



AFT03

***CUERPO SUPERIOR
FACULTATIVO***

***INGENIERO/A DE
CAMINOS, CANALES Y
PUERTOS***

*** La información contenida en esta ficha no sustituye a la evaluación de riesgos realizada en los puestos de trabajo que están adscritos a este colectivo en la Relación de Puestos de Trabajo (RPT).**

	<p style="text-align: center;">Consejería de Economía, Hacienda y Administración Digital Dirección General de Función Pública Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador</p>
FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)	

CUERPO/ESCALA/OPCIÓN EN LA RELACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO (RPT) AFT03 INGENIERO/A DE CAMINOS, CANALES Y PUERTOS - CUERPO SUPERIOR FACULTATIVO
--

En cumplimiento de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales (art.18), se informa de los riesgos derivados de su puesto de trabajo, y de las medidas correctoras que se deben respetar.

La finalidad de este documento es que el personal empleado público conozca los riesgos a los que pudiera estar expuesto.

TAREAS	<p><u>Tareas administrativas, siendo usuario de PVD.</u></p> <p><u>Conducción de vehículos oficiales. (turismo y todoterreno)</u></p> <p><u>Tareas de inspección (Obras, puentes, construcciones diversas, etc.).</u></p> <p><u>Tareas de dirección y asistencia técnica en obras</u></p> <p><u>Toma de muestras del terreno.</u></p> <p><u>Tareas con manejo de cargas (equipos portátiles de medida).</u></p> <p><u>Atención al público tanto presencial como telefónicamente.</u></p> <p><u>Impartir formación.</u></p>
---------------	--

