brazos por encima de los hombros (Verficha36).</p>
<p style="text-align: center;">Carga Mental</p> 	<p>Sobrecarga mental por software que no domina, sobrecarga o infra carga de trabajo .Excesiva responsabilidad, no tener determinadas de forma clara las tareas</p>	<p>Atención a factores organizacionales: tiempo de descanso (pausas), asignación de responsabilidades y carga de trabajo, facilitando el proceso de información. Diseños correctos del puesto de trabajo.</p> <p>Formación y entrenamiento en la realización de la tarea.</p> <p>Evitar tareas monótonas (métodos de trabajo, planificación de tareas). Técnicas de relajación.</p>

	Información sobre riesgos y medidas preventivas del puesto de trabajo		RG-20.2-01
	LABORATORIO	FÍSICO / MECÁNICO	

RIESGOS	FACTORES DE RIESGO	MEDIDAS PREVENTIVAS
<p style="text-align: center;">Fatiga visual</p> 	<p>Por reflejos, deslumbramiento y colocación del ordenador relacionado con la capacidad de enfoque del ojo a las distintas distancias ojo-pantalla, ojo-teclado y ojo-documento.</p>	<p>La distancia de los ojos del operador a la pantalla debe ser como mínimo de 40 cm de altura. La altura de la pantalla debe estar entre 10º y 60º por debajo de la horizontal de los ojos del operador. Si debe introducir datos de un documento al ordenador colóquelos a la misma distancia que la pantalla aproximadamente para evitar distintas acomodaciones. Los niveles de iluminación entre pantalla y el entorno no debe superar la relación 3:1. Introducir pausas que permitan la recuperación de los mecanismos de la función visual. Ver ficha Nº 4 (fatiga visual).</p>
<p style="text-align: center;">Accidente por desplazamiento o en misión</p> 	<p>Traslados durante la actividad laboral entre centros y laboratorios de distintos campus de la Universidad o a instalaciones o zonas fuera de la misma.</p>	<p>En los desplazamientos a pie tener en cuenta: no realizarlos corriendo, mantener la atención y usar zapatos adecuados. Alcohol, drogas y conducción son incompatibles. Respete los límites de velocidad, semáforos, señales de tráfico y las indicaciones de los agentes que regulan la circulación. Use y haga que los demás usen el cinturón de seguridad. Ajuste bien el reposacabezas, descanse cada dos o tres horas. No use el teléfono móvil mientras conduzca. Lleve a cabo el mantenimiento del vehículo y tenga a mano chalecos reflectantes, triángulos.</p>

Normativa de referencia (no exhaustiva)

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el Trabajo.
- 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.
- Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de manipulación de cargas manuales que entrañen riesgos dorso lumbares.
- Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en el trabajo con pantallas de visualización de datos.