



FICHA DE INFORMACIÓN DE RISCOS O TRABALLADOR

PERSOAL DOCENTE E INVESTIGADOR. ARQUEOLOXÍA

Tarefas de docencia e investigación. Traballos de escavación. Prácticas en Laboratorio. Tarefas de conservación e restauración. Traballo con binocular e utilización de ferramentas manuais. Traballo con ordenador

RISCOS NO SEU POSTO DE TRABAJO

Condición	Risco	Valoración	Medidas Correctoras
Traballo no laboratorio	Contacto substancias cáusticas ou corrosivas	Baixo	<p>Débase evitar levar lentes de contacto si se detecta unha constante irritación dos ollos. É preferible o uso de lentes de seguridade, graduados ou que permitan levar os lentes graduados debaixo delas.</p> <p>Prohibido fumar e inxerir alimentos no laboratorio. Para beber é preferible a utilización de fontes de auga a empregar vasos e botellas.</p> <p>Debe levar en todo momento as batas e roupa de traballo abrochadas e os cabelos recollidos, evitando colgantes ou mangas anchas que puidesen engancharse nas montaxes e material do laboratorio.</p> <p>Non se debe traballar separado da mesa, na que nunca han de depositarse obxectos persoais.</p>
Traballo no laboratorio	Exposición a Contaminantes Químicos	Medio	<p>Non deben realizarse experiencias novas sen autorización expresa do responsable do laboratorio nin poñer en marcha novos aparatos e instalacións sen coñecer previamente o seu funcionamento, características e requirimentos, tanto xerais como de seguridade.</p> <p>Non debe estar autorizado o traballo en solitario no laboratorio, especialmente cando se efectúe fora das horas habituais, pola noite, ou se se trata de operacións con risco.</p> <p>Os produtos químicos deben manipularse coidadosamente, non levándoos nos petos, nin tocándoos ou probándoos, gardando no laboratorio a mínima cantidade imprescindible para o traballo diario.</p> <p>Ao finalizar a tarefa ou unha operación recoller os materiais, reactivos, etc. para evitar a súa acumulación fose dos lugares específicos para gardalos e asegurarse da desconexión dos aparatos, auga corrente, gases, etc.</p> <p>Non gardar recipientes abertos ou mal tapados.</p>
Manipulación de elementos de vidro.	Golpes / cortes por obxecto ou ferramenta	Medio	<p>Antes de utilizar utensilios de vidro, verificar o seu bo estado e descartar aqueles que presenten defectos, bordos rotos, fisuras ou excesiva fragilidade. Desbotar o material de vidro que presente defectos.</p> <p>Depositara os vidros rotos e todo o material cortante nos colectores específicos utilizando para iso pinzas, e/ou luvas resistentes ao corte. Nunca se deben eliminar este tipo de elementos en papeleiras ou bolsas de plástico comúns.</p> <p>Non premer as bolsas de lixo coas mans ou os pés.</p> <p>Cando se produzan roturas de cristais deben recollese de inmediato con recolledor e vasoira, non coas mans, e tiralos en cubos apropiados separados do resto de desperdicios (papeleiras de plástico con tapa).</p>
Transvasamentos e disolucións de compostos químicos.	Contacto substancias cáusticas ou corrosivas	Medio	<p>Os transvasamentos realizaranse a botellas axeitadas e coa correspondente identificación de produto e riscos.</p> <p>Estarán dispoñibles no lugar de utilización, todas as fichas de seguridade de todos os produtos empregados.</p> <p>Se é necesario, utilizar elementos auxiliares para realizar o transvasamento.</p> <p>Utilizaranse lentes de protección para evitar salpicaduras nos ollos.</p> <p>Utilizar luvas de seguridade axeitadas aos produtos utilizados.</p>
Uso de ferramentas cortantes (bisturís, cútter, tesoiras, guillotinas, grampadoras, ..)	Golpes / cortes por obxecto ou ferramenta	Baixo	<p>Gardar os obxectos cortantes tan pronto como se remate de usalos.</p> <p>Non utilizar as ferramentas con fins diferentes aos que están destinados (por exemplo unha tesoiras como desparafusador).</p>
Traballo con binocular.	Carga estática por posturas	Baixo	<p>Manter a cadeira sempre en posición frontal á área de traballo que se está a utilizar, evitando as torsións de tronco. Axustar a altura da cadeira para evitar a extensión de pescozo.</p> <p>Intentar arrastrar o microscopio cara ao bordo da superficie de traballo para que o traballador poida adoptar unha postura máis ergueita.</p> <p>Intentar elevar o microscopio, isto pode axudar a que o traballador manteña unha postura ergueita e reduza a flexión do pescozo.</p> <p>Utilizar repousabrazos para que o traballador poida descansar o antebrazo mentres utiliza os pomos do microscopio.</p>