RIESGOS ESPECÍFICOS POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
<p>CAÍDAS A DISTINTO NIVEL</p> <p>En centros de trabajo en interiores o exteriores: durante la realización de operaciones de ascenso/descenso de escaleras fijas</p> <p>En centros de trabajo en interiores o exteriores: durante la realización de operaciones de ascenso/descenso de escaleras manuales para acceder a la parte superior de taludes, zanjas o fosos.</p> <p>En tareas de inspección, por la presencia de desniveles, terraplenes, taludes, zanjas, o fosos, con presencia de andamios, escaleras de mano, etc...</p> <p>Durante la realización de tareas de toma de muestras junto a zonas con riesgo de caída de altura sin proteger o sin los correspondientes equipos de protección individual.</p>	<p>En la utilización de las escaleras fijas se deben seguir las siguientes normas:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Subir o bajar la escaleras sin prisas y manteniendo la debida precaución tanto durante el ascenso como durante el descenso. b) Cuando baje un grupo de personas, conducir al grupo en el recorrido a fin de evitar una velocidad excesiva e incluso el diálogo. c) Utilizar siempre que sea posible las barandillas o pasamanos d) No subir o bajar de dos en dos peldaños e) Si la escalera no está suficientemente iluminada por tener alguno o todos los puntos de alumbrado fundidos, se haya derramado alguna sustancia que la haga especialmente peligrosa (grasa, barro, agua, etc.), las barandillas o pasamanos están deteriorados, presenta algún defecto constructivo o cualquier otra circunstancia peligrosa abstenerse de utilizarla avisando al servicio de mantenimiento de la circunstancia observada para que este proceda a su subsanación. <p>El personal empleado público deberá valorar la situación de riesgo antes de hacer uso de la escalera fija, teniendo en cuenta el estado de la misma y si dispone de barandilla para sujetarse o no, así como el estado de dicha barandilla.</p> <p>En la realización de trabajos en altura se emplearán los medios auxiliares que resulten adecuados para garantizar la seguridad de los trabajadores (plataformas elevadoras, PEMP, torres de acceso UNE EN 1004, estructuras andamiadas UNE EN 12810 y UNE EN 12811, escaleras manuales UNE EN 131,...).</p> <p>En trabajos en el exterior o en zona de obras, se utilizará calzado de seguridad conforme a la norma UNE EN ISO 20345:2012.</p> <p>No aproximarse a los bordes de las terrazas o cubiertas de los edificios que no dispongan de protección perimetral o esta sea inferior a los 90 cm de altura. En caso necesario, si para la realización de trabajos es necesario aproximarse al borde de las terrazas o cubiertas, se seguirán las normas establecidas en el punto anterior y se deberán utilizar los equipos de protección individual más adecuados (Sistemas de línea de vida evaluado en conjunto en conformidad UNE EN 795, UNE EN 353, UNE EN 360 y UNE EN 361).</p> <p>En el sector de la construcción se deberán cumplir los requisitos y obligaciones exigidos en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo contenidos en la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, y sus normas de desarrollo, en especial el Real Decreto 1627/1997 sobre Disposiciones Mínimas de Seguridad y Salud en las Obras de Construcción.</p> <p>Se deberá evitar en la medida de lo posible realizar la toma de muestras o en zonas en las que la caída de altura sea superior a dos metros, si dicha zona no está protegida por barandillas de 90 cm o más.</p> <p>La toma de muestras en el medio receptor no se podrá hacer en solitario si la orografía del lugar dificulta en gran medida el acceso al punto de toma de muestra o hay riesgo de caída de altura de más de dos metros. En caso de no existir otra alternativa y tener que realizar la toma de muestras en zonas sin protección y con existencia de riesgo de caída de altura superior a 2 metros, se deberá utilizar un arnés anticaídas con elemento de amarre conformes a la norma UNE-EN 361:2002. y dispositivo retráctil conformes a la norma UNE-EN 360:2002, anclado a un punto fijo con la resistencia suficiente.</p> <p>El empleado público, en caso de tener que utilizar arnés anticaídas con elemento de amarre y dispositivo retráctil anclado a un punto fijo con la resistencia suficiente, deberá recibir formación e información con objeto de garantizar la utilización de dicho</p>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
	<p>equipo de protección.</p> <p>La unidad administrativa que encomiende la tarea deberá informar a los empleados, previamente al uso de los equipos, de los riesgos contra los que les protegen, así como de las actividades u ocasiones en las que deben utilizarse. Asimismo, deberá proporcionarles instrucciones preferentemente por escrito sobre la forma correcta de utilizarlos y mantenerlos. El manual de instrucciones o la documentación informativa facilitados por el fabricante estarán a disposición del trabajador. Dicha unidad administrativa deberá garantizar la formación y organizará, en su caso, sesiones de entrenamiento para la utilización de los equipos de protección individual.</p> <p>La toma de muestras se realizará siempre con ambos pies en suelo firme.</p> <p>El personal empleado público durante la tarea realizada en las obras de construcción deberá utilizar los siguientes equipos de protección:</p> <ul style="list-style-type: none">• Calzado de seguridad conforme a la norma UNE EN ISO 20345:2012.• Casco de protección para la cabeza, conforme a la norma UNE EN 397. El casco deberá ir provisto de barboquejo, ajustes para la cabeza, así mismo deberá de llevarse ajustado y abrochado. <p>Consejos uso de escaleras manuales:</p> <p>Las escaleras de mano tendrán la resistencia y los elementos de apoyo y sujeción necesarios para que su utilización en las condiciones requeridas no suponga un riesgo de caída por rotura o desplazamiento de las mismas. En particular, las escaleras de tijera dispondrán de elementos de seguridad que impidan su apertura al ser utilizadas.</p> <p>-Las escaleras de mano se utilizarán de la forma y con las limitaciones establecidas por el fabricante. No se emplearán escaleras de mano y, en particular, escaleras de más de 5 metros de longitud, de cuya resistencia no se tengan garantías. Queda prohibido el uso de escaleras de mano de construcción improvisada.</p> <p>-Antes de utilizar una escalera de mano deberá asegurarse su estabilidad. La base de la escalera deberá quedar sólidamente asentada. En el caso de escaleras simples la parte superior se sujetará, si es necesario, al paramento sobre el que se apoya y cuando éste no permita un apoyo estable se sujetará al mismo mediante una abrazadera u otros dispositivos equivalentes.</p> <p>-Las escaleras de mano simples se colocarán, en la medida de lo posible, formando un ángulo aproximado de 75 grados con la horizontal. Cuando se utilicen para acceder a lugares elevados sus largueros deberán prolongarse al menos 1 metro por encima de ésta.</p> <p>-Cuando no quede garantizada la fijación de la escalera, tanto en su parte superior como en su base, deberá ser sostenida por un segundo trabajador durante el uso de la misma</p> <p>- Nunca se colocarán en el recorrido de las puertas, a menos que éstas se bloqueen y señalicen adecuadamente. Si se utilizan en zonas de tránsito, se balizará el contorno de riesgo o se colocará una persona que advierta del mismo.</p> <p>-El ascenso, descenso y los trabajos desde escaleras se efectuarán de frente a las mismas. El cuerpo se mantendrá dentro del frontal de la escalera. El trabajador nunca asomará el cuerpo sobre los laterales de la misma. Se desplazará la escalera cuantas veces sea necesario y nunca con el trabajador subido en ella.</p> <p>-Los trabajos a más de 3,5 metros de altura, desde el punto de operación al suelo, que requieran movimientos o esfuerzos peligrosos para la estabilidad del trabajador, solo se efectuarán si se utiliza arnés de seguridad, sujeto a un punto fijo distinto de la escalera o se adoptan otras medidas de protección alternativas.</p> <p>-Se prohíbe el transporte y manipulación de cargas por o desde escaleras de mano cuando por su peso o dimensiones puedan comprometer la seguridad del trabajador. El ascenso, trabajo y descenso por un escalera de mano ha de hacerse con las manos libres, de frente a la escalera, agarrándose a los peldaños o largueros.</p>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
