



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)

DFX12

**CUERPO TÉCNICOS AUXILIARES,
OPCIÓN PESCA Y ACUICULTURA**

*** 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</p> <p style="text-align: center;">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)
DFX12 CUERPO TÉCNICOS AUXILIARES, OPCIÓN PESCA Y ACUICULTURA

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	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Tareas de Investigación.</u> - <u>Tareas administrativas siendo usuarios de pantallas de visualización de datos (PVD).</u> - <u>Tareas de conducción y desplazamiento en vehículos oficiales.</u> - <u>Tareas en embarcación durante la navegación marítima.</u> - <u>Tareas realizadas en turnos de trabajo.</u> - <u>Tareas que implican un manejo manual de cargas.</u> - <u>Tareas de producción general del centro.</u>
---------------	---



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>Durante el 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 una escalera de mano ha de hacerse con las manos libres, de frente a la escalera, agarrándose a los peldaños o largueros.</p> <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>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
<p>Durante el ascenso y descenso de la embarcación, así como durante la navegación debido a las condiciones meteorológicas, estado de la embarcación, tareas realizadas, etc...</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><i>Ver recomendaciones en RICA, Prevención de Riesgos Laborales, Información, Folletos Divulgativos y Anexos. Escaleras de Mano. Anexos</i></p> <p>Los riesgos inherentes a la navegación son difícilmente evaluables, por lo que se recomienda utilizar el sentido común y la experiencia para no salir si las condiciones meteorológicas y/o del mar son adversas, navegar siempre por zonas seguras, libres de obstáculos, utilizando todos los medios de ayuda a la navegación de los que se disponga (Sonar, Radar, GPS, etc.).</p> <p>En general se recomienda:</p> <ul style="list-style-type: none">• Un buen estado y mantenimiento correcto de las embarcaciones utilizadas.• Llevar chalecos salvavidas para cada uno de los tripulantes.• Llevar señalización de emergencia.• Precaución en el acceso a la embarcación y las operaciones que se lleven a bordo, para evitar caídas al mar.• Llevar botiquín de primeros auxilios. <p>En el caso de caídas al mar (hombre al agua), todos los trabajadores tendrían que saber nadar. El chaleco salvavidas debe ser de uso generalizado obligatorio a bordo.</p>
<p>CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL</p> <p>Por superficies irregulares en el terreno, así como por la presencia de objetos/elementos que puedan producir tropezones o caídas.</p> <p>Tropezos con tuberías y partes de las instalaciones de tanques y bombas.</p>	<p>Se evitarán irregularidades en el suelo para evitar riesgos de caídas, torceduras o tropezones.</p> <p>Evitar colocar objetos/elementos en zonas de paso.</p> <p>Se señalizarán las zonas u objetos que puedan conllevar riesgos.</p> <p>Evitar colocar objetos en zonas de paso. Las tarimas y pasarelas de las instalaciones de zonas de tanques, deben estar en perfecto estado de mantenimiento.</p>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
<p>Caídas durante los desplazamientos en la embarcación por superficies desiguales o tabloneros separados en barcos de madera, por tropiezos con el umbral de las puertas que suele estar levantado del suelo, por entradas a tambuchos, por presencia de objetos fijos en la cubierta que puedan producir tropezones o caídas u objetos tirados o mal adjudicados en cubierta como cabos, cables, etc.</p> <p>En suelos resbaladizos después de operaciones de engrasado de máquinas o por restos biológicos, después del vaciado y clareado de redes, vaciado de nasas, encorde de mejillones, etc.</p> <p>En superficies resbaladizas después de operaciones de limpieza.</p> <p>Por derrames o caídas de líquidos en laboratorios, suelos resbaladizos por ensayos de acuicultura, etc.</p>	<p>Se recomienda precaución en el acceso a la embarcación y las operaciones que se lleven a bordo, para evitar caídas en la misma, así como caídas al mar.</p> <p>Las escaleras, escalas fijas y reales, estarán en perfectas condiciones, sus peldaños serán de superficies antideslizantes y se instalarán barandillas laterales de protección.</p> <p>Se señalará con colores de seguridad amarillo y negro (con inclinación de 45°) la parte inferior de las puertas que no se encuentren a nivel del suelo.</p> <p>Los cables, cabos, etc., presentes en la cubierta se encontrarán correctamente adujados y afirmados.</p> <p>Se señalarán las zonas u objetos que puedan conllevar riesgos.</p> <p>Secar inmediatamente los líquidos que caigan al suelo.</p> <p>Deben limpiarse inmediatamente los derrames intentando neutralizar la actividad de la sustancia derramada. Seguir las instrucciones específicas del producto.</p> <p>Evitar pasar por suelos húmedos.</p> <p>Se tomarán las medidas necesarias para evitar la posibilidad de accidentes por superficies antideslizantes, como el uso de pinturas antideslizantes o de suelos de goma.</p> <p>Utilizar calzado de seguridad con suela antideslizante conforme a la norma UNE-EN ISO 20345:2012, en trabajos en tanques y bombas, con el grupo electrógeno, en reparaciones, en tareas en laboratorio convencional y laboratorio húmedo.</p>