FICHA DE INFORMACIÓN DE RISCOS O TRABALLADOR

PERSOAL DOCENTE E INVESTIGADOR. ARQUEOLOXÍA

Tarefas de docencia e investigación. Traballos de escavación. Prácticas en Laboratorio. Tarefas de conservación e restauración. Traballo con binocular e utilización de ferramentas manuais. Traballo con ordenador

RISCOS NO SEU POSTO DE TRABALLO

Condición	Risco	Valoración	Medidas Correctoras
Utilización de vehículo para os diversos desprazamentos.	Accidentes de circulación durante o traballo	Medio / Posible Grave	Realizar as comprobacións periódicas do vehículo (presión e estado de pneumáticos, control de niveis,..), avisando de posibles incidencias ou avarías.
			Cumprir co Código de Circulación.
			Realizar unha condución prudente.
			En condicións climáticas adversas, reducir a velocidade ao redor dun 20% e aumentar a distancia de seguridade e frear de forma máis suave.
	Os vehículos serán sometidos a revisións periódicas de freos, amortecemento, etc. e pasarán periodicamente a inspección regulamentaria de I.T.V.		
Atropelos ou golpes con vehículos	Medio / Posible Grave	Medio / Posible Grave	Prohíbese cargar os vehículos de forma distinta ao que regulamentariamente se determina.
			Prohíbese a utilización durante a condución de dispositivos de telefonía móbil e calquera outro medio ou sistema de comunicación, agás cando o desenvolvemento da comunicación teña lugar sen empregar as mans nin usar cascos, auriculares ou instrumentos similares.
			Consultar o médico antes de usar tranquilizantes ou barbitúricos. Non consumir alcohol.
			Manter limpo e en condicións tanto o chan da cabina como a superficie dos pedais, para evitar falsas manobras por esvaróns accidentais.
Utilizar o cinto de seguridade durante a condución.			
Caídas de persoas a distinto nivel	Medio / Posible Grave	Medio / Posible Grave	Queda prohibido subir á parte de arriba do vehículo.
Exposición a radiacións visibles	Moi Baixo / Posible Moi Leve	Moi Baixo / Posible Moi Leve	Utilizar lentes de protección contra radiación solar durante a condución.
Carga estática por posturas	Medio / Probable Leve	Medio / Probable Leve	Antes de iniciar o traxecto regularse o asento segundo as súas características, tanto en altura coma en profundidade.
			O ángulo entre o pe e a canela debe ser de 100°, e nunca inferior a 90°. Ademais os talóns deben apoiarse no chan do vehículo ao accionar os pedais, para evitar que os nocellos se tornen ríxidos e aparezan molestias nos papos da perna.
			En canto ao manexo dos pedais, os xeonllos deben dobrarse formando un ángulo de 105°, e nunca superar os 160°, que é co q ue maior forza se pode exercer ao accionar os pedais.
			Establecer pausas periódicas. É preferible pausas curtas e frecuentes a pausas longas e de menor frecuencia.
			As mans deben suxeitar o volante nunha posición equivalente ás dúas menos dez nos manubrios dun reloxo e de 15 a 30 cm por debaixo do nivel dos ombros.
			Para unha cómoda manipulación do volante, os brazos deben colgar dos ombros de modo natural, xa que a posición cos brazos estirados adoita ser fatigosa. Os cónados deben moverse libremente sen tropezar co corpo ao accionar o volante, formando un ángulo de 120° para permitir a máxima acción de panca sobre este. Igualmente para dominar o vehículo mellor e con máis comodidade.
Os mandos deberanse alcanzar sen necesidade de mover o corpo (exemplo as luces). Esta accesibilidade dos mandos poderase lograr en moitas ocasións regulando convenientemente o asento.			



