



DELEGACIONES EN: LUGO - A CORUÑA - OURENSE - VIGO - SANTIAGO - LEÓN - MADRID - ASTURIAS - BARCELONA

TECNOLOGÍAS PLEXUS, S.L.

Recuerde que el presente test de evaluación debe ser remitido, debidamente cubierto, a nuestras oficinas, cuya dirección aparece en la parte superior de la presente hoja.



Nor Prevención

test de evaluación para personal de oficina

NOMBRE DE LA EMPRESA: Plexus	
NOMBRE Y APELLIDOS: Abel Mahon Cortes	
DNI: 39464067T	FIRMA: <div style="text-align: center; font-size: 1.2em;">Abel Mahón Cortés</div>
FECHA: 07 / 06 / 2024	
<p style="font-size: 0.8em;">La información que usted nos facilita será incluida en el Fichero denominado “Clientes” de la empresa NorPrevención, S.L., con la finalidad de expedir el correspondiente Certificado de Formación sobre los riesgos de su puesto de trabajo. Si lo desea, puede ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, indicándolo por escrito a la empresa NorPrevención, S.L., dirección C/ Catasol nº 11. 27002 – LUGO (Ley Orgánica 15 / 1999, de 13 de Diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal).</p>	

Nota: Se deberá marcar con una X o un circulo la respuesta correcta en las preguntas tipo test.

1. El trabajador posee unos derechos y unas obligaciones:

- a) El trabajador podrá inutilizar dispositivos de protección para aumentar la comodidad de realización del trabajo asignado.
- b) X El trabajador tiene derecho a la vigilancia de su estado de salud.
- c) Como trabajador no se tiene que cooperar con el empresario para garantizar unas condiciones de trabajo seguras.

2. Una de las formas mas sencillas de evitar accidentes será el establecimiento de unas condiciones de orden y limpieza mediante:

- a) X Los materiales y resto de desechos se agruparán para su eliminación al final del día, eliminarlos según se van produciendo resultaría una pérdida de tiempo.
- b) Los materiales y objetos se podrán almacenar en las zonas de paso, siempre que no estén asignadas como vías de evacuación para casos de emergencia.
- c) Se asignará un lugar para cada objeto o herramienta, donde se encontrará siempre que no se esté utilizando.

3. Uno de los equipos mas peligrosos utilizados en una oficina es la guillotina:

- a) Es importante no afilar periódicamente la cuchilla de corte de la guillotina, así eliminaremos el riesgo de cortarnos con ella.
- b) La cuchilla se dejará en la posición elevada una vez finalizado el corte, hasta que se vuelva a emplear.
- c) **X** Dispondrá de un protector que únicamente deje al descubierto la zona de la cuchilla que se encuentre realizando el corte.

4. La mayor parte de los trabajos realizados, hoy en día, en una oficina se realizan frente a pantallas de visualización de datos y ordenadores, la/s postura/s correcta/s será/n:

- a) Teclee con las manos y las muñecas apoyadas en el teclado para tener que estirar los dedos, y no mover los brazos.
- b) **X** El porta - documentos debe colocarse siempre de forma que se encuentre a la misma distancia de los ojos que la pantalla.
- c) El borde superior de la pantalla estará a la altura de los ojos y el teclado y ratón a la misma altura, de forma que los brazos caigan relajados a sus lados.

5. Para la manipulación manual de las cargas:

- a) Para el transporte de una carga se procurará llevar los brazos en tensión, ligeramente flexionados y separados del cuerpo.
- b) Llevar una carga solamente con la punta de los dedos, supone la mitad de esfuerzo que llevarla utilizando la palma de las manos.
- c) **X** Si se manejan cargas punzantes, cortantes, con aristas vivas, etc..., se deberán usar guantes de seguridad.

6. Para evitar la aparición de molestos reflejos durante los trabajos realizados con las pantallas de visualización de datos:

- a) **X** Siempre se ubicaran los puestos de trabajo de forma que la luminaria este situada directamente sobre el trabajador, perpendicular al eje de la pantalla.
- b) Las pantallas de superficie reflectante deben colocarse verticalmente o ligeramente inclinadas hacia detrás y a una distancia aproximada de 1 m. del trabajador.
- c) El puesto de trabajo se ubicará entre las líneas de luminarias, de forma que la pantalla sea perpendicular a estas y a las fuentes de luz natural (ventanas, etc...)

7. Para el acceso a alturas elevadas emplearemos escaleras manuales, siempre cumpliendo unas normas de seguridad básicas:

- a) Se utilizará obligatoriamente arnés de seguridad
contra caídas
cuando se tenga que permanecer subido a una escalera a más de 3,5 metros de altura (el cual se sujetará a la propia escalera).
- b) Se procurará emplear los últimos peldaños, para permanecer mas cerca del punto de apoyo superior.
- c) **X** Cuando se emplee una escalera para subir a un nivel superior, el extremo de la escalera lo superará en un metro.

8. Defina cada uno de los términos citados a continuación.

CONTACTO ELÉCTRICO DIRECTO: Se considera contacto directo tocar elementos

desnudos o no aislados, como cables aéreos, enchufes, partes desnudas de cables...

CONTACTO ELÉCTRICO INDIRECTO: Se considera contacto indirecto tocar aparatos

y elementos o partes metálicas que han quedado bajo tensión debido a un fallo de

aislamiento

9. Cuando no sea posible la eliminación de un riesgo de forma colectiva se utilizarán los equipos de protección individual...

- a) Siendo obligación del trabajador su compra y utilización en todas aquellas circunstancias en que le parezcan necesarias.
- b) Siendo obligación del trabajador cuidar los equipos de protección individual y reemplazarlos en el momento que sea necesario.
- c) **X** Siendo obligación del trabajador utilizar, cuidar, guardarlo

en el
lugar indicado e informar del deterioro del mismo para su
sustitución.

10. La utilización de los extintores se limitará simplemente a los conatos de incendio o pequeños fuegos, debiendo avisar a los bomberos si se prevé que las dimensiones del incendio desbordan la eficacia de los mismos. En caso de detección de un conato de incendio emplearemos:

- a) Un extintor de agua pulverizada en caso de existir riesgo eléctrico.
- b) Un extintor de CO₂ en caso de ser un incendio de gases.
- c) **X** Un extintor de polvo ABC en caso de tratarse de un incendio ocasionado por papel, cartón, etc...

11. En caso de hemorragia:

- a) **X** Colocaremos un pañuelo, servilleta, etc... lo mas limpio posible sobre la herida y aplicaremos presión.
- b) En caso de detectar la hemorragia en la axila o la ingle se procederá a la realización de un torniquete.
- c) Se suministrará líquido, por vía oral, para hidratar al accidentado.

12. En caso de detectar una emergencia:

- La realización instantánea de los primeros auxilios será **V**
fundamental para evitar males mayores al accidentado. **F**
- Las articulaciones que hayan sufrido una luxación deben **V**
desbloquearse inmediatamente. **F**
- Una zona quemada por contacto térmico no debe situarse **V**
bajo un chorro de agua a presión **F**
- En caso de que un compañero se encuentre sufriendo una **V**
descarga eléctrica cortaremos el suministro de energía. **F**
- En caso de que alguien pierda el sentido procederemos a **V**
realizarle la reanimación cardiopulmonar. **F**