

#### 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:**
2. El asiento debe ser flexible pero sin regulación
3. La silla debe tener un mínimo de tres patas con ruedas para que permita desplazarse
4. Es conveniente realizar pequeñas pausas para contrarrestar el efecto de la fatiga física y mental.
5. **Dejar cables tendidos por el suelo sin proteger ni señalizar y obstaculizando zonas de paso puede originar:**
6. Fatiga mental y estrés
7. Caídas al mismo nivel y caída de objetos
8. Alteración del sueño
9. **Cuál de las siguientes afirmaciones NO es cierta; Si se va a socorrer a una persona con hemorragias:**
10. 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
11. Se taponará la herida con un tejido limpio añadiendo más gasa si no cede la hemorragia
12. Se trasladará lo más rápido posible al herido al hospital
13. **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 60º bajo la horizontal.

1. **Al coger cualquier objeto o equipo para su traslado, se debe tener en cuenta:**
2. Agacharse flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta
3. Doblar la espalda lo máximo posible porque así tendré más fuerza
4. Con los equipos y materiales que manipulamos, no existe ningún peligro
5. **La Prevención de Riesgos Laborales:**
6. Solamente beneficia al empresario
7. Es cuestión de todos, afecta y beneficia a todos
8. Solamente beneficia al trabajador
9. **Si te ves rodeado de humo:**
10. Abre todas las puertas y ventanas que encuentres a tu paso para dispersarlo
11. 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
12. No hace falta tomar ninguna medida
13. **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.

1. **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.

1. **La silla de trabajo debe reunir las siguientes características:**
   1. Altura regulable y respaldo reclinable y ajustable en altura
   2. Cada usuario elegirá la que más le guste
   3. 3 puntos de apoyo con ruedas para desplazarse con facilidad en el puesto de trabajo
2. **Ante una emergencia en el centro de trabajo:**
   1. Sigue las instrucciones facilitadas por la empresa
   2. Sal corriendo y gritando para que todo el mundo se entere y alarme
   3. Enfréntate al incendio rápidamente, aunque te encuentres solo
3. **Señalar la respuesta incorrecta:**
   1. La participación de los trabajadores es negativa para la organización
   2. En caso de conato de incendio lo primero es accionar la alarma.
   3. 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.

1. **Señalar la afirmación correcta:**
   1. Es necesario orden y limpieza en el puesto de trabajo para evitar accidentes
   2. Leer documentos paseando ayuda a mejorar la circulación sanguínea
   3. Hay que tener el puesto de trabajo tal y como lo tenía el anterior usuario
2. **Señalar la respuesta incorrecta:**
   1. El teclado será inclinable e independiente de la pantalla
   2. El reposapiés tendrá dimensiones suficientes y superficie antideslizante.
   3. La mesa tendrá colores vivos para evitar la monotonía del trabajo

d) La pantalla permitirá ajustar la polaridad, el contraste, brillo y resolución.

1. **La normativa de PRL está compuesta por:**
   1. La Ley de PRL y su desarrollo reglamentario
   2. La Ley de PRL, su desarrollo reglamentario y todas las normas legales o convenios colectivos que contengan prescripciones en materia de prevención.
   3. La ley de PRL y el Reglamento de los Servicios de Prevención (RSP)
2. **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.

1. **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 ventas

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

1. **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.

1. **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.

1. **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**