FICHA DE INFORMACIÓN DE RISCOS O TRABALLADOR

PERSOAL DOCENTE E INVESTIGADOR. ARQUEOLOXÍA

Tarefas de docencia e investigación. Traballos de escavación. Prácticas en Laboratorio. Tarefas de conservación e restauración. Traballo con binocular e utilización de ferramentas manuais. Traballo con ordenador

RISCOS NO SEU POSTO DE TRABALLO

Condición	Risco	Valoración	Medidas Correctoras
Existencia de tarimas nas aulas.	Caídas de persoas a distinto nivel	Medio	Cando se deba permanecer sobre tarimas, analizaranse previamente as súas dimensións e porase atención ao transitar sobre ela durante a clase.
			Se é preciso colocarse algún obxecto, cadeira ou similar, que impida chegar ao seu bordo.
			Atención aos chanzos de acceso á tarima.
Posibles golpes por traballos nas aulas e despachos.	Golpes contra obxectos inmóviles	Baixo	Debe dispoñerse do espazo abondo entre ás mesas para poder transitar con comodidade, e sen risco de golpes cos cantos das mesas, ao atender os alumnos. Ante a falta de espazo abondo, actúe con precaución.
Falta de espazo no posto de traballo sentado.	Golpes contra obxectos	Baixo	Para ou traballo en posición sentado, debe habilitarse ou suficiente espazo para aloxar os membros inferiores e para permitir vos cambios de postura non transcurso dá actividade.
			Non ámbito do posto debe existir suficiente espazo para permitir ou acceso do usuario a este sen dificultade, así como para que poida tomar asento e levantarse con facilidade.
Falta de orde no almacenamento de caixas, documentación, libros, carpetas,...	Caída de obxectos desprendidos	Baixo	Manterase sempre as zonas de paso libres de obstáculos, nas áreas de traballo manterase a orde, procurando que todos o que se utilice volva ao seu sitio unha vez finalizado o seu uso.
			Deberase colocar estantes que permita ter ben organizada a sala, sen presenza de caixas polo só, ou ben habilitar outra zona para poder colocar dito material.
Equipos eléctricos.	Caídas de persoas ao mesmo nivel	Baixo	A disposición do cableado dos equipos non ha de supoñer no seu traxecto un obstáculo para as zonas de paso.
			Recoméndase que os enchufes e as tomas de corrente teñan o menor percorrido posible.
	Contactos eléctricos	Baixo	Non tire dos cables dos equipos para desconectalos da toma de corrente.
			Desconecte inmediatamente a corrente eléctrica en caso de fallos ou anomalías. Asegúrese de desenchufar o cable de alimentación de toma corrente.
			Evite limpar calquera equipo conectado á corrente eléctrica con sprays ou líquidos, a menos que sexa apropiado ou o aparato estea debidamente desconectado.
Non manipule aparatos eléctricos mollados, ou coas mans ou partes do corpo molladas.			
Non realice as conexións dos equipos sen caravilla utilizando os cables pelados ou outro tipo de improvisacións (fita illante, etc.). As caravillas e bases de enchufes han de estar normalizadas e compatibles para conectar os equipos eléctricos.			



FICHA DE INFORMACIÓN DE RISCOS O TRABALLADOR

PERSOAL DOCENTE E INVESTIGADOR. ARQUEOLOXÍA

Tarefas de docencia e investigación. Traballos de escavación. Prácticas en Laboratorio. Tarefas de conservación e restauración. Traballo con binocular e utilización de ferramentas manuais. Traballo con ordenador