	<p>-Las escaleras de mano no se utilizarán simultáneamente por más de un trabajador</p> <p>-Las escaleras de mano se revisarán periódicamente. Se prohíbe la utilización de escaleras de madera pintadas, por la dificultad que ello supone para la detección de sus posibles defectos. Otras medidas preventivas:</p> <p>En los trabajos eléctricos o en la proximidad de instalaciones eléctricas, deben utilizarse escaleras aislantes, con el aislamiento eléctrico adecuado.</p> <p>En los trabajos con escaleras extensibles, hay que asegurarse de que las abrazaderas sujetan firmemente.</p> <p>En los trabajos con escaleras de tijera, el tensor siempre ha de estar completamente extendido.</p> <p>Antes de ubicar una escalera de mano, ha de inspeccionarse el lugar de apoyo para evitar contactos con cables eléctricos, tuberías, etc.</p> <p>Para ubicar una escalera en un suelo inclinado han de utilizarse zapatas ajustables de forma que los travesaños queden en posición horizontal.</p> <p>El apoyo en el suelo de la escalera siempre ha de hacerse a través de los largueros y nunca en el peldaño inferior.</p> <p>Antes de acceder a la escalera es preciso asegurarse de que tanto la suela de los zapatos, como los peldaños, están limpios, en especial de grasa, aceite o cualquier otra sustancia deslizante.</p> <p>Si la utilización de la escalera ha de hacerse cerca de vías de circulación de peatones o vehículos, habrá que protegerla de golpes.</p> <p>Debe impedirse el paso de personas por debajo de la escalera.</p> <p>No se debe subir nunca por encima del tercer peldaño contado desde arriba.</p> <p>Las herramientas o materiales que se estén utilizando durante el trabajo en una escalera manual, nunca se dejarán sobre los peldaños sino que se ubicarán en una bolsa sujeta a la escalera, colgada en el hombro o sujeta a la cintura del trabajador.</p> <p>Nunca se ha de mover una escalera manual estando el trabajador sobre ella.</p> <p>En la utilización de escaleras de mano de tijera no se debe pasar de un lado a otro por la parte superior, ni tampoco trabajar a "caballo".</p> <p>En general, cuando en un mismo centro de trabajo desarrollen actividades trabajadores de dos o más empresas, se deberá llevar a cabo la en base al Real Decreto 171/2004, de 30 de enero, sobre coordinación de actividades empresariales. De igual forma deberá aplicarse el Procedimiento de Coordinación de actividades empresariales en centros de la Administración Regional, publicado mediante la Resolución de 19 de diciembre de 2013, de la Secretaría General de la Consejería de Economía y Hacienda.</p> <p>En base a dicho procedimiento, cuando el personal de la Administración Regional realce su actividad en centros pertenecientes a empresas externas, la Unidad Administrativa que encomiende la tarea deberá solicitar por escrito a la empresa externa en cuyo centro de trabajo vaya a desarrollar su tarea el personal de la Administración Regional, la entrega de la evaluación de los riesgos y medidas preventivas adoptadas en dicho centro que puedan afectar al personal de la Administración Regional que vaya desempeñar la tarea, así como las medidas a adoptar en caso de que se produzca una situación de emergencia en dicho centro.</p> <p>Una vez recibida la documentación facilitada por la empresa externa, la mencionada Unidad Administrativa deberá informar al personal que va a llevar a cabo la tarea, sobre los riesgos propios del centro de trabajo donde ésta se va a realizar, así como las medidas de emergencia a adoptar en caso necesario. En función de dichos riesgos, la Unidad Administrativa facilitará a su personal los equipos de protección individual que en su caso sean necesarios, con el fin de realizar la tarea en</p>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
	condiciones de seguridad. •
<p>CAÍDA AL MISMO NIVEL</p> <p>Caídas por resbalón o tropiezo en desplazamientos por el centro de trabajo y entradas/salidas en días lluviosos,</p> <p>Caídas por resbalón o tropiezo en desplazamientos en el exterior.</p> <p>Debido a la presencia de suelos húmedos o resbaladizos, obstáculos o irregularidades en el suelo (baldosas levantadas, juntas mal acabadas, tapas de alcantarillado o desagües rotos, discontinuidades del firme, desniveles, etc.) tanto en el centro de trabajo como en espacios exteriores.</p>	<p>Mantener el orden y limpieza en las áreas de trabajo asignadas.</p> <p>Control del orden en el entorno de trabajo en exteriores.</p> <p>Inspección visual de las zonas de paso y de trabajo.</p> <p>Se recomienda utilizar calzado con suela de goma antideslizante.</p> <p>Avisar a responsable inmediato del centro en caso de observar alguna irregularidad en el suelo.</p> <p>Prestar atención a la señalización de suelo húmedo y extremar la precaución durante los desplazamientos por las vías exteriores y accesos en días lluviosos.</p> <p>No correr en los lugares de trabajo, salvo caso de urgencia vital.</p> <p>Se recomienda el uso de calzado sujeto al pie y con suela de goma antideslizante. Para la realización de tareas de inspección en obras se utilizará calzado de seguridad conforme a la norma UNE EN ISO 20345:2012.</p>
<p>CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO</p> <p>Durante las tareas de inspección en obras de construcción por la presencia de objetos colgantes de grúas o diversos materiales con riesgo de desprendimiento</p> <p>Por la existencia de estanterías sin arriostrar a la pared con riesgo de que se desplomen.</p> <p>Por la existencia de archivadores y cajas de archivo encima de armarios y estanterías.</p> <p>Durante la realización de trabajos en proximidad a elementos de almacenamiento (armarios, módulos de estanterías, estanterías de almacén, etc</p>	<p>No permanezca ni circule por debajo de zonas en las que haya personal trabajando, ni en zonas donde existan elementos con riesgo de desplome, especialmente de grúas u otra maquinaria con elementos susceptibles de caída por desplome.</p> <p>En días con presencia de fuertes vientos, evite la proximidad a fachadas, árboles y grúas, durante los desplazamientos exteriores.</p> <p>Durante las labores de carga y descarga de material, evitar situarse bajo cargas suspendidas ni en la proximidad de las mismas.</p> <p>Arriostrar a la pared las estanterías. Las estanterías deberán sujetarse a la pared y/o entre ellas de forma que quede garantizada su estabilidad.</p> <p>Se deben arriostrar los rieles a los tabiques de forma completa, no sólo poniendo el tornillo de arriba y el de abajo, sino también los de la zona intermedia, con lo que la fijación será mucho más segura.</p> <p>En caso de tabiques de pladur, necesitan de tirafondos especiales para dicho material, no valiendo los tirafondos para ladrillo. Se debe comprobar con la casa instaladora, cual es la resistencia del pladur de acuerdo con su grosor, para saber cuál es el peso con el que se puede cargar.</p> <p>Retirar las cajas de archivo de expedientes que están colocadas encima de las estanterías, y ubicarlas en lugar que no implique su caída accidental sobre las personas. Se deben colocar topes laterales en las estanterías, de forma que se evite la caída de los archivos sobre los empleados públicos.</p> <p>Se prestará especial atención a las condiciones de los mismos por si pudiera presentar deficiencias puntuales de estabilidad.</p> <p>Controlar la manipulación de elementos, enseres o instrumentación en las tareas propias de la actividad, tanto en el centro de trabajo como en exteriores</p> <p>Evite golpear sobre la base de estanterías, armarios o cualquier mueble que pueda provocar la caída de objetos en ellos colocados, así como de elementos inestables en exteriores.</p>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN Durante la manipulación de elementos, enseres o instrumentación en las tareas propias de la actividad.	Controlar la manipulación de elementos, enseres o instrumentación en las tareas propias de la actividad. Transportar los útiles para la toma de muestras en una bolsa o mochila hasta llegar a la zona de trabajo. Los objetos a manipular se sujetarán con ambas manos de manera firme y segura, evitando la manipulación de objetos durante el transporte de los mismos. Utilizar calzado de seguridad para las operaciones realizadas con la misma, que cumpla con la norma UNE EN ISO 20345:2012.
CAIDA DE OBJETOS DESPRENDIDOS. Durante las visitas a obras por la presencia de maquinaria de obras públicas, de elevación y movimiento de materiales de construcción.	El empleado público, durante las visitas de inspección deberá llevar casco de seguridad, conforme a la Norma UNE EN 397, calzado de seguridad conforme a la norma UNE EN ISO 20345:2012 y chaleco de alta visibilidad, conforme a la Norma UNE EN 471:2004. Los trabajadores evitarán situarse bajo el radio de acción de la maquinaria, evitando a su vez la circulación y la permanencia de personas debajo de las cargas suspendidas.
PISADAS SOBRE OBJETOS Durante las visitas de inspección.	Prestar atención a los posibles objetos que puedan encontrarse o que discurran por el suelo de las áreas de trabajo. Uso de calzado sujeto al pie y con suela de goma antideslizante. Se utilizará calzado de seguridad conforme a la norma UNE EN ISO 20345:2012.
CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES CHOQUES CONTRA OBJETOS MÓVILES Golpes o choques contra elementos del mobiliario (mesas, sillas, archivadores, estanterías, etc.), especialmente en áreas con escasa superficie libre o con una densidad elevada de objetos. Proximidad con vehículos de gran tonelaje con partes móviles que pueden provocar alcances, maquinaria industrial...	Control del orden en el entorno de trabajo. Inspeccionar visualmente el área de trabajo y las vías de circulación por las que se transite. Los desplazamientos se realizarán sin celeridad y, principalmente, sin correr. Extremar la precaución en pasillos que impliquen giros con escasa o nula visibilidad, así como en las salidas de recinto y ascensores. Se mantendrá en todo momento la distancia de seguridad adecuada con las partes móviles de los vehículos, maquinas etc. Los empleados públicos deberán de hacer uso de casco de seguridad, Norma UNE EN 397, calzado de seguridad conforme a la norma UNE EN ISO 20345:2012 y chaleco de alta visibilidad conforme a la Norma UNE EN 471:2004.
GOLPES / CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS Golpes contra objetos móviles e inmóviles durante la realización de la tarea o durante la toma de muestras.	Se deberá tener especial precaución durante el uso de material de oficina tales como tijeras, cúter... manteniendo la concentración durante la realización de la tarea. Evitar realizar las actividades con precipitación. Utilizar cada herramienta de acuerdo con sus características para las operaciones que están diseñadas. Asegurarse de que las herramientas se encuentran en perfecto estado: sus mangos tienen las dimensiones y características adecuadas (aislantes, sin bordes agudos y superficies resbaladizas), las partes cortantes y punzantes se mantendrán debidamente afiladas, las cabezas metálicas deberán carecer de rebabas y no se quitarán las protecciones que posean. Para dichas operaciones los empleados públicos deberán utilizar guantes de protección contra riesgos mecánicos según la Norma UNE EN ISO 388:2016



