




Consejería de Economía, Hacienda y Administración Digital
Dirección General de Función Pública

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Coordinador

FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

***AFT08-
INGENIERÍA DE
TELECOMUNICACIONES
CUERPO SUPERIOR
FACULTATIVO A1.***

*** 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>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>	

<p>CUERPO/ESCALA/OPCIÓN EN LA RELACIÓN DE PUESTOS DE TRABAJO (RPT)</p>
<p>AFTO8- INGENIERÍA DE TELECOMUNICACIONES, SUPERIOR FACULTATIVO, A1</p>

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.

<p>TAREAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> - PVD - atención ciudadanos - impartir formación - inspección in situ de subvenciones (trabajos en altura) - conducción turismos y todoterreno - mediciones de las emisiones de las antenas
----------------------	--



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

RIESGOS ESPECÍFICOS POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
<p>CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL</p> <p>Al acceder a montes, torres, y lugares de difícil acceso, por medio de escalas, escaleras, etc</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> <ul style="list-style-type: none">-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.-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.-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.-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.- 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.-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.-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.-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.-Las escaleras de mano no se utilizarán simultáneamente por más de un trabajador-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. <p>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</p>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
En las actividades de inspección y control de estaciones de comunicaciones sujetas a subvención.	<p>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 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>Se recomienda utilizar calzado con suela de goma antideslizante.</p> <p>Extremar las precauciones al subir y bajar del tractor.</p> <p>Los estribos, pedales y asideros se mantendrán limpios de grasa y barro.</p> <p>Utilizar calzado de seguridad preferentemente tipo bota. Cómodo con suela antideslizante y conforme a la norma UNE-EN ISO 20345:2005.</p> <p>Cuando se realicen controles que impliquen subidas a torres metálicas de antenas, deberá confirmarse la existencia de la planificación del trabajo a realizar y que tiene su protocolo específico.</p> <p>Importante:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Si existe línea de vida vertical debe tener las revisiones periódicas requeridas por el fabricante y debe inspeccionarse previamente a su uso.2) En el lugar donde se realice la tarea de trabajo vertical, al menos, habrá dos trabajadores, uno de los cuales será responsable de supervisarlos correctamente.3) El trabajador que realice la tarea de trabajo en altura debe estar formado para ello, disponer de sistema anticaída apropiado y debe saber usarlo.
CAÍDA AL MISMO NIVEL Caída al mismo nivel o tropiezos por irregularidades o mal estado del terreno (terreno mojado ...)	Utilizar calzado de seguridad preferentemente tipo bota. Cómodo con suela antideslizante y conformes a la norma UNE-EN ISO 20345:2005 Cuando el terreno esté mojado debido al derrame de algún líquido, es conveniente secarlo y no circular sobre éstos.