RISCOS NO SEU POSTO DE TRABALLO

Condición	Risco	Valoración	Medidas Correctoras
Débase manexar unha cantidade importante de información no posto de traballo.	Fatiga mental	Baixo	<p>Planificar o traballo, de forma que se poida auto controlalos aspectos esenciais do mesmo, tomar decisións e solucionar posibles problemas.</p> <p>Evitar, na medida do posible, permanecer durante largos períodos en soidade: aproveitalas paradas prolongadas para falar e intercambiar experiencias cos compañeiros. Auto controlar o tempo, non o desperdiciar.</p> <p>Establecer un ritmo individual de traballo que lle permita: Distribuír as pausas ao longo da xornada laboral Ter confort ambiental no posto Discriminar a cantidade e calidade de información recibida (máis importante, máis urxente, etc Axustar as cargas de traballo ás súas capacidades e recursos</p> <p>Manter equilibrio entre a vida persoal e a laboral</p>
Carga estática por posturas estáticas durante las clases	Posturas forzadas	Baixo	<p>Adoptar unha actitude corporal correcta, mantendo a columna vertebral en posición axeitada.</p> <p>É conveniente realizar cambios de postura, realizando pausas, cambiando á posición de sentado, efectuando movementos suaves de estiramento de músculos.</p> <p>Para ou traballo en posición sentado, debe dispoñerse do suficiente espazo para aloxar os membros inferiores e para permitir vos cambios de postura non transcurso dá actividade.</p> <p>Non ámbito do posto debe existir suficiente espazo para permitir o acceso do usuario a este sen dificultade, así como para que poida tomar asento e levantarse con facilidade.</p>
Complexidade das tarefas e relacións cos alumnos	Carga mental	Medio	<p>Intentar crear e manter relacións de empatía e escoita activa cos alumnos</p>
Uso constante da voz con sobreesforzo para facerse escoitar	Patoloxías non traumáticas por causas fisiolóxicas. Enfermidade da voz.	Medio	<p>Recoméndase educar a voz, cada un debe coñecer ás súas capacidades. Non facer uso dá voz durante demasiado tempo en situacións de fragilidade larínxea, como un arrefriado, congestión nasal, período de alerxia... Utilizar a voz sempre un volume moderado.</p> <p>Recoméndase eliminar factores irritantes sobre ás cordas vocais (alcohol, tabaco, presenza de fume, permanencia en ambientes secos e quentes, cambios bruscos de temperatura, ...). Recoméndase beber auga durante ás clases.</p> <p>Evitar ou uso dá voz en situacións en que se realiza un esforzo físico considerable. Berrar canto menos mellor. É recomendable realizar habitualmente exercicios de respiración e exercitar a musculatura que intervéñen na fonación. Manter ás cordas vocais hidratadas.</p> <p>Naqueles casos que se considere necesario (ej: problemas de saúde relacionados Coa voz do docente, enfermidade profesional) deberá poñerse a disposición do docente un medio de amplificación dá voz.</p> <p>Cando repártanse ás materias dá materia debe realizarse de forma homoxénea de tal maneira que ás clases queden repartidas ao longo de toda a semana, e non acumuladas varias horas non mesmo día co fin de poder descansar a voz.</p> <p>Beber auga a miúdo e trague lentamente</p> <p>Evitar o abuso da voz.</p> <p>Utilizar sistemas de amplificación</p> <p>Falar en posturas corporais axeitadas. Levantando a cabeza e dirixíndose directamente ás persoas.</p> <p>Protexer a garganta do frío e evitar os cambios bruscos de temperatura.</p>



FICHA DE INFORMACIÓN DE RISCOS O TRABALLADOR

PERSOAL DOCENTE E INVESTIGADOR. ARQUEOLOXÍA

Tarefas de docencia e investigación. Traballos de escavación. Prácticas en Laboratorio. Tarefas de conservación e restauración. Traballo con binocular e utilización de ferramentas manuais. Traballo con ordenador