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
	<p>Las herramientas manuales deberán ser de características y tamaño adecuados a la operación a realizar. Su colocación y transporte no deberá implicar riesgos para la seguridad de los trabajadores.</p> <p>Se realizará un correcto mantenimiento de las herramientas.</p>
<p>PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS O PARTÍCULAS</p> <p>Tareas de recogida de muestras con riesgo de proyección de sólidos o líquidos.</p> <p>Durante el uso de herramientas de trabajo tales como pala, rastrillo, azada...</p>	<p>Para la realización de dichas tareas, el empleado público deberá utilizar gafas de protección de montura integral en caso de proyección de partículas sólidas o pantalla facial en caso de salpicaduras de líquidos conformes a la norma UNE EN 166:2002.</p>
<p>SOBRESFUERZOS</p> <p>Tareas de archivo o manejo de cargas de forma eventual.</p> <p>Postura agachada o en cuclillas para toma de muestras de suelo.</p>	<p>No deberán llenarse los archivadores ni las cajas en exceso, siendo preferible no usar aquellos que sean excesivamente grandes, ni manejar cajas que superen los 3 kg de peso. Se recomienda alternar las tareas de archivo con otras de oficina, así como agarrar el archivador con todos los dedos de la mano. En caso de tener que manejar muchas cajas o archivadores de mucho peso, se solicitará un carro de transporte o se pedirá ayuda a otra persona.</p> <p>Por el riesgo de fatiga y sobreesfuerzo que conlleva, se debe reducir al máximo el levantamiento y/o transporte habitual de pesos de forma manual.</p> <p>Conforme al R.D. 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 dorsolumbares, para los trabajadores, se debe formar e informar al empleado sobre la correcta manipulación de cargas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Realizar pausas de trabajo frecuentes y adecuadas a fin de evitar la fatiga.- Evitar giros del tronco, girar siempre con los pies.- Evitar flexiones del tronco hacia delante o encorvar la espalda.- Utilizar medios auxiliares adecuados a la carga transportada (utilización de carros, camareras o cualquier otro sistema auxiliar).- Agacharse doblando las rodillas (ponerse en cuclillas manteniendo la espalda recta).- Llevar la carga lo más pegada al cuerpo que sea posible. <p>El desplazamiento vertical ideal de una carga es de hasta 25 cm; siendo aceptables los desplazamientos comprendidos entre la "altura de los hombros y la altura de media pierna".</p> <p>Se procurará evitar los desplazamientos que se realicen fuera de estos rangos. No se deberían manejar cargas por encima de 175 cm de desplazamiento, que es el límite de alcance para muchas personas, conforme al R.D. 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 dorsolumbares, para los trabajadores.</p> <p>Se debe pedir ayuda a un compañero siempre que la carga presente dificultades por su peso, forma o tamaño o por el itinerario a recorrer.</p> <p>En el levantamiento, colocación, retirada y transporte de los expedientes de más de 3 kg se aconseja que se sigan las recomendaciones de manejo manual de cargas recogidas en la sección de Información; Folletos divulgativos y anexos, de la web del Servicio de Prevención: Manejo Manual de Cargas Anexos.</p>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
<p>CONTACTOS ELÉCTRICOS DIRECTOS</p> <p>CONTACTOS ELÉCTRICOS INDIRECTOS</p> <p>Directos con cables de alimentación de los equipos eléctricos por posibles pérdidas de aislamiento (cableado de equipos e instalaciones distribuidos por las mesas de trabajo, cableado de equipos informáticos) producidas por entalladuras con mesas, equipos informáticos, mobiliario, etc.</p> <p>Indirectos causado por derivación de alguna de las instalaciones existentes (PVD, equipos de control...).</p> <p>Electricidad estática.</p>	<p>La instalación se mantendrá acorde a las especificaciones del REBT, con dispositivo de corte diferencial, corte automático y TT. Llevar a cabo las inspecciones reglamentarias establecidas por el R.D. 842/2002.</p> <p>Los cuadros se mantendrán cerrados con elementos de bloqueo (candado o cerraja de seguridad).</p> <p>Se procederá a la desconexión de la fuente de energía de los equipos que presenten irregularidades.</p> <p>En general se recomienda:</p> <p>No se deben desenchufar los equipos tirando del cable, o conectar muchos aparatos a una misma toma de corriente mediante un conjunto de conectores múltiples (ladrones o regletas) en cascada.</p> <p>No trabaje con equipos o instalaciones que presenten defectos en cables o enchufes.</p> <p>No manipule en el interior de los equipos ni los desmonte.</p> <p>En caso de anomalía o mal funcionamiento de un equipo eléctrico ponerlo fuera de servicio, desconectarlo de la red eléctrica, señalar la anomalía y comunicar la incidencia para su reparación.</p> <p>Prohibido utilizar equipos eléctricos con las manos húmedas o mojadas.</p> <p>Se debe utilizar siempre material con marcado CE.</p> <p>Los interruptores y placas de enchufe estarán bien sujetas, limpias y no presentarán partes activas accesible.</p> <p>No sobrecargar los enchufes utilizando ladrones o regletas.</p> <p>En ningún caso se deberán manipular los cuadros eléctricos.</p>
<p>EXPOSICIÓN A SUSTANCIAS NOCIVAS O TÓXICAS</p> <p>CONTACTO CON SUSTANCIAS CAÚSTICAS O CORROSIVAS</p> <p>En tareas de inspección de los envases.</p> <p>Riesgo de exposición a productos químicos principalmente en los puntos de almacenamiento de residuos peligrosos, por mal almacenamiento o rotura de los envases.</p> <p>Durante la de manipulación de recipientes en busca del etiquetado de los mismos, en los puntos de almacenamiento de residuos peligrosos.</p>	<p>En caso de contacto accidental lavar inmediatamente la zona afectada con abundante agua.</p> <p>Cubrir los cortes/heridas con apósitos impermeables antes de iniciar la actividad laboral y utilizar la ropa de trabajo adecuada al servicio prestado.</p> <p>No manipular ningún envase que pueda contener productos químicos. En caso de que la propia actividad implique la manipulación del envase de productos químicos, se deberán establecer métodos de utilización segura de los mismos (métodos de trabajo, higiene, limpieza y eliminación) en los que obviamente se reflejarán los EPI'S que deban ser utilizados.</p> <p>Se deberán utilizar los EPI's más adecuados al tipo de tarea a ejecutar. Cuando se manipulen envases de sustancias químicas que puedan estar contaminados o que estén en mal estado, se utilizarán guantes de protección contra productos químicos y microorganismos conformes a la norma UNE-EN ISO 374-1:2016.</p> <p>No comer, beber ni fumar durante la realización de trabajos con exposición a productos químicos. Lavarse las manos frecuentemente, particularmente antes de las comidas y al cesar los trabajos. El uso de guantes no debe eximir de ello.</p> <p>Se debe leer los marcados y etiquetas de seguridad existentes en los envases de sustancias químicas utilizadas, y seguir de forma estricta las recomendaciones y medidas incluidas en éstas. Las fichas de datos de seguridad deben estar a disposición del personal para su consulta antes de la manipulación de las sustancias químicas.</p>
<p>ACCIDENTES CAUSADOS POR SERES VIVOS.</p> <p>Durante las tareas de inspección.</p>	<p>Se recomienda la utilización de repelente anti insectos. Evitar el uso de perfumes y lociones olorosas.</p> <p>Se recomienda elaborar y llevar consigo unas instrucciones de actuación ante las picaduras y mordeduras más comunes.</p> <p>Se debe identificar a los trabajadores alérgicos a picaduras, debiendo éstos comunicar esa situación al personal sanitario del servicio de prevención. En todo</p>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
	<p>caso se extremarán las precauciones, utilizando ropa de trabajo cerrada para exponer la menor superficie de piel posible. Se debe evitar que trabajen aislados, y se dispondrá de unas instrucciones de actuación y medicamentos adecuados cerca de su puesto de trabajo para una actuación rápida en caso de picadura.</p> <p>Para más información, véase el folleto divulgativo en el blog del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales:</p> <p>https://sprlcoordinador.wordpress.com/2020/02/28/prevenir-enfermedades-por-picadura-de-garrapatas/</p>
