



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE  
MEDIO AMBIENTE Y  
ORD. DEL TERRITORIODELEGACIÓN TERRITORIAL EN  
JAÉN**FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO A LA PERSONA EMPLEADA PÚBLICA****PERSONA EMPLEADA PÚBLICA****Nombre y apellidos:** INSPECCION MEDIO NATURAL/URBANO, TÉCNICO**DNI:****Puesto de Trabajo:****Código RPT:****Denominación RPT:****Código ER / Descripción del puesto :** INSPECCIÓN MEDIO NATURAL/URBANO**DESCRIPCIÓN / FUNCIONES DEL PUESTO**

Los trabajos evaluados se desarrollan por personal que debe realizar visitas técnicas o de inspección a terrenos, ríos u otros elementos del medio natural, así como a edificios, infraestructuras o instalaciones situados en el medio natural o urbano. Las funciones que se desarrollan son muy variadas: elaboración de informes, elaboración de escritos donde se pone en conocimiento algún hecho o dato; actas de inspección, actuación de reconocimiento que crea un documento normalizado; actas de denuncia, informe que comunica una posible infracción a la normativa y propone la iniciación de un expediente sancionador; control de condicionados, acciones encaminadas a la supervisión del cumplimiento de las prescripciones técnicas impuestas a un determinado trabajo; o asesoramientos técnicos y orientación pericial ante una determinada actuación.

Las actuaciones realizadas pueden ser relativas a la gestión de espacios naturales protegidos, gestión forestal, prevención de incendios forestales, gestión cinegética y piscícola, relativas al agua, a la gestión de la flora y la fauna, o a las vías pecuarias entre otras.

En el desarrollo de los trabajos, se puede tener que transitar en vehículo por carreteras y pistas forestales. A parte del riesgo de accidente in itinere, dado que los lugares y centros de trabajo en los que se recogen los vehículos oficiales suelen requerir desplazamiento por carretera, existe el riesgo relacionado a las horas de conducción, en ocasiones transitando por zonas rurales por carreteras generalmente en mal estado y por caminos sin asfaltar con vehículos que en su mayoría no disponen de sistema auxiliar que reduzca los riesgos de lesión por vibraciones.

De otra parte, existen riesgos relativos al tránsito a pie por el terreno, dependiente del terreno, así como de las condiciones meteorológicas reinantes, con exposición en ocasiones a temperaturas alto calor o frío. Se pueden considerar riesgos relativos a caídas al mismo y distinto nivel, caída de objetos, torceduras, resbalones, etc.

En el ejercicio de las funciones de inspección y control, así como, en su caso, en el ejercicio de la condición funcionario público, en ocasiones deben personarse en construcciones, instalaciones, fincas forestales o rurales o edificaciones, e inspeccionar, controlar o, en ocasiones, denunciar a los usuarios infractores. Se supervisan actividades tan diversas como la gestión natural, cinegética, piscícola, obra civil, forestal o hidráulica, construcciones urbanísticas o explotaciones mineras. Si bien, no es común, estas tareas suponen en ocasiones la necesidad de gestión de situaciones conflictivas frente a los ciudadanos, que pueden generar tensión mental y física, lo que puede afectar a su bienestar personal y social.

**Principales riesgos asociados:**

- Vibraciones.
- Accidentes o atropellos por vehículos
- Choques contra objetos
- Sobreesfuerzos moderados: fatiga, agotamiento, posturas forzadas, lesión por manipulación de cargas...
- Exposición a radiaciones solares, polvo, lluvia o nieve.
- Exposición a temperaturas extremas: calor y frío.
- Estrés moderado



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE  
MEDIO AMBIENTE Y  
ORD. DEL TERRITORIODELEGACIÓN TERRITORIAL EN  
JAÉN

## FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO A LA PERSONA EMPLEADA PÚBLICA

- Exposición a agentes biológicos: picaduras de insectos, pólenes, pinchazos, rasgaduras, o urticarias provocadas por plantas, mordeduras o arañazos de animales.

### **RIESGOS Y RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD PARA TRABAJOS EN EXTERIOR**

#### **EXPOSICIÓN AL CALOR**

##### **RIESGOS**

- **Golpe de calor**

Se da por una combinación elevada de estrés térmico y carga de trabajo (golpe de calor clásico y golpe de calor inducido por el esfuerzo). Es el efecto más grave de la exposición a situaciones de calor intenso.

- **Agotamiento por calor**

Es una forma benigna de patología por calor que remite rápidamente si se trata pronto. Se produce una pérdida de capacidad para el trabajo mental y físico.

- **Calambres por calor**

Son debidos a la continua pérdida de sal a través del sudor, acompañada por una copiosa ingestión de agua sin una adecuada reposición salina

- **Eruzión en la piel**

Se presenta en forma de pápulas rojas y se produce en la piel permanentemente cubierta de sudor sin evaporar

#### **MEDIDAS PREVENTIVAS**

- **Aumentar la tolerancia al calor**

- Tener buen estado de salud general y poseer unas condiciones físicas adecuadas para el trabajo que debe realizar.
- Aclimatación al calor: ajustes fisiológicos y psicológicos que se producen en el individuo durante la primera semana de exposición a condiciones ambientales calurosas. Implica incorporación gradual del trabajador a la tarea expuesta al calor. La aclimatación desaparece en tan sólo una semana.