<p>GOLPES/CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS</p> <p>Golpes con partes que sobresalen de las máquinas.</p> <p>Cortes, heridas con partes afiladas de las máquinas.</p> <p>Atrapamientos con ejes de transmisión, correas y otras partes móviles desprotegidas.</p> <p>Durante el uso de herramientas.</p>	<p>Utilizar los equipos de trabajo con precaución, siguiendo las instrucciones del fabricante. Estas instrucciones deben ser conocidas por todos los trabajadores que utilicen las máquinas.</p> <p>Todas las máquinas deben poseer manual de instrucciones en castellano, estando este a disposición de los trabajadores. Deben ser mantenidas según lo indicado por el fabricante.</p> <p>Para las máquinas que no dispongan del marcado CE, se debe realizar un estudio de adecuación al Real Decreto 1215/1997, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de equipos de trabajo.</p> <p>Se protegerán las partes del motor y del resto de maquinaria, que sean móviles o estén desprotegidas y en el caso de que esto no pueda realizarse, toda operación que se lleve a cabo en dichas partes, se realizarán de forma segura y con el motor parado.</p> <p>La tripulación tendrá una formación adecuada en trabajos con los motores.</p> <p>El mantenimiento de las máquinas y motores únicamente se realizará por personal debidamente formado y capacitado para ello, conforme al manual de instrucciones del fabricante.</p> <p>Utilizar cada herramienta de acuerdo con sus características para las operaciones que están diseñadas.</p> <p>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</p>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
<p>Cortes con utensilios en labores de troceo y corte de muestras.</p> <p>Manipulación de diverso material de vidrio en laboratorio.</p>	<p>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.</p> <p>Los utensilios de corte, deben estar en perfecto estado de mantenimiento y afilado. En caso de tener que trocear muestras grandes de difícil agarre, o que sean muy duras y resistentes al corte, utilizar guante de malla en la mano que no opera el útil de corte.</p> <p>Examinar el estado del material de vidrio antes de utilizarlo y desechar las que presenten el más mínimo defecto. Desechar el material que haya sufrido un golpe de cierta consideración aunque no se observen grietas o fracturas. El material de vidrio desechado se introducirá en recipientes rígidos ubicados para dicho fin. Nunca se utilizará para ello solamente, bolsas de plástico o similares, que pueden ser traspasadas por el material desechado. Evitar que las piezas de vidrio queden atascadas colocando una fina capa de grasa de silicona entre las superficies de vidrio y utilizando siempre que sea posible, tapones de plástico. Para el desatascado de piezas deben utilizarse guantes contra riesgos mecánicos y corte así como protección facial, o realizar la operación bajo campana con pantalla protectora. Los elementos cortantes que sea preciso utilizar, (cuchillos, cuters, tijeras, etc.), serán de punta redondeada y estarán en perfecto estado de uso y afilado.</p>
<p>PROYECCIÓN DE FRAGMENTOS O PARTÍCULAS</p> <p>Proyección de fragmentos o partículas en el uso de máquinas o herramientas (esmeriladora, taladros, etc.).</p> <p>Proyección de productos químicos en el uso de diversos equipos en laboratorio.</p>	<p>La posibilidad de proyecciones en tareas con máquinas o herramientas debe ser siempre contemplada por lo que es imprescindible extremar la precaución siguiendo las instrucciones del fabricante en su uso. En este caso se utilizarán gafas de protección individual conformes a la norma UNE-EN 166.</p> <p>En las tareas que se produzca proyección de partículas o aerosoles se deberán utilizar gafas de protección individual de montura integral conformes a la norma UNE-EN 166. De igual forma, en caso de proyección de líquidos se deberán utilizar pantalla facial conforme a la norma UNE-EN 166. Las personas que utilizan gafas de forma permanente deben disponer de unas gafas de seguridad suplementarias con protección lateral para la realización de operaciones con riesgo. Esta desaconsejado llevar lentillas en el laboratorio, ya que aunque sea obligatorio el uso de gafas de seguridad, los vapores irritantes y corrosivos pueden disolverse con facilidad en el líquido lacrimal existente entre la lentilla y el ojo y provocar daños importantes, tanto más cuando esta zona está ausente de terminaciones nerviosas con lo cual el afectado no percibe el efecto sufrido. Las operaciones en las que se desprendan gases o vapores se deberán realizar en la vitrina de extracción y bajando la barrera de protección de policarbonato. En caso de proyección accidental hacer uso de la fuente lavaojos.</p>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