<p>ATROPELLOS O GOLPES CON VEHÍCULOS</p> <p>Durante los desplazamientos realizados en misión, bien a pie o en vehículos oficiales u otros medios de desplazamiento.</p>	<p>Respetar en todo momento las normas de Tráfico y Circulación Vial.</p> <p>Cuando el personal empleado público utilice vehículos automóviles en sus desplazamientos, al conducir aconsejamos que sigan las siguientes recomendaciones:</p> <p>Todo empleado realizará una primera inspección visual: un examen del sistema de frenado, de los puntos de luz, principalmente de los exteriores, presión y profundidad del dibujo de las cubiertas, limpieza de cristales, retrovisores, etc.</p> <p>Observancia escrupulosa de las normas de circulación.</p> <p>Estar en buenas condiciones tanto físicas como psíquicas para conducir y en general todas aquellas indicaciones y recomendaciones emanadas de la Dirección General de Tráfico.</p> <p>Se recomienda que cuando se den condiciones climáticas desfavorables (nieve, hielo, lluvia o viento fuertes), se evite la realización de desplazamientos en vehículos, especialmente vehículos no preparados.</p> <p>Salir con tiempo suficiente para evitar una conducción precipitada y poco segura.</p> <p>En caso de estar tomando medicamentos, extremar la precaución con la posible somnolencia que pueden causar los mismos, en especial los relacionados con los tratamientos de enfermedades tales como: depresión, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, insomnio, úlceras renales, etc.</p> <p>Utilizar prendas reflectantes (conformes a la norma UNE-EN 471) que adviertan de la presencia en situaciones de difícil visibilidad y riesgo grave (avería en carretera, etc.). Igualmente, se deberá señalar mediante triángulos de avería la situación del vehículo.</p> <p>Se deberá aparcar el vehículo en lugar seguro y donde no entorpezca la circulación, si es posible fuera de la calzada. Desconectar la llave de contacto e inmovilizar el vehículo mediante los órganos de frenado.</p> <p>Los desplazamientos por pistas o caminos sin asfaltar, especialmente si están en mal estado, se deben realizar en vehículos todo terreno.</p> <p>Se prohíbe que utilicen los teléfonos móviles o cualquier otro medio de sistema de comunicación mientras se conduce, por lo que se aconseja dotar a los vehículos de sistemas de telefonía con "manos libres".</p> <p>Equipar con botiquín completo a todos los vehículos oficiales.</p> <p>Nunca se utilizará un vehículo que presente riesgo para la conducción. Cualquier anomalía será comunicada por quien conduce a la persona que proceda.</p> <p>Como viandante, se debe extremar la precaución en la circulación por las vías públicas, así como cumplir las normas de circulación establecidas al respecto.</p> <p>Puede consultar el Plan de Movilidad Vial Segura en el ámbito de Administración y Servicios así como material divulgativo en el siguiente enlace.</p> <p>De igual forma, también puede consultar los consejos de seguridad vial en el blog del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador.</p>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
<p>Durante los desplazamientos a pie en el interior de las fincas por presencia de vehículos y maquinaria agrícola.</p> <p>Durante las tareas de toma de muestra</p> <p>Cuando se requiera transitar por carreteras o caminos transitados.</p>	<p><i>Y otras recomendaciones adicionales sobre éste riesgo en la página Web: RICA; Prevención de Riesgos Laborales; Información y Formación; Información; Folleto divulgativos y anexos: "Seguridad vial: "</i></p> <p>Se dotará al empleado de chaleco de alta visibilidad normalizado conforme a la norma EN 471:2004.</p>
<p>RADIACIONES NO IONIZANTES</p> <p>Debido a la exposición a radiación solar durante la realización de tareas al aire libre.</p>	<p>Se deberá llevar a cabo una planificación que tenga en cuenta las condiciones climáticas en las que se van a ejecutar cada una de las tareas, con el fin de evitar daños a la salud del personal. Para ello, se recomienda designar una persona responsable de verificar las condiciones meteorológicas de la zona donde se va a desarrollar la tarea cuando estas lo requieran, con el fin de informar al personal y adoptar las medidas de protección que sean necesarias según las circunstancias.</p> <p>La Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) desarrolla diversos planes operativos tendentes a facilitar la mejor información posible sobre la predicción y vigilancia de los fenómenos meteorológicos.</p> <p>Predicción radiación ultravioleta. Interpretación índice ultravioleta.</p> <p>En condiciones climáticas de calor extremo, se debe moderar la exposición al sol, alternando actividades o sustituyendo a los trabajadores expuestos. Es recomendable reorganizar los horarios y tareas con el fin de evitar la exposición al sol entre la 12 y las 16 h, cuando el sol se encuentra en lo más alto y las temperaturas son más elevadas. Aún en un día nublado el riesgo de quemadura sigue existiendo, puesto que el 90% de los rayos UV son capaces de atravesar las nubes. También el riesgo se incrementa con la altitud, la radiación UV aumenta en un 4% por cada 300 metros de incremento de la altitud.</p> <p>Se deben utilizar prendas para la protección de la cabeza y la piel, un sombrero de ala ancha (8 – 10 cm) que adicionalmente pueden incorporar elementos de protección para la parte posterior del cuello, camisa de manga larga y pantalón largo de colores claros y tejido transpirable, así como gafas de sol (de uso laboral) conformes a la norma UNE-EN 166 y a la norma UNE-EN 172, con código y grado de protección 5 o 6 – 2 o 2,5.</p> <p>Si el índice ultravioleta es superior a 3, se deben aplicar cremas y lociones de protección solar en función de la sensibilidad de la piel de cada persona (fototipo) (recomendado FPS 50+) sobre la piel limpia y seca y en cantidad suficiente (2 mg/cm²), 30 minutos antes de la exposición y renovar la aplicación cada 2 horas. Poner especial atención a la protección de las zonas sensibles como labios y nariz.</p> <p>Las cremas de protección solar deben ser de "amplio espectro", es decir, proteger la piel de los rayos UVB, que causan las quemaduras solares, y de los rayos UVA, culpables del envejecimiento prematura, así como, si es posible, protección frente a radiación infrarroja (IR). Se recomienda que sean de fácil aplicación y resistentes a la sudoración.</p> <p>Hay que tener en cuenta que los rayos solares se reflejan en muchas superficies tales como arena, agua, nieve, rocas, por lo tanto, se debe proteger la piel incluso en la sombra.</p> <p>Evitar las exposiciones prolongadas al sol estableciendo pausas de descanso a la sombra.</p>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
	<p>Se recomienda leer el prospecto de los medicamentos que se consumen ya que algunos son capaces de producir fotosensibilización o aumentar el riesgo de reacción de la piel frente al sol.</p> <p>Si se advierte que un lunar cambia de tamaño, forma o color, o aparecen nuevos "lunares" de rápido crecimiento, se debe consultar al servicio médico.</p>
<p>CARGA FÍSICA POSICIÓN</p> <p>Posturas de trabajo inadecuadas, elementos del puesto mal ubicados, equipamiento inadecuado, durante la realización de tareas de tipo administrativo utilizando equipos de PVD.</p>	<p>La posición de la pantalla debe situarse a una altura tal que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60° bajo la horizontal.</p> <p>La pantalla y el teclado se deben colocar frente al personal empleado público, de manera que estén alineados con la mesa y con quien la utiliza, y de forma que se mantenga una distancia mínima de 10 cm. desde el teclado hasta el borde de la mesa, para que descansen las muñecas y los antebrazos, y ubicando la pantalla a una distancia mínima de 40 cm.</p> <p>El asiento de trabajo debe cumplir los requisitos ergonómicos del R.D. 488/1997 de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo que incluye pantallas de visualización de datos:</p> <p>El respaldo deberá ser reclinable y regulable en altura.</p> <p>Altura del asiento ajustable en el rango necesario para la población de usuarios entre 380 y 500 mm.</p> <p>Anchura entre 400 - 450 mm.</p> <p>Profundidad entre 380 y 420 mm.</p> <p>Acolchado de 20 mm, Recubierto con tela flexible y transpirable. Borde anterior inclinado (gran radio de inclinación).</p> <p>Profundidad del asiento regulable, de tal forma que el usuario pueda utilizar el respaldo sin que el borde del asiento le presione las piernas.</p> <p>Respaldo con una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar y con dispositivos para poder ajustar su altura e inclinación. Con las siguientes características: Regulación de la inclinación hacia atrás 15°. Anchura 300 - 350 mm. Altura 450 - 500 mm. Material igual al del asiento.</p> <p>-Mecanismos de ajuste fácilmente manejables en posición sentado y construidos a prueba de cambios no intencionados.</p> <p>La base de apoyo de la silla debe garantizar una correcta estabilidad de la misma y por ello dispondrá de cinco brazos con ruedas que permitan la libertad de movimiento.</p> <p>La longitud de los brazos será por lo menos igual a la del asiento (380-450 mm.)</p> <p>Las mesas de trabajo deben cumplir las especificaciones del Anexo I del R.D. 488/1997 de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo que incluye pantallas de visualización de datos. El acabado de las superficies de trabajo debe tener aspecto mate, con el fin de minimizar los reflejos y su color no debería ser excesivamente claro u oscuro. Asimismo, las superficies del mobiliario con las que pueda entrar en contacto el usuario deben ser de baja transmisión térmica y carecer de esquinas o aristas agudas.</p> <p>Se recomienda que las mesas de trabajo cumplan los siguientes requisitos, conforme a la norma UNE- EN 527- 1:</p> <p>Si la altura es fija, ésta será de aproximadamente 700 mm.</p> <p>Si la altura es regulable, la amplitud de regulación estará entre 680 y 700 mm.</p> <p>La superficie mínima será de 1.200 mm. de ancho y 800 mm. de largo.</p> <p>El espesor no debe ser mayor de 30 mm.</p> <p>El espacio para las piernas será como mínimo de 700 mm.</p>