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
PISADAS SOBRE OBJETOS -Riesgo de caídas por tropezones en los trabajos o comprobaciones	-Prestar atención durante el tránsito, especialmente si hay barro a consecuencia de lluvias o rocío nocturno. -Mantener limpias de obstáculos especialmente las zonas de paso. -Utilizar botas de tipo S2 clase II según la norma EN-ISO 20345, y botas de agua en caso de humedades o barrizales. Ver recomendaciones adicionales sobre este riesgo en la página Web: RICA; Prevención de Riesgos Laborales; Información y Formación; Información; Folletos divulgativos y anexos: Trabajos al aire libre Orden, limpieza y mantenimiento en lugares de trabajo
CHOQUES CONTRA OBJETOS INMOVILES. Golpes en la cabeza con elementos y accesorios de equipos de trabajo	Dotar a los inspectores de casco de seguridad. Deberá estar certificado con el marcado CE.(UNE-EN 397)
GOLPES/CORTES CON OBJETOS O HERRAMIENTAS. Uso de herramientas manuales	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, se adaptarán protectores adecuados a aquellas herramientas que lo admitan. Se realizará un correcto mantenimiento de las herramientas. Siempre que sea necesario se utilizarán guantes para evitar cortes o golpes con las herramientas. - Las herramientas contarán con marcado CE. - No se lanzarán las herramientas, se entregarán en mano. - Sustituir las herramientas que provoquen incomodidad o lesiones. A la hora de elegir las herramientas, se tendrá en cuenta que los mangos sean lo bastante grandes como para ajustarse a toda la mano. No se escogerán herramientas con mangos perfilados, pues se ajustan solo a un tamaño de mano. - Se tendrá en cuenta a los empleados zurdos y se les facilitarán las herramientas que se adapten a sus necesidades. Las herramientas deben adaptarse a zurdos y diestros. - Evitar herramientas que obliguen a la muñeca a curvarse o a adoptar una posición extraña. - Se deben disponer armarios o estantes para colocar y guardar las herramientas. - Cuando se usan guantes, asegurarse de que ayudan a la actividad manual pero que no impiden los movimientos de la muñeca u obligan a hacer una fuerza en posición incómoda. - Utilizar guantes contra riesgos mecánicos, según norma UNE-EN 388:2016+A1:2018. -Se aconseja seguir las recomendaciones sobre, Herramientas manuales” recogidas en página Web de RICA, Prev. Riesgos Laborales/información/ información sobre riesgos laborales y medidas preventivas/folletos divulgativos y anexos. Ver anexo “Herramientas manuales”. sección de información de la web del Servicio de Prevención
EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS AMBIENTALES EXTREMAS Trabajos a la intemperie que suponen exceso de calor en verano	Se evitarán trabajos a la intemperie cuando las condiciones ambientales resulten agresivas para los trabajadores. -Utilizar ropa de abrigo cuando la temperatura lo requiera. -Utilizar protector solar (FPS50) y sombreros en los trabajos al aire libre con exposición al sol. Beber agua con frecuencia.



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
y frío en invierno, así como exposición solar especialmente en verano.	Ver recomendaciones adicionales sobre éste riesgo en página Web: RICA; Prevención de Riesgos Laborales; Información y Formación; Información; Folletos divulgativos y anexos: "Actúa frente al calor" Trabajos al aire libre
SOBRESFUERZOS Manipulación manual de cargas en la realización de diversas tareas.	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 página web de RICA, Prev. Riesgos Laborales, Información, Folletos Divulgativos, Información complementaria, Manejo Manual de Cargas sección de información de la web del Servicio de Prevención Para levantar cargas correctamente se recomienda seguir las siguientes normas: Tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas. Apoyar los pies firmemente. - Para levantar y depositar la carga no debe partirse del suelo, sino que ésta debe estar a una altura de 40-50 cm. - Separar los pies a una distancia aproximada de 50 cm. uno del otro. - No se manejarán pesos excesivos por parte de un solo operario. - Doblar la cadera y las rodillas para coger la carga. - Mantener la espalda recta. - Coger la carga manteniéndola lo más cerca del cuerpo, elevándola gradualmente, estirando las piernas y manteniendo la espalda recta. - La carga debe distribuirse entre las dos manos, dentro de lo posible. - Antes de levantar la carga, es aconsejable realizar una inspección de ésta para apreciar su peso, forma, dimensiones, y determinar la mejor manera de realizar el levantamiento. - Para su transporte, la carga debe llevarse siempre por encima del centro de gravedad del cuerpo, y nunca a un lado del cuerpo. La mejor manera es hacerlo ayudándose de un arnés en bandolera fijado a la espalda (como si fuera una mochila). - Realizar pausas de trabajo frecuentes y adecuadas a fin de evitar la fatiga. - Suprimir al máximo el levantamiento y/o transporte habitual de pesos. - Mejor utilización de las fuerzas musculares: * Empujando un peso realizamos un menor esfuerzo que arrastrándolo hacia nosotros. * Aprovechar la mayor fuerza de las piernas que la de los brazos, por ejemplo en palancas pedales, etc. (un trabajo pesado realizado sólo con los brazos, puede constituir un riesgo de aparición de una cardiopatía para los individuos de mayor edad o con predisposiciones cardiovasculares. - Uso del ascensor desde la planta sótano cuando se porten cargas. - Uso de carros para trasladar las muestras. Ver recomendaciones recogidas en la página WEB RICA, Documentación; Prevención Riesgos Laborales; Información y Formación; Información; Información complementaria sobre riesgos laborales y medidas preventivas; Información complementaria; Anexo 18: Manipulación manual de cargas. sección de información de la web del Servicio de Prevención
CONTACTOS ELÉCTRICOS DIRECTOS CONTACTOS ELÉCTRICOS INDIRECTOS - Contactos con torres y postes de conducción eléctrica, grupos electrógenos, instalaciones BT en las estaciones de comunicación - Directos: causados por cables de alimentación de los equipos eléctricos por posibles pérdidas de	Se evitará el contacto con los elementos de transporte y sujeción de las conducciones eléctricas tanto en las tareas cercanas a los apoyos de los tendidos de electricidad como los grupos electrógenos que accidentalmente puedan estar en tensión. Realizar las operaciones de montaje y desmontaje de equipos electrónicos sin tensión. Programar y ejecutar las comprobaciones de las protecciones eléctricas y las revisiones de las tomas de tierra. Realizar un control documental de las comprobaciones y revisiones indicadas 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.



