



NORMAS GENERALES DE ACTUACIÓN EN EMERGENCIAS

➤ ***Si descubre un incendio***

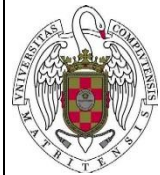
- Mantenga la calma. No grite.
- Avise del incendio al **Puesto de Mando (Conserjería)** o active el pulsador de alarma de incendio más próximo. En caso de que no poder avisar por los medios anteriores, utilice el teléfono único de emergencias de la UCM

900 100 394

- Espere instrucciones.
- Si se encuentra atrapado por el fuego o el humo, recuerde que el aire fresco permanece en la zona inferior. Agáchese o gatee. Si tiene la posibilidad, colóquese un pañuelo o trapo húmedo en las vías respiratorias.
- Si queda aislado en un recinto, cierre todas las puertas y las rendijas por las que pueda penetrar el humo. Intente comunicar su situación por cualquier medio.
- Si se le prenden las ropas, no corra. Tiéndase en el suelo y ruede. Intente apagar las llamas cubriéndolas con una manta o similar.
-

➤ ***Si escucha la alarma de evacuación general***

- Prepárese para evacuar el edificio cuando se lo indique el Equipo de Emergencia. Utilice las salidas y escaleras establecidas para su zona, salvo que se comuniquen otras directrices.
- No utilice los ascensores para evacuar.
- Siga las indicaciones de los componentes del Equipo de Emergencia.
- Si presenta algún tipo de minusvalía, póngalo en conocimiento del personal de emergencia para que le presten la ayuda que requiera.
- Evacue el edificio con rapidez, pero sin correr. No evacue con objetos voluminosos.
- Durante la evacuación no retroceda a recoger objetos personales o a buscar a otras personas. En pasillos y escaleras camine en fila de a uno y lo más cerca posible de la pared, para permitir la circulación y movimientos del personal de emergencia y de las ayudas exteriores (Bomberos, Policía.)
- Antes de abrir una puerta, toque la misma. Si está caliente, no la abra. Comuníquelo al Equipo de Emergencia.
- Cuando abandone el edificio, diríjase al Punto de Reunión Exterior.



RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN DE EMERGENCIAS

- Antes de realizar cualquier operación que genere polvo, humo o vapor, que pueda dar señal de falsa alarma en la Central de Incendios, informa al Puesto de mando (Conserjería) sigue sus instrucciones.
- Sigue las instrucciones de seguridad adecuadas para las operaciones y tareas que realices.
- Mantén despejadas y sin obstáculos las salidas y pasillos y vías de evacuación para preservar la vida de las personas en caso de presentarse una emergencia.
- Los extintores y mangueras son los medios de lucha contra incendios, preocúpate de mantenerlos siempre accesibles y libres de obstáculos.
- Las puertas cortafuegos previstas para permanecer cerradas, no deben estar obstaculizadas. Las que tengan retenedores que se liberen en la emergencia se deben mantener abiertas.
- No uses para entrar o salir, salvo caso necesario, las puertas de uso exclusivo para emergencias.
- Informa de las irregularidades que veas: salidas obstruidas, señales mal colocadas o que falten, etc.
- Respeta la prohibición de fumar en todos los locales y dependencias de la Universidad.
- Familiarízate con el edificio: salidas y recorridos de evacuación, medios de extinción y zonas potencialmente peligrosas y el punto de reunión exterior.

En el centro existe un Plan de Autoprotección en el que se contemplan medidas de actuación ante emergencia. El Plan prevé la composición de un equipo de emergencia, forma parte de él o infórmate de su composición.

Productos inflamables

- Almacena el mínimo posible y siempre en recipientes cerrados y sitios ventilados.
- Mantén estos productos lejos de focos de calor, chispas y llamas.
- Neutraliza de manera adecuada los derrames.
- Respeta siempre las instrucciones de la etiqueta y de la ficha de seguridad.
- Respeta la separación entre productos incompatibles.
- En caso de trasvase aplica las medidas de seguridad necesarias, utiliza recipientes adecuados y garantiza que se mantenga el etiquetado del envase.

Instalación eléctrica

- Si detectas cualquier anomalía en las instalaciones eléctricas o de protección contra incendios comunícalo al responsable para que se pueda dar el parte de reparación.
- No realices operaciones de mantenimiento que deban ser realizadas por especialistas.
- Evita el uso de enchufes múltiples.
- Antes de salir de tu trabajo revisa tu puesto y desconecta aquellos aparatos que no sea necesario mantener conectados.

EVACUACIÓN

- La orden de evacuación será transmitida, si es posible, a través de una señal sonora y/o mediante megafonía. En ese momento interrumpe lo que estás haciendo y desaloja el edificio.
- Existe una organización preparada para actuar en caso de emergencia y evacuación. Sigue las instrucciones de los equipos de emergencia que te ayudarán en el desalojo.
- Mantén la calma, no grites ni corras.
- Desde cualquier punto del edificio hay una ruta de evacuación, sigue las señales de evacuación o las indicaciones del equipo de emergencia.
- Obedece las órdenes del personal de los equipos de emergencia.
- No utilices los ascensores.
- No empujes en las escaleras, espera que la vía quede libre.
- Una vez iniciada la evacuación, no retrocedas.
- No lieves objetos voluminosos.
- Camina con rapidez pero sin correr.
- Si es preciso, colabora en la evacuación de personas discapacitadas y heridas.
- Una vez fuera del edificio, dirígete al punto de reunión exterior especificado en el Plan de Autoprotección, junto con el resto de ocupantes.