RISCOS NO SEU POSTO DE TRABALLO

Condición	Risco	Valoración	Medidas Correctoras
Traballo con documentos e Pantallas de visualización de datos.	Posturas forzadas	Baixo	Adoptar unha postura máis ergueita para traballos que requiran a consulta frecuente de documentos, mentres que se debe adoptar unha postura máis reclínada para traballos que requiran o uso do ordenador. Evitar xiros e inclinacións frontais ou laterais do tronco. Realizar descansos periódicos e/ou exercicios físicos para aliviar a tensión de colo, ombros e costas.
			A postura principal durante o traballo con documentos ou PVD requirirá os seguintes puntos: As coxas aproximadamente horizontais e pernas verticais, formando un ángulo de 90°. Os brazos verticais e antebrazos horizontais, formando un ángulo de 90° dende o cúbado. As mans relaxadas, sen extensión nin desviación lateral. La planta do pé en ángulo recto respecto á perna. A columna vertebral recta. A liña dos ombros paralela ao plano frontal, sen torsión do tronco. A cadeira que se utilice debe permitir apoiar o corpo completamente.
			Durante o traballo con documentos ou PVD colocarse de tal xeito, que se sitúe o máis preto posible da mesa e que os pés alcancen o chan, para evitar así os posibles problemas dorsais e lumbares.
			Recoméndase variar de postura durante a xornada habitual de traballo.
			Non sentar coas pernas cruzadas.
Traballo con documentos e Pantallas de visualización de datos.	Fatiga visual	Baixo	Débense evitar os reflexos desmesurados sobre as mesas que puidesen ocasionar un exceso de fatiga visual debido a contrastes de tons entre a mesa e o papel.
Colocación dos monitores dos ordenadores.	Posturas forzadas	Baixo	A pantalla do ordenador colocarse de forma que as áreas de traballo que haxan de ser visualizadas de xeito continuo teñan un "ángulo da liña de visión" comprendido entre a horizontal e 60° por debaixo de sta.
			A pantalla do ordenador deberá colocarse a unha altura tal que a primeira liña da pantalla non quede por enriba do nivel dos ollos.
			A pantalla do ordenador deberá colocarse a unha distancia tal que ao estirar o brazo facía o monitor, este quede á distancia dos nós da súa man; a distancia visual óptima é de 60 ±15 cm.
			A inclinación do monitor: o ángulo da liña de visión comprendido entre a horizontal e a liña de visión non debe ser superior a 60°. O ángulo de visión óptimo é de 0° (pantalla xusto en fronte, á altura dos ollos).
Colocación do teclado dos ordenadores.	Posturas forzadas	Baixo	O corpo do teclado debe ser suficientemente plano; recoméndase que a altura da 3ª fila de teclas (fila central) non exceda de 30 mm respecto á base de apoio do teclado e a inclinación deste debería estar comprendida entre 0° e 25° respecto á horizontal.
			Recoméndase que o teclado dispoña dun soporte para as mans (a súa profundidade debe ser polo menos de 10 cm).
			Se o teclado non dispón dun soporte para as mans con profundidade de ao menos de 10 cm, débese habilitar un espazo similar na mesa diante do teclado.
Uso do rato	Posturas forzadas	Baixo	O movemento pola superficie sobre a que se desliza o rato debe resultar doado.
			O rato utilizarase tan preto do lado do teclado como sexa posible.
			O rato suxeitará entre o polgar e o cuarto e quinto dedos. O segundo e o terceiro deben descansar lixeiramente sobre os botóns do rato.
			O rato debe permitir o apoio de parte dos dedos, man ou pulso na mesa de traballo, favorecendo así a precisión no seu manexo. O manexo do rato será versátil e adecuado a destros e zurdos.
			Manterá o pulso recto (utilizar un repousabrazos, se é necesario).
Utilización de ordenadores portátiles.	Posturas forzadas	Baixo	Recoméndase a instalación dunha pantalla de visualización de datos e un teclado a maiores.



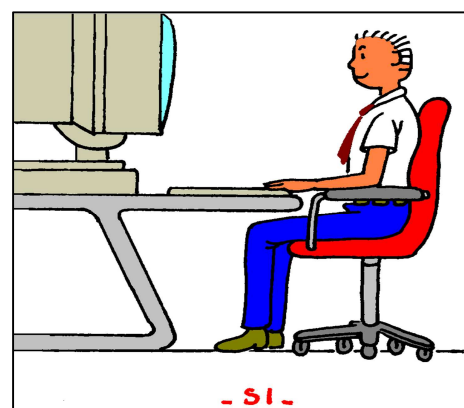
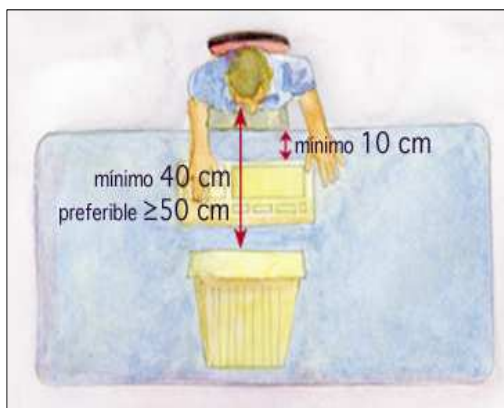
FICHA DE INFORMACIÓN DE RISCOS O TRABALLADOR

PERSONAL DOCENTE E INVESTIGADOR. ARQUEOLOXÍA

Tarefas de docencia e investigación. Traballos de escavación. Prácticas en Laboratorio. Tarefas de conservación e restauración. Traballo con binocular e utilización de ferramentas manuais. Traballo con ordenador

PROCEDIMENTO DE TRABALLO PARA USUARIOS DE PANTALLA DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD'S)