- **Asegurar una reposición puntual de los líquidos y electrolitos perdidos:**

- Acceso a agua potable fresca o recibir agua una vez cada hora, o con más frecuencia si las condiciones imponen un estrés mayor. Es recomendable que los trabajadores beban frecuentemente pequeñas cantidades de agua.
- Los recipientes de agua deben mantenerse a la sombra o en un lugar fresco a unos 15 °C.
- Es mejor ofrecer agua o bebidas aromatizadas diluidas y evitar las bebidas carbónicas, con cafeína o con altas concentraciones de azúcar o sal. Es recomendable proporcionar agua potable salada con una concentración del 0,1 % (1 g de Sal por litro de agua). Así mismo no se deben tomar bebidas alcohólicas.
- Realizar una dieta equilibrada. Se debe sazonar adecuadamente las comidas, fundamentalmente en épocas de calor.



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE  
MEDIO AMBIENTE Y  
ORD. DEL TERRITORIODELEGACIÓN TERRITORIAL EN  
JAÉN

## FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO A LA PERSONA EMPLEADA PÚBLICA

- **Modificar las prácticas de trabajo para reducir la carga de calor por esfuerzo**
- **Organización del trabajo. Realizar las tareas más pesadas en las horas de menos calor. Realizar pausas de recuperación**
- **Ropa de trabajo ligera que permita la transpiración**
- **Información a los trabajadores**
- **Vigilancia de la salud**

### EXPOSICIÓN AL FRÍO

#### RIESGOS

- **Congelación periférica** de mejillas, nariz, orejas y dedos de manos y pies.
- **Pie de trinchera**, por exposición crónica al frío (inmersión prolongada en agua fría con calzado ajustado).
- **Hipotermia o pérdida de calor corporal**, cuyos principales síntomas son: comportamiento extravagante, lentitud general y letargia, incapacidad para mantener el ritmo de trabajo, pérdida de conciencia

Sentir dolor en las extremidades puede ser el primer síntoma o aviso de peligro ante el estrés por frío. Durante la exposición al frío, se tira al máximo cuando la temperatura del cuerpo ha descendido a 35

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Ropa de trabajo y equipos de protección**

Si la temperatura desciende por debajo de los 16 °C para trabajo sedentario, 4 °C para trabajo ligero y 7 °C para trabajo moderado, sin que se requiera destreza manual, los trabajadores usarán guantes.

Si el trabajo se realiza en un medio ambiente por debajo de 4 °C, hay que proveer protección corporal total adicional. Los trabajadores llevarán ropa protectora adecuada para el nivel de frío y la actividad física.

Cuando el trabajo que se realice sea ligero y la ropa que lleve puesta el trabajador pueda mojarse, la capa exterior de ropa que se use debe ser de un tipo impermeable al agua. Cuando el trabajo sea más fuerte, la capa exterior de ropa debe ser hidrófuga, debiendo el trabajador cambiarse de ropa cuando ésta se moje. Las prendas exteriores han de permitir una fácil ventilación con el fin de impedir que las capas internas se mojen con el sudor. Se deben usar botas impermeables que eviten la absorción de la humedad.

Debe cumplir los requisitos establecidos por el R.D. 1407/92, como certificado CE (por un Organismo Notificado), declaración CE de Conformidad, sistema de calidad CE por parte del fabricante y folleto informativo.



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE  
MEDIO AMBIENTE Y  
ORD. DEL TERRITORIODELEGACIÓN TERRITORIAL EN  
JAÉN

## FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO A LA PERSONA EMPLEADA PÚBLICA

### • **Régimen de calentamiento en el trabajo**

Si el trabajo se realiza a la intemperie de manera continuada a una temperatura equivalente de enfriamiento de o por debajo de - 7 °C, en las proximidades se dispondrán refugios o se permitirá acudir a los trabajadores a algún local provisto de calefacción a intervalos regulares de tiempo.

### • **Hidratación y nutrición**

Es importante que se ingieran sopas y bebidas dulces calientes. Por sus efectos diuréticos se debe limitar la toma de café, así mismo no se deben tomar bebidas alcohólicas durante la realización de estos trabajos, pues produce una dilatación de los vasos sanguíneos con la consiguiente pérdida adicional del calor corporal.

### • **Organización del trabajo. Realizar los trabajos al aire libre en la franja horaria de mayor temperatura ambiente**

### • **Información a los trabajadores**

### • **Vigilancia de la salud**

## EXPOSICIÓN A RADIACIÓN SOLAR

### RIESGOS

Especialmente a la radiación ultravioleta, cuyas principales consecuencias son:

- **Eritema o “quemadura solar”.**
- **Fotosensibilización.** El tratamiento con ciertos medicamentos y la aplicación tópica de determinados productos, pueden producir un efecto sensibilizante.
- **Efectos retardados.** La exposición crónica a la luz solar, especialmente a UVB, acelera el envejecimiento de la piel e incrementa el riesgo de cáncer de piel.
- **Lesiones en los ojos** (Fotoqueratitis, fotoconjuntivitis, efectos crónicos...).

