



Información sobre Riesgos Laborales y Medidas de Protección y Prevención.

Personal de Administración y Servicios

Puestos Básicos de Servicios

Personal de Administración y Servicios Puestos Básicos de Servicios

RIESGOS GENERALES Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN

A continuación se refieren los riesgos que se pueden presentar en las funciones de los Puestos básicos de: Servicios, Bibliotecas, Publicaciones y Distribución y Reparto.

Si tiene cualquier duda sobre la información aquí contenida, estamos a su disposición en :

UNIDAD DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Teléfono.: 976.761.354 - e-mail: UPRL.Administracion@unizar.es
Planta 3ª del edificio Interfacultades <http://uprl.unizar.es/>

Si no tiene gafas de protección o guantes de serraje adecuados o consideras que necesitas algún equipo de protección más, comunícaselo a la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales.

ÍNDICE

- Riesgos específicos y medidas de prevención y protección_____página 2
- Ficha de riesgos: Escaleras de mano_____página 7
- Ficha de riesgos: Orden y limpieza_____página 8
- Ficha de riesgos: Herramientas manuales_____página 10
- Ficha de riesgos: Herramientas portátiles eléctricas_____página 12
- Ficha de riesgos: Electricidad_____página 13
- Ficha de riesgos: Productos químicos peligrosos_____página 14
- Ficha de riesgos: Manipulación de cargas_____página 15
- Ficha de riesgos: Utilización de EPI's_____página 16
- Otros documentos de información_____página 17
-

Caídas a distinto nivel durante el uso de escaleras de mano

- Revisar las escaleras de mano antes de hacer uso de ellas para comprobar que están en buen estado, que son estables y que tienen los peldaños bien ensamblados.
- Apoye la escalera en superficies planas y estables y compruebe que tiene zapatas antideslizantes en su base.
- Las escaleras de mano simples se colocarán formando un ángulo aproximado de 75 grados con la horizontal.
- Cuando sea necesario realizar 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, se deberá consultar previamente a su realización con la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales.
- Las escaleras de mano para fines de acceso a otro plano de trabajo deberán tener la longitud necesaria para sobresalir al menos un metro del plano de trabajo al que se accede.

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - No debe situar la escalera detrás de una puerta sin asegurarse de que no podrá ser abierta accidentalmente. - Haga el ascenso y descenso siempre de cara a la escalera y mirando hacia ella. - No trabaje en la escalera adoptando posturas forzadas para llegar a objetos lejanos. - No suba o baje de la escalera con materiales pesados o voluminosos ni herramientas en las manos que quiten visibilidad o propicien la inestabilidad del trabajador. - En las escaleras de tijera, nunca se coloque a caballo sobre ella. - No utilice los tres últimos peldaños, excepto en escaleras con plataforma adecuada para ello. - Las escaleras compuestas de varios elementos adaptables o extensibles deberán utilizarse de forma que la inmovilización recíproca de los distintos elementos esté asegurada. - Las escaleras con ruedas deberán haberse inmovilizado antes de acceder a ellas. - Formación e información: evitar una inadecuada utilización de las mismas, subir y bajar sin precipitación, evitar distracciones o descuidos, no saltar varios peldaños, etc. - Evitar el empleo de equipos inseguros e inestables (sillas, cajas, mesas...) |
| Caídas de personas a distinto nivel al deambular por los edificios. | <ul style="list-style-type: none"> - Prestar atención por donde se camina, especialmente en el momento en que se están apagando y encendiendo las luces. Si el nivel de iluminación es insuficiente utilice linternas. - Retirar materiales acumulados en las escaleras y mantener un buen nivel de orden y limpieza. - No circule demasiado deprisa, ni con cargas que le quite visión o le desequilibre. - Las zonas de paso deben estar correctamente iluminadas. - Comunicar desperfectos a la Unidad de Ingeniería y Mantenimiento. - Extreme las precauciones si los suelos están húmedos. - Llevar calzado adecuado, sin excesivo tacón. |
| Caídas de personas a distinto nivel en operaciones en cubiertas. | <ul style="list-style-type: none"> - Andar por los tramos acondicionados para ello. - Evitar acercarse al borde de las cubiertas. - Evitar salir a cubierta cuando las condiciones climatológicas no sean adecuadas (hielo, lluvias, viento...) |
| Pisadas sobre objetos. | <ul style="list-style-type: none"> - Orden y limpieza, a la finalización de las tareas: retirar los residuos, vertidos, herramientas manuales y materiales acumulados después de cada jornada en zonas de paso, almacenes... - Mantener las zonas de paso y evacuación despejadas, libres de obstáculos. |
| Caídas de personas al mismo nivel | <ul style="list-style-type: none"> - Retirar materiales acumulados en zonas de paso como pueden ser pasillos, escaleras. - Dejar los pasillos y vías de evacuación despejadas y libres de obstáculos. - Al finalizar un trabajo o jornada, recoger todas las herramientas y guardarlas en los lugares destinados para ello. - Orden y limpieza, mantener las áreas de trabajo limpias y ordenadas evita accidentes. - Prestar atención por donde se camina, informando a la Unidad de Ingeniería y Mantenimiento de cualquier anomalía. - Extreme las precauciones si los suelos están húmedos. |
| Caídas de objetos por manipulación. | <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar soluciones que puedan facilitar el trabajo (útiles de agarre y transporte) y organizar las operaciones con los efectivos suficientes materiales y humanos. - Para trasladar mobiliario pesado se debe utilizar siempre las transpaletas disponibles. - Utilizar los carros manuales del edificio si es necesario. - Realizar los cambios de luminarias siempre que sea posible entre dos personas y asegurar los sistemas de sujeción de las mismas. Cuando sea necesario realizar trabajos a más de 3,5 metros de altura, desde el punto |

