

Document de Prevenció de Riscos Laborals

A continuació, es presenta el document independent sobre els riscos laborals i les mesures preventives adoptades per al projecte.

Anàlisi i Prevenció de Riscos Laborals en el Desenvolupament de Software

Projecte: Per l'Art – E-commerce de bijuteria **Equip:** Kike Navarro, Guillem Ordiñana

1. Introducció

Encara que el desenvolupament de software es considera una activitat de baix risc físic, comporta una sèrie de riscos laborals principalment ergonòmics i psicosocials, derivats de la naturalesa sedentària del treball i l'ús continuat d'equips informàtics. Aquest document identifica els riscos principals i estableix les mesures preventives adoptades per l'equip.

2. Riscos Ergonòmics i Musculoesquelètics

Aquests són els riscos associats a mantenir postures estàtiques perllongades i a una configuració inadequada de l'espai de treball.

- **Riscos Identificats:**

- Trastorns musculoesquelètics (mal d'esquena, coll, espatlles).
- Síndrome del túnel carpià.
- Postures forçades, especialment amb l'ús d'ordinadors portàtils.

- **Mesures Preventives Adoptades:**

- **Cadira:** Ús de cadires ergonòmiques ajustables en alçada i suport lumbar.
- **Pantalla:** Col·locació del monitor (o pantalla de portàtil elevada) a l'alçada dels ulls per mantenir el coll en posició neutra.
- **Perifèrics:** Ús de teclat i ratolí externs per permetre una postura natural dels canells i braços.
- **Postura:** Conscienciació activa per mantenir l'esquena recta, els peus recolzats a terra i els genolls en un angle de 90 graus.
- **Pausas:** Realització de micro-pauses per estirar la musculatura.

3. Fatiga Visual

La fatiga visual és causada per l'exposició perllongada a pantalles digitals (Síndrome Visual Informàtic).

- **Riscos Identificats:**

- Sequedat ocular, irritació, visió borrosa.
- Mals de cap.
- Dificultat per enfocar.

- **Mesures Preventives Adoptades:**

- **Regla 20-20-20:** Cada 20 minuts, desviar la mirada de la pantalla durant 20 segons cap a un objecte situat a 20 peus (uns 6 metres).
- **Il·luminació:** Assegurar una il·luminació ambiental adequada, evitant reflexos directes a la pantalla.
- **Configuració de Pantalla:** Ajustar la brillantor, el contrast i la mida del text per a una lectura còmoda.
- **Parpelleig:** Recordar parpellejar freqüentment per mantenir els ulls hidratats.
- **Pausas Actives:** Aprofitar les pauses per descansar la vista lluny de les pantalles.

4. Riscos Psicosocials

Aquests riscos estan relacionats amb l'organització del treball, la càrrega mental i l'estrès.

- **Riscos Identificats:**

- Estrès per terminis de lliurament (deadlines).
- Sobrecàrrega de treball o, per contra, monotonia.
- Manca de comunicació o definició de tasques.

- **Mesures Preventives Adoptades:**

- **Metodologia SCRUM:** L'adopció d'aquesta metodologia és la principal mesura preventiva.
 - **Sprints:** Els sprints curts i definits permeten gestionar la càrrega de treball en blocs manejables.
 - **Tauler Kanban:** L'ús de Github Projects proporciona una visibilitat clara de les tasques pendents, en progrés i finalitzades, evitant la sensació de caos.
 - **Reunions de Seguiment:** Les reunions breus serveixen per comunicar impediments i mantenir l'equip alineat, reduint la incertesa.

- **Definició de Rols:** La clara assignació de rols (Scrum Master, Product Owner) estableix responsabilitats i facilita la presa de decisions.
- **Comunicació:** Mantenir canals de comunicació oberts per gestionar expectatives i reajustar la planificació si és necessari.

5. Conclusió

Mitjançant la combinació d'un entorn de treball ergonòmicament adequat, hàbits saludables per prevenir la fatiga visual i l'aplicació d'una metodologia de treball àgil (SCRUM), l'equip gestiona proactivament els riscos laborals inherents al desenvolupament de software.