## MEDIDAS PREVENTIVAS

### • **Ropa de trabajo y equipos de protección**

Utilizar ropa apropiada de tejido tupido y, lo que es más importante, un cubrecabezas (en los casos en los que esto sea posible) con ala para reducir aún más la exposición de la cara y el cuello.

Para reducir más la exposición pueden aplicarse filtros solares a la piel expuesta.

Cuando se trabaje en terrenos nevados o zonas de mucho sol, también es necesario utilizar gafas, guantes y cremas protectoras frente a la radiación ultravioleta.

### • **Aclimatación gradual** para favorecer la pigmentación y bronceado de la piel, como protección natural.

• **Periodos de descanso:** Se deben imponer unos ciclos obligatorios de trabajo y descanso. La empresa especifica la duración de los períodos de trabajo, la duración de los períodos de descanso y el número de veces que este ciclo tiene que repetirse. Deben disponer de sombra y se les deben proporcionar todas las medidas protectoras necesarias antes indicadas.

### • **Información a los trabajadores**

### • **Vigilancia de la salud**



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE  
MEDIO AMBIENTE Y  
ORD. DEL TERRITORIO

DELEGACIÓN TERRITORIAL EN  
JAÉN

## FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO A LA PERSONA EMPLEADA PÚBLICA

### RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD VIAL

#### A. NORMAS DE SEGURIDAD PARA CONDUCTORES

##### VÍAS DE CIRCULACIÓN.

- Respete en todo momento las señales de circulación, aún conociendo la carretera.
- Extreme las precauciones cuando se encuentre:
  - Un cruce de carreteras.
  - Cambios de rasante.
  - Curvas con escasa visibilidad.
  - Pasos a nivel.
- Si se encuentra con un banco de niebla, circule lentamente, utilizando las luces antiniebla (traseras y delanteras) y sin hacer uso de las "largas", ya que éstas pueden deslumbrarle.
- Cuando el viento sopla con fuerza, modere su velocidad, agarre el volante con ambas manos de forma firme y evite movimientos bruscos.
- En caso de lluvia, reduzca la velocidad y emplee los frenos lo menos posible. Si la lluvia es muy fuerte y el limpiaparabrisas no garantiza una buena visibilidad, detenga el coche en lugar seguro y espere hasta que amaine.
- Si debe circular sobre hielo, utilice el embrague y el freno de forma suave, mantenga la dirección firme y en caso necesario haga uso de las cadenas.

##### VEHÍCULOS.

- Cuide en todo momento el estado de su vehículo, no sólo cuando deba realizar largos desplazamientos.
- Recuerde pasar la ITV obligatoria o voluntariamente, ya sea por la edad del automóvil o por haber sufrido un accidente que haya podido afectar al motor, transmisión o bastidor.

En cualquier caso preste siempre atención a:

- **Los sistemas de seguridad activa.**
  - El estado de los neumáticos (deformaciones, desgaste y presión).
  - El correcto funcionamiento de la dirección.
  - Las posibles anomalías de la suspensión (amortiguadores).
  - La efectividad de los frenos (discos, pastillas, tambores, zapatas, latiguillos, bombines y líquido).
  - El correcto funcionamiento, reglaje y limpieza de todas las lámparas que conforman el alumbrado.
  - El posible deterioro de los limpiaparabrisas.



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE  
MEDIO AMBIENTE Y  
ORD. DEL TERRITORIO

DELEGACIÓN TERRITORIAL EN  
JAÉN

## FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO A LA PERSONA EMPLEADA PÚBLICA

### ➤ Los sistemas de seguridad pasiva.

El estado y correcto funcionamiento de los cinturones de seguridad, airbag, chasis y carrocería.

### ➤ Otros sistemas.

El buen estado del motor, la transmisión y la batería.

## EN RELACIÓN AL FACTOR HUMANO.

- Cuando deba maniobrar, señalice con suficiente antelación su intención y compruebe que los demás se han percatado de su advertencia.
- Los adelantamientos son la maniobra de mayor peligrosidad: avise de su intención y cerciórese que puede hacerlo con total seguridad y en el menor tiempo posible.
- Si va a ser adelantado, no incremente su velocidad y facilite el adelantamiento.
- No se detenga de forma repentina. Señalícelo con antelación y no dificulte la circulación.
- Respete los semáforos y recuerde que:
  - La luz amarilla nos indica que debemos parar, no que todavía podemos pasar.
  - Debe esperar a que los peatones hayan alcanzado la acera para avanzar, aunque el semáforo ya esté verde.
- Cuando conduzca de noche, realice correctamente los cambios de luces, procurando no deslumbrar a los demás.
- No olvide que el cinturón de seguridad no es una opción voluntaria. Habitúese a utilizarlo en cualquier trayecto.
- El alcohol, incluso ingerido en pequeñas cantidades, influye negativamente en la conducción. Recuerde que el mayor peligro de accidente grave se da cuando el grado de alcoholemia es intermedio, debido al estado de euforia en el que se encuentra el conductor.
- Muchos medicamentos pueden ser peligrosos a la hora de conducir. No se automedique y lea siempre los prospectos.
- En caso de viajes largos, descanse cada dos horas aproximadamente, tome bebidas refrescantes y comidas ligeras que no favorezcan el sueño.
- No lance ningún objeto por la ventanilla, puede provocar un accidente o un incendio si se trata de colillas.
- Recuerde conducir con tranquilidad:
  - No se fije una hora de llegada.
  - No se deje influir por el hecho de que otros vayan a mayor velocidad.
  - No es bueno destacar, ni por ir demasiado rápido, ni demasiado despacio.
  - Comprenda las advertencias y los errores de los demás.