| | |
|---|---|
| | <p>de operación al suelo, que requieran movimientos o esfuerzos peligrosos para la estabilidad del trabajador</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar los EPI's adecuados al riesgo: guantes de serraje. |
| Golpes o cortes contra objetos inmóviles | <ul style="list-style-type: none"> - Mantener las zonas de paso, pasillos interiores, recorridos de evacuación y salidas despejadas, libres de obstáculos. - Utilizar guantes de serraje para riesgos mecánicos y carro manual del edificio en las tareas de manipulación y transporte de cargas. - Prestar atención al realizar inspecciones visuales puntuales o comprobaciones en las instalaciones |
| Golpes por objetos o herramientas. | <ul style="list-style-type: none"> - Seleccionar la herramienta adecuada para cada tarea. - Mantener las herramientas en buen estado. - Manejarla en la forma debida, seguir las instrucciones del fabricante - Guardarlas limpias, ordenadas y en lugar seguro. - En caso de desperfecto de la herramienta, no utilizar, comprar una nueva. - Al utilizar herramientas manuales se debe utilizar los EPI's adecuados al riesgo: guantes de serraje para riesgos mecánicos, gafas de protección ocular. |
| Proyección de fragmentos o partículas en operaciones de mantenimiento | <ul style="list-style-type: none"> - De ser necesario por la realización de tareas dónde aparezca la proyección de fragmentos o partículas, utilizar siempre gafas de protección ocular suministradas. |
| Sobreesfuerzos | <ul style="list-style-type: none"> - Siempre que las dimensiones lo permiten utilizar el ascensor o montacargas para su transporte. - Utilizar los distintos modelos de carros portátiles o de forma manual en función de volumen de la carga. - Si no tienes formación sobre la manipulación manual de cargas (posturas adecuadas para prevenir la aparición de lesiones musculoesqueléticas) informa a la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales. |
| Contactos térmicos con partes calientes en las instalaciones al realizar inspecciones | <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar los guantes de serraje contra riesgos térmicos y mecánicos. |
| Contactos eléctricos, directos e indirectos, como usuarios o en sencillas operaciones de mantenimiento | <ul style="list-style-type: none"> - No realizar trabajos en instalaciones eléctricas de ningún tipo, si no se tiene la formación y autorización necesarias para ello. Si tienes cualquier duda consulta con la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales. - Las intervenciones en la red de fuerza y alumbrado deben realizarse siempre sin tensión, desconectar el magnetotérmico o diferencial correspondiente, antes de actuar y señalizar. - Los cuadros distribuidores deben permanecer cerrados. |
| Exposición a agentes químicos: contactos o inhalación/ingestión de sustancias nocivas, tóxicas, cáusticas o corrosivas | <ul style="list-style-type: none"> - El trabajador se limitará a recepcionar y repartir los envíos. No abrir nunca ningún paquete ni manipular su contenido. - Si interviene en los traslados de residuos comunicarlo a la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales, para que le proporcione los EPI's adecuados. |
| Incendios | <ul style="list-style-type: none"> - Está prohibido fumar en todos los edificios de la Universidad de Zaragoza(Ley 28/2005, de 26 de Diciembre) - Evitar la acumulación de archivos, revistas... de naturaleza combustible e inflamable. - Orden y limpieza. Materiales ordenados en estanterías. - Los productos de limpieza deben estar colocados en estanterías y separados del material de oficina (papel, archivos...). - Limpieza de derrames en cuanto se produzcan. |