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
<p>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: causados por derivación de alguna de las instalaciones existentes (PVD, equipos de control, etc.)</p> <p>-Electricidad estática. Por la ineficaz derivación a tierra o por el funcionamiento de equipos informáticos, electrónicos, etc.</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> <ul style="list-style-type: none">-No desenchufar los equipos tirando del cable-No sobrecargar los enchufes utilizando ladrones o regletas, conectando muchos aparatos a una misma toma de corriente mediante un conjunto de conectores múltiples (ladrones o regletas) en cascada.-No trabajar con equipos o instalaciones que presenten defectos en cables y enchufes.-No se puede manipular en el interior de los equipos ni desmontarlos.-En caso de anomalía o mal funcionamiento de un equipo eléctrico o electrónico, dejarlo fuera de servicio desconectándolo de la red eléctrica, señalar la anomalía y comunicar la incidencia para su reparación.-No utilizar equipos eléctricos con las manos húmedas o mojadas.-Utilizar exclusivamente material con marcado CE.-Los interruptores y placas de enchufe estarán bien sujetas, limpias y no presentarán partes activas accesibles. <p>Ver recomendaciones adicionales sobre este riesgo en la página Web: RICA; Prevención de Riesgos Laborales; Información y Formación; Información; Folletos divulgativos y anexos: "Riesgo Eléctrico"</p>
<p>INCENDIOS. FACTOR DE INICIO</p> <p>Caídas de rayos en tormentas eléctricas. Cuando tengan lugar tormentas durante su estancia en las estaciones de comunicaciones</p>	<ul style="list-style-type: none">- En caso de encontrarse en la caseta o emplazamiento en la montaña cuando se declare una tormenta, desconectar la emisora, desprenderse de los elementos metálicos que se porten, como paraguas, prismáticos, etc. y alejarse de las inmediaciones de la caseta, permaneciendo en el interior de los vehículos.- Si las predicciones meteorológicas anuncian tormenta en la comarca, se recomienda no acceder a las casetas o emplazamientos de montaña- No protegerse nunca de una tormenta bajo árboles aislados, postes de tendido eléctrico, ni permanecer en parajes altos, etc.
<p>EXPOSICIÓN A RADIACIONES NO IONIZANTES.</p> <p>Por exposición a campos electromagnéticos de baja frecuencia (radiofrecuencias).</p>	<ul style="list-style-type: none">-Reducir del tiempo de exposición.-Evitar la realización de actividades de duración prolongada en zonas próximas a las fuentes generadoras de las emisiones de RF y MO, si se dispone de otras áreas con menor riesgo.-Establecer una distancia de seguridad entre las fuentes emisoras y el receptor.-Los trabajadores portadores de marcapasos así como las trabajadoras embarazadas constituyen grupos laborales de riesgo especial frente a determinadas exposiciones electromagnéticas, por lo cual deben informarse adecuadamente antes de someterse a estos campos.- Las mediciones que efectúen se realizarán en campo próximo, y en las condiciones que establezcan los procedimientos de medición de los aparatos que utilicen.