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE  
MEDIO AMBIENTE Y  
ORD. DEL TERRITORIO

DELEGACIÓN TERRITORIAL EN  
JAÉN

## FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO A LA PERSONA EMPLEADA PÚBLICA

### CUMPLIR LAS NORMAS DE CIRCULACIÓN NO SÓLO EVITA SANCIONES, EVITA ACCIDENTES

#### ➤ Ciclomotores y motocicletas.

- Utilice un casco reglamentario, puede salvarle la vida.
- No aproveche la movilidad de su vehículo para provocar situaciones de riesgo en los embotellamientos y semáforos.
- Tenga siempre presente que cualquier colisión puede transformarse en un accidente grave.

#### ➤ Camiones.

- No cargue el vehículo con un peso mayor al que tenga asignado. Reparta el peso de la carga y asegure su estabilidad
- El transporte de mercancías peligrosas debe cumplir lo especificado en el TPC.
- Tenga siempre en cuenta que su vehículo es una máquina pesada, peligrosa y poco maniobrable.

### B. NORMAS DE SEGURIDAD PARA PEATONES

#### ➤ En núcleos urbanos.

- Las normas de circulación también afectan a los peatones. Respete las señales, los semáforos y las indicaciones de los agentes.
- Cruce, perpendicular a la acera y siempre que pueda, utilizando los pasos de peatones.
- Preste atención a las entradas y salidas de los garajes.

#### ➤ En carreteras.

- Camine siempre por la izquierda, ya que de esta forma verá aproximarse a los vehículos de frente.
- Si van varias personas juntas, caminen en hilera.
- No lleve animales sueltos, pueden ser atropellados y causar accidentes.
- Si camina de noche por una carretera, colóquese alguna prenda reflectante o bien lleve una linterna.

### ESTRÉS

*“El estrés laboral es el conjunto de reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento frente a determinados aspectos adversos o nocivos de la organización, el contenido o el entorno. Se caracteriza por los altos niveles de excitación y angustia, con la sensación de no poder hacer nada frente a la situación.” DGEAS de la Comisión Europea.*

Las personas experimentan estrés cuando sienten que existe un desequilibrio entre lo que se les pide y los recursos personales y del entorno que poseen para hacer frente a esa demanda.



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE  
MEDIO AMBIENTE Y  
ORD. DEL TERRITORIODELEGACIÓN TERRITORIAL EN  
JAÉN

## FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO A LA PERSONA EMPLEADA PÚBLICA

### MANIFESTACIONES DEL ESTRÉS

- **Plano emocional:** reacciones de ansiedad, depresión, sentimientos de desesperanza y desamparo.
- **Plano cognitivo:** problemas de concentración, dificultad para aprender, sintetizar, ser creativos. (Estos problemas pueden convertirse en una disfunción)
- **Plano conductual:** pueden aparecer comportamientos nocivos para la salud como abuso de alcohol, tabaco, estimulantes... También Pueden aparecer conductas violentas o antisociales.
- **Plano fisiológico:** alteraciones digestivas, respiratorias, cardiovasculares, de la piel, en el sistema inmunitario, y en el sistema músculo-esquelético (dolores espalda, contracturas...).

Además de estas consecuencias, el estrés relacionado con el trabajo puede agravar cualquier enfermedad (el estrés afecta al sistema inmunológico), sea cual sea su causa principal.

### LAS CAUSAS DEL ESTRÉS

Existen dos tipos de factores del ambiente laboral que pueden causar estrés: **riesgos físicos** (ruido, temperatura, falta de iluminación...) y **riesgos psicosociales** (aspectos del diseño, gestión y organización del trabajo).

Los **factores laborales** que pueden causar estrés pueden dividirse en dos grupos:

#### CONTEXTO LABORAL

- Mala comunicación.
- Ambigüedad y conflicto de funciones.
- Inseguridad laboral y profesional.
- Poca participación en la toma de decisiones.
- Falta de control sobre el trabajo.
- Aislamiento social y físico.

#### CONTENIDO LABORAL

- Problemas para disponer del material, equipos adecuados.
- Falta de variedad en las tareas.
- Ciclos de trabajo breves.
- Sobrecarga o infracarga de tarea.
- Elevado ritmo de trabajo.
- Falta de control sobre el trabajo.
- Trabajo a turnos y nocturnidad.

Sin embargo, las personas no vivimos aisladas de nuestro entorno por lo que además de afectarnos estos factores laborales, muchos otros aspectos de nuestras vidas pueden estar influyendo en la aparición del estrés:



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE  
MEDIO AMBIENTE Y  
ORD. DEL TERRITORIO

DELEGACIÓN TERRITORIAL EN  
JAÉN

## FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO A LA PERSONA EMPLEADA PÚBLICA

### FACTORES SOCIALES

A lo largo de nuestras vidas, van ocurriendo acontecimientos que nos obligan a readaptarnos continuamente (pérdidas, divorcios, evolución familiar...).