<p>SOBRESFUERZOS</p> <p>Durante la manipulación de piezas de repuesto de los tanques de ensayo, material de mantenimiento, cajas de pescado, piensos para la alimentación de las especies de ensayo, o cualquier carga en general.</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 cargas 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>
<p>EXPOSICIÓN A TEMPERATURAS AMBIENTALES EXTREMAS</p> <p>Durante las salidas en barco en épocas estivales y de invierno o cualquier tarea que suponga esfuerzo físico (sobre todo en épocas de verano).</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 Murcia.</p> <p>Interpretación de avisos.</p> <p>Avisos por superación de las temperaturas umbrales establecidas.</p> <p>La aclimatación previa del personal de nuevo ingreso y de aquellos otros que se reincorporen a su puesto de trabajo tras un periodo de ausencia prolongada, se llevará a cabo programando exposiciones sucesivas y de corta duración para ir progresando a lo largo de los días siguientes. La aclimatación al calor es un proceso gradual que puede durar de 7 a 14 días.</p> <p>Deberá cuidarse la alimentación y la ingesta de líquidos:</p>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
	<p>En verano: se debe asegurar el suministro de agua fresca suficiente y aleccionar al personal para que incremente la ingestión de agua o bebidas isotónicas, evitando el consumo de alcohol y bebidas estimulantes (incluido café) y limitando especialmente la ingesta de alimentos ricos en grasas. Fomentar en los trabajadores expuestos la ingesta de pequeñas cantidades de agua fresca (aproximadamente un vaso) cada 20 minutos. Si se consumen medicamentos es conveniente leer el prospecto ya que algunos pueden afectar a las personas que trabajan a altas temperaturas.</p> <p>En invierno: aumentando la ingestión de bebidas templadas, dulces, sin cafeína y no alcohólicas y tratando de proporcionar al organismo la necesaria aportación de calorías.</p> <p>Organizar el trabajo atendiendo a la época del año:</p> <p>En las épocas más calurosas, programar los trabajos de manera que se reduzca la exposición al sol, intentando desarrollar a primera hora las tareas que requieran mayor esfuerzo o se desarrollen en zonas desprotegidas y a pleno sol. Limitar en lo posible el trabajo físico y proporcionar las ayudas o elementos mecánicos que disminuyan el esfuerzo físico.</p> <p>En épocas de bajas temperaturas, los trabajos en las zonas más frías deberán planificarse en las horas centrales y más cálidas del día, controlando la exposición directa a las corrientes de aire y la humedad.</p> <p>La organización del trabajo deberá permitir el descanso en lugar caliente y seco (invierno) o fresco y sombreado (verano). Deberán realizarse pausas y descansar siempre que sea necesario, permitiendo que el personal intercale a su libre albedrío los periodos de actividad y de reposo. Evitar el trabajo en solitario.</p> <p>Cuando sea necesario, hacer uso de prendas de protección:</p> <p>Utilizando ropa de verano, suelta, de tejidos frescos (algodón y lino) y colores claros que reflejen el calor radiante, gorra o sombrero de ala.</p> <p>Haciendo uso de prendas de abrigo adecuadas, combinando diferentes capas en lugar de una sola y tratando de no dificultar la capacidad de movimiento del personal.</p> <p>Informar y formar sobre los riesgos relacionados con el calor (estrés térmico y sobrecarga térmica) y el frío, los factores de riesgo, sus efectos y las medidas preventivas, instrucciones y procedimientos de trabajo, el uso de equipos de protección individual y las medidas de primeros auxilios que hay que adoptar, así programas de entrenamiento frecuentes.</p>
<p>CONTACTOS TÉRMICOS</p> <p>Durante las tareas que implican contacto con elementos/material a temperaturas elevadas (tubos de escape de gases de los grupos electrógenos, estufas, muflas de laboratorio, etc.).</p> <p>Durante las tareas que implican contacto con material a bajas temperaturas (nitrógeno líquido en recipientes de congelación, material utilizado con el equipo Ultracongelador (-80°C), etc:).</p>	<p>Se recomienda especial precaución durante los trabajos en presencia de elementos/material a temperaturas elevadas.</p> <p>En caso de que los trabajos impliquen su manipulación se emplearán guantes de protección frente a alta temperatura conformes a la norma UNE EN 407.</p> <p>El nitrógeno líquido puede producir quemaduras muy graves por congelación. Nunca se debe tocar directamente.</p> <p>Se deberá utilizar en todo momento guantes de protección frente a baja temperatura conformes a la norma UNE-EN 511:2006.</p>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
