

# Manual de Seguridad y Salud

## Para Puestos de Docentes/ Investigadores sin tareas de manipulación de agentes físicos, químicos o biológicos



### Contenido

|                                                                            |   |
|----------------------------------------------------------------------------|---|
| 1.- La seguridad y salud de todos también depende de ti.....               | 2 |
| 2.- Identificación de Riesgos y Medidas Preventivas en los puestos. ....   | 2 |
| 3.- Normas y Recomendaciones Básicas de Seguridad y Salud.....             | 3 |
| 4.- Normas Básicas a seguir ante una Emergencia en centros de la UVa ..... | 4 |

Última revisión febrero 2022

## 1.- La seguridad y salud de todos también depende de ti.

La prevención de riesgos laborales está integrada dentro de la estructura de la Universidad de Valladolid.

El [Plan de Prevención de la UVa](#) define las responsabilidades en temas de prevención de todos los miembros de la Comunidad Universitaria, específicamente en el [Documento de Organización de la Prevención](#) vienen de forma explícita las responsabilidades de los diferentes puestos dentro de la Institución.

¿Por qué todos los componentes de la comunidad universitaria tienen que estar implicados y por tanto tienen responsabilidades dentro del Plan de Prevención de la UVa?

Porque todas nuestras acciones, o dejadez de acciones pueden repercutir en la seguridad y salud del resto de la comunidad. Además, el legislador, consciente de que en las empresas es necesario que todo el mundo colabore, ha obligado a que la integración de la prevención sea un hecho efectivo en las mismas, hasta tal punto que establece que el incumplimiento por los trabajadores de las obligaciones en materia de prevención de riesgos tendrá la consideración de incumplimiento laboral. ([enlace a la Ley de Prevención de Riesgos Laborales](#))



## 2.- Identificación de Riesgos y Medidas Preventivas en los puestos.

En este apartado, se incluyen los riesgos que se dan de forma genérica en puestos de oficinas/ despachos y asimilables y otras tareas que no sean asociadas a agentes químicos, físicos o biológicos. Se incluyen también las medidas preventivas para evitarlos.

Te recomendamos que consultes la evaluación de riesgos de tu centro/ departamento/ servicio... Cada actualización de la evaluación se envía al Decano/ Director del Centro y a los Directores de los Departamentos/ Directores/Jefes de Servicios/ Unidades. Todas las evaluaciones de riesgos laborales tanto de puestos como de los lugares donde se realizan las diferentes tareas en edificios de la UVa están disponibles en [el portal del empleado](#) (entrando con eNIF y clave), en el desplegable tablón, pinchando en evaluaciones de riesgos.

| DESCRIPCION DEL RIESGO                                                                                                                 | MEDIDAS PREVENTIVAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Disfuncionalidades o alteraciones de la voz.</li> </ul>                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar malos usos de la voz, seguir los consejos preventivos del Servicio de Prevención de la UVa, acudir a la formación promovida por la UVa.</li> <li>El estado de salud general influye en la voz, fomentar hábitos de vida saludables para el cuidado de la voz: hidratación, ejercicio, dieta sana,...</li> <li>Utilizar, siempre que sea posible, medios auxiliares para minimizar el uso de la voz (pizarras digitales, proyector, micrófono y altavoces, etc).</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Fatiga por adoptar posturas o gestos inadecuados, trabajo ocasional con P.V.D. o por</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Formación e información de los trabajadores: acudir a la formación para empleados ofertada por la UVa y/o a la promovida por el Servicio de Prevención y consultar la información proporcionada por la UVa y su Servicio de Prevención en este concepto.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                               |

| DESCRIPCION DEL RIESGO                                                                                                                                                                                                                            | MEDIDAS PREVENTIVAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| otros dispositivos electrónicos                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Puntualmente sensación de ansiedad o inquietud intensa provocada por una situación o dificultad por sobrecargas de tareas en fechas críticas.</li> </ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Puesto que la planificación anual o de curso suelen poderla hacer los docentes a su conveniencia, poniendo la Universidad solamente los plazos, se recomienda que desde el principio se programen el tiempo para evitar agobios de últimos momentos.</li> <li>Mejora de la comunicación interpersonal y mejora del interés por las informaciones que aporte la Universidad.</li> </ul>                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Puntualmente puede haber desplazamientos para visitar algún lugar de interés con alumnos o realizar algún trabajo de campo, en estos casos habría exposición a los riesgos propios del itinere.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Respetar las normas de circulación vial, prestar atención a posibles obras o imperfecciones en el piso.</li> <li>Respetar todas las normas asociadas al lugar a visitar. Si el lugar visitado es una empresa o entidad, cumplir con las normas y medidas que ellos establezcan. Si es un paraje natural, cumplir con las medidas propias del entorno / naturaleza / paraje a visita, así como con las medidas asociadas a condiciones climáticas y/o meteorológicas.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Golpes y cortes por el mobiliario de la oficina u otros objetos en la misma.</li> </ul>                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Adoptar buenas prácticas de orden y limpieza</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Contactos eléctricos durante el uso de equipos o instalaciones.</li> </ul>                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Emplear con racionalidad los equipos.</li> <li>No manipular las instalaciones.</li> <li>Evitar el uso de ladrones de electricidad, utilizar regletas adecuadas.</li> <li>No utilice el aparato o instalación averiada hasta después de su reparación e impida que otros lo utilicen.</li> </ul>                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>De camino al trabajo o de vuelta del mismo, riesgos asociados a peatones o al uso de diferentes medios de transporte</li> </ul>                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Prestar atención y respetar a las diferentes señalizaciones, así como a otros vehículos y peatones.</li> <li>En caso de ser peatones, igualmente prestar atención y respetar las señalizaciones, vehículos, y posibles incidencias/ mal estado de pavimentos.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        |

### 3.- Normas y Recomendaciones Básicas de Seguridad y Salud.

Pinchar en cada línea para acceder a los enlaces con la información

[\*Riesgos y recomendaciones básicas de seguridad en el manejo de la voz.\*](#)

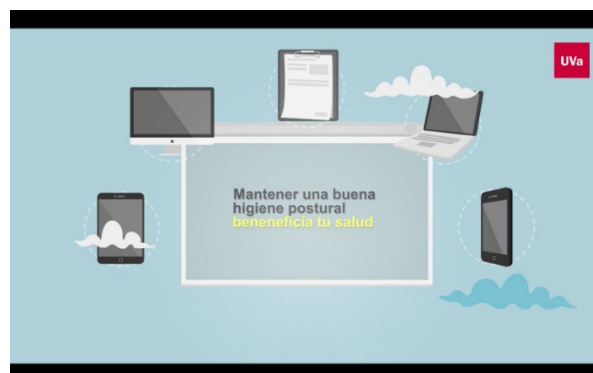
[Tu portátil y tu confort en 1 minuto](#)

[Tareas con atención al público](#)

[Consejos preventivos para usuarios de Pantallas de Visualización de Datos](#)

[¡La mejor postura es la que vamos a adoptar a continuación! \(vídeo medio minuto\) Stay active at work!](#)

[La silla en el trabajo de oficina](#)



---

## Tareas de pie

Plan de movilidad de la UVA: ponte a punto y mejora tu salud y mejora seguridad vial.

Seguridad en el uso de patinetes eléctricos

Díptico de emergencias.

Video contra el acoso (1 minuto)

Video ventilación de espacios (menos de 2 minutos)

Claves para trabajar desde casa

### **Promociona tu salud:**

Controla tu Riesgo Cardiovascular: Presión Arterial

Controla tu Riesgo Cardiovascular: Colesterol

Controla tu Riesgo Cardiovascular: Tabaco

Alimentación saludable para prevenir la diabetes

Estrategias para tener una actividad física saludable

## **4- Normas Básicas a seguir ante una Emergencia en centros de la UVA**

Pinchar en cada línea para acceder a los enlaces con la información

Video cómo actuar en emergencias (menos de 2 minutos)

Normas básicas de actuación en caso de Emergencia y Prevención de incendios.

Directorio de centros: teléfonos y puntos de encuentro en evacuación