| | |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - En aquellos edificios que hay puertas cortafuegos se debe mantener la compartimentación (no deben calzarse con trozos de madera, cartones, sillas...) de esta forma dejan de ser eficaces ya que no cumplen su función de compartimentación y sectorización. Deben estar siempre libres de obstáculos que impidan su cierre. - El acceso a los elementos de detección, alarma y lucha contra incendios debe estar libre de obstáculos. - Las vías de evacuación deben estar libres de obstáculos. (NO son zonas de almacenaje de materiales). |
| <p>Explosión de cartas o paquetes bomba.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Ante cartas o paquetes sospechosos avisar a la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales o al 112 Emergencias según la urgencia de la situación. - No abrir nunca ningún paquete o bulto ni manipular su contenido - El trabajador conocerá el plan de emergencias de su edificio y su secuencia de actuaciones de evacuación. En caso necesario, llamar al 112 y seguir las actuaciones recomendadas. |
| <p>Explosiones debido al acceso a salas de calderas.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - El acceso a los elementos de detección, alarma y lucha contra incendios debe estar libre de obstáculos. - Las vías de evacuación deben estar libres de obstáculos. - Evitar la acumulación de materiales de naturaleza combustible e inflamable. |
| <p>Explosiones debido a las Instalación de gases especiales y botellas de gases.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - El acceso a los elementos de detección, alarma y lucha contra incendios debe estar libre de obstáculos. - Las vías de evacuación deben estar libres de obstáculos. - Evitar la acumulación de materiales de naturaleza combustible e inflamable. |
| <p>Accidentes de tránsito. Desplazamientos esporádicos a cualquier edificio de la Universidad de Zaragoza.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Formación e información en la web de la Unidad: http://uprl.unizar.es/publicaciones/movilidad.pdf - Respetar las normas de seguridad vial y código de circulación. - Cruzar siempre por los pasos de peatones señalizados. - No traspasar las zonas señalizadas en las distintas obras o reformas realizadas en los edificios del campus |
| <p>Atropellos, golpes y choques con y contra vehículos. Desplazamientos esporádicos desde el edificio hasta cualquier edificio de la Universidad de Zaragoza (especialmente para el Servicio de Correos, UTCyM, SICUZ, US, SAI's y UPRL)</p> | <p>VÍAS DE CIRCULACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respete en todo momento las señales de circulación, aún conociendo la carretera. - Extreme las precauciones, con especial cuidado cuando se encuentre en cruces de carreteras, cambios de rasante, curvas con escasa visibilidad, pasos a nivel, etc. - Adecue su conducción en condiciones de niebla, viento, lluvia, nieve, etc. <p>VEHÍCULOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuide en todo momento el estado de su vehículo manteniendo una correcta puesta a punto del mismo. - Lleve siempre los recambios imprescindibles como son: rueda de repuesto, juego de luces y triángulos de avería. - En cualquier caso, preste siempre atención a: <ul style="list-style-type: none"> • Sistemas de seguridad activa: estado de los neumáticos (presión, dibujo y ranuras), correcto funcionamiento de la dirección, posibles anomalías de la suspensión, efectividad de los frenos, correcto funcionamiento, reglaje y limpieza del sistema de alumbrado, estado de las escobillas y eficacia de los limpiaparabrisas. • Sistemas de seguridad pasiva: estado y funcionamiento de los cinturones de seguridad y airbag. <p>FACTOR HUMANO: FORMA DE CONDUCCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Obedezca las señales de circulación, respete los semáforos y los límites de velocidad establecidos. Ajuste en todo momento la velocidad al estado de la carretera, de la carga y de las condiciones meteorológicas. - Cuando deba maniobrar, señalice con suficiente antelación su intención. |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Circule por el carril que proceda y bien centrado en él. Mantenga la distancia de seguridad. - No efectúe un adelantamiento en tramos en que esté prohibido, compruebe que existe visibilidad suficiente y que su velocidad es notoriamente superior a la del otro vehículo. - Si va a ser adelantado no incremente su velocidad y facilite la maniobra al resto de conductores. - No utilice el teléfono móvil o cualquier otro sistema de comunicación mientras conduce, salvo que el desarrollo de la comunicación tenga lugar sin emplear las manos, cascos, auriculares o instrumentos similares. - No lleve cargas que puedan entorpecer la circulación. - En ciclomotores y motocicletas utilice siempre guantes y el casco reglamentario colocado correctamente. - Recuerde que el alcohol, incluso en pequeñas cantidades, influye negativamente en la conducción. Numerosos medicamentos pueden ser peligrosos a la hora de conducir. Descanse cada dos horas, no ingiera alimentos pesados y recuerde que los estimulantes no ayudan. - No lanzar nunca ningún objeto por la ventanilla para evitar provocar un accidente o un incendio. <p>ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Defendase en cuanto sea posible y apagar el motor sin crear más peligro ni obstaculizar la circulación, usando la señalización de avería para no provocar nuevos percances. - Apagar el encendido de los vehículos implicados, si fuera necesario, y preseñalizar el lugar para alertar al resto de conductores (aproximadamente 100 metros antes en autovías y autopistas y 50 en el resto). - Solicitar o hacer que soliciten inmediatamente ayuda sanitaria. - No mover a los heridos, salvo riesgo de incendio o caída. Si es un motorista, nunca debe quitarle el casco. <p>NORMAS DE SEGURIDAD PARA PEATONES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respete las señales de tráfico, los semáforos y las indicaciones de los agentes. - Cruce perpendicular a la acera y, siempre que sea posible, utilizando los pasos de peatones. En todos los casos asegúrese de que tiene suficiente visibilidad. - Preste especial atención a las entradas y salidas de los garajes. - En carretera no supere los límites del arcén, camine siempre por la izquierda (en hilera si son varios) y si camina de noche o en condiciones de escasa visibilidad colóquese alguna prenda reflectante o bien lleve una linterna. |
| <p>Fatiga mental por tareas de atención al público.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Formación sobre esta tarea y sobre organización del trabajo. - Control sobre las pausas, descansos adecuados y el ritmo de trabajo. - Realizar evaluación de factores psicosociales. |

Personal de Administración y Servicios Puestos Básicos de Servicios

FICHA DE RIESGOS: ESCALERAS MANUALES

- Revisar las escaleras de mano antes de hacer uso de ellas y compruebe que están en buen estado, son estables y tienen los peldaños bien ensamblados.
- Se colocarán de forma que su estabilidad durante su utilización esté asegurada. Apoye la escalera en superficies planas y estables y compruebe que tiene zapatas antideslizantes en su base.
- Las escaleras de mano simples se colocarán, en la medida de lo posible, formando un ángulo aproximado de 75 grados con la horizontal.
- Cuando sea necesario realizar 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, se deberá consultar previamente a su realización con la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales.
- No suba o baje de la escalera con materiales pesados o voluminosos ni herramientas en las manos que quiten visibilidad o propicien su inestabilidad.
- Las escaleras de mano no se utilizarán por dos o más personas simultáneamente.
- Las escaleras con ruedas deberán haberse inmovilizado antes de acceder a ellas.
- El ascenso, el descenso y los trabajos desde escaleras se efectuarán de frente a éstas.
- Queda prohibido el uso de escaleras de mano de construcción improvisada y de escaleras de madera pintadas por que dificulta la detección de sus posibles defectos.
- Las escaleras de mano para acceder a otro plano de trabajo tendrán la longitud necesaria para sobresalir al menos un metro por encima del plano de trabajo al que se accede.
- No debe situar la escalera detrás de una puerta sin asegurarse de que no podrá ser abierta accidentalmente.
- No trabaje en la escalera adoptando posturas forzadas para llegar a objetos lejanos.
- En las escaleras de tijera, nunca se coloque a caballo sobre ella.
- No utilice los tres últimos peldaños, excepto en escaleras con plataforma adecuada para ello.
- Las escaleras compuestas de varios elementos adaptables o extensibles deberán asegurar la inmovilización recíproca de los distintos elementos.
- Las escaleras con ruedas deberán haberse inmovilizado antes de acceder a ellas.
- Formación e información: evitar una inadecuada utilización de las mismas, subir y bajar sin precipitación, evitar descuidos, no saltar varios peldaños, etc.
- Evitar el empleo de equipos inseguros e inestables (sillas, cajas, mesas...).



Personal de Administración y Servicios
Puestos Básicos de Servicios

FICHA DE RIESGOS:
ORDEN Y LIMPIEZA

- Mantener el lugar de trabajo ordenado y limpio es un principio básico de seguridad que requiere cuatro tipos de actuaciones fundamentales:
 1. Eliminar lo innecesario y clasificar lo inútil.
 2. Acondicionar los medios para guardar y localizar el material fácilmente.
 3. Evitar ensuciar y limpiar después.
 4. Favorecer el orden y la limpieza.
- Las zonas de circulación y las salidas deberán mantenerse siempre despejadas. No se deberán acumular materiales en zonas de paso o de trabajo, retirando los objetos que obstaculicen el paso o trabajo, cuidando especialmente el acceso a los equipos de alarma y extinción de incendios.
- Los almacenamientos de materiales deben ser apropiados, estables y seguros.
Asignar un sitio a cada cosa y procurar que cada cosa esté en su sitio, habituándose a guardar cada objeto o herramienta en su lugar y eliminando lo inservible de forma inmediata. No sobrecargue las estanterías y armarios. Coloque los objetos más pesados en los estantes inferiores y al fondo de estanterías y armarios.
- Deben siempre retirarse los objetos que no se usen o que nada tengan que ver con la actividad que se esté desarrollando (carteras, ropa, móviles, carpetas, etc.).
Debe colaborarse en el mantenimiento adecuado de las instalaciones, manteniendo limpios las superficies de trabajo, mesas de trabajo, suelos, material.
- Recoger las herramientas de trabajo en soportes o estantes adecuados que faciliten su identificación y localización.
- Al terminar cualquier operación con máquinas o equipos de trabajo deje ordenado el espacio de actividad, revise las máquinas y compruebe que las protecciones están colocadas.
- Eliminar diariamente todos los desechos o cualquier otra clase de suciedad del suelo o de las instalaciones, evitando su acumulación. Los desechos y residuos contaminantes deberán permanecer en contenedores adecuados hasta su retirada.
- Las salpicaduras o derrames de aceite y otros líquidos en el suelo deberán cubrirse con un compuesto absorbente (Ej.: serrín) y limpiarse de forma inmediata. Estas actuaciones contribuirán a prevenir deslizamientos y caídas.
- Si observa la existencia de vidrios rotos, cables sueltos, esquinas filosas o clavos sobresalientes corrija la condición si ésta no entraña peligro o avise a la Unidad de Ingeniería y Mantenimiento.

- Los lugares de paso deben tener al menos 80 cm de amplitud, no los obstaculice.
- Mantener el puesto de actividad siempre limpio y en orden es un factor importante para la eficacia del trabajo y la prevención de accidentes laborales, siendo necesaria la colaboración de todo el personal en el mantenimiento de la limpieza del entorno.

Personal de Administración y Servicios
Puestos Básicos de Servicios

FICHA DE RIESGOS:
HERRAMIENTAS MANUALES

Adquisición.

- Se hará uso de herramientas de buena calidad, con la dureza y firmeza necesarias.

Uso y conservación.

- Antes de comenzar el trabajo, cada usuario verificará el buen estado de la herramienta.
- Se usarán sólo para el trabajo para el que han sido diseñadas (Ejemplo: No utilizar la llave inglesa como martillo).
- Siempre que sea necesario deberán emplearse equipos de protección individual adecuados al riesgo existente en cada caso.
- Mantenimiento periódico (reparación, afilado, limpieza, etc.)
- Revisión periódica del estado de los mangos, recubrimientos, aislantes, etc.
- Las herramientas se conservarán limpias y sin grasa, en condiciones apropiadas de uso
- Las herramientas de corte estarán correctamente afiladas, sin rebabas ni bordes romos. Se deberá prestar atención al estado del dentado en limas y sierras metálicas.
- Cuando exista riesgo de contacto eléctrico se hará uso de herramientas con mango de protección aislante, y elementos antichispas en ambientes inflamables. Nunca se realizarán reparaciones en tensión. Toda instalación deberá considerarse bajo tensión, mientras no se compruebe lo contrario con los equipos oportunos.

Almacenamiento y transporte.

- Al finalizar el trabajo, las herramientas deberán ser oportunamente recogidas y almacenadas.
- En el almacenamiento se evitará depositar las herramientas en lugares húmedos o expuestos a los agentes atmosféricos.
- Las herramientas punzantes o cortantes se mantendrán con la punta o el filo protegidos por fundas de plástico o cuero durante su almacenamiento y transporte.
- En general, el transporte deberá llevarse a cabo en cajas o maletas portátiles oportunamente diseñadas, sin hacer uso de los bolsillos ni improvisar.
- En los trabajos en altura se utilizarán cinturones especiales para su transporte de modo que sea posible el ascenso y descenso con las manos libres.

Llaves.

- No deberán utilizarse como martillo o palanca, ni para fines distintos a los previstos por el fabricante.
- Las tuercas deberán apretarse sólo lo necesario.
- Se utilizarán preferentemente llaves fijas o de estrella en lugar de llaves ajustables.

Martillos y mazas.

- En labores de golpeo con el martillo se agarrará el mango por el extremo, lejos de la cabeza evitando la exposición de la mano libre o de apoyo.
- En ningún caso se emplearán como palancas o llaves ni se recurrirá al pomo del mango para golpear, con el fin de evitar el deterioro de la herramienta.
- Será necesario hacer uso de gafas de protección ocular debido a la proyección de partículas provocadas por la fuerza de uso requerida.

Destornilladores.

- Los destornilladores se ajustarán al tamaño y tipo de tornillo, tratando de ajustarlo al máximo a su ranura, sin sobresalir lateralmente e intentando mantenerlo siempre perpendicular a su superficie. Se evitará situar la mano libre en la trayectoria del destornillador para evitar lesiones en caso de deslizamiento.
- Deberán emplearse únicamente para apretar o aflojar tornillos, sin hacer uso de los mismos como cincel o palanca.

Tenazas y alicates.

- Entre los brazos de tenazas y alicates deberá existir espacio suficiente para evitar el aprisionamiento de la mano.
- No deben ser utilizadas en sustitución de llaves para soltar y apretar tuercas y tornillos. Tampoco se hará uso de estas herramientas a modo de martillo.

Es extraordinariamente eficaz la realización de inspecciones sistemáticas para reparar o sustituir las piezas deterioradas, gastadas o que han superado su período de vida útil, de acuerdo con el manual de instrucciones del fabricante.

Personal de Administración y Servicios Puestos Básicos de Servicios

FICHA DE RIESGOS: HERRAMIENTAS PORTÁTILES ELÉCTRICAS

Con carácter previo al uso de la herramienta:

- Lectura y comprensión del manual de instrucciones.
- Selección de la herramienta portátil más adecuada al trabajo a realizar.
- Comprobación del estado de la herramienta y del afilado de todos sus útiles.

Durante el uso de la herramienta:

- Conexión de la herramienta en puntos de la red próximos a la zona de utilización para evitar cables tendidos por las zonas de paso. Cuando esto no sea posible, los cables se conducirán y señalizarán debidamente para prevenir el riesgo de tropiezo o el corte del suministro de energía.
- Los resguardos y demás elementos de protección incorporados por el equipo no deberán ser alterados para evitar el contacto con sus órganos móviles.
- Cuando sea necesario cambiar cualquier útil, deberá desconectarse la herramienta y esperar a su total detención. Nunca se parará empleando las manos como freno.
- Es recomendable evitar el uso de prendas de vestir holgadas, puños desabrochados, pulseras, y cualquier otro elemento que pueda provocar el atrapamiento del trabajador.
- Utilización de los equipos de protección personal necesarios en función del tipo de tarea a realizar y de las características de la herramienta empleada.
- Cuando sea posible, las herramientas generadoras de polvo se utilizarán en vía húmeda o en zonas bien ventiladas.
- Deberá evitarse el uso de herramientas de corte o abrasión en las proximidades de personas no protegidas.
- Mantenimiento de la zona de trabajo libre de obstáculos y de sustancias resbaladizas. Cuando las características del lugar lo requieran, deberá procederse a acotar y señalizar convenientemente dicha zona en previsión de accidentes derivados del acceso de personas no protegidas a la misma.

Después de cada uso de la herramienta:

- Almacenamiento en lugar adecuado (estanterías, paneles o cajones), procediendo a la desconexión de la herramienta y a la protección de sus elementos cortantes o punzantes después de cada uso. La utilización de estos equipos se llevará a cabo únicamente por personal autorizado.
- Mantenimiento y limpieza adecuados con la herramienta desconectada y detenida, debiendo eliminarse los rebordes y filamentos que puedan desprenderse.

Recomendaciones derivadas del riesgo eléctrico:

- Antes de su puesta en funcionamiento, deberá comprobarse el buen estado de las conexiones eléctricas.
- La desconexión deberá llevarse a cabo haciendo uso de la clavija, evitando tirar bruscamente del cable.
- Cuando sea inevitable el trabajo en ambientes húmedos únicamente deberá hacerse uso de aparatos eléctricos portátiles con tensión de seguridad (24 V).
- Todo equipo eléctrico con tensión superior a la de seguridad (24 V) o que carezca de doble aislamiento estará unido o conectado a tierra y en todo caso tendrá protección con interruptor diferencial, debiendo comprobarse periódicamente el correcto funcionamiento de dichas protecciones.
- Durante la realización de los trabajos deberá procurarse que el cable eléctrico permanezca alejado de las zonas de paso de personas.

Es extraordinariamente eficaz la realización de inspecciones sistemáticas para reparar o sustituir las piezas deterioradas, gastadas o que han superado su período de vida útil, de acuerdo con el manual de instrucciones del fabricante.

Personal de Administración y Servicios Puestos Básicos de Servicios

FICHA DE RIESGOS: ELECTRICIDAD

- No realizar trabajos en instalaciones eléctricas, si no se tiene la formación y autorización necesarias. Si tienes cualquier duda consulta con la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales.
 - Desconecte los equipos de la corriente eléctrica antes de realizar cualquier manipulación de los mismos e inmediatamente en caso de fallos o anomalías.
 - Antes de iniciar cualquier trabajo en baja tensión, se comprobará la ausencia de tensión.
 - Utilice cables y enchufes con toma de tierra.
 - Los enchufes con toma de tierra tienen tres patillas o dos patillas y dos placas metálicas.
 - Las bases de enchufe con toma de tierra tienen tres agujeros o dos agujeros y dos placas metálicas.
 - Evitar la utilización de aparatos o equipos eléctricos en caso de lluvia o humedad, o con las manos o pies húmedos.
 - Evitar realizar reparaciones provisionales (no deben utilizarse cables dañados o "apañados" con empalmes).
 - No se debe abusar del uso de adaptadores ("ladrones") en las bases de toma de corriente, ya que existe el riesgo de sobrecargar excesivamente la instalación, ni deben utilizarse cables dañados, clavijas de enchufe resquebrajadas o aparatos cuya carcasa tenga desperfectos.
 - Los cables eléctricos deben protegerse mediante canalizaciones de caucho duro o plástico cuando estén depositados sobre el suelo en zonas de tránsito o de trabajo.
 - Todas las instalaciones, incluidos cables y enchufes, deben estar en buen estado y ser revisadas periódicamente.
 - Las herramientas manuales eléctricas deben estar convenientemente protegidas frente al contacto eléctrico y libres de grasas, aceites y otras sustancias deslizantes.
 - Los sistemas de seguridad de las instalaciones eléctricas no deben ser manipulados bajo ningún concepto, puesto que su función de protección queda anulada.
 - Revise el estado de los equipos eléctricos periódicamente, si ve alguna anomalía avise al personal de la Unidad de Ingeniería y Mantenimiento.
 - Nunca desconecte un equipo tirando del cable.
- ✓ **EN CASO DE ACCIDENTE ELÉCTRICO:**
- Elimine el contacto eléctrico antes de tocar al accidentado, corte la corriente si es posible. Si no es posible intente separar al accidentado de la fuente eléctrica mediante un elemento no conductor. Recuerde que el accidentado es un conductor eléctrico mientras la corriente eléctrica esté pasando por él.
 - Si conoce la técnica, realice rápidamente la reanimación cardio-respiratoria al accidentado.
 - Llame a los servicios de socorro: **841112**.
 - Permanezca con el accidentado hasta que llegue la ayuda médica.

Personal de Administración y Servicios Puestos Básicos de Servicios

FICHA DE RIESGOS: PRODUCTOS QUÍMICOS PELIGROSOS

Antes de la utilización de cualquier producto químico es necesario conocer si tiene o no algún peligro. Para ello se debe leer atentamente su etiqueta que indica, si es necesario, los posibles riesgos del producto y la ficha de datos de seguridad.

Se cumplirán los consejos y recomendaciones que se indiquen en las etiquetas y en las fichas.

Ante cualquier duda consulte con la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales.

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO DE PRODUCTOS QUÍMICOS PELIGROSOS:

- No tocar con las manos los productos, probarlos u olerlos, ni comer, beber o fumar durante la manipulación de sustancias químicas.
- Se mantendrán estrictas normas higiénicas en el trabajo con productos químicos, lavándose las partes del cuerpo que hayan podido estar expuestas.
- Evitar todo contacto directo con productos químicos.
- Utilice los EPI's que le indique la Ficha de Datos de Seguridad, ante cualquier duda consulte con la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales.
- Los envases con productos químicos se mantendrán siempre cerrados y se abrirán únicamente cuando sea necesario.
- No reutilizar los envases que hayan contenido productos químicos, rellenándolos con bebidas o cualquier otra sustancia o preparado diferente del original.
- Cuando haya que trasvasar el producto a otro recipiente, usar uno que sea adecuado y etiquetarlo con la misma etiqueta y datos de seguridad que el envase original.
- Al acabar las tareas se recogerán todos los residuos y materiales evitando que se acumulen y manteniendo la zona de trabajo en perfecto estado de orden y limpieza.
- Los productos químicos se almacenarán de forma adecuada, en un lugar adecuado y teniendo en cuenta las posibles incompatibilidades entre ellos.
- Cuando se realicen mezclas estudiar antes las posibles incompatibilidades de los productos, evitando reacciones violentas, desprendimiento de gases tóxicos, etc.
- Los envases de productos se manejarán con cuidado, evitando roturas, golpes y caídas de los mismos.
- Nunca calentar un recipiente totalmente cerrado.
- No se tirarán los residuos al desagüe. Se recogerán en los recipientes adecuados en cada caso.
- No mezclar en los mismos recipientes de basura, trapos, papeles o similares impregnados con productos químicos incompatibles.
- Los derrames se limpiarán inmediatamente después de producirse y después se ventilarán convenientemente las zonas afectadas.
- Si accidentalmente se entra en contacto con un producto químico peligroso, cambiarse de inmediato la ropa contaminada y lavarse las partes del cuerpo afectadas. En caso de duda, consultar a la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales. Teléfono de información toxicológica: **915 620 420**
- Se debe disponer un directorio de teléfonos de emergencia en lugar bien visible, para utilizar rápidamente en caso de necesidad.
- Establecer, si es necesario por su peligrosidad, procedimientos de trabajo por escrito.

Personal de Administración y Servicios Puestos Básicos de Servicios

FICHA DE RIESGOS: MANIPULACIÓN DE CARGAS

- El peso máximo que se recomienda levantar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 Kg. En mujeres, trabajadores jóvenes o mayores, no se deberían manejar cargas superiores a 15 Kg. En circunstancias especiales, trabajadores sanos y adiestrados podrán manipular cargas de hasta 40 Kg., siempre que la tarea se realice de forma esporádica y en condiciones seguras.
- Siempre que se pueda utilice los medios mecánicos disponibles: carritos, plataformas elevadoras.
- Inspeccione la carga antes de su manipulación, al objeto de determinar su peso y su forma, o si presenta dificultad de agarre, para poder adoptar así las medidas oportunas.
- Planifique el levantamiento: decidir el punto o puntos de agarre más adecuados, dónde hay que depositar la carga y apartar del trayecto cualquier elemento que pueda interferir en el transporte.
- Aproxímese a la carga de modo que el centro de gravedad de ésta quede lo más próximo al centro de gravedad de su cuerpo. De esta manera conseguirá una adecuada posición de equilibrio.
- Tenga los pies ligeramente separados y uno adelantado respecto del otro.
- Agarre fuertemente la carga utilizando las palmas de las manos y los dedos. Mantenga los brazos pegados al cuerpo para que sea éste el que soporte el peso.
- Mantenga la espalda recta, para ello le ayudará el tener "metidos" los riñones hacia el interior del cuerpo, y la cabeza "ligeramente" bajada. Adoptando esta postura, la presión ejercida sobre la columna se reparte por toda la superficie de los discos vertebrales, reduciendo así la posibilidad de lesiones.
- Para el levantamiento de la carga utilice las piernas, para ello flexiónelas doblando las rodillas. En esta posición y sin llegar a sentarse tome impulso con los músculos de las piernas y levante la carga.
- Evite forzar el cuerpo con la carga suspendida. Para girarse utilice los pies y dando pasos cortos gire su cuerpo hacia el lugar de destino de la carga.
- Transporte la carga a la altura de la cadera, con los brazos estirados y lo más cerca posible del cuerpo. Mantener la espalda recta, no girar el cuerpo mientras se sostiene una carga.
- POSICIÓN DE LOS PIES: la posición de los pies es muy importante para el levantamiento de las cargas. Coloque los pies separados, uno de ellos más adelantado que el otro, apuntando en la dirección en la que desee ir. Los pies juntos, lejos de facilitar la labor, pueden ser causa de lesiones por pérdida de equilibrio. Una buena posición de las piernas le ayudará a conservar el equilibrio. Mantenga erguida la espalda y haga el esfuerzo con las piernas. No eleve la carga sin estar antes en equilibrio.
- POSICIÓN DE LAS MANOS: coger una carga solamente con la punta de los dedos, supone doble esfuerzo que hacerlo utilizando las palmas de las manos y las falanges de los dedos. Los músculos de las yemas de los dedos son demasiado pequeños y sensibles para poder sujetar una carga con seguridad. Si maneja cargas punzantes, con aristas vivas, etc., use guantes de seguridad.

RECUERDE:

- Manejar una carga entre dos personas cuando sea posible y siempre que el objeto tenga, con independencia de su peso, unas dimensiones muy grandes o cuando una persona tenga que levantar un peso superior a 30 kg y cuando el objeto sea muy largo y una sola persona no pueda trasladarlo de forma estable.
- Si el levantamiento se lleva a cabo desde el suelo hasta una altura superior a la de los hombros, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- Para alcanzar objetos distantes levántese y aproxímese a ellos en vez de adoptar posturas forzadas para cogerlos.
- En el descenso de cargas aproveche su tendencia a la caída.

**Personal de Administración y Servicios
Puestos Básicos de Servicios**

**FICHA DE RIESGOS:
USO EPI'S**

- Los EPI's suministrados tendrán marcado CE.
- Cuando sea necesario utilizar Equipos de Protección Individual, estos se entregarán con las instrucciones para su uso, almacenamiento y mantenimiento. Instrucciones que el trabajador deberá leer y conservar.
- Utilizar los EPI entregados siempre que se desarrollen las tareas propias de su puesto de trabajo y sólo para los fines para los que estén diseñados.
- Cuidar correctamente los EPI y colocarlos en el lugar indicado para ello después de su utilización.
- El uso, almacenamiento y mantenimiento de los EPI's se debe realizar siempre de acuerdo a las instrucciones dadas por el fabricante en el folleto informativo.
- Cuando el personal usuario considere que un EPI ya no está en condiciones de uso, se lo comunicará a su inmediato superior para su reposición. Informará también de cualquier defecto, anomalía o daño apreciado en el EPI utilizado que, a su juicio, pueda entrañar una pérdida de su eficacia protectora.
- Se podrá solicitar siempre que se considere necesario el asesoramiento de la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales.

Personal de Administración y Servicios Puestos Básicos de Servicios

OTROS DOCUMENTOS DE INFORMACIÓN

OTROS DOCUMENTOS DE INFORMACIÓN EN LA PÁGINA WEB DE LA UNIDAD DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

- ✓ Equipos de Protección Individual: <http://uprl.unizar.es/epis.html>
- ✓ Planes de Autoprotección de edificios: <http://uprl.unizar.es/autoproteccion.html>
- ✓ Gestión de Residuos Peligrosos: <http://uprl.unizar.es/doc/prespelig.pdf>
- ✓ Gestión de Residuos Sanitarios: <http://uprl.unizar.es/doc/pressanit.pdf>
- ✓ Procedimientos en espacios confinados: <http://uprl.unizar.es/procedimientos/protocolos/espacios.pdf>
- ✓ Protección a la maternidad frente a los riesgos derivados del trabajo: <http://uprl.unizar.es/procedimientos/maternidad.pdf>
- ✓ Vigilancia de la salud : <http://uprl.unizar.es/vigilanciasalud.html>
- ✓ Seguridad en el Trabajo: <http://uprl.unizar.es/seguridad.html>
- ✓ Higiene industrial: <http://uprl.unizar.es/higiene.html>
- ✓ Ergonomía y Psicología Aplicada: <http://uprl.unizar.es/ergonomia.html>
- ✓ Seguridad en los laboratorios de la Universidad: <http://uprl.unizar.es/seguridad/pdfs/seglaborUZ.pdf>
- ✓ Seguridad en los Centros de la Universidad: <http://uprl.unizar.es/publicaciones/centros.pdf>
- ✓ Movilidad y accidentes "in itinere": <http://uprl.unizar.es/publicaciones/movilidad.pdf>

REFERENCIAS NORMATIVAS

- ✓ **LEY 31/1995**, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- ✓ **REAL DECRETO 39/1997**, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- ✓ **REAL DECRETO 485/1997**, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas en materia de señalización de seguridad y salud en el trabajo.
- ✓ **REAL DECRETO 486/1997**, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.
- ✓ **REAL DECRETO 487/1997**, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores.
- ✓ **REAL DECRETO 488/1997**, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluye pantallas de visualización.
- ✓ **REAL DECRETO 773/1997**, de 30 de mayo, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud sobre la utilización por los trabajadores de equipos de protección individual
- ✓ **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.
- ✓ **REAL DECRETO 374/2001**, de 6 de abril sobre la protección de la salud y seguridad de los trabajadores contra los riesgos relacionados con los agentes químicos.
- ✓ **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.