



### FICHA DE PREFERENCIA DE RIESGOS LABORALES EN TAREAS DE OFICINA (PVD)

PERSONA ASIGNADA PARA LA REALIZACIÓN DE LAS TAREAS:

D/D<sup>a</sup>:

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD A REALIZAR:

D/D<sup>a</sup>

TITULO DEL PROYECTO/CONTRATO/ACTIVIDAD:

### OBSERVACIONES:

Según la Ley 31/95 de PRL, **los investigadores responsables** de los proyectos de investigación, deberán considerar los posibles riesgos asociados a las actividades de los proyectos que desarrollen. En materia de seguridad y salud en el trabajo son responsables de:

- (a) Cumplir e incorporar a la gestión del grupo de investigación la Normativa de Prevención de Riesgos Laborales y directrices que le son transmitidas a través del Director (según recomendaciones del Personal de Prevención).
- (b) Garantizar que sus colaboradores (profesores, investigadores pre y postdoctorales, contratados, etc. ) conocen la Normativa de PRL aplicable a la investigación realizada.
- (c) Facilitar y exigir el uso de los medios de autoprotección necesarios (EPI'S).
- (d) Promover prácticas seguras, intentando sustituir lo peligroso por alternativas de menor riesgo.
- (e) Gestionar los residuos peligrosos conforme a la normativa.
- (f) Definir y controlar el acceso a las instalaciones de las personas autorizadas.
- (g) Notificar incidentes o accidentes
- (h) Garantizar que existe teléfono o relación de teléfonos de contacto para casos de emergencia

Según la Ley 31/95 de PRL y el ET, los **trabajadores** estarán obligados a cumplir con las normas y medidas de seguridad e higiene establecidas por la empresa, así como el correcto uso de los equipos de proyección colectiva e individual.

### DESCRIPCIÓN DE LOS RIESGOS:

- fatiga visual
- trastornos musculoesqueléticos; tendinitis, tenosinovitis o síndrome del túnel carpiano
- fatiga mental
- Otros (definir explícitamente):



### NORMAS PREVENTIVAS Y MEDIDAS CORRECTORAS – EQUIPOS DE PROTECCIÓN

- Es recomendable realizar ejercicios de relajación con la cabeza, hombros, espalda, cintura, brazos, etc., para actuar sobre la columna vertebral y sobre la irrigación sanguínea de la musculatura
- Reposapiés: para mantener un ángulo de rodillas de alrededor de los 90 grados
- En las tareas con elevada carga informativa es conveniente realizar pausas regulares de 10 a 20 m. después de dos horas de trabajo continuo
- Utilización de muñequera: Reduce la carga estática de los miembros superiores y favorece la alineación correcta de la muñeca mientras se trabaja
- Orientar los ordenadores de manera perpendicular a las fuentes de luz diurna para evitar la reflexión de la luz en la pantalla o el deslumbramiento.
- Disponer de un portadocumentos regulable, colocado a la misma altura de la pantalla, que permita reducir al mínimo los desplazamientos de la cabeza y los ojos
- Atril- elevador de portátiles: se recomienda situar el borde superior del monitor a la altura de los ojos

Sevilla, a ..... de ..... de 200...

Fdo.....  
Responsable

Fdo.....  
(persona que se incorpora)