### FACTORES INDIVIDUALES

Al igual que existen diferencias entre las personas, también existen diferencias individuales en la forma de interpretar y valorar las situaciones y estímulos como estresantes.

El que definamos una situación como estresante dependerá del tipo de valoración que hagamos de ese estímulo o hecho determinado y de los recursos propios de afrontamiento que tengamos.

En esta valoración están influyendo nuestras actitudes y creencias personales, es decir, nuestra manera de ver el mundo. Para unas personas puede ser muy estresante el tener que tratar con clientes y para otras puede serlo el trabajar con ordenadores.

El tipo de personalidad es un factor que está modulando nuestras reacciones al estrés. Nuestros hábitos de vida, nuestra manera de afrontar las cosas, autoestima, etc., están mediando entre la situación estresante y nuestra reacción ante ella.

Existe un tipo de personalidad que tiene una mayor probabilidad de padecer estrés, es la **Personalidad Tipo A**. Este tipo de personas se identifican por las siguientes características: Controlador, Competitivo, Hostil, Dependiente del trabajo, Suspicaz, Apremiado y apremiante de tiempo.

### FACTORES ENTORNO FÍSICO

Son factores ambientales que se convierten en estresores dentro de nuestra vida cotidiana como la contaminación, exceso de ruido ambiental, dificultades de transporte, etc.

### PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

A nivel de organización:

- Reordenación de tareas.
- Medidas organizativas, ergonómicas y medio ambientales.
- Promover la participación.
- Comunicación (interna y operativa).
- Formación e información apropiada.
- Mejorar la capacidad para afrontar situaciones estresantes, etc.
- Fomentar la toma de decisiones, la transmisión de la información y las relaciones interpersonales.
- Comunicar con eficacia.
- Resolver los problemas.



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE  
MEDIO AMBIENTE Y  
ORD. DEL TERRITORIO

DELEGACIÓN TERRITORIAL EN  
JAÉN

## FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO A LA PERSONA EMPLEADA PÚBLICA

### A nivel individual:

- Desarrollo de conductas que eliminen la fuente de estrés, que neutralicen las consecuencias negativas del mismo.
- Entrenamiento en solución de problemas.
- Estrategias de asertividad.
- Manejo eficaz del tiempo.
- Desconectar del trabajo fuera de la jornada laboral.
- Practicar técnicas de relajación.
- Tomar pequeños descansos durante la jornada (5'/ h.)
- Marcarse objetivos reales y factibles de conseguir.
- Tomar decisiones y autoafirmarse.
- Utilizar el pensamiento crítico.

### *CONSEJOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS*

### A nivel de la empresa:

- Diseñar horarios de trabajo para que no entren en conflicto con las exigencias y responsabilidades no relacionadas con el trabajo.
- Permitir que los trabajadores tomen parte en las decisiones o actuaciones que afecten a sus puestos de trabajo.
- Asegurarse de que las tareas sean compatibles con las capacidades y recursos del trabajador y prever un tiempo de recuperación en el caso de tareas especialmente arduas, físicas y mentales.
- Diseñar las tareas para que tengan sentido, y den oportunidad de poner en práctica los conocimientos.
- Definir claramente los roles y responsabilidades en el trabajo.
- Dar oportunidad de interacción social.
- Evitar ambigüedad en cuestiones como la seguridad del empleo y el desarrollo de la carrera; potenciar el aprendizaje permanente y la empleabilidad.

### A nivel personal:

- Aprenda a reconocer cuales son sus reacciones al estrés.
- Identifique las fuentes u origen de su estrés y no se deje acelerar por las pequeñas preocupaciones
- No se atormente por los "y si... y no pierda la cabeza por lo que no tiene remedio, ya son cosas del pasado.
- Busque compensaciones (familia, trabajo, etc.).
- Dé y acepte apoyo social.
- Sea realista y evite luchar contra molinos de viento.
- Haga ejercicio físico para descargar la energía contenida por el estrés.



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE  
MEDIO AMBIENTE Y  
ORD. DEL TERRITORIODELEGACIÓN TERRITORIAL EN  
JAÉN**FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO A LA PERSONA EMPLEADA PÚBLICA****RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS****de la Actividad: INSPECCIÓN DEL MEDIO NATURAL/URBANO**

CONTACTO CON OBJETO CALIENTE	<p>Se debe evitar realizar manipulaciones en los motores de combustión.</p> <p>El acceso a zonas industriales y mineras se debe realizar siguiendo las medidas de seguridad establecidas por la empresa visitada.</p>
ENTORNO CALUROSO	<p>Proceder a hidratarse de forma adecuada según la época del año</p> <p>Organizar el trabajo evitando las zonas horarias del día donde es mayor la exposición a temperaturas extremas.</p> <p>Utilizar gorra o sombrero de ala ancha según necesidad.</p> <p>Utilizar prendas de abrigo o frescas, adecuadas a la zona de trabajo, a la estación meteorológica y a la hora del día, combinando capas en lugar de una sola tratando de no dificultar los movimientos.</p>
GOLPE CONTRA O SOBRE RESULTADO DE UNA CAÍDA DEL TRABAJADOR	<p>Realizar el acceso a zonas industriales y mineras siguiendo las medidas de seguridad establecidas por la empresa visitada.</p> <p>En el control de obra forestal o demoliciones, se deberá tener especial cuidado en la situación de los medios auxiliares presentes.</p> <p>Al transitar por zonas de vegetación espesa se deberá tener en cuenta los "latigazos" y ramas salientes.</p> <p>Al transitar por las zonas de trabajo, hacerlo con cuidado para evitar golpes con cualquier objeto inmóvil como rocas, piedras, etc.</p> <p>Evitar en la medida de lo posible trabajar en zonas rocosas.</p>
CHOQUE O GOLPE CONTRA OBJETO, INCLUSO VEHÍCULO TRAB INMOVIL	<p>El acceso a zonas industriales y mineras se debe realizar siguiendo las medidas de seguridad establecidas por la empresa visitada.</p>
COLISIÓN CON OBJETO/VEHÍCULO/PERSONA - TRAB. EN MOVIMIENTO	<p>Los vehículos deben tener la ITV actualizada.</p> <p>Informar al trabajador de las medidas que ha de aplicar en caso de conducción con condiciones meteorológicas adversas.</p> <p>El acceso a zonas industriales y mineras se debe realizar siguiendo las medidas de seguridad establecidas por la empresa visitada.</p> <p>Se deben conocer las medidas de seguridad necesarias en la circulación por carriles y/o pistas forestales.</p> <p>Se debe revisar el aspecto general y las condiciones de seguridad del vehículo antes de su utilización.</p> <p>Descansar al menos cada dos horas en conducción de vehículos</p>



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE  
MEDIO AMBIENTE Y  
ORD. DEL TERRITORIODELEGACIÓN TERRITORIAL EN  
JAÉN**FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO A LA PERSONA EMPLEADA PÚBLICA****RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS****de la Actividad: INSPECCIÓN DEL MEDIO NATURAL/URBANO**

- Se debe revisar el aspecto general y las condiciones de seguridad del vehículo antes de su utilización.
- Atender a las irregularidades del terreno durante la conducción.
- Tomar las medidas de precaución en zonas de ganado suelto.
- En los desplazamientos se deben respetar inexcusablemente las normas de circulación.
- Debe utilizarse el chaleco o ropa reflectante conforme a la EN-471:04, siempre que se trabaje en las inmediaciones de vías de circulación o donde pueda existir la presencia de vehículos y / o maquinaria.
- Se debe utilizar el cinturón de seguridad.
- Debe evitar tomar bebidas alcohólicas durante la jornada laboral, las comidas copiosas antes de conducir, conducir bajo los efectos de medicamentos estimulantes o depresores o conducir bajo los efectos de la fatiga o cansancio.
- Debe procurar no manipular la radio o aparato GPS durante la conducción, no beber, comer o fumar durante la conducción, así como evitar hablar por teléfono móvil durante la conducción o conducir con prisas.
- Debe procurar no conducir con pensamientos que puedan alterar el ánimo o distraer, así como conducir con preocupaciones o sentimientos de tristeza.
- La altura superior del reposacabezas se debe encontrar a la altura de los ojos o cejas del conductor. La distancia que se establece entre la cabeza y el reposacabezas se encuentra entre 4 y 10 cm.
- Se debe ajustar el asiento del vehículo a la posición correcta, verificar la altura y distancia de la banqueta del asiento, de manera que los pies puedan pisar a fondo los pedales del embrague, freno y acelerador, sin necesidad de inclinar o desplazar el cuerpo hacia adelante.
- Debe ajustar correctamente los espejos retrovisores al subirse al vehículo y mantener limpios el parabrisas y los retrovisores.
- Debe procurar usar gafas de sol en días de mucha luz así como no poner a volumen elevado el aparato de radio del vehículo.
- Debe respetar las normas de circulación.
- El vehículo debe disponer y se debe utilizar señalización adecuada para actuaciones en la carretera.
- Debe conocer y aplicar el Protocolo para actuaciones en la carretera.
- Informar al trabajador de las medidas que ha de aplicar en caso de conducción con condiciones meteorológicas adversas.

**FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO A LA PERSONA EMPLEADA PÚBLICA****RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS****de la Actividad: INSPECCIÓN DEL MEDIO NATURAL/URBANO**