	<p>Consejería de Economía, Hacienda y Administración Digital Dirección General de Función Pública</p> <p>Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador</p>
FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)	

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
	<p>El espacio mínimo libre para la silla será de 800 mm.</p> <p>La superficie será de material mate y color claro suave, rechazándose las superficies brillantes y oscuras.</p> <p>Permitirá la colocación y los cambios de posición de las piernas.</p> <p>En caso de solicitarlo el personal empleado público, se le dotará de reposapiés, que debe cumplir con las especificaciones del Anexo I del R.D. 488/1997 de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo que incluye pantallas de visualización de datos:</p> <p>Inclinación ajustable entre 0º y 15º sobre el plano horizontal</p> <p>Dimensiones mínimas: 45 cm. de ancho por 35 cm. de profundidad.</p> <p>Tener superficie antideslizante, tanto en la zona superior para los pies, como en sus apoyos para el suelo.</p> <p>Dotar de atril al personal empleado público que lo solicite. Según el Anexo 1 del R.D. 488/1997 de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo que incluye pantallas de visualización de datos, debe ser ajustable en altura, inclinación y distancia. El soporte donde descansa el documento debe ser opaco y con una superficie de baja reflectancia; debe tener resistencia suficiente para soportar el peso de los documentos sin oscilaciones.</p> <p>Se recomienda al personal alternar la posición de los pies en el suelo y en el reposapiés, en su caso, así como cambiar frecuentemente de postura. En su caso, se recomienda también alternar las tareas de archivo con otras de oficina.</p> <p>Se retirarán aquellos obstáculos -como la cajonera, en su caso- que pudieran impedir mover las piernas al girar la silla.</p> <p>Ver recomendaciones en RICA, Prevención de Riesgos Laborales, Información, Folletos Divulgativos y Anexos. Trabajo con PVD's. Anexos</p>
<p>Carga mental. Recepción de la información</p> <p>Carga mental. Tratamiento de la Información.</p> <p>Carga mental. Respuesta.</p> <p>(Demandas psicológicas cognitivas y emocionales)</p> <p>Durante la realización de tareas que implican atención a usuarios.</p> <p>Durante la realización de tareas complejas con exigencias de atención y concentración.</p> <p>Como consecuencia de una inadecuada gestión del tiempo de trabajo.</p>	<p>Se recomienda seguir las siguientes medidas generales para prevenir el riesgo de carga mental:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Formación en habilidades de comunicación. -Formación especializada para conseguir establecer distancia emocional con el personal usuario. -A través del diálogo en el equipo de trabajo, asignar los centros con mayor conflictividad y las tareas más difíciles de atender a los/as empleados/as con más experiencia, habilidades comunicativas, etc. -Rotar la atención de los temas más difíciles y desafiantes entre los/as compañeros/as de trabajo. -Designar a una figura a la que el/la empleado/a recurra cuando surjan obstáculos en la atención a usuarios (por el contenido del asunto, por la incomprensión o actitud por parte del usuario, etc. -Rotación de puestos (atención a usuarios/otras tareas). -Procurar establecer buenas relaciones personales con el equipo de trabajo. <p>TAREAS COMPLEJAS- ATENCIÓN-CONCENTRACIÓN</p> <p>Con indicadores de tareas mentales complejas con exigencias de atención y concentración, se debe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reducir o aumentar (según el caso) la carga informativa para ajustarla a las capacidades de la persona, así como facilitar la adquisición de la información necesaria y relevante para realizar la tarea, etc. • Fomentar la polivalencia de los/as empleados como medida para enriquecer las tareas de un puesto y/o repartir la carga de trabajo.