	<p>trabajo y riesgo.</p> <p>Se deberá utilizar la vitrina de gases en función de la información de la ficha de seguridad del producto:</p> <ul style="list-style-type: none">• Trabajar con la pantalla por debajo del nivel de seguridad. Si se pone la pantalla por encima, el flujo no será correcto y podrían salir vapores. Algunas vitrinas tienen sistema de alarma que se dispara si el flujo del aire es insuficiente. Trabajar a más de 15 cm. del borde la vitrina. Cuando no utilicéis la vitrina, dejad la pantalla cerrada. Usar la vitrina para aislar aparatos que generen vapores o gases. La pantalla también es una barrera contra salpicaduras y pequeñas explosiones o deflagraciones. Por tanto, se debe situar la pantalla siempre por debajo del nivel de los ojos. Periódicamente se debe comprobar el caudal de aire, que debería ser de 800 m³/h. Turbulencias: la vitrina crea un flujo vertical de aire. Los aparatos de aire acondicionado, los movimientos rápidos de los brazos dentro de la vitrina, el paso de personas o la obertura de puertas pueden provocar turbulencias que alteren el flujo, con lo que podrían salir vapores de la vitrina. Reducid cuando sea posible estos factores (mover lentamente los brazos, etc.). <p>Se deberá utilizar los equipos de protección individual (EPIs) en función de la información de la ficha de seguridad del producto:</p> <ul style="list-style-type: none">• Es obligatorio utilizar los EPI adecuados a cada riesgo, pero sólo cuando los riesgos no se puedan evitar aplicando medios de protección colectiva (vitrinas, etc.). Todos los equipos de protección deben estar homologados (marcado CE) y son de uso individual.• Ropa de protección: la bata de laboratorio debe ser de manga larga y ha de cubrir por debajo de la rodilla (también en verano). Se recomienda que sea de algodón.• Guantes: no todos los guantes impermeables son aptos para cualquier producto químico; se deberá seleccionar el material más adecuado a cada producto. Para ello se puede consultar tablas de resistencia química de los guantes: Ansell. <p>Cuando se utilicen guantes, no se deberá tocar otros objetos con los guantes (puertas, teléfonos, etc.) para no contaminarlos.</p> <p>Quitar los guantes estirando desde la muñeca a los dedos, sin tocar el exterior del guante.</p> <p>También se debe utilizar guantes específicos para otros riesgos: guantes resistentes a cortes, guantes resistentes a temperatura (frío o calor), etc.</p> <p>Los guantes utilizados deberán ser conformes a la norma UNE-EN ISO 374-1:2016.</p> <ul style="list-style-type: none">• Gafas de seguridad: protegen los ojos frente a salpicaduras y pequeñas partículas. Deben tener protección lateral y se deben utilizar al manipular o transportar: Sustancias corrosivas, inflamables, tóxicas, explosivas, radioactivas y líquidos criogénicos. Microorganismos y materiales contaminados. Luz ultravioleta, infrarroja y luz láser. Aparatos que puedan producir proyecciones: vacío, trituración, calentamiento, etc. <p>No utilizar lentes de contacto en el laboratorio, ya que es muy difícil retirarlas si entra una sustancia química en el ojo. Utilizar gafas de seguridad graduadas o cubre gafas de seguridad.</p> <p>En las tareas que se produzca proyección de partículas o aerosoles se deberán utilizar gafas de protección individual de montura integral conformes a la norma UNE-EN 166. De igual forma, en caso de proyección de líquidos se deberán utilizar pantalla facial conforme a la norma UNE-EN 166.</p> <ul style="list-style-type: none">• Protección respiratoria: Cuando no sea técnicamente posible utilizar un sistema de ventilación general o las vitrinas de gases, se deberán utilizar equipos de protección individual de las vías respiratorias en función de la información de la etiqueta y la ficha de seguridad del producto químico utilizado. La protección será tipo mascarillas autofiltrantes de protección



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
	<p>contra partículas conformes a la norma UNE-EN 149:2001+A1:2010 si el producto se utiliza en estado sólido; Mascarillas autofiltrantes con válvulas para la protección contra gases o contra gases y partículas conformes a la norma UNE-EN 405:2002+A1:2010, Medias máscaras de protección respiratoria conformes a la norma UNE-EN 140:1999, UNE-EN 140/AC:2000; Mascarillas con filtros desmontables contra los gases, contra los gases y partículas o contra las partículas únicamente conformes a la norma UNE-EN 1827:1999+A1:2010 y filtros contra partículas conformes a la norma UNE-EN 143:2001, UNE-EN 143/AC:2002, UNE-EN 143:2001/AC:2005, UNE-EN 143:2001/A1:2006 o filtros contra gases y filtros combinados conformes a la norma UNE-EN 14387:2004+A1:2008.</p> <p>Mantener los recipientes que contienen sustancias químicas cerrados cuando no se trabaje con ellos, así evitamos emanaciones de vapores.</p> <p>No comer, beber, fumar, aplicar cosméticos o manipular lentes de contacto en la zona de trabajo en las que se manipule o almacene agentes químicos.</p> <p>No calentar alimentos o bebida en hornos o microondas destinados para uso de trabajo con agentes químicos, ni almacenar alimentos ni bebidas para consumo humano en armarios, cajones, frigoríficos destinados para almacenar agentes químicos ni en la zona de trabajo del laboratorio y cámara frigorífica.