	<p>El acceso a zonas industriales y mineras se debe realizar siguiendo las medidas de seguridad establecidas por la empresa visitada.</p> <p>Se deben conocer las medidas de seguridad necesarias en la circulación por carriles y/o pistas forestales.</p> <p>La persona empleada pública debe ser informada sobre como prevenir el riesgo de accidentes o atropellos con vehículos y conocer las lesiones que se puedan producir.</p>
SOBREESFUERZO FÍSICO - SOBRE EL SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO	<p>En el caso de cambio de neumáticos pinchados, se pedirá auxilio mediante teléfono móvil o radio, si el vehículo se encuentra en situación comprometida.</p> <p>Se debe conocer el tríptico de manipulación manual de cargas.</p> <p>Se debe cumplimentar regularmente la ficha de control de EPIs.</p> <p>Debe disponer de una ficha de control de EPIs</p>
EXPOSICIÓN A RADIACIONES NO IONIZANTES (RUV SOLAR)	<p>En momentos de descanso o tiempos muertos elegir lugares a la sombra.</p> <p>Utilizar protector solar en exposiciones continuas y en especial sensibilidad.</p> <p>Evitar la exposición prolongada al sol.</p>
RIESGO DE FATIGA FÍSICA POSTURA FORZADA. TRONCO	<p>Evitar el mantenimiento de posturas forzadas.</p> <p>Evitar carreras, saltos, estiramientos...que estén fuera de las propias facultades físicas.</p> <p>Evitar los giros bruscos sobre una pierna y los apoyos inadecuados.</p> <p>Se debe descansar al menos cada dos horas en conducción de vehículo.</p>
CHOQUE O GOLPE CONTRA OBJETO - QUE CAE O DESPRENDE DE TECHO	<p>Mantener las distancias de seguridad ante cualquier trabajo, tratamiento forestal o demolición.</p> <p>Observar y aplicar las medidas de seguridad por desprendimientos de laderas o terrazas al paso de maquinaria.</p> <p>Hacer especial observación del entorno ante potenciales peligros relacionados.</p> <p>Evitar en todo momento el acercamiento a "cortas" y zonas de extracción en explotaciones mineras.</p> <p>La persona empleada pública debe ser informada sobre como prevenir el riesgo de caídas de objetos por desprendimiento, desplome o derrumbamiento y conocer las lesiones que se puedan producir.</p> <p>El acceso a zonas industriales y mineras se deberá realizar siguiendo las medidas de seguridad establecidas por la empresa visitada.</p>



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE  
MEDIO AMBIENTE Y  
ORD. DEL TERRITORIODELEGACIÓN TERRITORIAL EN  
JAÉN**FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO A LA PERSONA EMPLEADA PÚBLICA****RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS****de la Actividad: INSPECCIÓN DEL MEDIO NATURAL/URBANO**

	<p>Cuando existan árboles quemados o debilitados junto al paso del personal se debe pasar por la parte de arriba y con atención.</p> <p>Mantener la distancia al compañero trabajando con motosierra, como mínimo igual al doble de la altura del árbol o matorral en que esté trabajando.</p>
CAÍDA DE UNA PERSONA - AL MISMO NIVEL	<p>Realizar correctamente los apoyos de los pies tanto en bajadas como en subidas, con especial atención a saltos de acequias o desniveles.</p> <p>Al caminar sobre superficies incendiadas se deberá tener especial cuidado con la presencia de "garranchos", filos o salientes.</p> <p>Se deberá hacer especial observación del entorno antes de realizar cualquier actuación, en especial irregularidades del terreno con aberturas en el suelo.</p> <p>Realizar el acceso a los lugares de actuación por caminos o sendas conocidas.</p> <p>En actuaciones en zonas de barro se caminará con cuidado para evitar resbalones.</p> <p>Extremar la precaución en las zonas de tránsito por la presencia de residuos forestales o industriales caídos sobre la zona.</p> <p>No colocar objetos en las zona de paso.</p> <p>Utiliza el EPI Casco certificado según la norma EN-397:1995 necesario para el acceso a zonas industriales y mineras, así como para las tareas de control de obra forestal o demoliciones y en las inmediaciones de vías de circulación o en la presencia de vehículos y / o maquinaria.</p> <p>Utilizar el EPI chaleco o ropa reflectante conforme a la EN-471:04, siempre que se trabaje en las inmediaciones de vías de circulación o pueda existir la presencia de vehículos y / o maquinaria.</p> <p>Utilizar el EPI calzado antideslizante, conforme la norma EN 345:2004 Clase S2.</p>
CONTACTO DIRECTO CON LA ELECTRICIDAD (DESCARGA)	<p>En todo trabajo en proximidad de elementos en tensión, se deberá permanecer fuera de la zona de peligro y lo más alejado de ella que el trabajo permita.</p> <p>Mantener la distancia de seguridad entre la línea eléctrica y la herramienta/partes del cuerpo de 3m, en los trabajos próximos a línea eléctricas de tensiones de hasta 5000V.</p> <p>Mantener la distancia de seguridad entre la línea eléctrica y la herramienta/partes del cuerpo de 5m, en los trabajos próximos a línea eléctricas de tensiones superiores a 5000V.</p>



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE  
MEDIO AMBIENTE Y  
ORD. DEL TERRITORIODELEGACIÓN TERRITORIAL EN  
JAÉN**FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO A LA PERSONA EMPLEADA PÚBLICA****RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS****de la Actividad: INSPECCIÓN DEL MEDIO NATURAL/URBANO**