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
<p>ACCIDENTES CAUSADOS POR SERES VIVOS.</p> <p>Por picaduras de insectos, mordeduras</p>	<ul style="list-style-type: none">- Se recomienda la utilización de repelente antiinsectos para evitar las picaduras por insectos. Evitar el uso de perfumes y lociones olorosas.- Se debe identificar a los trabajadores alérgicos a picaduras. En todo caso, estas personas deberán extremar 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.-En caso de sufrir una mordedura o picadura de un animal, se debe acudir al centro sanitario más cercano, llevando consigo el animal si es posible- Los empleados llevará un botiquín provisto de lo necesario para tratar reacción alérgica.- Los empleados públicos identificados como alérgicos recibirán formación en primeros auxilios. <p>El botiquín que deben llevar los técnicos en sus actuaciones contendrá medicamentos contra picaduras de animales en base a la Orden de 17 de septiembre de 2004 de la Consejería de Hacienda</p> <p>Los empleados alérgicos a picaduras deberán comunicarlo inmediatamente al médico del Servicio de Prevención para evaluar su situación específica, En todo caso deberán extremar las precauciones, utilizando ropa de trabajo cerrada para exponer la menor superficie de piel posible, nunca irán solos a realizar trabajo de campo y dispondrán de la medicación necesaria para actuar en caso de urgencia o necesidad en base a la Orden de 17 de septiembre de 2004 de la Consejería de Hacienda</p> <p>Ver recomendaciones recogidas en la página WEB RICA, Documentación; Prevención Riesgos Laborales; Información y Formación; Información; Información complementaria sobre riesgos laborales y medidas preventivas; Información complementaria: Trabajos al aire libre</p> <p>sección de información de la web del Servicio de Prevención</p>
<p>ATROPELLOS O GOLPES CON VEHÍCULOS</p> <p>Accidentes de circulación. Conducción de vehículos.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Respetar en todo momento las normas de Tráfico y Circulación Vial. <p>Cuando el personal empleado público utilice vehículos automóviles en sus desplazamientos, al conducir aconsejamos que sigan las siguientes recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.- Observancia escrupulosa de las normas de circulación.- 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.- 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.- Salir con tiempo suficiente para evitar una conducción precipitada y poco segura.- 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.- Utilizar prendas reflectantes conforme a la norma UNE-EN 471 que adviertan