1. Axusta a altura da cadeira de maneira que os ombros estean relaxados e os teus brazos repousen enriba da mesa. Se o necesitas, utiliza un repousapés para ter os pés apoiados no chan e as pernas en ángulo recto.
2. A Superficie de traballo e o teclado deben estar á altura das túas mans, cos teus antebrazos paralelos ao chan.
3. Senta cos brazos próximos ao corpo coas costas ergueitas. A cabeza debe estar erguida ou lixeiramente inclinada cara a diante.
4. Sitúa a pantalla para ter a parte máis usada á altura da vista e a distancia dun brazo. Non esquezas regular o tamaño dos caracteres.
5. Coloca o teclado en fronte da pantalla e regula a inclinación para adoptar a posición neutra. Evita usar demasiada forza para escribir.
6. Mantén o rato preto e ao mesmo nivel do teclado. Outros obxectos de uso frecuente deben ter doado acceso.
7. Evita brillos na túa pantalla e utiliza un soporte de documentos ou unha lámpada de traballo se che son necesarios.
8. Axusta o contraste (mellor alto) e o brillo (mellor baixo) da túa pantalla, selecciona un fondo de cor suave. Revisa periodicamente a túa vista.
9. Non realices unha soa tarefa durante moito tempo. É mellor facer pequenos descansos. Anímate a realizar algúns exercicios.
10. Recorda que a ergonomía funciona a tódalas horas





FICHA DE INFORMACIÓN DE RISCOS O TRABALLADOR

PERSOAL DOCENTE E INVESTIGADOR. ARQUEOLOXÍA

Tarefas de docencia e investigación. Traballos de escavación. Prácticas en Laboratorio. Tarefas de conservación e restauración. Traballo con binocular e utilización de ferramentas manuais. Traballo con ordenador

ESCAVACIÓNS ARQUEOLOXICAS

Risco	Valoración	Medida Proposta
CAIDAS A DISTINTO NIVEL	Medio	Instalaranse varandas, de 90 cm de altura con rodapé de 15 cm, arredor da escavación.
		As varandas serán capaces de soportar os esforzos aos que poidan verse sometidos.
		Para acceder ás zonas escavadas instalaranse escaleiras manuais que ofrezan as necesarias garantías de solidez, estabilidade e seguridade, quedando prohibido acceder polos noiros ou polo esteamento.
		As escaleiras non se usarán para salvar alturas superiores aos 5 metros, a menos que estean reforzadas no seu centro. En ningún caso se usarán para alturas maiores de 7 m.
		Sempre que sexa posible valaranse as zonas de traballo. Este valado sinalizarase axeitadamente, especialmente durante a noite. Neste caso deberá dispoñer de iluminación.
DERRUBAMENTOS	Medio	Durante a escavación deixarase un noiro axeitado, para evitar deslizamentos do terreo.
		Cando sexa necesario utilizaranse esteamentos, estas irán progresando coa escavación, deforma que non quede ningunha zona sen asegurar, ben mediante esteamentos ou ben por medio de noiros.
CONTACTOS ELECTRICOS	Medio	Antes do comezo da actividade identificaranse as posibles liñas aéreas, subterráneas ou outras instalacións eléctricas existentes na zona de traballo que puidesen supoñer risco eléctrico durante os movementos ou desprazamentos previsibles de equipos, materiais e persoal.
		En presenza de liñas eléctricas enterradas, escavarase a máquina ata chegar a un metro por enriba da liña. A partir dese punto continuarase a pico manual ata atopar a sinalización. Da sinalización ata a liña realizarase lenta e coidadosamente a pa manual.
ATROPELOS	Medio	Sinalizar convenientemente a zona en que se desenvolvan os traballos e as zonas de tránsito de vehículos.
		Nos lugares próximos a calzadas e durante traballos nocturnos, os operarios irán equipados coa indumentaria axeitada.
		Os elementos de sinalización manteranse limpos e en bo estado.
		Regaranse as superficies de tránsito para eliminar ambientes poeirentos que dificulten a visibilidade.
POSTURA FORZADAS E MOVEMENTOS REPETITIVOS	Medio	Establecer e realizar pausas curtas pero frecuentes que permitan o cambio de postura e o descanso.
		Evitar no posible os movementos bruscos e forzados do corpo.
		Non permanecer demasiado tempo na mesma postura. Cambiar de postura e efectuar movementos suaves de estiramento dos músculos.
CAIDAS AO MESMO NIVEL	Baixo	Manterase a orde e a limpeza da zona de traballo, eliminando entullos ou obxectos que poidan provocar tropezos.
		En caso de traballos nocturnos, disporase da iluminación auxiliar necesaria.
		Eliminaranse ou sinalizarán correctamente os chanzos ou pequenos desniveis.
CAIDA DE MATERIAIS AO INTERIOR DA EXCAVACION	Baixo	Se existen elementos próximos á escavación, que poidan verse afectados na súa estabilidade, apuntalaranse ou fixarán en caso de considerarse necesario (árbores, bordos, etc.)
		O abasto dos produtos da escavación farase a unha distancia de seguridade do bordo (2 m), de forma que non poidan caer nin dar lugar a unha sobrecarga que provoque o derrubamento.
		O sistema de esteamento deberá superar en vertical o bordo do terreo (20 cm) para actuar como rodapé.
		Os noiros con risco de caída de pedras soltas protexeranse con redes ou mallazos ata uns 0,5 m por enriba do fondo ou do nivel de traballo.
		Non se traballará simultaneamente en distintos niveis dunha mesma vertical.



