



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)

Pantalla 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 (pañuelo 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 tendientes 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>