Prevención Riesgos

## Comprueba tu aprendizaje

1. **¿Qué tipo de riesgos sufren personas que trabajan en oficinas?**

Pueden sufrir dolores musculares (espalda y cuello) debido a la postura en la que se encuentren trabajando, así como oculares debido a la exposición constante a la luz del monitor (fatiga visual e irritación de los ojos) lo cual puede derivar también en dolor de cabeza.

También puede sufrir riesgos debido a la carga de trabajo como el estrés, la monotonía al realizar siempre el mismo trabajo, derivando en falta de motivación y fatiga mental.

1. **¿Qué postura debemos adoptar a la hora de trabajar frente a un PC?**

Debemos sentarnos pegando la espalda a la silla, formando un ángulo de 90º con los muslos y la espalda, al igual que entre los muslos y las piernas además de tener las piernas pegadas al suelo. También tenemos que tener los brazos pegados al cuerpo y formando un grado de 90 grados con la mesa (no dejando los brazos colgando) y con el monitor a la altura de la cabeza para no forzar el cuello.

1. **¿Cómo podemos prevenir los riesgos procedentes de trabajos en oficina?**

Realizando una serie de normas de seguridad, además de facilitar el material necesario y habilitándolo correctamente para cada uno de los trabajadores de la oficina pueda trabajar de manera segura (por ejemplo, levantando los monitores para la gente más alta y que no tengan que forzar el cuello o la espalda al trabajar).

También se deben de planificar descansos para que los trabajadores puedan descansar y no sentirse estresados.

1. **¿Qué normas de seguridad debemos tener en cuenta a la hora de trabajar con ordenadores?**

Debemos trabajar en un área despejada y amplia para poder colocar todos los componentes del ordenador y poder manejarlos correctamente, además de tener alarmas antincendios y un extintor cerca.

Usar equipamiento adecuado para trabajar con equipos electrónicos (herramientas aislantes) para evitar cargas estáticas y no deteriorar los componentes.

No manipular el ordenador si está encendido. Mantener sustancias líquidas alejadas de los equipos.

Usar siempre enchufes con tomas de tierra para las sobrecargas.

1. **¿Qué herramientas son necesarias en el montaje de equipos?**

Las herramientas necesarias para montar un equipo son:

* Destornillador: Para asegurar los componentes con tornillos.
* Alicates: de mordaza, alargado y de corte para diferentes gestiones.
* Bridas: Para sujetar los cables del equipo y que no queden colgando.
* Polímetros o Multímetro: Para comprobar que las conexiones estén funcionando correctamente.
* Cúter: En caso de necesitar cortar algo.
* Pasta térmica: Fundamental para aplicar en el procesador y que no se sobrecaliente.
* Soldador de estaño: Necesaria para el mantenimiento del PC en caso de que se averíen los condensadores de algún componente.

1. **Lista los componentes mínimos que debemos adquirir a la hora de montar un PC.**

Los componentes mínimos para montar un PC son:

* Caja o chasis.
* Fuente de alimentación.
* Placa base.
* Memoria RAM.
* Microprocesador con su disipador y ventilador correspondiente.
* Tarjeta gráfica externa, en caso de no tener gráfica integrada en la placa.
* Disco duro.

1. **¿Cuál es la secuencia de montaje de un PC? ¿Qué aspectos debemos tener en cuenta a la hora de montar el procesador?**

La secuencia del montaje de un PC es:

* Montaje de la placa base en la caja.
* Montaje del CPU o Microprocesador: Tenemos que fijarnos tanto en la marca de una de las esquinas del procesador como del socket de la placa base, para colocarlo correctamente y que no se rompan ninguno de los pines del procesador. Si es necesario aplicar fuerza **NO LO HEMOS COLOCADO CORRECTAMENTE**, en caso de haber colocado el procesador siguiendo la marca que tiene veremos que encaja directamente sin necesidad de esfuerzo.
* Montaje del disipador/ventilador del microprocesador (**IMPORTANTE:** Aplicar la pasta térmica antes de poner el disipador).
* Montaje de los módulos de memoria RAM.
* Montaje de los discos duros.
* Montaje de las unidades de CD, DVD y BLU-RAY.
* Montajes de las tarjetas de expansión (Gráfica, red, sonido…).
* Conexión del cableado.
* Conexión de periféricos.
* Montaje de sistemas de refrigeración adicionales (ventiladores adicionales).

1. **¿Qué secuencia de paso sigue el sistema cuando pulsamos el botón de encendido?**

**1 -** Se enciente el LED de encendido del panel frontal, arrancando el PC.

**2** – Los ventiladores de la fuente de alimentación, del procesador y del resto de equipos empiezan a funcionar.

**3** – La parte mecánica del disco duro se pondrá en marcha (si no es SSD escucharemos un ruido característico).

**4** – Escuchamos un pitido (si el equipo tiene SPEAKER conectado), característico de buen funcionamiento.

**5** – Se enciende el monitor comenzando a mostrar el los datos del equipo y la interfaz del sistema operativo.

**6** – Ya podemos comenzar a utilizar el PC.

1. **¿Qué es el mantenimiento preventivo activo del PC?**

Se refiere a la limpieza periódica de los componentes del PC. Se aconseja la limpieza cada 3 meses en lugares donde existe gran acumulación de polvo o suciedad, o 1 ó 2 veces al año en lugares relativamente limpios.

1. **¿Cuál es la señal acústica característica cuando la tarjeta gráfica deja de funcionar o no está presente?**

La señal acústica característica de la tarjeta gráfica es de 1 pitido largo y 2 pitidos cortos.