MEDIDAS BÁSICAS DE PREVENCIÓN DE INCENDIOS

- Siempre que sea posible, mantener una zona de seguridad (sin combustibles) alrededor de los aparatos eléctricos.
- No sobrecargar los enchufes. De utilizar "ladrones", "regletas", o alargadores para conectar diversos aparatos eléctricos a un mismo punto de la red, consulta previamente a personal cualificado.
- Si detectas cualquier anomalía en las instalaciones eléctricas o de protección contra incendios, comunícalo al responsable del área afectada.
- No aproximar focos de calor intensos a materiales combustibles.
- De efectuar operaciones "en caliente" (con llamas abiertas, objetos calientes, chispas mecánicas, arcos eléctricos), consulta a los responsables del área donde vayan a realizarse los trabajos. Puede ser necesario tomar precauciones especiales e incluso que sea una zona donde esté prohibido efectuar estos trabajos, por existir riesgo alto de incendio y/o explosión.
- No obstaculizar en ningún momento los recorridos y salidas de evacuación, así como el acceso a extintores, bocas de incendio, salidas de emergencia, cuadros eléctricos, pulsadores de alarma. Estos equipos deben estar siempre accesibles para su rápida utilización en caso de emergencia.

- Fíjate en la señalización, comprueba las salidas disponibles, vías a utilizar y la localización del pulsador de alarma y del extintor más próximo. En caso de observar anomalías, comunícalo a los responsables.
- Mantener el lugar de trabajo limpio y ordenado. La suciedad, los derrames de líquidos y materiales como virutas, papeles y cartones pueden originar fácilmente incendios.
- Los espacios ocultos son peligrosos: no dejar en los rincones, debajo de las estanterías o detrás de las puertas lo que no queremos que esté a la vista.
- Respetar la prohibición de fumar en todos los locales y dependencias de la UCM.
- Dejar libre de materiales una distancia de 1 metro por debajo de los detectores de incendio.
- Recordar siempre que la prevención de incendios se basa en impedir la presencia simultánea de focos de ignición y materiales combustibles.
- Inspeccionar el lugar de trabajo al final de la jornada laboral. Si es posible desconectar los aparatos eléctricos que no sea necesario mantener conectados.

MANIPULACIÓN DE PRODUCTOS INFLAMABLES

- Al manipular productos inflamables, extrema las precauciones, lee y aplica las instrucciones de la etiqueta y de la ficha de seguridad del producto.
- Respeta la separación entre productos incompatibles.
- Mantén los recipientes cerrados, no improvises almacenamientos. Los locales donde se utilicen o almacenen estos productos deberán tener una buena ventilación, o incluso disponer sistemas de ventilación especiales.
- De efectuar trasvase de productos utiliza recipientes adecuados y garantiza que se mantenga el etiquetado del envase. Consulta sobre los riesgos y medidas de prevención a aplicar en las operaciones de trasiego de líquidos inflamables.
- Los recipientes vacíos son tan peligrosos como los llenos, verifica que se mantiene el etiquetado y deposítalos en lugares controlados que dispongan de la señalización oportuna.
- En determinadas ocasiones en las zonas donde se manipulan sustancias inflamables, es obligatorio disponer de instalación eléctrica especial y equipos adecuados para estas zonas. No introduzcas equipos o efectúes conexiones sin comprobar que son adecuados para este tipo de instalaciones.

INSTALACIONES Y SERVICIOS GENERALES

Localización: FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL

Esta evaluación de riesgos comprende los riesgos y medidas preventivas relacionados con las INSTALACIONES Y SERVICIOS GENERALES del edificio de la FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL de la UCM. Se incluyen, en primer lugar, los riesgos relacionados con los lugares de trabajo y el estado de las instalaciones (Espacios generales y biblioteca) y, a continuación, los riesgos correspondientes a los puestos de trabajo que desempeñan su actividad en los mismos.

El centro comparte edificio con al Facultades de Políticas y Sociología, ocupando uno de los laterales del edificio. Dispone de tres plantas:

- Planta primera: junto a la entrada se encuentra la conserjería, estando a un lado la secretaria de la Facultad, asuntos económicos, así como varios despachos más. Al fondo de encuentra la biblioteca. También disponen de varias aulas.
- Planta segunda: disponen de aulas y despachos para uso del personal de diferentes departamentos existentes en la facultad.
- Planta tercera: se encuentra el Decanato y la Gerencia de la facultad. También disponen de despachos para uso del personal de diferentes departamentos existentes en la facultad, así como el Salón de grados y aulas.

En la planta baja: disponen de dos espacios de uso almacén. En la azotea se encuentran diferentes salas técnicas de climatización y ascensores.

El personal que desempeña su trabajo en esta área: es el Personal de Administración y Servicios Generales de la Facultad (Personal de oficina), los Técnicos de Servicios Generales, personal docente e investigador, técnicos de informática y técnicos de audiovisuales. En la biblioteca los puestos son de personal de biblioteca.

LUGAR DE TRABAJO: ESPACIOS GENERALES

Fuente de Riesgo: Instalación eléctrica de baja tensión

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Varios Contacto eléctrico / incendios	Riesgo eléctrico general (instalación eléctrica). Incluye los contactos eléctricos tanto directos como indirectos provocados por: equipos, líneas, bases de enchufe y cuadros eléctricos de la facultad...; así como el riesgo de incendio.	Velar por el buen estado y mantenimiento de las instalaciones solicitando a la empresa contratista o a la Dirección de Obras y Mantenimiento las reparaciones o modificaciones necesarias en la instalación. Las revisiones, mantenimientos y mejoras de la instalación se realizarán según lo establecido en el Reglamento Electrotécnico de Baja Tensión. Dar a conocer entre los trabajadores y velar por el cumplimiento de la Instrucción Operativa IO-016: "Utilización segura de la instalación eléctrica en los edificios".
Contacto eléctrico	Riesgo eléctrico por la manipulación de los cuadros eléctricos presentes en la facultad.	No manipular los cuadros eléctricos. El encendido y apagado de las luces u otros componentes eléctricos debe realizarse desde interruptores externos a los cuadros previstos al efecto. En los casos en que el encendido/ apagado de las luces u otros componentes eléctricos se realice desde cuadros eléctricos se deberá solicitar a la Dirección de Obras y Mantenimiento la instalación de interruptores específicos para el encendido y apagado de los mismos. En el caso de diferenciales o magnetotérmicos, que se bajan por defectos en la instalación, cortocircuitos o sobretensiones; no se deben manipular los mecanismos para rearmarlos, sino que deben ser revisados por personal con capacitación eléctrica, según establece el RD 614/2001.
Varios Contactos eléctricos / incendio	Presencia de enchufes en mal estado o tapas de cableado quitadas con acceso a partes activas, como en presente en el despacho 3115 o en algunas aulas y cuadros eléctricos.	Tapar los huecos existentes en el interior de los cuadros, mediante obturadores o carcasas adecuadas, de forma que se impida el acceso y posible contacto con el cableado y partes activas. Etiquetar la funcionalidad de cada uno de los interruptores presentes en cada uno de los cuadros eléctricos. Comunicar inmediatamente al responsable para que este proceda a su reparación.
Varios Contacto eléctrico / incendios	Utilización de equipos eléctricos conectados a regletas múltiples. Riesgo de contacto eléctrico e incendios.	Vigilar que no se sobrecarga la instalación por el uso de regletas y enchufes múltiples. En caso de que se tengan que utilizar, deben disponer de interruptor de encendido/apagado, resistencia adecuada a la potencia de los equipos que se vayan a conectar y estar en perfecto estado. Si fueran necesario un mayor número de enchufes, se deberá solicitar su instalación a la Dirección de Obras y Mantenimiento.
Varios Contacto eléctrico / incendios / Caídas al mismo nivel.	Existencia de cableado sin proteger, que incluso atraviesa zonas de paso. Así en el salón de actos, la mayoría de las aulas y en muchos despachos (ver fichas anexas), en la cabina de conserjería de la tercera planta.	Reorganizar el cableado de los equipos informáticos y, en caso necesario, solicitar la modificación de la instalación eléctrica para dotar a la sala de tomas de corriente suficientes para el número de equipos necesarios, de forma que se reduzca la cantidad de regletas multienchufe y alargadores. Las regletas se dispondrán sujetas o al rodapié o a las mesas de trabajo (parte inferior del tablero o lateral, etc.), siempre fuera del puesto de trabajo y de las vías de paso, alejadas de zonas peligrosas o con material combustible y, en todo caso, con garantías de seguridad para el trabajo.
Contacto eléctrico directo	Cuadros eléctricos sin señalización de riesgo eléctrico, así como con la tapa de protección abierta en las siguientes zonas: <ul style="list-style-type: none"> En pasillo de la segunda y tercera planta. Diferentes aulas. 	Mantener los cuadros eléctricos señalizados, libres de objetos en su interior. Se utilizarán señales de advertencia de peligro eléctrico, siguiendo las indicaciones del R.D. 485/1997 de Señalización de seguridad y salud. Todos los cuadros eléctricos deberán disponer de tapa de protección aislante, las cuales deberán permanecer cerradas, para evitar su manipulación por personal no autorizado.

Fuente de Riesgo: Extintores de incendio

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Emergencias: incendio	Presencia de extintores sin colocar de manera adecuada, encontrándose demasiado altos en algunas aulas.	Los extintores de incendio deben estar correctamente localizados y señalizados. Todos los extintores se colocarán de manera adecuada, entre 0,80 y 1,20 metros desde el suelo según se indica en el R.D. 513/2017 Reglamento de instalaciones de protección contra incendios.


Fuente de Riesgo: Pulsadores de incendio

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Emergencias: incendio	Pulsadores de incendio: se disponen de pulsadores de incendio sin tapa de protección.	Los pulsadores de incendio deberán estar correctamente localizados y señalizados siguiendo las indicaciones dadas en el R.D. 485/1997 de señalización de seguridad y salud. Deberán estar visibles y accesibles para poder ser usados en caso de ser necesario. Además, deberán revisarse y mantenerse según lo establecido en el contrato con la empresa mantenedora de los mismos y en el Reglamento de Instalaciones de Protección contra Incendios.

Fuente de Riesgo: Bocas de incendio equipadas

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Emergencias: incendio	Bocas de incendio equipadas: mantenimiento y revisión. Una de las bocas en la primera planta tenía el cristal de protección roto	Las bocas de incendio equipadas deberán mantenerse revisadas y mantenerse según lo establecido en el contrato con la empresa mantenedora de los mismos y en el Reglamento de Instalaciones de Protección contra Incendios. También deberán mantenerse en un adecuado estado de conservación, con todos sus elementos en buen estado. Se reparará el cristal roto.