</p> <p>Lavarse las manos antes de abandonar las zonas de trabajo del laboratorio en las que ha manipulado agentes químicos. Especialmente hay que lavar entre los dedos y debajo de las uñas, y secado con papel.</p> <p>Mantener la ropa de trabajo limpia y sin manchas de productos químicos.</p> <p>No utilizar la bata ni los guantes fuera de la zona de trabajo en las que se manipulen o almacenen agentes químicos, por ejemplo en comedores, oficinas, salas de reunión...</p> <p>Guardar la bata utilizada durante su trabajo con agentes químicos en taquillas o percheros distintos a los que guarda la ropa de calle y siga el protocolo establecido para lavarla. No la lleve a lavar a su casa y consulte el procedimiento de limpieza.</p> <p>No se deberá llevar pantalones cortos, sandalias ni minifalda en el laboratorio. Se deberá llevar en todo momento calzado cerrado, la bata abrochada y el pelo recogido.</p> <p>No llevar pulseras, anillos o uñas pintadas, dado que son zonas en las que se acumula la suciedad.</p> <p>En caso de rotura de un guante de protección, cámbielo inmediatamente, lávese y séquese las manos con el papel destinado para ello, antes de ponerse otro nuevo.</p> <p>En caso de accidente con productos químicos siga las indicaciones de su ficha de datos de seguridad.</p> <p>Mantener el puesto de trabajo limpio, ordenado y libre de materiales no relacionados con el trabajo.</p> <p>Cuando termine el producto químico contenido en un envase, deje éste en el lugar habitual para que sea recogido y gestionado.</p> <p>No reutilizar envases vacíos contaminados con agentes químicos.</p> <p>Realizar el transvase de agentes químicos de un recipiente a otro con ayuda de un embudo o elementos dosificadores y manteniendo a corta distancia los recipientes de lo que se está trasvasando, para evitar derrames y salpicaduras.</p> <p>Pipetear las soluciones que contengan agentes químicos con dispositivos de pipeteo. Nunca pipetee con la boca.</p> <p>Se debe comunicar al responsable del laboratorio todos los derrames, accidentes y exposiciones reales o potenciales a agentes químicos.</p> <p>Se recogerán y limpiarán inmediatamente todos los vertidos de líquidos por pequeños que sean, utilizando un absorbente (vermiculita) o un neutralizador específico.</p>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
	<p>Al finalizar el trabajo y antes de salir del laboratorio, se comprobará que no permanecen máquinas o instalaciones en marcha (gas, luces, etc.).</p> <p>Las operaciones con sustancias inestables, inflamables o muy tóxicas no se deben dejar sin vigilancia.</p> <p>No se deben utilizar gases en recintos cerrados sin una ventilación adecuada, ya que el escape o acumulación de gas puede provocar accidentes graves e incluso la muerte por asfixia. Los locales en los que se usen gases deben estar bien ventilados y disponer de rejillas de ventilación, las cuales no deben obstruirse nunca con objetos.</p> <p>Las botellas de gases que no se utilicen se deben devolver al almacén.</p> <p>Se debe controlar la fecha de caducidad de los gases, y no utilizar botellas caducadas. Se deben hacer revisiones periódicas de toda la instalación de gas por parte de una empresa autorizada.</p> <p>Combinar los reactivos en el orden apropiado (por ejemplo, el ácido sobre el agua, nunca al revés) y evitar añadir sólidos a líquidos calientes. Se verterá la solución más concentrada en la menos concentrada para evitar reacciones violentas.</p> <p>Los riesgos del laboratorio deben estar señalizados, para garantizar vuestra protección y la de compañeros y personal externo (técnicos, mantenimiento, limpieza, etc.), como por ejemplo, obligación de uso de EPI, zonas contaminadas con productos cancerígenos, radioactivos, salvamento o socorro, etc.</p> <p>En el caso de embarazo o lactancia, es importante saber que está prohibido trabajar con determinados productos químicos (frases R60, R61, R60-61, R60-63, R61-62, o frases H360F, H360D, H360FD, H360Fd, H360Df). Con otros productos hay que extremar la precaución. Si está embarazada o en periodo de lactancia, comuníquelo a la unidad de personal para que se lleve a cabo el procedimiento establecido.