FICHA DE INFORMACIÓN DE RISCOS O TRABALLADOR

PERSONAL DOCENTE E INVESTIGADOR. ARQUEOLOXÍA

Tarefas de docencia e investigación. Traballos de escavación. Prácticas en Laboratorio. Tarefas de conservación e restauración. Traballo con binocular e utilización de ferramentas manuais. Traballo con ordenador

ESCAVACIÓN ARQUEOLÓXICAS

Risco	Valoración	Medida Proposta
SOBRESFORZOS	Baixo	Cando haxa que manipular cargas elevadas, utilizaranse os equipos auxiliares axeitados (grúa, carreta, etc.).
		Se o anterior non é posible, se manipularán as cargas entre varias persoas.
		Instruírse o persoal sobre os métodos correctos de manipulación de cargas e ferramentas pesadas.
PROXECCION DE PARTICULAS	Baixo	Durante os traballos de escavación, os traballadores irán provistos cos medios de protección axeitados.
EXPOSICION A PO	Baixo	Regarase frecuentemente sen chegar a formar barro.
		Recoméndase a utilización de protectores das vías respiratorias, sempre que non se poida regar a zona de traballo.
EXPOSICION Á INTEMPERIE. CALOR	Baixo	Dotar os traballadores da indumentaria axeitada para traballar en condicións de frío (abrigos, impermeables, etc.) ou calor extrema (gorras, sombreiros, etc.).
		En épocas de calor, hidratarse bebendo líquidos (nunca alcohol) con certa frecuencia. Realizar comidas con achega de sal, para compensar as perdas por sudación. Protexerse a pel das radiacións solares con roupas ou cremas. Facer uso de sombreiros de á ancha. Manter a pel limpa para facilitar a transpiración. Desenvolver as tarefas de maior esixencia física nas horas de temperaturas máis baixas.
		Establecemento dun sistema de subministración de auga fresca de doado acceso e o máis preto posible do operario.
		En caso de insolación ou de esgotamento por calor, chamar o médico; beber auga con algo de sal, afrouxar a roupa e poñer compresas frías na cabeza.
		En épocas de frío, facer uso de roupa adecuada ata eliminar o frío, sen chegar a provocar suor. Protexer os pés. Manter os pés secos e protexidos con calzado de abrigo e impermeable á auga. É conveniente utilizar dous pares de calcetíns, un de algodón e enriba outro de la. Utilizar roupa de abrigo e luvas axeitadas. Protexer a cabeza con pasamontañas. Cubrir cun illante térmico os mangos metálicos das ferramentas.
ACCIDENTES CAUSADOS POR SERES VIVOS	Baixo	Se tras unha picadura de insecto aparecen síntomas de mareo, respiración alterada ou inflamación excesiva, así coma se a picadura se produce no pescozo ou interior da boca, proceder ao traslado inmediato a un centro sanitario.
		En caso de picaduras, mordedelas de animais salvaxes, etc: - Identificar o animal no caso de picadura (serpe, araña, escorpión, etc.) - Retirar o aguillón da pel no caso de picaduras de insectos, etc. - Non administrar alcohol, nin morfina. - Bloquear as veas e practicar incisións locais (só por persoas experimentadas). - Poñer atención a posibles reaccións alérxicas ao veneno ou ao antídoto administrado. - As persoas afectadas deberán transportarse tendidas.
		Cambiar a roupa de traballo pola de rúa cando remate a xornada. Lavar a roupa de traballo.
		Non comer durante a realización dos traballos sen previamente lavarse as mans e cara.



FICHA DE INFORMACIÓN DE RISCOS O TRABALLADOR

PERSOAL DOCENTE E INVESTIGADOR. ARQUEOLOXÍA

Tarefas de docencia e investigación. Traballos de escavación. Prácticas en Laboratorio. Tarefas de conservación e restauración. Traballo con binocular e utilización de ferramentas manuais. Traballo con ordenador

FERRAMENTAS MANUAIS

Risco	Valoración	Medida Proposta
Golpes / cortes por obxecto ou ferramenta	Baixo	Seleccionar a ferramenta de forma que a súa forma, peso e dimensións sexan adecuadas ao traballo a realizar, para evitar sobreesforzos musculares.
		Utilizar a ferramenta para o fin que foi concibida e non para outro.
		Elixir a ferramenta que non presente cortes ou estelas nos seus mangos que poidan producir cortes e feridas nas mans.
		Sempre hai que utilizar a ferramenta para o fin que foi concibida e non para outro.
		Utilizar luvas de protección sempre que se usen ferramentas cortantes ou punzantes.
		Deben utilizarse as ferramentas axeitadas, con mangos ben deseñados, en bo estado de conservación e dispoñer de caixóns ou fundas para gardalas de xeito seguro.
		As ferramentas manuais deben dispoñer de mangos ben deseñados e suxeitos, atopándose nun correcto estado de conservación. As ferramentas portátiles deben dispoñer dos resgardos e/ou dispositivos de seguridade axeitados que eviten o contacto coas partes móbiles. Así mesmo no uso de ferramentas manuais e/ou portátiles, en especial de corte, deben dispoñerse e utilizarse equipos de protección individual (luvas de resistencia mecánica, lentes de seguridade,...).
Establecer sistemas de revisión periódica das ferramentas. Substituír as ferramentas que se atopen en mal estado.		
Caída de equipos ou ferramentas	Baixo	As ferramentas manuais, principalmente as ferramentas manuais de corte, deben dispoñer de lugares axeitados (fundas, caixas,...) para gardalas de forma segura.
		Non levar as ferramentas no interior dos petos, nin deixalas sen control.
Caída de obxectos en manipulación	Baixo	Establecer a obriga de utilizar calzado de seguridade que protexa o pé da caída de obxectos e de posibles esmagamentos.
		Manexar as pezas e materiais coas mans secas e limpas de graxa e substancias escorregadizas.
Proxección de sólidos, líquidos ou gases	Baixo	Utilizar lentes de protección ou pantalla facial sempre que se realicen traballos con posibles proxeccións de materiais, fragmentos ou partículas, durante o uso de ferramentas manuais.



FICHA DE INFORMACIÓN DE RISCOS O TRABALLADOR

PERSOAL DOCENTE E INVESTIGADOR. ARQUEOLOXÍA

Tarefas de docencia e investigación. Traballos de escavación. Prácticas en Laboratorio. Tarefas de conservación e restauración. Traballo con binocular e utilización de ferramentas manuais. Traballo con ordenador

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

					
					
BOTA DE SEGURIDAD ROBUSTA CARMEN IND S1 + CI + SRC	Luva Para riscos químicos	Luva Para riscos mecánicos	Lentes 3M 2740 SALP	Mascarilla 3M 8822 c/v FFP2	Máscara con filtro para vapores orgánicos

PERSOAL ESPECIALMENTE SENSIBLE

Ante calquera dúbida ou posible sensibilidade (embarazo, lactación, alerxias, etc.) poñerse en contacto co superior inmediato e co Servizo de Prevención da Universidade.

OBLIGACIONES XERAIS EN MATERIA DE PREVENCIÓN

Recorde: "corresponde a cada traballador velar, segundo as súas posibilidades e mediante o cumprimento das medidas de prevención que en cada caso sexan adoptadas, pola súa propia seguridade e saúde no traballo e pola daquelas persoas ás que poida afectar a súa actividade profesional, a causa dos seus actos e omisións no traballo, de conformidade coa súa formación e as instrucións do empresario".

Segundo establece o Art. 18 da Lei de Prevención de Riscos Laborais, a Universidade de Vigo informa ao traballador/a abaixo asinante sobre os riscos para a seguridade e saúde relacionados co seu posto de traballo.

Pola súa parte, e en cumprimento do que establece o Art. 29 da citada Lei, o traballador/a se compromete a cumprir as medidas de prevención que lle son indicadas, e a velar por o seu propia seguridade e saúde no traballo e polo daquelas persoas ás que poida afectar o seu actividade profesional, de conformidade coa súa formación e as instrucións da Universidade de Vigo.

Nome do traballador/a:.....

Data:

Sinatura: