

## Entrega tema 3 – Formación y Orientación Laboral

1. Señala cuáles de las siguientes medidas son de protección colectiva: pantalla acústica, orden y limpieza, resguardo, reconocimiento médico, barandilla, un equipo de protección individual, señalización de seguridad, rotación del personal. ( 0,5 puntos)

Pantallla acústica, barandilla, señalización de seguridad.

2. En cierta empresa se han detectado los siguientes riesgos:

- a) Exposición al ruido.
- b) Riesgo de atrapamiento.
- c) Riesgo de manipulación manual de cargas.
- d) Riesgos psicosociales.

Señala con qué técnica preventiva se debe actuar sobre cada uno de ellos.( 0,5 puntos)

- a) Higiene industrial y ergonomía
- b) Seguridad en el trabajo y ergonomía
- c) Higiene industrial y ergonomía
- d) Psicosociología y medicina del trabajo

3. Una empresa de transportes emplea a 40 trabajadores. En la empresa existen tres delegados de personal. (1 punto)

- a. ¿Cuántos delegados de prevención deberán elegirse y cómo?
- b. ¿Deberá existir un comité de seguridad y salud?

- a) Puesto que la empresa emplea a menos de 50 trabajadores (40), deberá elegirse un único delegado, que será designado por los propios representantes de los trabajadores de entre ellos.
- b) No sería necesario, puesto que la empresa no emplea 50 o más trabajadores.

4. Susana trabaja en una fábrica de coches. Mientras estaba en su turno de trabajo, ha comenzado a sonar una sirena y, como no sabía bien qué pasaba, ha seguido trabajando, hasta que un compañero le ha dicho que había un incendio y que había que salir. Susana, que estaba en ropa de trabajo, ha ido hacia la taquilla para buscar su abrigo y su bolso. Como empezaba a haber bastante humo, ha abierto varias ventanas. Al salir se ha dirigido hacia una cafetería próxima para llamar a su familia, ya que se había olvidado su teléfono móvil. Señala qué conductas no son correctas al realizar una evacuación y explica cómo debería realizarse correctamente. (1,5 puntos)

• **Conductas incorrectas:** seguir trabajando durante la alarma, ir a la taquilla en busca de pertenencias, abrir las ventanas durante un incendio, no cubrirse del humo (pañó húmedo e ir a gatas, salir y llamar a familiares antes que a los servicios de emergencia.

• **Realización correcta:** 1- Iniciar la evacuación con calma. 2- No utilizar ascensores. 3- Seguir las instrucciones de evacuación hacia las salidas de emergencia. 4- No intentar volver. 5- Dirigirse al punto de encuentro en el exterior.

• **Adicionalmente, en caso de incendio:** 1- No abrir puertas calientes o hacerlo lentamente en caso de necesidad. 2- Cerrar puertas, pero no con llave. 3- En caso de humo, ponerse un pañuelo húmedo cubriendo nariz y boca, bajar la cabeza y caminar a gatas. 4- En caso de ignición en prendas de ropa, echarse al suelo y rodar. 5- Utilizar el extintor adecuado para cada tipo de incendio.

5. Indica si las siguientes medidas son de prevención o de protección ( 0,5 puntos):

- a) Orden y limpieza. **Prevención.**
- b) Resguardos. **Protección.**
- c) Ventilación general. **Prevención.**
- d) Encerramiento del trabajador. **Prevención.**
- e) Barandillas. **Protección.**

6. Identifica las siguientes señales ( 1,5 punto):



- a) **Riesgo eléctrico**
- b) **Manguera extinción de incendios**
- c) **Obligación de uso de protector de las vías respiratorias**
- d) **Punto de primeros auxilios**
- e) **Agua no potable**
- f) **Prohibido el paso a personas no autorizadas**

7. Explica qué es el Plan de Autoprotección y qué contenido debe tener.  
( 1,5 puntos)

Se trata de un documento elaborado por cada empresa para prevenir y controlar riesgos sobre las personas y los bienes, mediante respuestas adecuadas a posibles situaciones de emergencia.

**Test de repaso (3 puntos) (Marcadas en azul la/s respuesta/s correcta/s y justificación si cabe).**

**1. No es una técnica preventiva:**

- a) La higiene industrial.
- b) **La protección individual.**
- c) La seguridad en el trabajo.
- d) La ergonomía y la psicología.

**2. La prevención consiste en:**

- a) El conjunto de medidas adoptadas o previstas en todas las fases de la actividad de la empresa dirigidas a evitar la aparición de riesgos laborales.
- b) **El conjunto de actividades adoptadas o tendentes a eliminar, minimizar o disminuir los daños que sobre los trabajadores podrían ocasionar los diferentes riesgos previstos.**
- c) El conjunto de técnicas para adaptar el trabajo al trabajador.
- d) El cumplimiento de las obligaciones en materia de vigilancia de la salud.

**3. No son una técnica de protección colectiva:**

- a) Las redes de seguridad.
- b) Las barandillas.
- c) Los resguardos de seguridad.
- d) Las gafas de soldadura.

**4. ¿cuándo deben utilizarse las medidas de protección individual?**

- a) El trabajador siempre debe ir equipado con medidas de protección individual.
- b) Cuando los riesgos no se puedan eliminar o reducir con las medidas colectivas.
- c) Cuando debe protegerse a varias personas de forma simultánea.
- d) Cuando lo ordene el empresario.

**5. Los equipos de protección individual...**

- a) Los debe financiar el empresario.
- b) Los financia el trabajador.
- c) Los financia el gobierno.
- d) Los financian a medias el empresario y el trabajador.

**6. El orden de actuación ante una emergencia es (dos correctas):**

- a) Alerta, alarma y evacuación.
- b) Alerta, intervención y evacuación. ← ésta podría ser más correcta
- c) Evacuación, alerta e intervención.
- d) Intervención, alerta y evacuación.

**7. El plan de emergencia forma parte de :**

- a) El plan de prevención.
- b) El plan de primeros auxilios.
- c) El plan de autoprotección.
- d) No forma parte de ninguno de los anteriores.

**8. El plan de prevención es un documento:**

- a) De realización obligatoria para las empresas.
- b) Que se debe realizar cuando se produce un accidente de trabajo.
- c) Que pueden realizar las empresas de manera voluntaria.
- d) Ninguna es correcta.

**9. El órgano que se encarga de la vigilancia del cumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales es:**

- a) El INSHT.
- b) La Inspección de Trabajo.
- c) La comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- d) La Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales.

**10. El plan de autoprotección es:**

- a) El documento establecido en cada empresa con el objeto de prevenir y controlar los riesgos sobre las personas y los bienes.
- b) Una parte del plan de evacuación.
- c) El manual de uso de los equipos de incendios.
- d) El manual de extinción de incendios.

**Participación en el foro:**

Riesgos	AT (accidente de trabajo) / EP (enfermedad profesional)	Medidas pre./prot. y ejemplos
Ruido (sordera / hipoacusia)	Accidente de trabajo	Pre: no utilizar dispositivos de audio personales. Pro: evitar el volumen elevado en los auriculares. Ejem: Utilizar altavoces a un volumen no nocivo.
Iluminación (ceguera / pérdida de visión)	Enfermedad profesional	Pre: descansos regulares y correcta iluminación de los espacios. Pro: utilización de pantallas con protección para luz azul. Ejem: descansar cada poco tiempo en una sala con la iluminación adecuada y haciendo uso de lentes / pantalla con protección contra luz azul.
Radiación (intoxicación por radiación, esterilidad)	Enfermedad profesional	Pre: evitar el uso de más dispositivos de los necesarios o evitar la exposición prolongada a estos. Pro: utilizar ropa que pueda protegernos de la radiación. Ejem: virtualizar los dispositivos para evitar emplear dispositivos móviles físicos.
Temperatura (estrés térmico)	Accidente de trabajo	Pre: mantener una temperatura adecuada en la zona. Pro: beber agua de manera habitual, evitar esfuerzos físicos si la temperatura es elevada. Ejem: aire acondicionado y beber agua cada 15-30 min.
Electrocución (electrocución / quemaduras)	Accidente de trabajo	Pre: mantenimiento adecuado de las instalaciones eléctricas y de los diferentes dispositivos. Pro: utilizar EPIs adecuados para protegernos del riesgo de electrocución. Ejem: revisar los dispositivos de manera periódica y utilizar guantes de goma.
Incendio (quemaduras)	Accidente de trabajo	Pre: evitar el sobrecalentamiento

		<p>de los dispositivos, mantener una correcta ventilación.</p> <p>Pro: extintores / ropa ignífuga.</p> <p>Ejem: dejando que los dispositivos reposen el tiempo necesario, y en caso de peligro haciendo uso de los extintores adecuados para incendios eléctricos.</p>
Carga física (síndrome del túnel carpiano, dolores musculares / óseos)	Enfermedad profesional	<p>Pre: haciendo los descansos pertinentes y evitando malas posturas.</p> <p>Pro: muñequeras y/o protectores cervicales.</p> <p>Ejem: sentarse correctamente en la silla y emplear protectores específicos.</p>
Carga mental (fatiga crónica, cefalea)	Enfermedad profesional	<p>Pre: meditación, descansos.</p> <p>Pro: gestión del tiempo.</p> <p>Ejem: evitar abordar más tarea de la que se puede y realizar meditaciones/descansos periódicos/os.</p>
Estrés (estrés)	Enfermedad profesional	<p>Pre: meditación, descansos, conciliación personal.</p> <p>Pro: socialización en espacios habilitados, descansos conjuntos.</p> <p>Ejem: evitar mezclar vida personal y laboral, marcando límites entre ocio y trabajo.</p>
Insatisfacción laboral (depresión)	Enfermedad profesional	<p>Pre: evitar estrés prolongado.</p> <p>Pro: adecuada distribución de recompensas entre los trabajadores.</p> <p>Ejem: en caso de sufrir estrés, tratar de no prorrogarlo en el tiempo y emplear técnicas para mejorar la situación.</p>