

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES **CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN**

Comprueba tus conocimientos sobre tus riesgos y prácticas en prevención de riesgos, respondiendo a las siguientes preguntas.

Sólo una respuesta es correcta y puedes contactar con el Servicio de Prevención para cualquier consulta.

Fecha: 21 de Febrero de 2025_____

Nombre y Apellidos: Ares Martín Gallegos_____

1. De entre las siguientes afirmaciones indique cuál es la correcta:

- a) El asiento debe ser flexible pero sin regulación
- b) La silla debe tener un mínimo de tres patas con ruedas para que permita desplazarse
- ☒ c) Es conveniente realizar pequeñas pausas para contrarrestar el efecto de la fatiga física y mental.

2. Dejar cables tendidos por el suelo sin proteger ni señalizar y obstaculizando zonas de paso puede originar:

- a) Fatiga mental y estrés
- ☒ b) Caídas al mismo nivel y caída de objetos
- c) Alteración del sueño

3.Cuál de las siguientes afirmaciones NO es cierta; Si se va a socorrer a una persona con hemorragias:

- ☒ a) Se le hará rápidamente un torniquete ya que es la mejor manera de que el herido no pierda mucha sangre hasta la llegada de los servicios sanitarios
- b) Se taponará la herida con un tejido limpio añadiendo más gasa si no cede la hemorragia
- c) Se trasladará lo más rápido posible al herido al hospital

4. La pantalla debe estar colocada a una altura tal que:

- a.) El borde superior de la pantalla quede por encima de los ojos.
- b.) El borde inferior quede por encima de los ojos.
- c.) El centro de la pantalla quede situado por encima de los ojos.
- ☒ d.) La pantalla quede situada entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60° bajo la horizontal.

5. Al coger cualquier objeto o equipo para su traslado, se debe tener en cuenta:

- ☒ a) Agacharse flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta
- b) Doblar la espalda lo máximo posible porque así tendré más fuerza
- c) Con los equipos y materiales que manipulamos, no existe ningún peligro

6. La Prevención de Riesgos Laborales:

- a) Solamente beneficia al empresario
- ☒ b) Es cuestión de todos, afecta y beneficia a todos
- c) Solamente beneficia al trabajador

7. Si te ves rodeado de humo:

- a) Abre todas las puertas y ventanas que encuentres a tu paso para dispersarlo
- ☒ b) Procura salir de la zona gateando o arrastrándote por el suelo pegado a la pared con un pañuelo húmedo cubriéndote la nariz y la boca
- c) No hace falta tomar ninguna medida

8. Cuando tengamos que almacenar o archivar documentos, carpetas, papeles...

- a) Se guardarán bajo las mesas próximas al puesto de trabajo para minimizar esfuerzo
- ☒ b) Se colocarán en estanterías, archivos o armarios para mantener todo en orden.
- c) Se amontonarán en algún lugar hasta que se disponga de tiempo para ordenarlos
- d) Se colocarán las cajas, objetos... más pesados y voluminosos en la parte alta de las estanterías o armarios para que no molesten.

9. En caso de accidente:

- a) Iremos rápidamente a buscar ayuda
- ☒ b) Protegeremos al herido, avisaremos para pedir ayuda y socorreremos, viendo si está consciente, si respira o si tiene pulso
- c) Ayudaremos al herido si se queja.

10. La silla de trabajo debe reunir las siguientes características:

- ☒ a) Altura regulable y respaldo reclinable y ajustable en altura
- b) Cada usuario elegirá la que más le guste
- c) 3 puntos de apoyo con ruedas para desplazarse con facilidad en el puesto de trabajo

11. Ante una emergencia en el centro de trabajo:

- ☒ a) Sigue las instrucciones facilitadas por la empresa
- b) Sal corriendo y gritando para que todo el mundo se entere y alarme
- c) Enfréntate al incendio rápidamente, aunque te encuentres solo

12. Señalar la respuesta incorrecta:

- ☒ a) La participación de los trabajadores es negativa para la organización
- b) En caso de conato de incendio lo primero es accionar la alarma.
- c) Levantar la carga flexionando las piernas y doblando las rodillas
- d) Las prisas y distracciones es una de las causas de los accidentes de tráfico e in itinere, que son los más frecuentes.

13. Señalar la afirmación correcta:

- ☒ a) Es necesario orden y limpieza en el puesto de trabajo para evitar accidentes
- b) Leer documentos paseando ayuda a mejorar la circulación sanguínea
- c) Hay que tener el puesto de trabajo tal y como lo tenía el anterior usuario

14. Señalar la respuesta incorrecta:

- a) El teclado será inclinable e independiente de la pantalla
- b) El reposapiés tendrá dimensiones suficientes y superficie antideslizante.
- ☒ c) La mesa tendrá colores vivos para evitar la monotonía del trabajo
- d) La pantalla permitirá ajustar la polaridad, el contraste, brillo y resolución.

15. La normativa de PRL está compuesta por:

- a) La Ley de PRL y su desarrollo reglamentario
- ☒ b) La Ley de PRL, su desarrollo reglamentario y todas las normas legales o convenios colectivos que contengan prescripciones en materia de prevención.
- c) La ley de PRL y el Reglamento de los Servicios de Prevención (RSP)

16. Para disminuir el estrés producido por el trabajo debo:

- a) organizar las tareas, gestionar eficazmente el correo y mantener en orden el puesto de trabajo.
- b) descansar suficientemente y no abusar de café, té o alcohol.
- ☒ c) las dos opciones son correctas.

17. Para evitar el deslumbramiento y los reflejos molestos una buena distribución del puesto es aquella en que:

- a.) La pantalla quede situada frente a las ventanas
- b.) El usuario quede situado frente a las ventanas
- c.) La pantalla quede situada lejos de las ventanas
- ☒ d.) Ni la pantalla ni el usuario queden situados frente a las ventanas

18. Que debes hacer en el caso de encontrarte una situación de riesgo grave e inminente:

- a.) Esperar a recibir instrucciones
- ☒ b.) Dar aviso de la situación e intentar reducir el riesgo. En caso de no ser posible, abandonar el puesto de trabajo y no volver hasta recibir instrucciones del jefe de emergencia seguridad
- c.) Nada, esperar a que lleguen los equipos de emergencia
- d.) Abandonar el lugar de trabajo y volver cuando lo crea oportuno.

19. Medidas que alivian la fatiga visual son (señala la opción incorrecta):

- a) la dimensión, polaridad, el contraste, brillo y resolución de la pantalla.
- b) pausas en la visualización de la pantalla.
- c) ajustar tamaño – color de caracteres y gráficos.
- ☒ d) acercarse a la pantalla para ver mejor la tarea.

20. Señala la respuesta incorrecta:

- a) el uso del teléfono móvil no supone ningún riesgo prácticamente en la mayoría de los casos.
- b) los ordenadores no generan radiaciones electromagnéticas que supongan un peligro.
- ☒ c) las cargas electrostáticas en las oficinas no se pueden evitar

Resultado: ____ / 20