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
	<p>Diseñar el puesto de trabajo, siguiendo ciertos requisitos ergonómicos adecuados al trabajo que debe desarrollarse.</p> <p>Para tareas monótonas y repetitivas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Con la participación de los/las empleados/as, identificar las tareas que proporcionan una mayor estimulación para así evitar el aburrimiento o la reducción de la concentración por la realización de tareas simples, repetitivas o monótonas.- Establecer acuerdos de trabajo que impliquen una variedad de tareas en lugar de una tarea repetitiva individual. Es más positivo proporcionar tareas adicionales significativas que mayor cantidad de tareas repetitivas.- Enriquecer la tarea dándole al empleado/a una mayor autonomía. <p>Para tareas complejas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Proporcionar apoyo a los/as empleados/as o equipos cuando hay problemas difíciles de resolver a través de esfuerzos individuales: Designación de una persona de referencia a la que dirigirse en el ámbito interno de la organización o fuentes externas si es necesario.- Proporcionar las ayudas pertinentes para que la carga o esfuerzo de atención y de memoria llegue hasta niveles que sean manejables (ajustando la relación entre la atención necesaria y el tiempo que se ha de mantener).- Utilizar recordatorios para no exceder la capacidad de la memoria de trabajo.- Debe preverse desde el diseño los métodos, procedimientos de trabajo para evitar un exceso de memorización: adecuación de la información recibida, mensajes simples, claros y concretos, sistemas de gestión de la información, protocolos sistematizados de actuación, etc.- Actualizar los útiles y equipos de trabajo (manuales de ayuda, listas de verificación, registros y formularios, procedimientos de trabajo, etc.) siguiendo los principios de claridad, sencillez y utilidad real.- Evitar, en la medida que se pueda, los trabajos que requieran esfuerzos intensos y continuados. Si no es posible, procurar reestructurar la asignación de tareas con el fin de distribuir las equilibradamente entre los trabajadores.- Rotar las tareas planificando el trabajo, no ejecutando tareas similares o de la misma intensidad seguidas. Realizar la tarea en varias fases y si es necesario, planificar un tiempo de preparación y relajación antes y después de la cada una de ellas. <p>TIEMPO DE TRABAJO</p> <p>Para mejorar la gestión del tiempo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Dedicar unos minutos diariamente a programar el trabajo de forma eficaz y realista.- Evitar las interrupciones innecesarias que rompen la concentración e interfieren en la finalización de la tarea.- Procurar que las tareas más difíciles se correspondan con las horas de mayor rendimiento para el trabajador (posiblemente primeras horas de la mañana).- Las tareas más repetitivas o sencillas deberían dejarse para las horas de menor rendimiento (últimas horas de la mañana, después de comer...).- Definir criterios de actuación ante los imprevistos y las urgencias.- Centrar las actividades en lo esencial, evitando lo innecesario.- Facilitar y adecuar los periodos de descansos a las tareas que hay que desarrollar- Reorganizar el tiempo de trabajo y facilitar suficiente margen de tiempo para la autodistribución de algunas breves pausas durante cada jornada de trabajo. Son más adecuados los descansos frecuentes de corta duración antes de alcanzar la fatiga que los prolongados cuando ya se ha instaurado.

	<p>Consejería de Economía, Hacienda y Administración Digital Dirección General de Función Pública</p> <p>Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador</p>
FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)	

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
	- Realizar pausas activas: Hacer ejercicios de relajación, estiramiento, actividades recreativas o simplemente moverse, desplazarse, etc
<p>FATIGA VISUAL</p> <p>Por reflejos y deslumbramientos. Las pantallas se encuentran ubicadas de frente/de espaldas a la ventana, provocando reflejos y deslumbramientos a los empleados públicos.</p> <p>Uso continuado de dispositivos de visualización.</p>	<p>Conforme al Anexo IV del R.D. 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las Disposiciones Mínimas de Seguridad y Salud en los Lugares de Trabajo, los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y otras aberturas, los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla. Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo.</p> <p>Se recomienda que el puesto de trabajo se oriente adecuadamente respecto a las ventanas, con el fin de evitar los reflejos que se originarían si la pantalla se orientara hacia ellas, o el deslumbramiento que sufriría el usuario, si fuera éste quien se situara frente a las mismas.</p> <p>En los puestos dotados de pantallas de 17 pulgadas, se aconseja que sean reemplazadas por otras mayores, o que se utilice un sistema de doble pantalla en los casos donde se requiera un mayor grado de precisión (por ejemplo, trabajo con metadatos, gestión de redes sociales oficiales, etc.).</p> <p>Cuando se trabaje con ordenador, se recomienda que se realice alternancia de tareas durante 10 ó 15 minutos por cada 90 minutos de trabajo, según se indica en la Guía Técnica del R.D. 488/1997 de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo que incluye pantallas de visualización de datos.</p> <p>En lo que concierne a las pausas planificadas, su duración y frecuencia dependerán de las exigencias concretas de cada tarea. Las pausas deberían ser introducidas antes de que sobrevenga la fatiga. Siempre que sea posible, las pausas deben hacerse lejos de la pantalla y deben permitir al trabajador relajar la vista (por ejemplo, mirando algunas escenas lejanas), cambiar de postura, dar algunos pasos, etc.</p> <p>Se recomienda hacer pausas cortas y frecuentes, antes de que llegue la fatiga, que largas y escasas. En este sentido, es preferible realizar pausas de 10 minutos cada hora de trabajo continuo con la pantalla a realizar pausas de 20 minutos cada dos horas de trabajo.</p> <p>Se recomienda situar las pantallas a una distancia mínima de 40 cm. respecto al usuario. La parte superior de las pantallas debe quedar a la altura de la vista</p> <p>Se debe aprender a utilizar los controles del brillo y contraste para conseguir las condiciones más confortables.</p> <p>Se pueden consultar más recomendaciones en la web del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Anexos.</p> <p>Tener en cuenta los niveles mínimos de iluminación establecidos por la legislación (Real Decreto 486/1997 sobre lugares de trabajo). Para zonas donde se ejecuten tareas de bajas exigencias visuales los mínimos establecidos son 100 lux (manipulación de mercancías, salas de máquinas...); para exigencias visuales moderadas, 200 lux (almacenes de oficinas, industrias conserveras...); para altas, 500 lux (máquinas de imprimir, trabajos con ordenador...); y para muy altas, 1.000 lux (inspección de colores, joyería...). Igualmente, para los locales de uso habitual la referencia es de 100 lux (vestuarios, salas de descanso...), mientras que en las vías de circulación es de 50 lux.</p>
<p>RELACIONES</p> <p>Posibilidad de conflictos y/o agresiones por usuarios en la tarea de atención a usuarios como</p>	<p>- En caso de agresión verbal o física por parte de un usuario, el personal empleado pública deberá comunicar dicha agresión al responsable del centro de trabajo y notificarla al SPRL mediante la cumplimentación del formulario para el registro de actos violentos y agresiones disponible en la intranet del SPRL</p>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
<p>resultado de:</p> <p>Por las específicas características del servicio proporcionado (tareas de inspección o dirección de obras)</p>	<p>http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=20738&IDTIPO=100&RASTRO=c\$m743,50903.</p> <p>- Ante una situación de riesgo se aconseja:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mantener el equilibrio emocional, conversación en tono afable y no responder a las provocaciones. Si pese a lo anterior la tensión aumenta, se debe reorientar la conversación para:<ul style="list-style-type: none">o Intentar reconducir al usuario o paciente hacia un estado de ánimo más tranquilo.o Facilitarle la liberación de la tensión emocional.o Intentar encontrar puntos comunes.o Empatizar con sus sentimientos.- Es importante evitar transmitir las siguientes señales verbales y no verbales:<ul style="list-style-type: none">o Estilos de comunicación que generen hostilidad: desinterés, frialdad, menosprecio e impaciencia.o Evitar usar amenazas, coacciones o insultos.o Evitar restar importancia a las quejas o las críticas.o Evitar el contacto visual prolongado, porque puede interpretarse como agresivo y desafiante.o Evitar señales que se puedan valorar como de desafío, hostilidad, amenaza (ponerse en pie en oposición frontal, señalar con el dedo, etc.).o Evitar el contacto físico y el exceso de proximidad. Procurar no invadir su espacio personal.- Ante una situación potencialmente peligrosa, donde haya violencia o sea previsible su aparición, se actuará del siguiente modo:<ul style="list-style-type: none">o Iniciar la salida del recinto y solicitar la ayuda del vigilante de seguridad. En su defecto, se solicitará ayuda de los compañeros o si la gravedad lo requiere de personal del Centro (celadores, etc.).o Si la situación violenta persiste se avisará al 112 que lo comunicará a los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad.
<p>MEDIDAS DE HIGIENE UNIVERSAL</p>	<p>El personal empleado público durante sus relaciones con otro personal o durante la atención a usuarios deberá adoptar las medidas higiénicas universales indicadas en la sección de información de la web del Servicio de Prevención, siendo las más importantes:</p> <ul style="list-style-type: none">a) Evite tocarse con las manos los ojos, la nariz o la boca.b) Lavarse las manos frecuentemente con jabón (durante 15-20 segundos). En caso de no ser posible lo anterior, se recomienda la utilización de soluciones hidroalcohólicas desinfectante, aplicándose esta cada vez que se entre en contacto con algún posible foco infeccioso.c) Lavarse las manos al llegar al trabajo y al llegar a casa.d) Modificar la frecuencia y tipo de contacto directo, como por ejemplo evitar darse la mano.e) Realizar una ventilación adecuada de los centros de trabajo.f) Minimizar en lo posible el contacto directo con otras personas. En caso de que el contacto sea inevitable, se debe mantener una distancia mínima de 1 metro. <p><u>SITUACIÓN EXCEPCIONAL CAUSADA POR CORONAVIRUS SARS-CoV-2</u> Mientras continúe la situación de pandemia y con el fin de minimizar el riesgo de infección por coronavirus SARS-CoV-2, en los centros de trabajo de la Administración Regional se deberán adoptar las medidas de prevención del contagio establecidas por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador</p>

	<p>Consejería de Economía, Hacienda y Administración Digital Dirección General de Función Pública</p> <p>Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador</p>
<p align="center">FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)</p>	

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
	<p>siguiendo las indicaciones y recomendaciones de la Autoridad Sanitaria. Estas medidas incluyen la adopción de medidas de higiene personal, respeto a la etiqueta respiratoria, distanciamiento interpersonal, uso de mascarilla, medidas organizativas, medidas de higiene de los centros etc. Puede encontrar todas estas medidas en el siguiente enlace.</p>
<p>Observaciones:</p> <p>Cuando el personal empleado público deba realizar tareas en centros pertenecientes a empresas externas, se deberá cumplir lo establecido en el apartado 2 "Concurrencia de personal de la administración regional en centros de trabajo pertenecientes a empresas externas" del Procedimiento de Coordinación de Actividades Empresariales de la Administración Regional (Acuerdo del Consejo de Gobierno, de 5 de diciembre de 2013, para la coordinación en prevención de riesgos laborales entre Administración y empresas que coincidan en el centro de trabajo). El deber de cooperación será de aplicación tanto a la empresa titular del centro de trabajo como a todas las empresas concurrentes en el mismo, existan o no relaciones jurídicas entre ellos.</p>	