	<p>Conocer el tríptico Seguridad en Tormentas con Aparato Eléctrico</p>
CAÍDA DE UNA PERSONA - DESDE UNA ALTURA	<p>Debe hacerse especial observación del entorno antes de realizar cualquier actuación, en especial irregularidades del terreno con aberturas en el suelo.</p> <p>Se deben realizar correctamente los apoyos de los pies tanto en bajadas como en subidas.</p> <p>El subir y bajar del vehículo se debe realizar con la debida precaución en previsión de resbalones, eligiendo puntos de apoyos y accesos adecuados.</p> <p>Se debe comprobar la limpieza de la suela del calzado antes de subir o bajar de los vehículos.</p> <p>Si el desplazamiento transcurre por zonas expuestas al viento como aristas y espolones, hay que prestar especial atención al viento (dirección y fuerza)</p> <p>Mantener orden, limpieza y organización en las zonas de trabajo.</p> <p>Utilizar el EPI calzado antideslizante, conforme la norma EN 345:2004 Clase S2</p> <p>Se debe evitar, siempre que sea posible, realizar trabajos en el exterior en presencia de fuerte viento, lluvia o nieve.</p> <p>Se debe disponer de medio de comunicación directo durante las actuaciones.</p> <p>La persona empleada pública debe ser informada sobre como prevenir el riesgo de caídas a distinto nivel y conocer las lesiones que se puedan producir.</p>
ENTORNO HELADO	<p>Evitar trabajar en plataformas a la interperie, bajo condiciones climatológicas adversas.</p> <p>Debe utilizar de EPI de protección contra bajas temperaturas.</p>
PICADURA DE UN INSECTO, UN PEZ	<p>Al apreciar una garrapata adherida a la piel, se actuar conforme a las especificaciones descritas en el protocolo PR-APM-02 PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE PICADURAS Y MORDEDURAS.</p> <p>Inspeccionar exhaustivamente todo el cuerpo después de la jornada laboral.</p> <p>Proporcionar repelente de insectos (que esté indicado contra garrapatas, chinches, etc.) procurando poner el repelente al inicio de la jornada de trabajo.</p> <p>Disponer y utilizar repelente de insectos (que esté indicado contra garrapatas, chinches, etc.) procurando poner el repelente al inicio de la jornada de trabajo/visita/inspección.</p>



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE  
MEDIO AMBIENTE Y  
ORD. DEL TERRITORIODELEGACIÓN TERRITORIAL EN  
JAÉN**FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO A LA PERSONA EMPLEADA PÚBLICA****RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS****de la Actividad: INSPECCIÓN DEL MEDIO NATURAL/URBANO**

CHOQUE O GOLPE CONTRA OBJETO O FRAGMENTOS- PROYECTADOS	<p>Se deben mantener las distancias de seguridad con los medios y maquinarias auxiliares presentes, en el control de obra forestal o demolición.</p> <p>Hacer especial observación de las medidas necesarias de seguridad al cruce con vehículos y maquinaria en zonas de obra forestal, demolición, industrial o minera.</p> <p>Mantener las distancias de seguridad hacia los equipos de trabajo de motosierras y motodesbrozadoras.</p> <p>Prestar especial atención a la señalización de seguridad de las obras forestales o demoliciones.</p> <p>Realizar el acceso a zonas industriales y mineras siguiendo las medidas de seguridad establecidas por la empresa visitada.</p> <p>Utilizar el EPI Casco certificado según la norma EN-397:1995.</p> <p>Utilizar el EPI Gafas Antiproyecciones certificadas según las norma EN-166:02 y EN-170:02.</p>
EXPOSICIÓN A VIBRACIONES	<p>La persona empleada pública debe ser formada en conducción de vehículos 4x4 en terrenos forestales.</p> <p>Se debe aplicar técnicas de conducción de vehículos 4x4 por terrenos forestales que reduzcan la exposición a vibraciones.</p>
EXPOSICIÓN A RUIDO	<p>El acceso a zonas industriales y mineras se debe realizar siguiendo las medidas de seguridad establecidas por la empresa visitada.</p>
TRAUMA PSÍQUICO	<p>Las actuaciones susceptibles de generación de situaciones conflictivas se deben realizar acompañadas, al menos, de otra persona empleada pública.</p> <p>La persona empleada pública debe conocer y aplicar el Protocolo de gestión de situaciones conflictivas.</p> <p>Debe desarrollarse un Protocolo de gestión de situaciones conflictivas.</p>
MORDEDURAS, ARÁNAZOS	<p>La persona empleada pública debe aplicar la formación sobre control y recogida de especies peligrosas autóctonas y exóticas.</p> <p>El empleado público debe conocer el protocolo de actuación ante accidentes causados por seres vivos.</p> <p>El vehículo se debe encontrar debidamente compartimentado.</p> <p>Se debe disponer y utilizar desinfectante de uso tópico después de la recogida de animales.</p>



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE  
MEDIO AMBIENTE Y  
ORD. DEL TERRITORIO

DELEGACIÓN TERRITORIAL EN  
JAÉN

**FICHA DE INFORMACIÓN DEL PUESTO DE TRABAJO A LA PERSONA EMPLEADA PÚBLICA**

**RIESGOS Y MEDIDAS PREVENTIVAS**

**de la Actividad: INSPECCIÓN DEL MEDIO NATURAL/URBANO**

	Debe lavarse la ropa de forma independiente de la ropa tras la recogida de animales.
--	--

- Los EPIs detallados son de uso obligatorio cuando se encuentre presente el riesgo descrito. Los riesgos relacionados están asociados a las tareas especificadas en la evaluación del puesto de trabajo. Las medidas preventivas y EPIs relacionados serán de aplicación al personal que realice dichas tareas.

**ENTREGADO A LA PERSONA EMPLEADA PÚBLICA**

Nombre y Apellidos:	Firma:
---------------------	--------

Fecha: