

Universidad de Oviedo
Servicio de Prevención
de Riesgos Laborales

PROCEDIMIENTO DE ACOGIDA DE NUEVO PROFESORADO

PRL-**1**
Revisión 00
Página 1 de 10

CAPITULOS	PAGINA
1. Marco legal	2
2. Introducción	2
3. Objetivo	2
4. Política de Prevención de Riesgos Laborales	2
5. Organización de la Prevención de Riesgos Laborales	3
6. Otra información de interés	5
7. Formación inicial en Prevención de Riesgos Laborales.	6
8. Formación específica en Prevención de Riesgos Laborales en función del puesto de trabajo	9
Anexo I: Documento de recepción del procedimiento de acogida de nuevo profesorado.	10

DEPARTAMENTOS AFECTADAS POR EL DOCUMENTO

Todos los departamentos de la Universidad de Oviedo

TRABAJADORES/ AS AFECTADOS/AS POR EL DOCUMENTO

Todo el profesorado que formalice nuevo contrato con la Universidad de Oviedo

FECHA DE ENTRADA EN VIGOR:

Elaborado por:

Arturo Canga Alonso

Yolanda de la Roca Pascual

Laura Mallada Rivero

Asunción Huerta Nosti

Revisado por:

Aprobado por:

Nº REVISIÓN	FECHA	MODIFICACIONES
0	31/08/09	Estado inicial del procedimiento



1. MARCO LEGAL:

- Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales
- Real Decreto Legislativo 1/1994, de 20 de Junio, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de la Seguridad Social.
- Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro .

2. INTRODUCCIÓN:

Se incorpora Vd. a una Institución con 400 años de historia integrada en la Red Española de Universidades Saludables, que tiene una especial sensibilidad por la Seguridad y Salud de sus trabajadores y persigue la integración de la Prevención de Riesgos Laborales en su estructura organizativa y en todas sus actividades, de acuerdo con la legislación vigente.

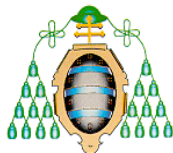
3. OBJETIVOS:

- Dar a conocer al personal docente de nueva contratación la política en Prevención de Riesgos Laborales de la Universidad y la organización preventiva.
- Formación inicial en Prevención de Riesgos Laborales en relación con el puesto de trabajo de docente.

4. POLÍTICA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES:

Propiciada por la CRUE y aprobada en Consejo de Gobierno de fecha 23 de octubre de 2008 que a continuación se transcribe:

1. La prevención de los riesgos laborales es una exigencia ética, legal y social que ha de ser integrada, como un elemento más de modernización y mejora de la organización, en cada una de las actividades que se llevan a cabo en la Universidad de Oviedo y en la actuación de todos sus niveles jerárquicos.
2. La implicación en la prevención de riesgos afecta a todos los integrantes de la comunidad universitaria.
3. Al Rector, máximo responsable de la Institución, corresponde la dirección de la política preventiva y la asunción del liderazgo necesario para la integración y fomento de la prevención en la Universidad.
4. La Universidad dispondrá los recursos humanos y materiales necesarios para desarrollar las actividades preventivas.
5. Los responsables y promotores de cada una de las actividades universitarias ejercerán el liderazgo requerido para que éstas se desarrollen en condiciones adecuadas de seguridad, salud y protección del medioambiente.
6. La actividad preventiva ha de ser objeto de planificación mediante un Plan Preventivo que se realizará desde una perspectiva de seguridad integrada en la actividad universitaria.
7. La Universidad de Oviedo garantizará la formación e información en materia preventiva y la participación de toda la comunidad universitaria en todos los aspectos relativos a la seguridad que puedan afectarles.
8. Todas las actividades universitarias que puedan comportar un riesgo, establecerán en su diseño y desarrollo, mecanismos de control preventivo.
9. La política preventiva deberá ser acorde e integrada con la política de calidad, medio ambiente y de recursos humanos de la institución. Se realizarán auditorías u otros medios de control que permitan comprobar la implantación de la política preventiva en los distintos niveles de gestión de la Universidad.
10. Será obligación de todos los miembros de la comunidad universitaria cumplir los principios de la política preventiva y la difusión de los mismos.



5. ORGANIZACIÓN DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES:

5.1. Servicio de Prevención de Riesgos Laborales:

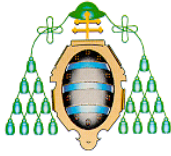
La Universidad de Oviedo cuenta con un Servicio de Prevención de Riesgos Laborales Propio dotado de tres especialidades preventivas e integrado por personal especializado que se dedica única y exclusivamente a la actividad preventiva, según dispone la normativa vigente. Dichas especialidades son:

- **Seguridad en el Trabajo:** Se ocupa de actividades encaminadas a evitar la aparición de los accidentes de trabajo y su control. Estudia las condiciones materiales que ponen en peligro la integridad física de los trabajadores, a través de la evaluación y control de riesgos generados por máquinas, equipos, instalaciones, herramientas, lugares de trabajo, así como la aplicación de técnicas preventivas: emergencias, autoprotección. También se lleva a cabo la gestión de residuos peligrosos.
- **Ergonomía y Psicología Aplicada:** La ergonomía analiza la influencia que ejerce en la persona el uso de herramientas, equipos, tareas, etc. con el objeto de que éstas se adapten a las capacidades y limitaciones del trabajador. Se aplica a la concepción y el diseño de los medios, procedimientos y espacios de trabajo para proteger la salud física y psíquica del personal. La psicología estudia los aspectos psicosociales relacionados con las demandas de la tarea y factores de la organización del trabajo, con el fin de evitar un posible desajuste entre las demandas del trabajo y las capacidades, limitaciones y necesidades del trabajador.
- **Medicina del trabajo:** Cubre los aspectos de promoción, prevención, vigilancia, y control de la salud del personal de la Universidad de Oviedo expuesto a riesgos específicos inherentes a su puesto de trabajo.

La especialidad de **Higiene Industrial**, que se ocupa del reconocimiento, evaluación y control de agentes contaminantes en el ámbito laboral a fin de evitar posibles riesgos y prevenir las enfermedades profesionales, se concierta en cada momento con un Servicio de Prevención Ajeno.

El Servicio de Prevención de la UNIVERSIDAD DE OVIEDO, efectúa las siguientes actividades:

- Realiza la evaluación de riesgos de los puestos y los entornos de trabajo de la Universidad de Oviedo.
- Propone las medidas correctoras destinadas a eliminar o minimizar los niveles de riesgo detectados durante las evaluaciones. Adopta con cargo a su presupuesto las medidas correctoras, conforme a una planificación plurianual de la que se informa al Comité de Seguridad y Salud, exceptuando problemas estructurales de los edificios que son derivados al Vicerrectorado competente.
- Atiende notificaciones del personal acerca de deficiencias en PRL, canalizadas a través de la Presidencia del Comité de Seguridad y Salud.
- Genera documentación de carácter técnico (Instrucciones Operativas, Pliegos de Especificaciones Técnicas, Procedimientos, Manuales) para ser aplicados por los miembros de la Comunidad Universitaria tras su aprobación en el Comité de Seguridad y Salud.
- Impulsar y gestionar el desarrollo e implantación de los planes de emergencia de las instalaciones de la Universidad de Oviedo.
- Planifica, organiza y dirige las actividades de formación e información en materia preventiva para todo el personal universitario.
- En lo relativo a la Vigilancia de la Salud, lleva a cabo:
 - ❖ Exámenes de salud del personal universitario en función riesgo al que estén expuestos, conforme a la normativa vigente.
 - ❖ Funciones preventivas y de promoción de la salud de los trabajadores mediante vacunaciones, campañas de prevención de patologías más prevalentes, etc.
- Participa en la coordinación de actividades empresariales relacionadas con los proyectos de investigación en empresas, según contempla la normativa vigente.
- Planifica y gestiona la retirada de residuos peligrosos (químicos y biológicos) en los laboratorios de investigación.



El Servicio de Prevención de Riesgos Laborales **NO EFECTUA**:

- Tareas de reparación de equipos, mantenimiento en instalaciones, seguridad frente a intrusiones u otras dependientes del Vicerrectorado de Infraestructuras, Campus y Sostenibilidad.
- No informa, ni interviene en la asignación de ningún tipo de plusos.
- El seguimiento, por sistema, de patologías detectadas (ej.: colesterol elevado, etc.) que no son debidas al desempeño del puesto de trabajo y que son competencia del Sistema Nacional de Salud. El seguimiento estará asociado a la participación en determinados programas o campañas de promoción de la salud, a iniciativa del Servicio de Prevención.

Puede encontrarnos en:

- **Oviedo:** Edificio Blanco 4ª Planta. C/ Catedrático Gimeno s/n.
Tfno.: 985109517. E-mail: prevencion@uniovi.es
- **Gijón:** Escuela Universitaria de Ingeniería Técnica Industrial (junto a cafetería).
Tfno.: 985 182216 . E-mail: prevencion@uniovi.es

Más información relativa a éste Servicio en: <http://www.uniovi.es/zope/servicios/comunidad/Prevencion/>

5.2. Delegados/as de Prevención:

Son los representantes de los trabajadores con funciones específicas en materia de prevención de riesgos en el trabajo. Son designados por y entre los representantes del personal, en el ámbito de los órganos de representación previstos.

5.3. Comité de Seguridad y Salud:

Es el órgano paritario de participación destinado a consulta regular y periódica de las actuaciones de la Universidad de Oviedo en materia de prevención de riesgos laborales. Está constituido tanto por los representantes de los trabajadores, como por los representantes de la Universidad de Oviedo como Administración. Los dos grupos están presentes en igual número, con los mismos derechos de participación. Tiene su origen en la Ley 31/95 de Prevención de Riesgos Laborales de 8 de noviembre, que desarrolla en sus artículos 38, 39 y 40 sus características, competencias y facultades. También participan, con voz pero sin voto, los delegados sindicales, los técnicos del Servicio de Prevención y asesores designados al efecto. El Comité se constituyó el 16 de Diciembre de 1997 y, en la actual, está compuesto por 26 miembros.

6. OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS:

- ❖ Tal cómo establece la Ley General de la Seguridad Social con carácter obligatorio y previo a la firma del contrato el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales le realizará, un examen de salud específico, a efectos de valorar la **aptitud** para el puesto de trabajo. Este requisito es imprescindible para la firma del contrato.
- ❖ Es conveniente tener completo el calendario de vacunación. En caso de duda puede dirigirse a la Unidad de Enfermería del Trabajo del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales (Tfno.: 9516).
- ❖ Dentro del Plan de Formación en Prevención de Riesgos Laborales, al menos una vez al año en octubre-noviembre, se realiza un curso sobre: **Prevención de las alteraciones de la voz en el personal docente**, dirigido al personal docente de nuevo ingreso a través del Servicio de Prevención.
- ❖ Anualmente, en octubre-noviembre, se realiza la campaña de vacunación antigripal/antitetánica/antihepatitis B (ésta última para personal expuesto a riesgo biológico), todas con carácter voluntario.



Universidad de Oviedo
Servicio de Prevención
de Riesgos Laborales

- ❖ Si sufre cualquier tipo de accidente-incidente durante el trabajo o bien al acudir o salir de trabajar, debe cumplimentar el **parte de accidente de trabajo** que encontrará en:

http://www.uniovi.es/zope/servicios/comunidad/Prevencion/informacion/i2/tramitacion_accidentes/

Así como en formato papel en **todas las unidades administrativas**. A su vez, se ha de contactar con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales si ocurre en horario de 8.30 a 15.00. Fuera de este horario debe acudir directamente a IBERMUTUAMUR cuyo directorio puede consultar en:

http://www.uniovi.es/zope/servicios/comunidad/Prevencion/informacion/i2/tramitacion_accidentes/re_d_asistencial/

y posteriormente hacer llegar la misma documentación al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

- ❖ Si considera que en su trabajo existen unas deficientes condiciones de seguridad y salud, debe comunicarlo por escrito, al Presidente del Comité de Seguridad y Salud.
- ❖ En caso de embarazo, debe comunicarlo al Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, de acuerdo con el procedimiento que encontrará en:

<http://www.uniovi.es/zope/servicios/comunidad/Prevencion/embarazo/>

La finalidad es valorar si procede realizar alguna actuación en su puesto de trabajo.

- ❖ Si tiene concedida alguna **minusvalía**, debe ponerlo en conocimiento del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, con la finalidad de valorar si procede realizar alguna actuación en su puesto de trabajo.

7. FORMACIÓN INICIAL EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN RELACIÓN CON EL PUESTO DE TRABAJO DE DOCENTE.

7.1. Normas de higiene vocal

Cuando la demanda vocal aumenta y se supera la capacidad vocal del sujeto pueden aparecer síntomas de disfonía. Además de recurrir a conductas de moderación para reducir la carga vocal, se aconseja:

- Limite el uso de la voz mediante un tiempo de reposo diario, reduciendo el habla, el tono y la intensidad en los periodos de mayor demanda vocal. No **hablar en exceso** ni forzar la voz cuando se **padezcan catarros** de las vías altas (rinitis, faringitis, laringitis)
- Realizar un reposo vocal de unos 5 minutos cada hora de ejercitaciones vocálicas intensas, no sólo como arma terapéutica sino también preventiva.
- Evitar **la tos, carraspeo, estornudos** ruidosos, **sonarse** excesivamente fuerte la nariz y las risas extemporáneas. Pueden condicionar sacudidas violentas de la musculatura laríngea e irritaciones de los repliegues vocales. No realizar **ejercitaciones vocálicas forzadas**.
- Lleve una botella de agua a clase y beba sorbos de agua durante la impartición de la clase.
- No compita con ruidos ambientales excesivos, evitando gritar o hablar por encima de ellos aumentando la intensidad.
- Utilice una amplificación adecuada (uso de micrófonos) para dirigirse a audiencias amplias, los medios audiovisuales como apoyo didáctico le ayudan a reducir el tiempo e intensidad de la voz.
- No hable mientras eleva pesos o realiza esfuerzos. Utilice posturas corporales adecuadas (cabeza levantada y mirada hacia la audiencia), evite hablar mientras mira un documento o escribe en la pizarra ya que el sonido pierde intensidad y se eleva involuntariamente el tono de voz.
- No se aconseja el uso de prendas apretadas que dificulten la realización de inspiraciones y espiraciones adecuadas.
- Elimine el hábito de toser y aclarar la garganta (“carraspear”)
- Elimine alimentos y bebidas que tiendan a espesar la saliva (gelatinas, chocolate, etc.)
- Es recomendable respirar por la nariz y no por la boca.



Universidad de Oviedo
Servicio de Prevención
de Riesgos Laborales

- Elimine comidas picantes o excesivamente condimentadas. Evitar comidas copiosas y grasas antes de dar la clase, ya que pueden dificultar la digestión. Se aconseja una alimentación equilibrada con un aporte equilibrado de nutrientes.
- Se recomiendan bebidas no gaseosas. Es aconsejable beber entre 1-2 litros diarios de agua. Han de evitarse las bebidas demasiado frías o demasiado calientes, así como el consumo de alcohol.
- La calefacción excesiva puede ser contraproducente. Evite el aire acondicionado y los cambios bruscos de temperatura. Proteja su garganta del frío.
- Es aconsejable el reposo y un mínimo de 8 horas de sueño. Una buena voz requiere un **cuerpo sano** y todo lo que se haga para mantener y fomentar una buena salud corporal le beneficiará.
- Evite los ambientes con humo. No se debe fumar, causa irritación en la mucosa laríngea, potencia la disfonía provocando la “ronquera del fumador”, dificulta la respiración con el mínimo esfuerzo y puede provocar tos.
- Evite tizas inadecuadas y borrar la pizarra con gran desprendimiento de polvo. Procure una ventilación adecuada del aula, evitando ambientes secos y pulverulentos.
- Si sufre pérdida de voz, “ronquera”, molestias persistentes de garganta o vías respiratorias, puede ponerse en contacto con el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

8.2. Recomendaciones para el trabajo con pantallas de visualización de datos (PVD'S)

- Asegúrese de que el borde superior del monitor esté al mismo nivel de los ojos para evitar la tensión del cuello.
- La distancia óptima de visión recomendada es entre 450 y 500 mm. Evitar acercarse o alejarse en exceso la pantalla.
- Si trabaja conjuntamente con documentos escritos y en pantalla, coloque los documentos a la altura de los ojos.
- El teclado debe estar al mismo nivel de los codos y con una leve inclinación que le permita mantener relajadas las muñecas. Si utiliza el teclado para la introducción de datos de manera continua y prolongada, puede usar un reposamuñecas para reducir la presión.
- Ubique la pantalla de su ordenador lo más alejada posible de las fuentes de luz diurna y siempre de forma que su línea de visión sea paralela a la línea de las ventanas para evitar posibles reflejos o deslumbramientos. Evite que las ventanas queden detrás de la pantalla o enfrente de ella.
- Si observa reflejos en su pantalla también puede: atenuar la entrada de luz natural cerrando las persianas, alejar la pantalla de las fuentes de luz directa o desplazar el puesto que debe situarse entre las filas de luminarias del techo.
- Evite el deslumbramiento producido por la visión directa de fuentes de luz brillante: lámparas, luz proyectada por cañones y otros equipos audiovisuales.
- Sitúese erguido frente al plano de trabajo y lo más cerca posible del mismo. Evite la presencia de bultos bajo su mesa y disponga de espacio suficiente para variar la posición de piernas y rodillas, que formarán un ángulo recto con los pies apoyados en el suelo. Si no llega con los pies al suelo tras ajustar su silla, solicite un reposapiés.

8.3. Prevención del riesgo cardiovascular y sedentarismo

- Evite fumar (está absolutamente prohibido en todas las instalaciones universitarias)
- Manténgase físicamente activo: suba escaleras, camine diariamente, si puede practique algún deporte semanalmente. Haga lo posible por acudir al trabajo caminado y utilice las escaleras en vez de los ascensores.
- Evite el sobrepeso con una dieta saludable:
 - Evite los pinchos “grasientos” y la bollería industrial. Recorra a piezas de fruta o yogur como tentempié en el ámbito laboral.
 - Haga cinco comidas al día, consumiendo fruta o yogur a media mañana (hora del pincho), así como a media tarde (merienda).



8.4. Prevención de la fatiga mental

- Si trabaja más de 4 horas diarias de forma continuada en la pantalla de su ordenador procure realizar una pausa de unos 15 minutos cada dos horas de trabajo en pantalla.
- Recuerde que los descansos frecuentes antes de alcanzar la fatiga, son más efectivos que los descansos largos pero menos frecuentes.
- Ante una situación de conflicto recurra a estrategias de control mediante pensamientos que le hagan visualizar el problema de modo positivo: recurra al apoyo social a través de compañeros que puedan facilitarle ayuda, trate de buscar soluciones antes de enfocar los problemas como amenazas. Recurra a fuentes de información, comuníquese, solicite colaboración para el planteamiento de soluciones. Fomente su capacidad de autogestión. Sea consciente de las ventajas de actuar, frente a la opción de escapar o evitar resolver el problema.

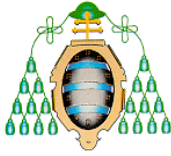
8.5. Recomendaciones de seguridad para los desplazamientos.

➤ Si usted es peatón:

- Camine siempre por las aceras, no lo haga nunca por el borde de la calzada. Evite pasar por lugares que ofrezcan peligro de caída de objetos.
- Cruce por los pasos señalizados. Cruce siempre en línea recta, en sentido perpendicular a las aceras, de modo que permanezca en la calzada el menor tiempo posible.
- Cruce cuando tenga vía libre, no se precipite. Mire primero hacia su izquierda, al llegar al centro de la calzada mire hacia su derecha para prevenirse de los vehículos que puedan llegar de esa dirección.
- No cruce nunca con luz ambar, es un indicador que nos permite prepararnos y dar tiempo a que los vehículos se detengan.
- No cruce por delante de un vehículo parado, especialmente si es voluminoso, puede ser atropellado por otro que usted no verá acercarse. Lo prudente es cruzar por detrás.

➤ Si usted es conductor:

- El uso del cinturón es fundamental: póngaselo y si otros compañeros van en su vehículo oblígueles a que se lo pongan. La mayor parte de los accidentes "in itinere" son en trayectos cortos, la mayoría de ellos por no usar los cinturones de seguridad.
- Ajuste el asiento de su vehículo a una distancia del volante que resulte cómoda. Coloque el reposacabezas a la altura de sus cervicales. Los choques por detrás provocan daños graves en las cervicales. El reposacabezas ayuda a evitarlos.
- Respete los límites de velocidad.
- Si llueve verifique los limpiaparabrisas. Con la carretera mojada, circule a un 30 % menos de velocidad.
- De noche se reduce la visión lateral en un 90 %. La mayor parte de los accidentes nocturnos son choques laterales. Vigile sobre todo su derecha.
- El buen estado de los neumáticos es vital, cambie los discos de freno atendiendo las recomendaciones para el mantenimiento preventivo del vehículo.
- En invierno, si conduce de noche compruebe los faros. Lleve el chaleco reflectante y recuerde que si sale del coche es obligatorio ponérselo.
- No consuma alcohol, drogas, estimulantes, ni medicamentos que puedan producir somnolencia.
- El exceso de confianza es una causa importante de accidentes.
- Las distracciones como el uso del teléfono móvil, el fumar, comer o beber mientras se conduce son frecuentes fuentes de accidente.
- Si utiliza moto para sus desplazamientos no olvide ponerse el casco y procure no realizar adelantamientos peligrosos.
- En beneficio de la sostenibilidad y, cuando sea posible, en sus desplazamientos utilice el transporte público.

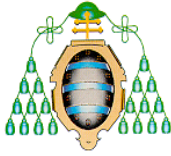


Universidad de Oviedo
Servicio de Prevención
de Riesgos Laborales

8. FORMACIÓN ESPECÍFICA EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN FUNCION DEL PUESTO DE TRABAJO.

La información relativa a normas de seguridad para el trabajo en laboratorios (buenas prácticas de laboratorio, trabajo con campanas de extracción) y talleres puede encontrarla en:

<http://www.uniovi.es/zope/servicios/comunidad/Prevencion/>



Universidad de Oviedo
Servicio de Prevención
de Riesgos Laborales

DOCUMENTO DE RECEPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO DE ACOGIDA DE NUEVO PROFESORADO

D./Dña:.....

D.N.I.:

Contratado por la Universidad de Oviedo cómo:

Departamento:

Área de conocimiento:

Ha recibido y leído el procedimiento de referencia entendiendo lo que en el se transcribe y lo firma en,

Oviedo a... de de 2009

Fdo:

Documento por triplicado (Servicio de Personal, Servicio de Prevención e interesado)