</p> <p>Identificar todos los productos <u>químicos cancerígenos, mutágenos y tóxicos para la reproducción</u> que se utilizan. Si es posible, se deben sustituir estos productos por otros que sean menos peligrosos. Si esto no es posible, deberán ser manipularlos siguiendo un procedimiento de trabajo seguro:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Utilizar la mínima cantidad posible del producto.2. Señalar la zona de trabajo (vitrina, poyata, fregadero, etc.) y los aparatos y equipos contaminados (pipetas, cubetas, botellas...) con pictogramas.3. Poner los recipientes con el producto en contenedores secundarios, tanto durante la manipulación como en el transporte o al guardarlos en el almacén.4. Cumplir las normas básicas de seguridad.5. Utilizar los equipos de protección adecuados (bata, gafas de seguridad y guantes homologados adecuados al producto), teniendo la precaución de no contaminar otros objetos (teléfonos, pomos, etc.) con los guantes.6. Manipular y pesar estos productos dentro de la vitrina de gases.7. Guardar los residuos en contenedores señalizados.8. Descontaminar los materiales (pipetas, botellas, etc.), aparatos (centrífugas, etc.) y superficies contaminadas (mesas, vitrinas, etc.) con un método apropiado. <p>Para manipular <u>sustancias corrosivas</u>, es decir sustancias que en contacto con tejidos vivos pueden ejercer una acción destructiva de los mismos, como por ejemplo ácido sulfúrico, ácido acético, ácido clorhídrico, etc.:</p> <ul style="list-style-type: none">• Se debe conocer a fondo las características de los productos químicos corrosivos mediante la ficha de seguridad y su etiquetado, de forma que se puedan tomar las medidas preventivas adecuadas para cada producto y las circunstancias en las que se trabaje. Se formará e informará al personal que vaya a manipular esos productos.• Extremar la precaución durante el transvase. Para pequeñas cantidades pipetear por medios mecánicos, nunca con la boca. Para mayores cantidades



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
	<p>se usaran embudos o sistemas de bombeo automáticos.</p> <ul style="list-style-type: none">• Es recomendable la instalación de lavaojos y ducha para actuar de forma inmediata en caso de contacto con corrosivos.• En la dilución de corrosivos, no añadir nunca agua. Adicional, lentamente pequeñas cantidades de productos corrosivos sobre agua.• Los envases o recipientes de corrosivos serán los adecuados, estando siempre cerrados. Solo se abrirán cuando se vaya a usar y se cerraran inmediatamente cuando se termine.• Trabajar siempre en vitrina de laboratorio. <p>Para manipular <u>sustancias tóxicas</u>, es decir sustancias y preparados que, por inhalación, ingestión o penetración cutánea en pequeñas cantidades puedan provocar efectos agudos o crónicos e incluso la muerte:</p> <ul style="list-style-type: none">• En la medida de lo posible se sustituirá los productos más peligros por otros que entrañen menor riesgo.• Manejar con sumo cuidado los productos concentrados. Se prestará especial atención cuando se realicen operaciones de mezcla y transvase de productos, efectuándolo en lugares bien ventilados o bajo la campana extractora, utilizando prendas de protección personal: guantes, gafas, mascarillas, botas y vestimenta adecuada.• Se aislaran o confinaran las zonas donde se trabaja con productos tóxicos. Se señalizará convenientemente y se restringirá al mínimo el número de trabajadores con acceso a esta área.• Pipetear los productos con sistemas automáticos, nunca con la boca, para evitar el riesgo de ingestión.• Los envases que contengan productos tóxicos estarán herméticamente cerrados cuando no se utilicen. Cerrar inmediatamente después de extraer la cantidad requerida. <p>Para manipular <u>sustancias irritantes</u>, es decir, aquellas sustancias o preparados no corrosivos que, por contacto inmediato, prolongado o repetido con la piel o mucosas, pueden provocar una reacción inflamatoria, se deberá:</p> <ul style="list-style-type: none">• En la medida de lo posible se sustituirá los productos más peligros por otros que entrañen menos riesgo.• Los envases que contengan este pictograma estarán herméticamente cerrados cuando no se utilicen.• Es recomendable la instalación de lavaojos y ducha para actuar de forma inmediata en caso de contacto con estos productos. <p><u>Almacenamiento de productos químicos:</u></p> <p>Llevar un registro actualizado de la recepción de los productos que permita evitar su envejecimiento. Limitar el stock de productos y almacenar sistemáticamente la mínima cantidad posible.</p> <p>Agrupar y clasificar los productos por su riesgo respetando las restricciones de almacenamientos, así como las cantidades máximas recomendadas. Las separaciones podrán efectuarse, en función del tamaño del almacén, bien por el sistema de islas, bien por el de estanterías.</p> <p>Ciertos productos tales como, cancerígenos e inflamables requieren el aislamiento del resto debido a los riesgos que pueden producir.</p> <p>En el caso de uso de estanterías, estrados, soportes de madera estas serán macizas y de un espesor mínimo de 25 mm.</p> <p>Disponer en el área de trabajo solamente de los productos que se vayan a utilizar y mantener el resto de los productos en un área de almacenamiento.</p> <p>Los almacenes de productos tóxicos en laboratorios estarán dotados de ventilación forzada, que tengan salida al exterior.</p>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
