

		EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS	RG EVS 004.1-00
SP1-ER // PRC-02			Pág. 1 de 37



EVALUACIÓN DE RIESGOS DE DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS



PUESTO DE TRABAJO	DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS
CENTRO DE TRABAJO	TODOS LOS CENTROS
LUGAR DE TRABAJO	DESPACHOS Y OFICINAS EN CENTROS Y DEPARTAMENTOS, AULAS Y SEMINARIOS
REALIZADO POR	SEPRUS

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

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

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 2 de 37

ÍNDICE

A.	INTRODUCCIÓN.....	4
A.1.	DESCRIPCIÓN DEL PUESTO	4
A.1.1.	TAREAS	4
A.1.2.	PERFIL DEL PUESTO: FORMACIÓN, INFORMACIÓN Y VIGILANCIA DE LA SALUD	5
A.1.3.	TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES	5
A.1.4.	EQUIPOS DE TRABAJO.....	5
A.1.4.1.	EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)	7
A.1.5.	PRODUCTOS O SUSTANCIAS	7
A.2.	TOMA DE DATOS	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
A.3.	METOLOGÍA	8
A.4.	NORMATIVA DE REFERENCIA	12
A.5.	DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES.....	13
B.	EVALUACIÓN DE RIESGOS	15
01.	CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL.....	15
01.1.	ESCALERAS DE MANO, TABURETES O GRADILLAS.....	15
01.2.	ESCALERAS FIJAS/DESNIVELES	16
02.	CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL	17
02.1.	OBSTÁCULOS POR EL SUELO / PAVIMENTOS RESBALADIZOS.....	17
03.	CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO.....	18
03.1.	DESPLOME DE OBJETOS	18
04.	CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN	19
04.1.	TRANSPORTE / MANIPULACIÓN DE OBJETOS	19
06.	PISADAS SOBRE OBJETOS	20
06.1.	OBSTÁCULOS POR EL SUELO	20
07.	CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES.....	21
07.1.	OBJETOS INMÓVILES	21
08.	CHOQUES CONTRA OBJETOS MÓVILES	22
08.1.	OBJETOS MÓVILES.....	22
09.	GOLPES O CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS	23
09.1.	EQUIPOS DE TRABAJO	23
13.	SOBRESFUERZOS SOBRE EL SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO	24
13.1.	MANIPULACIÓN DE CARGAS, MALAS POSTURAS, ETC.....	24
15.	CONTACTOS TÉRMICOS	25
15.1.	EQUIPOS DE TRABAJO CON SUPERFICIES CALIENTES	25
16.	CONTACTOS ELÉCTRICOS	26
16.1.	EQUIPOS DE TRABAJO / INSTALACIONES ELÉCTRICAS	26
17.	EXPOSICIÓN ACCIDENTAL A SUSTANCIAS QUÍMICAS	27
17.1.	AGENTES QUÍMICOS.....	27
21.	INCENDIOS	29
21.1.	EQUIPOS DE TRABAJO / INSTALACIONES	29
24.	ACCIDENTES POR DESPLAZAMIENTOS IN ITÍNERE O EN MISIÓN	30
24.1.	DESPLAZAMIENTOS EN VEHÍCULOS O ANDANDO.....	30
37.	USO DE LA VOZ.....	31

		EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS	RG EVS 004.1-00
SP1-ER // PRC-02			Pág. 3 de 37

37.1. USO DE LA VOZ EN TAREAS DOCENTES	31
38. EXPOSICIÓN A POSTURAS FORZADAS	32
38.1. MANTENIMIENTO PROLONGADO DE POSTURAS DE TRABAJO	32
41. FATIGA MENTAL / FACTORES ORGANIZACIONALES (42)	33
41.1. EXIGENCIAS DEL TRABAJO Y/O CAPACIDAD DE RESPUESTA DEL TRABAJADOR	33
43. OTROS	35
43.1. RIESGOS VARIOS DEBIDO AL USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD)	35
43.2. AGRESIONES/LESIONES CAUSADAS POR PERSONAS	37

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS	RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02	Pág. 4 de 37

A. INTRODUCCIÓN

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

DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS

Este informe (Informe E-3) se encuentra enmarcado dentro del PRC-02-02 de Evaluación de Riesgos y Planificación de la Actividad Preventiva, en el que se recogen los distintos informes que componen la evaluación de riesgos.

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

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

A.1. DESCRIPCIÓN DEL PUESTO

A.1.1. TAREAS

Las tareas desempeñadas en el puesto de trabajo de DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS, el cual se encuadra dentro del Personal de Administración y Servicios de la US (PAS), son las siguientes:

- La **impartición de docencia** especializada en idiomas en aulas y seminarios de distintos centros universitarios, utilizando pizarra y nuevas tecnologías de la información (material audiovisual, equipos informáticos, etc.). Cabe remarcar que se trata de la enseñanza de idiomas (inglés, francés, alemán, italiano, español, ruso, árabe, chino, japonés y portugués), siendo la dicción y vocalización un elemento importante a reseñar.
- **Preparación de clases, estudio y tutorías** realizadas en despachos y departamentos, haciendo uso del ordenador con PVD.
- **Tareas de gestión** propias de la actividad docente como la preparación de documentación, gestión del propio departamento al que pertenezcan o del propio Instituto de Idiomas, congresos, etc.

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS	RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02	Pág. 5 de 37

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

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

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

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

A.1.3. TRABAJADORES ESPECIALMENTE SENSIBLES

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

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

A.1.4. EQUIPOS DE TRABAJO

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

- Equipos informáticos tales como ordenadores e impresoras, proyectores en aulas y punteros láser.
- Material de oficina y consumo diverso como lápices, bolígrafos, gomas, rotuladores, sellos, tìpex, clips, sobres, impresos, folios, carpetas, chinchetas, grapadoras, quita grapas, tijeras, etc.
- Mobiliario de oficina: mesa de escritorio, silla, archivadores, estanterías.
- Otros equipos de oficina como fotocopiadoras, plastificadora en frío, equipos para videoconferencias o teléfonos.
- Lectora óptica para corrección de exámenes.

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS	RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02	Pág. 6 de 37

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

- Se adoptarán las medidas necesarias para que los equipos de trabajo que se pongan a disposición de los trabajadores sean **adecuados al trabajo** que deba realizarse y convenientemente adaptados al mismo, de forma que garanticen la seguridad y la salud de los trabajadores al utilizar dichos equipos de trabajo¹. En cualquier caso, se deberán utilizar únicamente equipos que satisfagan: **cualquier disposición legal o reglamentaria** que les sea **de aplicación**; y las condiciones establecidas en el **Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo**.
- Se adoptarán las medidas necesarias para que, mediante un **mantenimiento** adecuado, los equipos de trabajo se conserven durante todo el tiempo de utilización en unas condiciones tales que se garantice totalmente la seguridad y la salud de los trabajadores o, cuando no sea posible, se reduzcan los riesgos al mínimo. Dicho mantenimiento se realizará teniendo en cuenta las instrucciones del fabricante o, en su defecto, las características de estos equipos, sus condiciones de utilización y cualquier otra circunstancia normal o excepcional que pueda influir en su deterioro o desajuste².
- Cuando los **elementos móviles** de un equipo de trabajo puedan entrañar riesgos de accidente por contacto mecánico, deberán ir equipados con **resguardos** o dispositivos que impidan el acceso a las zonas peligrosas o que detengan las maniobras peligrosas antes del acceso a dichas zonas³. Según el Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo, y la [Guía de Señalización de la US](#), señalar la obligación del resguardo.



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

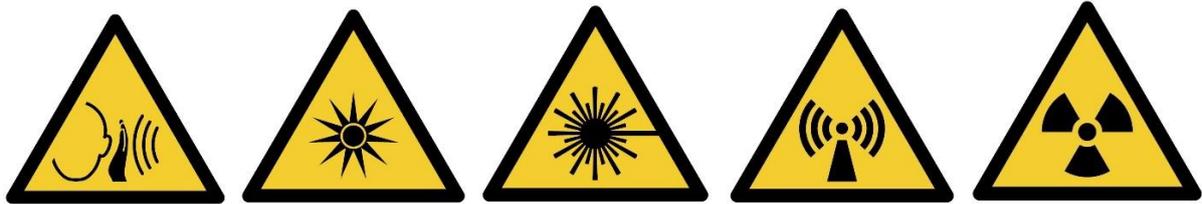
¹ Artículo 3.1 del RD 1215/1997.

² Artículo 3.5 del RD 1215/1997.

³ ANEXO I.1.8 del RD 1215/1997.

⁴ ANEXO I.1.17 del RD 1215/1997.

		EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS	RG EVS 004.1-00
SP1-ER // PRC-02			Pág. 7 de 37



- Las partes de un equipo de trabajo que alcancen temperaturas elevadas o muy bajas deberán estar protegidas cuando corresponda contra los riesgos de contacto o la proximidad de los trabajadores⁵. En el caso de que exista riesgo de quemaduras, se pueden aplicar una o varias de las medidas siguientes, siempre que no interfieran en el proceso de trabajo:
 - Colocación de un aislante térmico alrededor de los elementos peligrosos.
 - Adaptación de resguardos para permitir la evacuación de calorías (rejillas, chapa perforada, etc.).
 - Supresión global de acceso a la zona peligrosa mediante barandillas o cualquier otro tipo de resguardo material.
 - Aplicación de cortinas de aire o de agua.
 - En los casos en que las superficies deben estar calientes y accesibles, será necesario utilizar los equipos de protección individual apropiados.
- Consultar la **Píldora Informativa n.º 35**, sobre «[SEGURIDAD SOBRE MÁQUINAS Y/O EQUIPOS DE TRABAJO](#)», en la [página web del SEPRUS](#), entrando en la intranet (accediendo con el UVUS), en el Área técnica - Seguridad en el Trabajo.

A.1.4.1. EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI)

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

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

Según su Perfil, dicho puesto de trabajo no requiere la utilización de EPI.

A.1.5. PRODUCTOS O SUSTANCIAS

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

⁵ ANEXO I.1.10 del RD 1215/1997.

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS	RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02	Pág. 8 de 37

son los naturalmente contenidos en el material de oficina o aulas como son los rotuladores permanentes y rotuladores para pizarra blanca, así como tizas antipolvo para las aulas del propio Instituto de Idiomas.

A.2. METOLOGÍA

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

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

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

RIESGO DE ACCIDENTE DE TRABAJO:

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

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

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

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

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

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

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

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS	RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02	Pág. 9 de 37

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

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

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

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

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

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

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

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

RG 16. CONTACTOS ELÉCTRICOS:

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

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

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

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

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

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

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS	RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02	Pág. 10 de 37

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS	RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02	Pág. 11 de 37

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

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

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

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

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

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

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

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

		EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS	RG EVS 004.1-00
SP1-ER // PRC-02			Pág. 12 de 37

A.3. NORMATIVA DE REFERENCIA

- [Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales.](#)
- [Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención; y Real Decreto 298/2009, de 6 de marzo, por el que se modifica el Real Decreto 39/1997, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención, en relación con la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud en el trabajo de la trabajadora embarazada, que haya dado a luz o en período de lactancia.](#)
- [Real Decreto 485/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo](#) (en adelante RD 485/1997).
- [Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo](#) (en adelante RD 486/1997).
- [Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorso lumbares, para los trabajadores](#) (en adelante RD 487/1997).
- [Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización](#) (en adelante RD 488/1997).
- [Real Decreto 773/1997, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual](#) (en adelante RD 773/1997).
- [Real Decreto 1215/1997, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización por los trabajadores de los equipos de trabajo](#) (en adelante RD 1215/1997).
- [Real Decreto 614/2001, de 8 de junio, sobre disposiciones mínimas para la protección de la salud y seguridad de los trabajadores frente al riesgo eléctrico.](#)
- [Real Decreto 842/2002, de 2 de agosto, por el que se aprueba el Reglamento electrotécnico para baja tensión](#) (en adelante REBT), e Instrucciones Técnicas Complementarias (en adelante ITC).

		EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS	RG EVS 004.1-00
SP1-ER // PRC-02			Pág. 13 de 37

A.4. DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LOS TRABAJADORES

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

Respecto de los derechos de los trabajadores se destacan:

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

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

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 14 de 37

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

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

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

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

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 15 de 37

B. EVALUACIÓN DE RIESGOS

N.º ID. RIESGO

01. CAÍDA DE PERSONAS A DISTINTO NIVEL

FACTOR DE RIESGO

01.1. ESCALERAS DE MANO, TABURETES O GRADILLAS

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que los trabajadores sufran una caída a distinto nivel al acceder de manera puntual a lugares con diferencias de altura entre las zonas de trabajo y las zonas de alrededor (por ejemplo, accesos a material almacenado en armarios o estanterías), utilizando escaleras de mano, taburetes o gradillas.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS

- Seguir indicaciones de la instrucción operativa «IO ST 002.1-01 EQUIPOS Y SISTEMAS PARA TRABAJOS EN ALTURA - ESCALERAS».
- No utilizar medios no adecuados (sillas, mesas, cajas...) para acceder a lugares elevados.
- Según el ANEXO I.1.6 del RD 1215/1997, las escaleras de mano deberán tener la resistencia y los elementos necesarios de apoyo o sujeción, o ambos, para que su utilización en las condiciones para las que han sido diseñados no suponga un riesgo de caída por rotura o desplazamiento. En particular, las escaleras de tijera dispondrán de elementos de seguridad que impidan su apertura al ser utilizadas.
- Adquirir escaleras certificadas de acuerdo con la norma UNE-EN 131 (escalera de uso profesional y no domésticas), cumpliendo así con los requisitos mínimos exigibles que en ella se recogen (dimensiones, elementos de apoyo, elementos sujeción para evitar que ésta se desplace o que pierda su estabilidad, elementos para evitar la apertura de las escaleras de tijera durante su utilización, etc.); gradillas y taburetes certificados de acuerdo con la norma UNE-EN 14183.

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

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 16 de 37

FACTOR DE RIESGO

01.2. ESCALERAS FIJAS/DESNIVELES

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, los trabajadores sufran una caída a distinto nivel al transitar por lugares de trabajo con la presencia de escaleras fijas y desniveles, tales como las tarimas de las aulas.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS

- Extremar la precaución cuando se encuentre en la tarima. No se acerque a los bordes, nunca caminar de espaldas. En caso de que no posean tope perimetral o señalización, comuníquelo para su corrección.
- Todo trabajador que deba usar escaleras fijas debería seguir las siguientes normas de utilización:
 - Subir o bajar tranquilamente sin prisas evitando hacerlo corriendo o empujando a la o las personas que le precedan.
 - No subir o bajar de dos en dos peldaños.
 - Utilizar siempre que sea posible las barandillas o pasamanos.
 - Si la escalera no está suficientemente iluminada por presentar puntos de alumbrado fundidos, se haya derramado alguna sustancia que la haga especialmente peligrosa, las barandillas o pasamanos estén deteriorados, presente algún defecto constructivo o cualquier otra circunstancia peligrosa, abstenerse de utilizarla y poner esta circunstancia en conocimiento del personal competente para que proceda a su subsanación.
- Preste atención durante los desplazamientos por el lugar de trabajo, evite las distracciones y tenga en cuenta la señalización de seguridad y salud de su centro de trabajo.
- Se recomienda el uso de calzado con suela antideslizante y sujeto al pie.

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

N.º ID. RIESGO

02. CAÍDA DE PERSONAS AL MISMO NIVEL

FACTOR DE RIESGO

02.1. OBSTÁCULOS POR EL SUELO / PAVIMENTOS RESBALADIZOS

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

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

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	LIGERAMENTE DAÑINO	TRIVIAL

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS

- Mantener la zona de trabajo y sus alrededores con orden y limpieza intentando tener el menor número de obstáculos posibles por el suelo y retirando los elementos que no tienen utilidad.
- Seguir indicaciones de la instrucción operativa «[IO ST 015-00. ORDEN Y LIMPIEZA](#)».
- Si es posible, evitar que el cableado se encuentre por zonas de paso o por zonas que puedan suponer un riesgo de caída (pasando el cableado por otro lugar, con suelo técnico, etc.). Se intentará disminuir, en la medida de lo posible, el número de cables que tengan que invadir zonas de paso (p. ej. mediante regletas de tomas múltiples). Cuando el cableado tenga que colocarse por zonas de paso, se podrá, entre otras alternativas, realizar mediante canalizaciones previstas para tal efecto.
- Según el ANEXO II.2 del RD 486/1997, se eliminarán con rapidez los desperdicios, las manchas de grasa, los residuos de sustancias peligrosas y demás productos residuales que puedan originar accidentes.
- Cuando el pavimento resulte deslizante porque este se encuentre húmedo (ya sea por operaciones de limpieza o por otro motivo), se balizará y señalizará adecuadamente la zona.



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

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

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 18 de 37

N.º ID. RIESGO

03. CAÍDA DE OBJETOS POR DESPLOME O DERRUMBAMIENTO

FACTOR DE RIESGO

03.1. DESPLOME DE OBJETOS

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

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

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS

- Evitar almacenar objetos, especialmente los pesados, donde sea difícil alcanzarlos o donde se puedan caer.
- No colocar sobre los armarios objetos susceptibles de caerse.
- Colocar los elementos más pesados en los cajones o baldas inferiores.
- No utilizar la parte superior de los armarios o estanterías para almacenamiento si esta no está concebida para el mismo.
- Seguir indicaciones de la póliza informativa «[36. ALMACENAMIENTO EN ESTANTERÍAS](#)».
- Se recomienda que la totalidad de las estanterías del centro se encuentren ancladas al paramento, suelo o entre ellas para evitar la posible caída de las mismas.
- Si advierte que se tambalea una estantería comuníquelo de forma inmediata, si ésta comienza a volcarse, no intente pararla, apártese lo más rápidamente posible de su línea de caída.
- Retirar los desechos impidiendo que se acumulen, más aún si resultan inflamables
- Debe respetarse la capacidad de carga máxima de las estanterías.
- Al depositar materiales en las estanterías, debe comprobarse su estabilidad.
- Siempre que sea posible, se evitarán las pilas demasiado altas, para garantizar su estabilidad y facilitar la recuperación del material sin tener que subirse a la pila. Si se efectúan apilamientos sobre el suelo, los objetos más pesados y voluminosos deben ir en la zona inferior y se deben respetar unos límites de altura del apilamiento que garanticen la estabilidad del conjunto.
- Almacenamiento adecuado de los objetos, que impida la caída espontánea de estos evitando que sobresalgan de las baldas o estén colocados en el extremo.
- Los archivadores/cajones deben contar con dispositivos antivuelco y con dispositivos que impidan su salida de la guía.

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

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 19 de 37

N.º ID. RIESGO

04. CAÍDA DE OBJETOS EN MANIPULACIÓN

FACTOR DE RIESGO

04.1. TRANSPORTE / MANIPULACIÓN DE OBJETOS

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

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

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	LIGERAMENTE DAÑINO	TRIVIAL

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS

- Según el artículo 3 del RD 487/1997, organizar el trabajo para evitar la manipulación manual de las cargas, como por ejemplo, utilizando ayudas mecánicas como carros de transporte de materiales, carretillas, etc.; o planificando los acopios junto a la zona de trabajo.
- Cuando no pueda evitarse la necesidad de manipulación manual de las cargas:
 - En caso de objetos pesados: intentar reducir el peso de las cargas, utilizar ayudas mecánicas, manipular la carga entre dos personas o más, etc.
 - Diseñar las tareas de forma que la carga se manipule lo más pegada al cuerpo, y sin giros del tronco.
 - Utilizar asas o ranuras en las que se pueda introducir la mano fácilmente.
 - Evitar que la carga sea demasiado ancha, profunda y alta.
 - Efectuar buenos agarres y ponderando el uso de bolsas, mochilas u otro medio auxiliar para su transporte; en caso necesario, solicite ayuda.
- Seguir indicaciones de las píldoras informativas «[14 Protege tu espalda \(I\)](#)» y «[15 Protege tu espalda \(II\)](#)».

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

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 20 de 37

N.º ID. RIESGO

06. PISADAS SOBRE OBJETOS

FACTOR DE RIESGO

06.1. OBSTÁCULOS POR EL SUELO

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto o en traslados por el lugar de trabajo, existan obstáculos presentes en el suelo (por ejemplo, cables, cajas, enseres, etc.), elementos inadecuadamente dispuestos en el suelo, por falta de orden y/o limpieza o por irregularidad del terreno que pisa que puedan producir tropiezos o resbalones.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	LIGERAMENTE DAÑINO	TRIVIAL

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS

- Mantener orden y limpieza en el lugar de trabajo. Si existen canaletas éstas deben estar bien pegadas al suelo. Disponer de iluminación adecuada.
- Atender las medidas preventivas propuestas en el punto [02. Caídas al mismo nivel.](#)

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

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 21 de 37

N.º ID. RIESGO

07. CHOQUES CONTRA OBJETOS INMÓVILES

FACTOR DE RIESGO

07.1. OBJETOS INMÓVILES

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

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

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

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	LIGERAMENTE DAÑINO	TRIVIAL

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS

- Mantener la zona de trabajo y sus alrededores con orden y limpieza; intentando tener el menor número de obstáculos posibles, despejando las vías de paso y retirando los elementos que no tienen utilidad.
- Los archivadores/cajones deben contar con dispositivos antivuelco y con dispositivos que impidan su salida de la guía.
- Seguir indicaciones de la instrucción operativa «[IO ST 015-00. ORDEN Y LIMPIEZA](#)».
- Preste atención durante los desplazamientos por el lugar de trabajo, evite las distracciones y tenga en cuenta la señalización de seguridad y salud de su centro de trabajo.
- Según el artículo 8 del RD 486/1997, la iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de condiciones de visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgo para su seguridad y salud. La iluminación deberá cumplir, en particular, las disposiciones del ANEXO IV del citado Real Decreto.
- Según el ANEXO I-A.2 del RD 486/1997, las dimensiones de los locales de trabajo deberán permitir que los trabajadores realicen su trabajo sin riesgos para su seguridad y salud y en condiciones ergonómicas aceptables. La separación entre los elementos materiales existentes en el puesto de trabajo será suficiente para que los trabajadores puedan ejecutar su labor en condiciones de seguridad, salud y bienestar. Cuando, por razones inherentes al puesto de trabajo, el espacio libre disponible no permita que el trabajador tenga la libertad de movimientos necesaria para desarrollar su actividad, deberá disponer de espacio adicional suficiente en las proximidades del puesto de trabajo.

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

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 22 de 37

N.º ID. RIESGO

08. CHOQUES CONTRA OBJETOS MÓVILES

FACTOR DE RIESGO

08.1. OBJETOS MÓVILES

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto o en traslados por el lugar de trabajo, se produzcan choques de trabajadores con objetos móviles tales como: ventanas, puertas, cajones de mobiliario de almacenamiento, etc.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	LIGERAMENTE DAÑINO	TRIVIAL

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS

- Mantener puertas, ventanas, cajoneras, etc., cerradas o, si están abiertas, bloquear el posible movimiento de vaivén de estas.
- Preste atención durante los desplazamientos por el lugar de trabajo, evite las distracciones y tenga en cuenta la señalización de seguridad y salud de su centro de trabajo.
- Atención a la entrada y salida de aulas y despachos, para evitar golpes con las puertas en movimiento, así como a las hojas de las ventanas.
- Según el artículo 8 del RD 486/1997, la iluminación de los lugares de trabajo deberá permitir que los trabajadores dispongan de condiciones de visibilidad adecuadas para poder circular por los mismos y desarrollar en ellos sus actividades sin riesgo para su seguridad y salud. La iluminación deberá cumplir, en particular, las disposiciones del ANEXO IV del citado Real Decreto.

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

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 23 de 37

N.º ID. RIESGO

09. GOLPES O CORTES POR OBJETOS O HERRAMIENTAS

FACTOR DE RIESGO

09.1. EQUIPOS DE TRABAJO

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

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

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	LIGERAMENTE DAÑINO	TRIVIAL

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS

- Usar correctamente los equipos de trabajo siguiendo las indicaciones del manual de instrucciones y utilizándolos exclusivamente para el fin para el que están diseñados.
- Elegir los equipos idóneos al trabajo que se vaya a realizar, considerando la forma, el peso y las dimensiones adecuadas desde el punto de vista ergonómico.
- Los equipos no deben utilizarse para fines distintos de los previstos, ni deben sobrepasarse las prestaciones para las que están diseñadas.
- Guardar los objetos cortantes o punzantes (chinchetas, tijeras, etc.) tan pronto se termine su utilización y en una posición que evite pinchazos.
- No retirar ni anular protecciones de los equipos de trabajo (por ejemplo, la protección de la guillotina manual).

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

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 24 de 37

N.º ID. RIESGO

13. SOBRESFUERZOS SOBRE EL SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO

FACTOR DE RIESGO

13.1. MANIPULACIÓN DE CARGAS, MALAS POSTURAS, ETC.

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que se produzcan sobreesfuerzos de forma ocasional por manipulación manual de cargas de forma inadecuada (transporte de cajas de archivos, equipos de trabajo, alcances por encima del hombro, etc.).

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	LIGERAMENTE DAÑINO	TRIVIAL

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS

- Mantener la zona de trabajo y sus alrededores con orden y limpieza; intentando tener el menor número de obstáculos posibles por el suelo y retirando los elementos que no tienen utilidad.
- Seguir indicaciones de la instrucción operativa «[IO ST 015-00. ORDEN Y LIMPIEZA](#)».
- Durante las tareas de almacenamiento y archivo de documentación, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. En caso necesario, utilice escaleras, taburetes o gradillas para situarse a la altura de la tarea.
- Evitar almacenar objetos, especialmente los pesados, donde sea difícil alcanzarlos.
- Cuando sea necesario, pedir ayuda a otro compañero.
- Medidas recogidas en el [apartado 4.01](#) del presente documento.
- Organizar el trabajo para que haya alternancia de tareas, acortando los tiempos de exposición a tareas monótonas, repetitivas, de realización de esfuerzos físicos, etc.

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

 	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 25 de 37

N.º ID. RIESGO

15. CONTACTOS TÉRMICOS

FACTOR DE RIESGO

15.1. EQUIPOS DE TRABAJO CON SUPERFICIES CALIENTES

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, se produzcan contactos térmicos de los trabajadores con partes calientes de los equipos de trabajo. Por ejemplo, en la eliminación de atascos en el interior de las fotocopiadoras.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	LIGERAMENTE DAÑINO	TRIVIAL

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS

- Cuando se tenga que trabajar con equipos que generen calor, instalaciones que puedan tener superficies calientes o en su proximidad, prestar especial atención a las partes calientes para no tener contactos con las mismas. Respetar la señalización de los equipos.
- Seguir las indicaciones de la ficha n.º 9 «[Fotocopiadoras: Normas básicas de seguridad en su uso](#)».

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

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 26 de 37

N.º ID. RIESGO

16.CONTACTOS ELÉCTRICOS

FACTOR DE RIESGO

16.1. EQUIPOS DE TRABAJO / INSTALACIONES ELÉCTRICAS

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, se produzcan contactos eléctricos de los trabajadores con algún elemento que no forma parte del circuito eléctrico y que en condiciones normales no debería tener tensión, pero que la ha adquirido accidentalmente (fallo de aislamiento) o partes activas de instalaciones eléctricas / equipos de trabajo. Por ejemplo: mal estado de la instalación eléctrica, derivaciones de los equipos, ausencia de elementos de protección de la instalación, presencia de humedad en las inmediaciones de las tomas eléctricas, etc.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS

- No realizar empalmes ni conexiones improvisadas.
- Antes de desconectar cualquier equipo de la red eléctrica, se debe parar el interruptor de la máquina.
- No tirar del cable para desconectar los equipos.
- Evitar, en lo posible, el uso de enchufes múltiples y, si se usan, que dispongan de toma de tierra.
- En caso de detectar calentamientos anormales de los equipos e instalaciones eléctricas, así como cosquilleos o chispazos provocados por los mismos, realizar su inmediata desconexión y comunicar el hecho.
- No manipular cuadros eléctricos si no se tiene la autorización ni los conocimientos necesarios para ello.
- No utilizar aparatos eléctricos con las manos mojadas.
- No utilizar equipos o sistemas deteriorados.
- La instalación eléctrica cumplirá con lo establecido en el REBT y sus ITC, disponiendo de medidas de seguridad necesarias para protección contra contactos eléctricos directos e indirectos (toma de tierra, aislamientos en buen estado, diferenciales, alejamiento de las partes activas, realización de las revisiones periódicas, etc.).
- Ver indicaciones generales del [apartado de EQUIPOS DE TRABAJO](#) del presente documento.

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

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 27 de 37

N.º ID. RIESGO

17.EXPOSICIÓN ACCIDENTAL A SUSTANCIAS QUÍMICAS

FACTOR DE RIESGO

17.1. AGENTES QUÍMICOS

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

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

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

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	LIGERAMENTE DAÑINO	TRIVIAL

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS

- Seguir las directrices contempladas en la **NTP 1085: Calidad del aire interior. Equipos y materiales de oficina: contaminantes químicos**, en la que se indican, entre otras, las siguientes medidas preventivas:
 - Emplear productos y materiales de oficina con bajo contenido en COV y COSV.
 - Garantizar una ventilación adecuada con aporte de aire exterior suficiente que evite que los niveles de contaminantes alcancen concentraciones que puedan resultar perjudiciales para la salud de los trabajadores que se encuentren en el entorno de los equipos o que manipulen materiales que puedan suponer un riesgo potencial.
 - Ubicar las impresoras y las fotocopiadoras en lugares bien ventilados y alejados de los trabajadores, preferentemente cerca de los retornos del sistema de acondicionamiento de aire.
 - Cuando se utilicen fotocopiadoras, impresoras, etc., seguir las instrucciones de utilización proporcionadas por el fabricante, especialmente durante el cambio de tóner o de otros componentes, utilizar guantes desechables y después lavarse las manos.
 - No comer ni beber en las dependencias dónde se ubiquen las fotocopiadoras y procurar que estos locales permanezcan bien ventilados.
 - Consultar la ficha de datos de seguridad (FDS) del tóner suministrada por el fabricante, la cual proporciona la información relativa a la seguridad y la salud necesaria para identificar y evaluar el riesgo de exposición, además de información relacionada con la manipulación y el almacenamiento apropiado.
 - La manipulación de los cartuchos de tóner debería ser llevada a cabo por personal cualificado. Cuando exista riesgo de contacto dérmico o de inhalación de polvo de tóner como consecuencia de su manipulación, deberán emplearse guantes desechables y mascarilla. No se debe soplar sobre el cartucho a fin de eliminar el polvo, ya que incrementa el riesgo de exposición.
 - Llevar a cabo una gestión adecuada de los residuos de oficina, especialmente en el caso de los cartuchos de tinta y de tóner, de conformidad con lo dispuesto en la ORDEN MAM/304/2002, de 8 de febrero, por la que se publican las operaciones de valorización y eliminación de residuos y la lista europea de residuos.

		EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS	RG EVS 004.1-00
SP1-ER // PRC-02			Pág. 28 de 37

- Adoptar medidas adecuadas de higiene personal, prestando especial atención al lavado de manos cuando se utilice papel autocopiativo. Evitar llevarse las manos a la boca o a los ojos durante y después de su uso.
- Garantizar un mantenimiento periódico y adecuado de los equipos.
- Utilizar tizas duras con portatizas o tizas líquidas. Minimizar la acumulación de polvo de tiza en el aula. Realizar la limpieza de borradores o gamuzas de forma frecuente y, a ser posible, en el exterior de la misma.

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

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 29 de 37

N.º ID. RIESGO

21. INCENDIOS

FACTOR DE RIESGO

21.1. EQUIPOS DE TRABAJO / INSTALACIONES

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de que, durante la realización de tareas propias del puesto, en los lugares de trabajo donde se encuentren los trabajadores se produzcan incendios debido a: cortocircuitos, sobrecalentamientos de la instalación eléctrica, etc.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS

- Mantener el lugar de trabajo limpio y ordenado para minimizar la carga de material combustible. Seguir indicaciones de la instrucción operativa «[IO ST 015-00. ORDEN Y LIMPIEZA](#)».
- Limitar el uso de bases múltiples para evitar la sobrecarga.
- Inspeccionar el lugar de trabajo al final de la jornada y si es posible desconectar los equipos eléctricos.
- Se debe conocer el Plan de Autoprotección de los Centros donde se desarrollan las tareas.
- En el caso de que se produzca un incendio, seguir las indicaciones de las instrucciones operativas de gestión de emergencias (IO EMG), disponibles en la [página web del SEPRUS](#).
- Ver indicaciones generales del [apartado de EQUIPOS DE TRABAJO](#) del presente documento.
- No utilizar braseros eléctricos o calefactores de resistencia, sustituyéndolos siempre que sea posible por radiadores de aceite.

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

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 30 de 37

N.º ID. RIESGO

24.ACCIDENTES POR DESPLAZAMIENTOS IN ITÍNERE O EN MISIÓN

FACTOR DE RIESGO

24.1. DESPLAZAMIENTOS EN VEHÍCULOS O ANDANDO

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

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

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS

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

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

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 31 de 37

N.º ID. RIESGO

37. USO DE LA VOZ

FACTOR DE RIESGO

37.1. USO DE LA VOZ EN TAREAS DOCENTES

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Utilización continua y mantenida de la voz durante una parte importante del tiempo de trabajo que afecta a las cuerdas vocales. Se remarca el hecho de que la docencia es de idiomas, reforzando la dicción.

Además, se contemplan otra serie de tareas como la realización de tutorías, videoconferencias, atención telefónica, etc.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS

- Para proteger la función vocal, se recomienda, entre otros:
 - Evitar hablar por encima del ruido ambiental.
 - Acortar las distancias entre las personas que se han de comunicar.
 - Utilizar técnicas para evitar la fatiga vocal. Una correcta relajación de la musculatura que intervienen en la fonación (cuello).
 - Respirar adecuadamente.
 - Entrenamiento y apoyo especializado para un uso correcto de la voz (formación en la Escuela de la Voz).
 - Aprender a detectar los primeros signos de fatiga vocal: cambios en el tono, timbre e intensidad de la voz, tos, escozor, ardor, tensión o esfuerzo excesivo, falta de aire para hablar, dolor en la garganta, sequedad, etc.
 - Higiene vocal: hablar con tono moderado, evite forzar la voz y gritar, hablar con velocidad adecuada, realizar pausas de 5' cada hora, hidratarse bien, no carraspear para aclarar la garganta, no use caramelos mentolados.
 - Usar equipos que minimicen el sobreesfuerzo de la voz (micrófonos y amplificadores).
 - Si se encuentra resfriado o con alergia que afecte a la laringe intente reducir el uso prolongado de la voz. Acuda al médico para tratamiento de la faringitis. Evitar factores de riesgo adicionales: tabaco, cambios bruscos de temperatura, alcohol, ambientes con polvo y presencia de humos etc.
 - Realizar una vigilancia periódica de la salud.
- Seguir las indicaciones de la ficha n.º 51.4 «[Uso de la voz](#)».

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

N.º ID. RIESGO

38.EXPOSICIÓN A POSTURAS FORZADAS

FACTOR DE RIESGO

38.1. MANTENIMIENTO PROLONGADO DE POSTURAS DE TRABAJO

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

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

- Adopción de posturas incorrectas de trabajo en posición sentado en tareas de gestión y uso de PVD debido, por ejemplo, a una inadecuada conformación del puesto de trabajo, hábitos incorrectos, etc.
- Mantenimiento prolongado de postura de trabajo sentado.
- Adopción de posturas de trabajo con brazos por encima de la cabeza por acceso inadecuado a los planos de trabajo en tareas de clasificación y archivo de documentación.
- En la docencia puede darse alcances de la pizarra muy altos (con elevación del brazo por encima del hombro) o bajos que afecten a la espalda)

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS

- Para configurar correctamente su puesto de trabajo, siga las indicaciones de las píldoras informativas:
 - «[100 A: Postura sentado ante el ordenador](#)».
 - «[1.2 Postura sentado confortable](#)».
 - «[18 Reposapiés](#)».
 - «[17 Teclado y ratón](#)».
 - «[46 Entorno de trabajo posición sentado: espacios](#)».
 - «[48.4 Distribución espacial de elementos de trabajo](#)».
 - «[22.2 Uso del ordenador portátil](#)».
- Organizar el trabajo de forma que permita incluir cambios de postura, intercalando tareas que precisen movimientos diferentes.
- Evitar las tareas de trabajo por encima de los hombros.
- Durante las tareas de almacenamiento y archivo de documentación, evite trabajar con los brazos por encima del nivel de los hombros y el cuello inclinado hacia atrás. En caso necesario, utilice escaleras, taburetes o gradillas para situarse a la altura de la tarea.
- Mantener ordenadas las zonas de trabajo conservándolas libres de obstáculos.
- Utilizar equipos de trabajo que permitan realizar el trabajo de una manera ergonómica (sillas, mesas de trabajo, etc.).
- Ver indicaciones generales del [apartado de EQUIPOS DE TRABAJO](#) del presente documento. Y en concreto, adquirir equipos de trabajo ergonómicos.

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

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 33 de 37

N.º ID. RIESGO

41.FATIGA MENTAL / FACTORES ORGANIZACIONALES (42)

FACTOR DE RIESGO

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

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

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

- Exigencias del trabajo: contenido del trabajo, condiciones ambientales, factores psicosociales y de organización, o acondicionamiento físico del puesto.
- Capacidad de respuesta del trabajador: dificultad para dar respuesta a los requisitos del puesto de trabajo por: sobrecarga o infracarga de trabajo, planificación inadecuada de tareas, problemas de comunicación, apremio de tiempo, poca participación, órdenes contradictorias, responsabilidad, falta de información/formación, etc.
- Trato con alumnado

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

PROPUESTA DE MEDIDAS PREVENTIVAS / CORRECTORAS

- Según el artículo 15.d) de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como a la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud:
 - Facilitar el proceso de percepción e interpretación de la información controlando la cantidad y la calidad de la información tratada.
 - Proporcionar la formación y el entrenamiento adecuados para la realización de la tarea.
 - Facilitar la realización de la tarea. Adaptar la carga de trabajo a las capacidades del trabajador.
 - Organizar el trabajo de manera que se reduzca la probabilidad de aparición de fatiga y se facilite la recuperación de la persona. Evitar tareas monótonas
 - Organizar el trabajo marcándose objetivos, priorizando tareas en función de su importancia y su urgencia y asignándoles un tiempo adecuado para su resolución. De esa forma se evitarán situaciones de estrés
 - Introducir pausas que permitan la recuperación de la fatiga. Adecuar, en relación con la tarea, el número y la duración de los periodos de descanso.
 - Permitir una mayor participación del trabajador en aspectos relacionados con su trabajo. Planificación e información de la dinámica de trabajo.
 - Procurar dotar a las tareas de un nivel de interés creciente.
 - Mantener dentro de los valores de confort los factores ambientales (ruido, iluminación, temperatura, etc.). Ser respetuoso con el resto de personas que realizan tareas en su misma área de trabajo, evitando ruidos molestos, moderando el tono de voz y el volumen de su teléfono.
 - Como última instancia, cuando el trabajo no pueda mejorarse por otras técnicas, puede recurrirse a la rotación de puestos, a facilitar la realización de tareas que correspondan a distintos puestos de trabajo.
 - Asignación de tareas y responsabilidades.
 - Comunicar las dificultades que surjan que imposibiliten la realización de las tareas encomendadas.
 - Comunicar a través de los canales establecidos por la empresa, cualquier situación de acoso o conflicto laboral al que se vea sometido, con el fin de que la empresa lo analice y dé respuesta. Al respecto, se le informa de que dispone de la Comisión de Convivencia, del Comité Técnico para la Prevención, Evaluación e Intervención en Situaciones de Violencia, Discriminación y Acoso de la Universidad de Sevilla y del SEPRUS. Igualmente, si lo considera necesario, puede solicitar apoyo psicológico en la Unidad de Psicología Aplicada, perteneciente al SACU.

		EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS	RG EVS 004.1-00
SP1-ER // PRC-02			Pág. 34 de 37

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

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 35 de 37

N.º ID. RIESGO

43. OTROS

FACTOR DE RIESGO

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

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

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

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

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	DAÑINO	TOLERABLE

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

- Según establece la Guía Técnica del Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización: «*todos los problemas de salud conocidos que pueden asociarse a la utilización de equipos con pantallas de visualización pueden ser evitados mediante un buen diseño del puesto, una correcta organización del trabajo y una información y formación adecuadas del trabajador*».
- Para configurar correctamente su puesto de trabajo, siga las indicaciones de las píldoras informativas:
 - «[100 A: Postura sentado ante el ordenador](#)».
 - «[1.4 Postura sentado confortable](#)».
 - «[18 Reposapiés](#)».
 - «[17 Teclado y ratón](#)».
 - «[46.4 Entorno de trabajo posición sentado: espacios](#)».
 - «[48.5 Distribución espacial de elementos de trabajo](#)».
 - «[22.2 Uso del ordenador portátil](#)».
- Controlar las condiciones ambientales del lugar de trabajo: ambiente térmico, humedad ambiental, calidad del aire interior y especialmente las condiciones lumínicas para prevenir la fatiga visual. Véanse las píldoras informativas «[47 Entorno de trabajo posición sentado: condiciones ambientales](#)», «[49 Fatiga visual: pantallas PVD](#)» y «[50.1 Fatiga visual: iluminación](#)».
- Según establece la Guía Técnica del Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización, entre las medidas preventivas dirigidas a garantizar formas correctas de organización del trabajo:
 - Medidas recogidas en el apartado 41.1 del presente documento.
 - Siempre que la naturaleza de las tareas lo permita, se deben realizar pausas cortas y frecuentes, en función de la intensidad de la tarea que se realice, para evitar una excesiva presión de tiempos y tareas monótonas y repetitivas para prevenir las fatigas física, visual y mental.
 - Cuando las necesidades inherentes al tipo de tarea realizada conlleven inevitablemente períodos de trabajo intensos con la pantalla de visualización se debería tratar de alternar el trabajo ante la pantalla con otras tareas que demanden menores esfuerzos visuales o musculoesqueléticos, con el fin de prevenir la fatiga.
 - Si las actividades realizadas con pantallas de visualización no pueden ser organizadas de la forma anterior, será

necesario establecer pausas planificadas. Su duración y frecuencia dependerán de las exigencias concretas de cada tarea. No obstante, se pueden dar las siguientes recomendaciones de carácter general:

- ✓ Las pausas deberían ser introducidas antes de que sobrevenga la fatiga.
- ✓ El tiempo de las pausas no debe ser recuperado aumentando, por ejemplo, el ritmo de trabajo durante los períodos de actividad.
- ✓ Resultan más eficaces las pausas cortas y frecuentes que las pausas largas y escasas. Por ejemplo, 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.
- ✓ 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 la realización de ejercicios visuales y musculares que ayuden a relajar la vista y el sistema musculoesquelético durante las pausas. Véanse las píldoras informativas «[3.3 Ejercicios de relajación](#)» y «[4.3 Ejercicios visuales](#)».

A título orientativo, lo más habitual sería establecer pausas de unos 10 o 15 minutos por cada 90 minutos de trabajo con la pantalla; no obstante, en tareas que requieran el mantenimiento de una gran atención conviene realizar al menos una pausa de 10 minutos cada 60 minutos. En el extremo contrario, se podría reducir la frecuencia de las pausas, pero sin hacer menos de una cada dos horas de trabajo con la pantalla.

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

	EVALUACIÓN DE RIESGOS Y PLANIFICACIÓN PREVENTIVA DE PUESTOS DE TRABAJO: DOCENTE INSTITUTO DE IDIOMAS		RG EVS 004.1-00
	SP1-ER // PRC-02		Pág. 37 de 37

FACTOR DE RIESGO

43.2. AGRESIONES/LESIONES CAUSADAS POR PERSONAS

CONDICIÓN / DESCRIPCIÓN DE RIESGO

Posibilidad de sufrir agresiones o algún tipo de acoso por parte de personas relacionadas con su labor (alumnado) o familiares de los mismos.

EVALUACIÓN

PROBABILIDAD	CONSECUENCIAS	NIVEL DE RIESGO
BAJA	LIGERAMENTE DAÑINO	TRIVIAL

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

- En caso de producirse un incidente de este tipo con alumnado o sus familiares, informar a los responsables de los centros para que éstos, a su vez, puedan informar al personal a fin de que puedan tomar las precauciones necesarias.
- Extremar las precauciones en la asistencia a alumnado o familiares especialmente violentos o con discapacidad psíquica con el fin de evitar accidentes originados por conductas imprevisibles de los mismos.
- En caso de ser presenciado o ser una posible víctima de una situación de acoso, seguir las directrices contempladas en el [PROTOCOLO PARA LA PREVENCIÓN, EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN ANTE EL ACOSO EN LA UNIVERSIDAD DE SEVILLA](#)

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