Fuente de Riesgo: Vía de evacuación


RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Evacuación dificultosa en caso de emergencia	Emergencias y evacuación. Ausencia de señalización de salida en algunas estancias del edificio: sala de juntas, aulas, secretaria....	Colocar señales de "SALIDA", fotoluminiscentes y homologadas, sobre las puertas que carezcan de ella.  Se revisarán todas las estancias del centro y se señalizará tanto las salidas como los recorridos de evacuación en aquellas zonas que carezcan de la misma, según lo establecido en el Plan de Autoprotección del centro Utilizar carteles fotoluminiscentes que sean visibles incluso en un posible corte de suministro eléctrico, siguiendo los criterios indicados en el Anexo E) Vías de Evacuación y Salidas de Emergencia, de la Evaluación de Riesgos. *
Evacuación dificultosa en caso de emergencia	Emergencias y evacuación: Presencia de salidas de emergencia en la facultad	Se mantendrá la situación actual de estas salidas de manera continua. Las puertas de emergencia no pueden cerrarse con llave, cadena o similar, mientras pueda haber ocupación en la facultad.

	adecuadas y accesibles.	Así mismo las puertas RF de sectorización deben mantenerse cerradas en todo momento, no estando abiertas con cuñas o cualquier otro elemento.
--	-------------------------	---

Fuente de Riesgo: Otras instalaciones

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Evacuación dificultosa en caso de emergencia	Alumbrado de emergencia. Revisiones y Mantenimiento. Presencia de mecanismos que no funcionaban el día de la visita.	Las vías de evacuación deben disponer de un alumbrado de emergencia que entre en funcionamiento cuando falle la red general. Reparar los mecanismos del alumbrado que no funcionen o presenten algún desperfecto. Adoptar medidas para que se mantenga en buen estado el alumbrado de emergencia y se compruebe periódicamente su funcionamiento: -Trimestralmente: revisión ocular externa por personal de la empresa o empresa mantenedora. -Anualmente: verificación integral de toda la instalación, por empresa autorizada.

Fuente de Riesgo: Espacios y superficies de trabajo

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Caída de personas al mismo nivel	Existencia de cableado sin proteger que atraviesa zonas de paso. Así en las aulas y en muchos despachos (ver fichas anexas).	Recoger el cableado que esté accesible mediante organizadores/ recogecables. Canalizar todo el cableado que discurre por los puestos de trabajo.
Caída de personas al mismo nivel	Espacios de trabajo limitados: Hay zonas de paso y entre los puestos de trabajo donde las zonas de acceso a los mismos tienen una anchura inferior a 80 cm (por ejemplo, en despachos, Por la presencia de materiales almacenados, mobiliario mal colocado... Ver fichas de puestos anexas.	Distribuir el mobiliario y configurar los puestos de trabajo de forma que se respete un espacio mínimo de 80 cm de anchura en las zonas de paso y de acceso a los distintos puestos de trabajo. Velar porque se mantengan todas las estancias del centro de trabajo limpio, ordenado y libre de obstáculos
Caída de personas al mismo nivel	Presencia de un pequeño escalón en el acceso a la cabina de conserjería de la tercera planta con riesgo de caídas.	Se deberá señalar la ubicación de escalón, de manera que se alerte de su presencia. 
Caída de personas al mismo nivel	Presencia de una rampa en el Salón de actos que carece de elementos antideslizantes así como de pasamanos en ninguno de sus lados.	Se colocarán elementos antideslizantes en la rampa así como un pasamanos en uno de sus lados, siguiendo las indicaciones dadas en el R.D. 485/1997 de disposiciones de Seguridad y Salud de Lugares de trabajo que indica que "Los pavimentos de las rampas, escaleras y plataformas de trabajo serán de materiales no resbaladizos o dispondrán de elementos antideslizantes"
Incendio	Presencia de una cabina de conserjería que se encuentra fuera de uso y que utilizan para almacenamiento de papel. Carece de	Se deberá retirar el papel de esta ubicación, colocando en algún lugar que disponga de detección frente a posibles incendios.

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
	detección de incendios.	
Golpes contra objetos	Existencia en consejería de la planta baja una zona del suelo que se encuentra en mal estado de conservación, donde la silla se queda quieta, pudiendo producir tropiezos.	Reparar el desperfecto del suelo, de forma que se eviten los tropiezos.
Caída de objetos por desplome o derrumbre	Presencias de placas en el techo mal colocadas, con riesgo de caídas, en la Oficina internacional.	Reparar el techo de las diferentes salas de forma que se evite la posible caída de materiales desde el mismo e incluso la caída de partes del techo.

Fuente de Riesgo: Instalaciones fijas de climatización

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Varios	Existencia de cuartos de instalaciones de climatización en las azoteas.	Mantener las puertas de acceso a la instalación de climatización cerradas con llave y señalizadas con la señal de "sólo personal autorizado" y de advertencia por "peligro en general". Llevar a cabo las actuaciones de revisión, mantenimiento, así como verificaciones e inspecciones periódicas reglamentarias de la instalación de transformadores y guardar constancia de dichas actuaciones. Mantener los cuartos técnicos cerrados con llave y restringir el paso exclusivamente a personal cualificado y autorizado. Está prohibido realizar trabajos distintos al de mantenimiento y revisiones en cualquiera d estas salas Realizar limpieza de los cuartos de instalaciones y mantener orden y limpieza en todo momento. Dentro de las salas de técnicas no se puede almacenar ningún tipo de material.

Fuente de Riesgo: Almacenamiento

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento	Presencia de desorden en las salas de uso almacén existentes.	Mantener el orden y la limpieza en todas las estancias, retirando los materiales que no sean de utilidad y colocando de manera adecuada loa que si lo sean. Las estanterías deberán encontrarse siempre perfectamente colocadas con los materiales más pesados y voluminosos en las baladas inferiores. Los objetos se almacenarán de forma segura, evitando posiciones de los mismos que resulten inestables. Las estanterías deberán estar colocadas siempre de manera adecuada y ancladas a paramento vertical
Emergencias: Incendios	Almacenamiento de gran cantidad de papel y libros en las salas de uso almacén	Se debe verificar que en estos almacenes se cumplen las indicaciones dadas en cumplir el Documento Básico de Seguridad en caso de incendios (DB-SI) del Código Técnico de Edificación.

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
	Dichas salas carecen de sistema de detección de incendios.	Además, se seguirán las indicaciones dadas en el Plan de Autoprotección existente en el edificio.
Varios	En la planta sótano tienen un hueco debajo de una escalera con uso almacén, que presenta mucho desorden. Además, dispone de un cuadro eléctrico en la estancia, sin tapa de protección aislante, que no saben indicar si está operativo.	Se inhabilitará dicho espacio, retirando todos los libros y materiales en el almacenados. El espacio se mantendrá limpio y ordenado en todo momento. Verificar si el cuadro eléctrico existente en la estancia esta operativo. En caso afirmativo se dispondrá de tapa de protección aislante y libre de materiales alrededor. En caso negativo se inutilizará por completo, quitando posibles partes activas.
Caída de objetos por desplome o derrumbamiento	Presencia de estanterías con almacenamiento hasta el techo. Se da en las salas de uso almacén del sótano, de secretaría, del seminario 114B y de la primera planta. En conserjería, en algunos despachos (Desp. 2116, 3125...) se aprecia almacenamiento sobre armarios hasta el techo, así como la presencia se armarios colocados sobre armarios.	Se evitará el almacenamiento hasta el techo. No se sobrecargarán las estanterías y estarán niveladas para que no haya pendientes que provoquen resbalamiento de los objetos que contienen. Se eliminará el almacenamiento encima de armarios, para evitar su posible caída.

Fuente de Riesgo: Escaleras fijas

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Caída de personas a distinto nivel	En uno de los almacenes disponen de escaleras sin antideslizantes, sin pasamanos en ninguno de sus lados y con materiales colocados en el rellano que impiden el adecuado acceso al mismo.	Se deberán colocar elementos antideslizantes en los escalones así como pasamanos en uno de los lados tal y como se indica en el R.D. 486/1997 de disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.

Fuente de Riesgo: Otros elementos de edificio

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Caída de personas a distinto nivel	Instalaciones en altura: Luminarias y proyectores en aula magna y de grados, de reuniones y en las aulas.	Las tareas de revisión y mantenimiento de luminarias, proyectores y otras instalaciones del techo del salón de actos deberán realizarse mediante andamios, plataformas elevadoras o elementos auxiliares análogos que dispongan de barandillas de protección perimetral adecuadas o, en su defecto, utilizando equipos de protección individual anticaídas. Los trabajadores que realicen estas operaciones deberán haber recibido información y formación sobre la realización de

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
		trabajos en altura y los medios que utilicen para el posicionamiento, además de disponer de una aptitud médica favorable para trabajos en altura.

Fuente de Riesgo: Agentes químicos

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Emergencias: incendio	Acumulación de gran cantidad de productos químicos (gel hidroalcohólico) con propiedades inflamables, en un almacén de la primera planta.	Reducir en todo lo posible las cantidades de sustancias inflamables y/o explosivas acumuladas. En el caso de residuos inflamables, se deberán almacenar en un lugar adecuado y entregar frecuentemente a un gestor de residuos, evitando su acumulación innecesaria en los lugares de trabajo. El almacenamiento de productos inflamables debe ubicarse en un lugar con buena ventilación (natural o forzada) y encontrarse adecuadamente señalizado con la señal de peligro por sustancias inflamables. Se tengan las máximas precauciones para evitar golpes, caídas y roturas de los envases.

Fuente de Riesgo: Botiquín

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Varios	Botiquín. Presencia de botiquín de primeros auxilios en varias estancias del edificio: conserjería y aseos de profesores. Revisión y mantenimiento del contenido del mismo. Todos ellos disponen de señalización de su ubicación.	Revisar periódicamente el contenido del botiquín portátil y adoptar medidas para reponer los productos tan pronto como caduquen o sean utilizados. El botiquín contendrá: desinfectantes y antisépticos autorizados, gasas estériles, algodón hidrófilo, vendas, esparadrapo, apósitos adhesivos, tijeras, pinzas y guantes desechables. Dar a conocer y velar por la aplicación del procedimiento: PRL-GP.002 de "Suministro y reposición botiquines", publicado por la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales de la UCM.

Fuente de Riesgo: Escaleras de mano

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Caída de personas a distinto nivel	Existencia de escaleras de mano en los diferentes lugares del edificio: conserjería, almacenes.... Algunas de ellas carecen de elementos antideslizantes.	Revisar periódicamente el estado de las escaleras portátiles. Comprobar que se encuentran en buenas condiciones y reúnen garantías de estabilidad para los usos para los que están diseñadas. Las escaleras deterioradas o que no ofrezcan garantías de seguridad suficientes se deberán poner fuera de servicio. No realizar nunca reparaciones provisionales o improvisadas en las escaleras de mano. En caso de presencia de escaleras deterioradas se sustituirán las que no garanticen una estabilidad suficiente por otras que tengan resistencia adecuada, dispongan de marcado CE y que cuenten con los elementos necesarios de apoyo o sujeción.

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
		 <p>Dar a conocer entre los trabajadores y promover la aplicación de la instrucción operativa IO-001: "Normas de seguridad para el uso de escaleras de mano", publicada por la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales de la UCM.*</p>

Fuente de Riesgo: Herramientas manuales

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Caída de objetos en manipulación	Manipulación y transporte de materiales y herramientas diversos.	<p>Proporcionar a los trabajadores elementos adecuados para el transporte de utensilios y herramientas (cinturones, estuches, maletines, transportines con ruedas, etc.).</p> <p>Proporcionar a los trabajadores como equipos de protección individual:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Guantes de protección mecánica (EN 388). -Calzado de protección (EN 20346)
Exposición a objetos cortantes/punzantes	Herramientas manuales (destornilladores, cuters, alicates, sierras, etc.).	<p>Proporcionar a los trabajadores herramientas adecuadas para las tareas a realizar y el fin para el que han sido diseñadas.</p> <p>En caso necesario, proporcionar a los trabajadores resguardos, fundas protectoras, cajas o compartimentos adecuados para guardar y transportar los objetos cortantes y punzantes (tijeras, cúter, destornilladores, etc.).</p> <p>Revisar periódicamente el buen estado de las herramientas (filos, hojas, mangos, etc.) y desechar o reemplazar aquellas que se encuentren en mal estado.</p>
Golpees contra objetos móviles	Cortes y golpes por utilización de herramientas manuales (sierras, destornilladores, martillos, llaves, etc.).	<p>Los trabajadores deberán seguir las siguientes medidas básicas de seguridad:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Utilizar las herramientas solamente para el fin para el que han sido diseñadas, mantenerlas limpias y en buen estado y guardarlas en lugares apropiados de forma ordenada (cajas de herramientas, armarios, etc.). -Utilizar herramientas que sean adecuadas a los materiales y las operaciones a realizar. -No utilizar herramientas o componentes de equipos de trabajo que se encuentren mellados, desgastados y en mal estado. -No transportar herramientas cortantes o punzantes en los bolsillos (cúter, destornilladores, brocas, etc.) sin protección adecuada. Utilizar cajas o cinturones portaherramientas.

Fuente de Riesgo: Equipos de trabajo

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Sobreesfuerzos. Manipulación de cargas.	Presencia de carros manuales, alguno de fabricación propia, para la manipulación y transporte de cajas y paquetes, equipos	Siempre se utilizarán equipos de calidad contrastada, con diseño ergonómico, peso, forma y dimensiones adecuadas a los trabajos previstos; y que dispongan de marcado CE y Declaración CE de Conformidad.

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
	informáticos, mobiliario.... Carecen de marcado CE así como tampoco dispone de indicación de peso máximo que se puede transportar.	Llevar a cabo las actuaciones de revisión periódica y mantenimiento preventivo de los equipos de trabajo según las instrucciones del fabricante. Guardar constancia documental de estas actuaciones.
Caída de objetos en manipulación	Manipulación y transporte de materiales diversos: cajas, medios informáticos, mobiliario ...	Siempre que se realice manipulación de cargas los trabajadores utilizaran los elementos adecuados para el transporte de los diferentes materiales. Utilización por parte de los trabajadores de equipos de protección individual: -Guantes de protección mecánica (EN 388). -Calzado de protección (EN 20346)

Fuente de Riesgo: Silla

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Riesgo de trastorno musculoesquelético	Disposición de silla no ergonómica en muchas de las aulas, así como en los puestos de los despachos. (Ver fichas de puestos anexas)	Disponer en todos los puestos de trabajo de silla ergonómica, retirando las que no cumplan con los parámetros mínimos indicados en el R.D. 488/1997 de disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyan pantallas de visualización de datos. Las sillas deben tener las siguientes características: asiento estable, altura y profundidad del asiento regulable, respaldo con suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar, dispositivos para poder ajustar su altura e inclinación y cinco apoyos con ruedas para el suelo. Dar a conocer a los trabajadores las condiciones adecuadas de utilización de los distintos elementos del puesto de trabajo con ordenador (silla y mesa de trabajo, pantalla, teclado, ratón, etc.) recogidas en el Anexo G: Riesgos Generales / Carga Física Usuarios de PVD, así como en el documento: "Recomendaciones ergonómicas y psicosociales Trabajo en oficinas y despachos" disponible en la página web del Servicio de Prevención de la UCM (navegando identificado).

Fuente de Riesgo: Ambiente de trabajo

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Disconfort	Condiciones ambientales. Temperatura y humedad.	Los sistemas de climatización deberán diseñarse y mantenerse para que las condiciones de temperatura y humedad relativa permanezcan dentro de los márgenes establecidos: La temperatura de los lugares de trabajo debe ser adecuada a la actividad que se realiza en los mismos. La Tª de los locales donde se realicen trabajos sedentarios estará comprendida entre 17 y 27°C. La Tª de locales donde se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25°C. Se recomienda que la Tª operativa se mantenga dentro del siguiente rango: -En época de verano... 23-26°C -En época de invierno.. 20-24°C Mantener la humedad relativa del aire en valores adecuados en los distintos lugares de trabajo. Entre el 45% y el 65%.

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
		para prevenir la sequedad de mucosas y de los ojos, en lugares de trabajo con Pantallas de Visualización de Datos. En otros lugares de trabajo se mantendrá entre el 30 y el 70% (excepto en los locales donde existan riesgos por electricidad estática en los que el límite inferior será el 50%).

Fuente de Riesgo: Nivel de iluminación

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Fatiga visual	Disponen de luminarias fundidas en varias zonas. Por ejemplo, en despachos 2104, 2112, 3122....	Se deberán sustituir las luminarias que se encuentran fundidas por otras con un funcionamiento adecuado con el fin de garantizar un nivel de iluminación adecuado.
Fatiga visual	Nivel de iluminación insuficiente para tareas de lectura/escritura de documentos. Se miden valores por debajo de 500 lux en varios puestos de trabajo (ver fichas de puestos anexas en el presente informe)	Adoptar alguna de las siguientes medidas para mejorar el nivel de iluminación en aquellos puestos en los que se han obtenido valores inferiores a 500 lux, para tareas de lectura/ escritura de documentos o trabajo con PVDs: -Revisar o cambiar las luminarias, sustituyéndolos por otros más potentes, instalar difusores o, en caso necesario, incluir puntos de iluminación localizada tipo flexo o similar. -Bajar la altura de las luminarias. -Situat los puestos de trabajo en paralelo a las entradas de luz para evitar la generación de sombras sobre los mismos.

*Nota1: Los contenidos de los Procedimientos e Instrucciones Operativas, así como de los anexos se encuentran disponibles en la página web de la Unidad de Prevención de Riesgos de la UCM, navegando identificado:

<https://www.ucm.es/procedimientos-prl>

<https://www.ucm.es/informacion-de-prl>

Puesto de Trabajo: PERSONAL DOCENTE INVESTIGADOR

Fuente de Riesgo: Instalación eléctrica de baja tensión

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Contacto eléctrico directo	Equipos de trabajo eléctricos y electrónicos en general. Uso de Equipos informáticos, impresoras... Incluye los contactos eléctricos directos e indirectos provocados por máquinas, líneas, cuadros...	Mantener en buen estado las instalaciones y equipos eléctricos. En caso de avería o mal funcionamiento no utilizarlos, desconectar la tensión y desenchufar, señalar como averiado y comunicar los daños para hacerlos reparar por personal autorizado. Nunca reparar por cuenta propia. Los manuales de utilización de equipos de trabajo eléctricos deben estar a disposición de los trabajadores y ser conocidos por estos. Dar a conocer entre los trabajadores y velar por la aplicación de las medidas preventivas recogidas en Anexo: A) Riesgos Derivados de la Instalación, Equipos y Conexiones Eléctricas, de la Evaluación de Riesgos.* Respetar siempre las señalizaciones de advertencia de riesgo eléctrico en cuadros, equipos y puertas que contengan elementos con tensión peligrosa. Sólo puede manipular instalaciones y equipos eléctricos el personal cualificado y autorizado para ello.

Fuente de Riesgo: Herramientas manuales

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Caída de objetos en manipulación	Manipulación y movilización de material de oficina (archivadores, carpetas...), equipos ofimáticos (ordenadores, proyectores).	Poner a disposición de los trabajadores elementos auxiliares adecuados para el transporte y/o manipulación de los distintos tipos de materiales o equipos (cajas, carritos, maletas con ruedas, etc.) y revisar periódicamente el buen estado de los mismos.
Exposición a objetos cortantes/punzantes	Material de oficina (tijeras, cúter, grapadoras...).	Proporcionar a los trabajadores herramientas adecuadas para las tareas a realizar y el fin para el que han sido diseñadas. En caso necesario, utilizar resguardos, fundas protectoras, cajas o compartimentos para guardar y transportar los objetos cortantes y punzantes de forma protegida.

Fuente de Riesgo: Vehículos

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Atropello o golpe con vehículos	Accidentes de tráfico. Accidentes "in itinere" (sufridos al ir o volver del trabajo) y accidentes ocurridos dentro de la jornada en desplazamientos como consecuencia del trabajo.	Respetar y promover el cumplimiento de las recomendaciones preventivas recogidas en el Anexo: G) Riesgos Generales Comunes a Distintos Puestos de Trabajo/ Atropellos y Golpes con Vehículos/ Accidentes de Tráfico; de la Evaluación de Riesgos.*

Fuente de Riesgo: Equipos ofimática

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Riesgo de trastorno musculoesquelético / Fatiga visual	Uso de Pantallas de Visualización de Datos (PVD): adopción de malas posturas, sedestación prolongada o trabajo sedentario. Trabajar con equipos o mobiliario mal diseñados, poco adecuados al usuario o que se encuentren en mal estado.	Dar a conocer entre los trabajadores y velar por el cumplimiento de las condiciones adecuadas de utilización de los distintos elementos del puesto de trabajo con ordenador (mesa, silla, teclado, pantalla, etc.) que se recogen en: -El Anexo: G) Riesgos Generales / Carga Física y Fatiga Visual en Usuarios de PVD* de esta evaluación de riesgos. -El documento: "Recomendaciones ergonómicas y psicosociales Trabajo en oficinas y despachos" disponible en la página web del Servicio de Prevención de la UCM (navegando identificado). Favorecer la alternancia de tareas con PVD's con otras tareas que permitan reducir el esfuerzo visual y/o establecer pausas periódicas cuando la alternancia no sea posible.

Fuente de Riesgo: Posturas

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Riesgo de trastorno musculoesquelético	Bipedestación prolongada, mantenimiento de posturas forzadas y/o realización de movimientos repetitivos para la acción de determinadas tareas (impartición de clases y seminarios, etc.).	Planificar las tareas de forma que los trabajadores puedan: -Alternar actividades que permitan adoptar cambios posturales y, en particular, alternar entre posturas "de pie" y "sentado". -Realizar descansos periódicos que permitan cambiar a una postura sentada y relajada en aquellas tareas que requieran el mantenimiento de una postura forzada o mantenida y/o la realización de movimientos repetitivos durante tiempos prolongados. -Realizar ejercicios de estiramiento y relajación antes y después de realizar tareas que requieran bipedestación prolongada y/o realización de movimientos repetitivos. Siempre que sea posible, las mesas y superficies de trabajo permitirán regular la altura del plano de trabajo para mantener una postura adecuada, con la espalda y la cabeza rectas. Se recomienda utilizar taburetes altos, regulables en altura que permitan adoptar una postura "sentada" o "semi-sentada" según las tareas a realizar para el trabajo en laboratorios. Proporcionar a los trabajadores información sobre recomendaciones básicas para el trabajo de pie en la realización de clases, seminarios, etc.: Cuando se tenga que estar de pie durante periodos largos de tiempo, se recomienda alternar la postura estática, con ligeros desplazamientos que faciliten la circulación de la sangre y la movilización de los músculos de las piernas y la espalda. Si se mantiene una postura estática, alternar el apoyo del peso del cuerpo entre una pierna, la otra, o las dos a la vez, moviendo las piernas de vez en cuando para hacer la postura más dinámica. Buscar puntos de apoyo puntual que permitan descansar el peso del cuerpo en ciertos momentos (reposapiés, mesa, silla, pared, etc.). Se recomienda utilizar calzado cómodo que tenga 1-2 cm tacón. Evitar el calzado excesivamente plano y los tacones elevados.

Fuente de Riesgo: Manipulación manual de cargas

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Riesgo de trastorno musculoesquelético	Levantamiento puntual de cargas pesadas, voluminosas o de difícil agarre (cajas de material, equipos ofimáticos, carpetas de documentación, etc.).	Poner a disposición de los trabajadores, cuando sea necesario, medios auxiliares de transporte de cargas adecuados a los elementos a transportar: carritos, maletas con ruedas, etc. Velar por que los trabajadores conozcan y apliquen las pautas para un correcto levantamiento de cargas, recogidas en el Anexo: G) Riesgos Generales Comunes a Distintos Puestos de Trabajo/ Sobreesfuerzos por manipulación manual de cargas, de la Evaluación de Riesgos.*

Fuente de Riesgo: Carga de trabajo

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Fatiga mental	Picos de actividad y/o elevado volumen de trabajo por acumulación de clases en cortos periodos de tiempo, o seguidas unas de otras, y/o con grupos de alumnos grandes.	Planificar la realización de las clases previendo tiempos suficientes para la preparación de los mismos así como para la recogida de material, limpieza, etc., tras las mismas.

Fuente de Riesgo: **Otros factores de riesgo psicosociales**

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Riesgo psicosocial	Posible exposición a acciones antisociales y/o violentas (Amenazas, vandalismo, agresiones físicas, etc.)	Se establecerán pautas de actuación ante posibles situaciones violentas o agresivas que puedan afectar a los trabajadores, alertando al resto de personal que pueda prestar ayuda o intermediación, así como al servicio de vigilancia privada o la policía, en su caso. Comprobar que existan canales de comunicación adecuados para alertar de este tipo de situaciones y proporcionar a los trabajadores instrucciones sobre cómo actuar ante las mismas.

Fuente de Riesgo: **Esfuerzo sostenido de la voz**

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Fatiga vocal	Afecciones laríngeas o faríngeas por tareas que requieran forzar la voz o por tener que hablar durante periodos de tiempo prolongados.	Proporcionar a los trabajadores indicaciones básicas para el cuidado de la voz y fomentar la realización de cursos sobre el correcto uso y proyección de la misma. En general, se debe: -Mantener un tono de voz moderado, requiriendo la atención de los alumnos (en lugar de hablar sobre la voz de los mismos) y programar pausas periódicas para relajar las cuerdas vocales. -Realizar periódicamente ejercicios de respiración, relajación y vocalización utilizando técnicas vocales adecuadas. -Emplear un ritmo de emisión adecuado, ni excesivamente rápido, ni excesivamente monótono. -Para una correcta utilización de la voz, realizar la respiración de forma fisiológica, empleando el diafragma y la parte interior del tórax. -Hidratarse frecuente, evitando las bebidas frías. -Ser consciente de los efectos negativos del tabaco sobre las cuerdas vocales.

Fuente de Riesgo: **Varios**

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
Varios	Posible existencia de trabajadores especialmente sensibles a determinados riesgos, trabajadoras en situación de embarazo o lactancia y/o trabajadores con discapacidad.	La existencia de trabajadores especialmente sensibles, trabajadoras en estado de embarazo o lactancia materna y/o trabajadores con discapacidad, se deberá comunicar al Servicio de Prevención y al Servicio de Vigilancia de la Salud para hacer, si procede, una evaluación específica o establecer restricciones aplicables a las tareas a realizar. En cualquier caso, el servicio de vigilancia de la salud determinará las restricciones específicas de los trabajadores teniendo en cuenta las tareas del puesto y las condiciones particulares de cada trabajador. Se deberán tener en cuenta, y dar a conocer entre los trabajadores, las limitaciones respecto a las trabajadoras en estado de embarazo o lactancia natural recogidas en el ANEXO* de la Evaluación de Riesgos, relacionadas con: -Los agentes, procedimientos y condiciones de trabajo que pueden influir negativamente en la salud de las trabajadoras embarazadas o en período de lactancia natural. -Los agentes y condiciones de trabajo a los cuales no podrá haber riesgo de exposición por parte de trabajadoras embarazadas o en período de lactancia natural.

RIESGO	CONDICION	MEDIDA
		Es de vital importancia que las trabajadoras conozcan la importancia de comunicar tan pronto como sea posible su situación de embarazo y lactancia materna al Servicio de Medicina del Trabajo, de la Unidad de Prevención de Riesgos Laborales, para que se aplique el Procedimiento de Protección de la Maternidad frente a los riesgos derivados del trabajo de la UCM.

*Nota: Los contenidos de los Procedimientos e Instrucciones Operativas, así como de los anexos se encuentran disponibles en la página web de la Unidad de Prevención de Riesgos de la UCM, navegando identificado:

<https://www.ucm.es/file/anexos-informacion-trabajadores>

<https://www.ucm.es/procedimientos-prl>