Durante las tareas de mantenimiento del centro de trabajo se manipulan pinturas, pegamentos, etc.....	<p>Implantar procedimientos de orden y limpieza y comprobar que son seguidos por el personal.</p> <p>Planificar las emergencias tales como la actuación en caso de una salpicadura, un derrame o rotura de un envase, un incendio, etc.</p> <p>Formar e informar a los trabajadores sobre los riesgos del almacenamiento de productos, como prevenirlos y como protegerse.</p> <p>Se recomienda disponer de las fichas de datos de seguridad de los productos, proporcionadas por el fabricante o el distribuidor.</p> <p>Se recomienda utilizar (en la medida de lo posible) los productos menos peligrosos.</p> <p>La mezcla de productos se realizará siguiendo las recomendaciones del fabricante.</p> <p>Utilizar elementos auxiliares para el trasvase de líquidos.</p> <p>Almacenar los productos en lugares apropiados.</p> <p>Se mantendrán los recipientes cerrados.</p> <p>Se utilizarán los equipos de protección individual adecuados según indique la ficha de datos de seguridad.</p> <p>En la medida de lo posible se proporcionará una adecuada ventilación de los locales durante la realización del trabajo.</p>
EXPLOSIONES Uso inadecuado de equipos a presión, análisis con gases o mezclas de gases que pueden ser inflamables y/o explosivos, utilización de botellas de gases,...	<p>Seguir siempre el procedimiento fijado para las determinaciones.</p> <p>Mantener una ventilación eficaz en el laboratorio, y realizar las operaciones que entrañen riesgo, dentro de vitrinas con extracción localizada e instalación eléctrica adecuada.</p> <p>En las conducciones de gases, se especificará el gas por medio de anillos coloreados: acetileno, blanco; oxígeno, azul; hidrógeno, rojo; nitrógeno, verde.</p> <p>Las bocas de salida estarán marcadas con el nombre del gas y se dispondrá de una válvula de cierre por tubería.</p> <p>Las botellas de gases, deben estar convenientemente arriostradas a la pared. Se recomienda, que además estén ubicadas fuera del laboratorio en una caseta de gases para ese fin.</p> <p>Se realizará el mantenimiento y revisiones adecuadas del instrumental analítico (espectrofotómetros, etc.) para evitar fugas de gases inflamables.</p> <p>Se contratará el mantenimiento y revisiones periódicas de todos los equipos a presión e instalaciones de gases.</p> <p>La instalación eléctrica debe ser la adecuada en todas las dependencias del laboratorio.</p>
ACCIDENTES CAUSADOS POR SERES VIVOS Riesgos producidos por el contacto con especies peligrosas, que pueden producir mordeduras, picaduras o descargas eléctricas.	<p>Para evitar mordeduras, picaduras, etc. se usarán guantes conformes a la norma UNE-EN 388.</p> <p>Se mantendrán unas buenas condiciones higiénicas en toda la embarcación.</p> <p>Se dispondrá de un botiquín de primeros auxilios, con el equipo necesario y que cumpla con la legislación vigente.</p>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
<p>ATROPELLOS O GOLPES CON VEHÍCULOS</p> <p>Accidentes de tráfico en desplazamientos en vehículos.</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> <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 (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.• 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><i>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: "</i></p>
<p>EXPOSICIÓN A CONTAMINANTES BIOLÓGICOS</p> <p>Los focos de origen de agentes biológicos en la acuicultura son los</p>	<p>Se formará e informará a todo el personal sobre la posible presencia de agentes biológicos debidos al contacto con peces y moluscos.</p>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
<p>propios peces y moluscos cultivados que pueden estar infectados y por lo tanto debe prestarse especial atención a la tarea de retirada y gestión de las bajas (peces y moluscos muertos).</p>	<p>Se utilizarán siempre los medios de protección personal adecuados en cada caso (guantes impermeables que protejan hasta el codo conformes a la norma UNE-EN ISO 374-1:2016, botas altas conformes a la norma UNE-EN 20345, ropa impermeable,...) evitando en la medida de lo posible que estos generen condiciones de oclusión y exceso de humedad y calor.</p> <p>Se implementarán medidas higiénicas de limpieza de heridas con el fin de evitar infecciones, además de disponer de e botiquín de primeros auxilios para la cura rápida y correcta de las heridas producidas.</p>
<p>RUIDO</p> <p>Posible exposición a ambientes ruidosos ocasionados por el uso de equipos de trabajo (cabinas de seguridad, bombas de vacío,...).</p> <p>Posible exposición a ambientes ruidosos procedentes de motores de embarcaciones, bombas de succión, extrusora de preparación de alimento para los ensayos y otras actividades generadoras de ruido.</p>	<p>Se dotará al personal expuesto a ruido de protectores auditivos (tapones, cascos u orejeras) conformes a la norma EN 352-2, EN 352-3 y EN 352-1 respectivamente, y contarán con marcado CE.</p> <p>De conformidad con lo establecido en el R.D. 286/2006 de 10 de marzo sobre exposición a los trabajadores a ruido, los protectores auditivos deberán utilizarse en todos los lugares en los que el nivel de ruido se considere molesto, o el nivel equivalente diario sea igual o superior a 80 dBA, siendo obligatorio su uso cuando el nivel equivalente diario alcance los 85 dBA.</p> <p><u>Observaciones para empleadas embarazadas:</u> Según indica las directrices del INSST para la evaluación de riesgos y protección de la maternidad en el trabajo, entre los efectos para la madre se encuentra la hipertensión. El ruido puede aumentar la presión arterial y la fatiga de la mujer embarazada.</p> <p>El ruido puede aumentar el riesgo de accidente de trabajo al enmascarar las señales de alerta, dificultar la comunicación verbal y alterar la atención.</p> <p>No se describen riesgos específicos por lo que respecta a las trabajadoras que han dado a luz recientemente o que están en período de lactancia. No obstante, se debería tener en cuenta el efecto del ruido como agente estresante en la posible disminución de la producción de leche materna.</p> <p>El periodo de riesgo es todo el embarazo para la madre y a partir de 25 semanas de gestación para el feto.</p> <p>No debería exponerse a las trabajadoras embarazadas por encima de un nivel equivalente diario mayor de 85 dB(A). Puesto que los protectores auditivos pueden reducir la dosis recibida por la embarazada pero no reducen la exposición del feto, no son adecuados para cumplir con la limitación expuesta, que sólo podrá ser posible si se reduce el nivel de ruido o el tiempo de exposición al mismo. Es recomendable, además, evitar a las trabajadoras embarazadas exposiciones de 8 horas por jornada, repetidas día tras día, por encima de 80 dB(A), aunque se protejan con orejeras o tapones.</p>
<p>RADIACIONES NO IONIZANTES</p> <p>Durante las salidas en embarcación debido a la exposición de la piel y ojos a la radiación solar.</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.</p> <p>Interpretación índice ultravioleta.</p> <p>En condiciones climáticas de calor extremo, se debe moderar la exposición al sol,</p>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
	<p>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.</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 (foto tipo) (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>
<p>CARGA FÍSICA. POSICION</p> <p>Adopción de posturas forzadas / inadecuadas en la realización de algunas tareas.</p> <p>Posturas de trabajo inadecuadas, elementos del puesto mal ubicados, equipamiento inadecuado.</p>	<p>Evitar mantener los brazos por encima del nivel de los hombros.</p> <p>Alternar tareas en las que estén implicados grupos musculares distintos.</p> <p>Evitar posturas que impliquen la flexión del tronco hacia delante y los giros laterales.</p> <p>Se evitará mantener la misma postura durante largo tiempo. Si es posible se permitirá adoptar la postura de pie-sentado.</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 60º 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



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
	<p>entre 380 y 500 mm.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 contruidos 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> <ul style="list-style-type: none">• Inclinación ajustable entre 0° y 15° 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</p>



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
	<p>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>
FATIGA VISUAL Uso de dispositivos de visualización.	<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 o 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>
TIEMPO DE TRABAJO Realización de trabajo a turnos, pudiendo suponer una menor productividad o un cierto distanciamiento social.	<p>En la organización de turnos deben tenerse en cuenta las siguientes las siguientes recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none">• Los trabajadores deben participar en la elección de los turnos, para poder adaptarlos a sus necesidades individuales.• Dar a conocer con antelación el calendario con la organización de turnos.• Evitar turnos dobles.• Es conveniente que los equipos de rotación se mantengan estables, debido a que favorece la comunicación y relación social entre sus miembros.• Posibilidad de flexibilizar la asignación a turnos para que los propios empleados acuerden entre sí intercambios de turno.
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> <ol 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.



FICHA INFORMATIVA DE RIESGOS LABORALES POR COLECTIVO (RPT)

Riesgo	Medida preventiva (Medios humanos/materiales)
	<p>d) Modificar la frecuencia y tipo de contacto directo, como por ejemplo evitar darse la mano.</p> <p>e) Realizar una ventilación adecuada de los centros de trabajo.</p> <p>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> <p><u>SITUACIÓN EXCEPCIONAL CAUSADA POR CORONAVIRUS SARS-CoV-2</u></p> <p>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>
<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 <u>Procedimiento de Coordinación de Actividades Empresariales de la Administración Regional</u> (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>	