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
	<p>de la presencia en situaciones de difícil visibilidad y riesgo grave (avería en carretera, etc.). Igualmente, se deberá señalizar mediante triángulos de avería la situación del vehículo.</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.- Los desplazamientos por pistas o caminos sin asfaltar, especialmente si están en mal estado, se deben realizar en vehículos todo terreno.- 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”.- Equipar con botiquín completo a todos los vehículos oficiales.- Nunca se utilizará un vehículo que presente riesgo para la conducción. Cualquier anomalía será comunicada por quien conduce a la persona que proceda. <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> <p>Y otras recomendaciones adicionales sobre éste riesgo en la página Web: RICA; Prevención de Riesgos Laborales; Información y Formación; Información; Folletos divulgativos y anexos: "Seguridad vial: Se deberá respetar en todo momento el Código de Circulación. sección de información de la web del Servicio de Prevención</p> <ul style="list-style-type: none">- En el caso de traslados a pie, se seguirán las normas de seguridad vial.- Los vehículos contarán con chaleco de alta visibilidad normalizado para la EN 471.- Los vehículos contarán con triángulos que serán utilizados en caso de tener que bajar del vehículo en una vía por causa de una avería.- Se recuerda la necesidad de mantener el chaleco reflectante en el habitáculo del vehículo y dentro de una bolsa para evitar su deterioro. En caso de realizar desplazamientos con dos empleados, éstos dispondrán de un chaleco cada uno.- Como viandante debe extremar la precaución en la circulación por las vías públicas y cumplir las normas de circulación.- Para asegurar el mantenimiento adecuado del vehículo, el jefe de la unidad de la que dependa (Jefe de sección o Jefe de servicio) se responsabilizará de la realización de las revisiones correspondientes, siguiendo las instrucciones que al respecto pueda dictar el Parque Móvil de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, o en su defecto las instrucciones del fabricante.- En particular, el jefe de la unidad se responsabilizará de la realización de las inspecciones ITV que correspondan.- “El hecho de que los desplazamientos se realicen en vehículo particular no exime al propietario de las indicaciones anteriores. En este caso concreto, sería el propietario y no el jefe de unidad el encargado del mantenimiento del vehículo”.- Se prohíbe que los empleados públicos utilicen los teléfonos móviles o cualquier otro medio de sistema de comunicación mientras se conduce, salvo que el desarrollo de la comunicación tenga lugar sin emplear las manos, por lo que se aconseja dotar a los vehículos de sistemas de telefonía con “manos libres”.- Ver recomendaciones recogidas en la página WEB RICA, Documentación; Prevención Riesgos Laborales; Información y Formación; Información; Información complementaria sobre riesgos laborales y medidas preventivas; Información complementaria: Seguridad en la conducción. sección de información de la web del Servicio de Prevención



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
<p>RADIACIONES NO IONIZANTES</p> <p>Debido a la exposición a radiación solar durante la realización de tareas de formación al aire libre de forma puntual.</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> <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>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
<p>CARGA FÍSICA. ESFUERZO</p> <p>Esfuerzo continuado de la voz al impartir formación.</p> <p>Períodos largos hablando, ruidos de fondo, técnica vocal inadecuada.</p> <p>Por posibles comportamientos vocales que puedan suponer un gran esfuerzo (p. ej. gritar o hablar muy alto)</p>	<p>Quienes impartan formación deben recibir formación específica sobre la fisiología de la voz, la impostación y las medidas de higiene que deben adoptar, así como realizar ejercicios para la educación de la voz.</p> <p>Consultar al especialista tan pronto se inicie un cambio en el tono de voz, sin causa aparente.</p> <p>Evitar los ambientes secos y calientes, alcohol, tabaco, cambios bruscos de temperatura, así como si fuera el caso la inhalación del polvo de tiza que son factores irritantes de las cuerdas vocales. No hablar mientras se escribe en la pizarra.</p> <p>No dirigirse a audiencias amplias sin una amplificación adecuada y con una intensidad cómoda para ser oído en cualquier situación.</p> <p>Evitar el estrés, fatiga y tensiones emocionales que puedan afectar a la voz.</p> <p>Evitar tensar los músculos de la cara, el cuello, hombros y garganta.</p> <p>Evitar gritar, chillar, o tratar de hablar por encima del ruido ambiental.</p> <p>Evitar hablar durante todo el tiempo que dura la clase intentando alternar la exposición oral con otro tipo de tareas haciendo participar a los alumnos o utilizando medios audiovisuales.</p> <p>Intentar situarse en el medio del aula y trasladarse entre las filas de los bancos.</p> <p>Se recomienda tomar las siguientes medidas preventivas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Establecer pausas para descansar la voz, y descansar en las horas libres- Mantener la mucosa de la boca y garganta húmedas, bebiendo agua periódicamente en pequeñas cantidades y frecuentemente- Evitar aclarar excesivamente la garganta (carraspeo) y toser vigorosamente- Evitar el estrés, fatiga y tensiones emocionales que puedan afectar a la voz.- Evitar tensar los músculos de la cara, el cuello, hombros y garganta.- Procurar no tomar bebidas excesivamente frías o calientes, así como evitar consumo de tabaco, cafeína, y bebidas alcohólicas.- Evitar los ambientes secos y calientes, alcohol, tabaco, cambios bruscos de temperatura, que son factores irritantes de las cuerdas vocales- Evitar tensar los músculos de la cara, el cuello, hombros y garganta.
<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>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 público.- Delimitar en la medida de lo posible las horas de atención al público.- Procurar establecer buenas relaciones personales con el equipo de trabajo.- 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.- Utilizar recordatorios para no exceder la capacidad de la memoria de trabajo.



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
<p>CARGA FÍSICA. POSICIÓN Trastornos musculoesqueléticos por posición sedente</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> <ul style="list-style-type: none">- El respaldo deberá ser reclinable y regulable en altura.- Altura del asiento ajustable en el rango necesario para la población de usuarios entre 380 y 500 mm.- Anchura entre 400 - 450 mm.- Profundidad entre 380 y 420 mm.- Acolchado de 20 mm, Recubierto con tela flexible y transpirable. Borde anterior inclinado (gran radio de inclinación).- Profundidad del asiento regulable, de tal forma que el usuario pueda utilizar el respaldo sin que el borde del asiento le presione las piernas.- 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.- Mecanismos de ajuste fácilmente manejables en posición sentado y construidos a prueba de cambios no intencionados.- 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.- La longitud de los brazos será por lo menos igual a la del asiento (380-450 mm.) <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> <ul style="list-style-type: none">- Si la altura es fija, ésta será de aproximadamente 700 mm.- Si la altura es regulable, la amplitud de regulación estará entre 680 y 700 mm.- La superficie mínima será de 1.200 mm. de ancho y 800 mm. de largo.- El espesor no debe ser mayor de 30 mm.- El espacio para las piernas será como mínimo de 700 mm.- El espacio mínimo libre para la silla será de 800 mm.- La superficie será de material mate y color claro suave, rechazándose las superficies brillantes y oscuras.- Permitirá la colocación y los cambios de posición de las piernas. <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>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
	<ul style="list-style-type: none">- Inclinación ajustable entre 0º y 15º sobre el plano horizontal- Dimensiones mínimas: 45 cm. de ancho por 35 cm. de profundidad.- Tener superficie antideslizante, tanto en la zona superior para los pies, como en sus apoyos para el suelo. <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 WEB RICA; Documentación; Prevención Riesgos Laborales; Información y Formación; Información; Información complementaria sobre riesgos laborales y medidas preventivas. Folletos divulgativos: Trabajo en PVD.</p> <p>sección de información de la web del Servicio de Prevención</p>
<p>FATIGA VISUAL</p> <p>Fatiga visual en las tareas realizadas con ordenador</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> <ul style="list-style-type: none">- 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.).- 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.- 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.- 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.- Se recomienda situar las pantallas a una distancia mínima de 40 cm. respecto al



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
	<p>usuario. La parte superior de las pantallas debe quedar a la altura de la vista</p> <ul style="list-style-type: none">- Se debe aprender a utilizar los controles del brillo y contraste para conseguir las condiciones más confortables. <p>Se pueden consultar más recomendaciones en la web del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Anexos.</p>
<p>RELACIONES Posible conflictividad con usuarios.</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 http://www.carm.es/web/pagina?IDCONTENIDO=20738&IDTIPO=100&RASTRO=c\$m743.50903.</p> <ul style="list-style-type: none">- Divulgar, actualizar e implementar el Plan de Prevención y Actuación ante agresiones externas en el ámbito de la Mesa Sectorial de Administración y Servicios de la Administración Regional o en su caso, del Plan de Agresiones Específico,- Hacer un seguimiento de la efectividad de las medidas aplicadas dentro del Plan General de Prevención y Actuación frente agresiones o Plan específico en su caso.- Actualización y formación periódica en técnicas de manejo de situaciones difíciles y conflictivas, así como en el reconocimiento y anticipación de conductas violentas- Si la Unidad evaluada no tiene Plan Específico se aconseja ante una situación de riesgo:<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.). <p>Si la situación violenta persiste se avisará al 112 que lo comunicará a los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad.</p>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
MEDIDAS DE HIGIENE UNIVERSAL	<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 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>