

PROYECTO: Saloscar

INFORMACIÓN PREVENTIVA SOBRE RIESGOS
LABORALES
FAMILIA PROFESIONAL: PROGRAMADOR
INFORMÁTICO



EQUIPO 3:

Camilo Mascarell
Oscar Martínez
Salva Juan

Índice

INTRODUCCIÓN	2
RIESGOS LABORALES DE LA PROFESIÓN DE PROGRAMADOR INFORMÁTICO.....	3
RIESGOS LABORALES EN LA REALIZACIÓN DE ESTE PROYECTO	5
1 Fatiga visual	5
2 Exposición por posturas forzadas	5
3 Caídas al mismo nivel. Almacenamiento y manipulación de objetos	6
4 Riesgos emocionales y psicológicos	7

INTRODUCCIÓN

Somos un equipo de programadores, que estamos llevando a cabo un proyecto concreto; la realización de una app de gestión para un taller de coches.

Dentro de este proyecto, no puede obviarse el bienestar de los miembros del equipo, y para ello, debemos estar perfectamente informados y prevenidos, de los riesgos que conlleva el desempeño de nuestras funciones, así como de las medidas recomendables o necesarias para paliarlos o evitarlos.

Existe una amplia documentación sobre las normativas vigentes en este contexto laboral concreto, no sólo las referidas a la profesión de programador, si no también a todas aquellas actividades que impliquen el uso de electricidad, manejo de cargas, trabajo prolongado con pantallas catódicas, organización segura del espacio, trastornos posturales o factores psicológicos.

Es importante conocerlas todas, o al menos saber dónde acudir a la hora de buscar información. Por eso, en este proyecto, se incluye una carpeta con toda la información necesaria, que estará a disposición de todos los miembros del equipo.

Sin embargo, dadas las características de la dinámica de trabajo que estamos desarrollando, hemos considerado necesario hacer hincapié en cuatro tipos de riesgo, que pensamos se ajustan más a nuestra realidad actual.

Aunque no compartimos un espacio común, pensamos que toda la normativa relativa al espacio, al trabajo con electricidad, al manejo de cargas... etc. Hay que conocerla, y aplicarla cada uno al espacio físico del que dispone.

Por lo tanto, nos detendremos más en los siguientes cuatro puntos que, en nuestro caso, encontramos más prácticos.

1.-Los riesgos relacionados con trabajar frente a pantallas catódicas. Fatiga visual.

2.-Los derivados de pasar demasiadas horas en una misma postura. Exposición por posturas forzadas (Alteraciones músculo esqueléticas)

3.-Los riesgos derivados de un espacio saturado de objetos, mal organizado, con alto riesgo de tropiezos o caídas. Caídas al mismo nivel. Manipulación y almacenamiento de objetos

4.-Los riesgos emocionales y psicológicos, implícitos en cualquier trabajo en equipo con, además, cierta carga de estrés.

Para tratar con mayor detenimiento estos cuatro puntos, se facilita a los miembros del equipo, información sobre los riesgos, y sus medidas preventivas. Una serie de consejos y normas, que mejorarán nuestro trabajo, tanto individualmente como en equipo.

Se realizará para ello una reunión de equipo donde se facilitará este material, junto con una pequeña explicación.

RIESGOS LABORALES DE LA PROFESIÓN DE PROGRAMADOR INFORMÁTICO.

**INFORMACIÓN PREVENTIVA CATEGORÍA
PROFESIONAL: PROGRAMADOR/A
INFORMÁTICO/A**

Dicho puesto implica, entre otras, el desempeño de las siguientes funciones:

- la coordinación y organización del sistema informático del Centro.
- el mantenimiento de los soportes físicos y lógicos.
- la seguridad de los equipos y sistemas informáticos.
- apoyo y asesoramiento técnico a los profesionales
- Tareas de programación.
- Otras tareas informáticas.

Los riesgos asociados a estas tareas son:

1. Caída de objetos por desplome, derrumbamiento o durante su manipulación.
2. Golpes y/o cortes con objetos y herramientas, proyección de fragmentos o partículas y atrapamiento por y entre objetos.
3. Contactos eléctricos.
4. Exposición a contaminantes químicos.
5. Exposición a contaminantes biológicos.
6. Incendios y explosiones.
7. Accidentes de tráfico.
8. Utilización de Pantallas de Visualización de Datos.
9. Posiciones inadecuadas, sobreesfuerzos, movimientos repetitivos, manipulación
10. cargas y desplazamientos.
11. Insatisfacción, contenido de trabajo.
- 12.

Para minimizar los riesgos citados anteriormente adjuntamos los enlaces a las fichas de prevención correspondientes.

Fichas de Prevención:

Ficha de Prevención de Escaleras de Mano.

<http://www.san.gva.es/documents/155952/1250269/S02+ESCALERAS+DE+MANO+v.02.pdf>

Ficha de Prevención de Almacenamientos Seguros.

https://www.educarex.es/pub/cont/com/0055/documentos/10_Informaci%C3%B3n/02_Fichas_generales/Almacenamientos_Seguros.pdf

Ficha de Prevención de Uso Seguro de Aparatos Eléctricos. <https://docplayer.es/3410135-Ficha-de-prevencion-uso-seguro-de-aparatos-electricos.html>

Ficha de Prevención de Uso de Fotocopiadoras.

http://www.iesnorba.com/documentos/RIESGOS_LABORALES/FICHAS%20P_GUIAS%20GENERAL/FP%20Uso%20de%20fotocopiadoras.pdf

Ficha de Prevención de Incendios.

https://www.educarex.es/pub/cont/com/0055/documentos/10_Informaci%C3%B3n/02_Fichas_generales/Incendios.pdf

Ficha de Prevención de Medios de Extinción de Incendios.

https://profex.educarex.es/profex/Ficheros/RiesgosLaborales/Extincion_Incendios.pdf

Ficha de Prevención de Utilización de Pantallas de Visualización de Datos.

http://www.iesnorba.com/documentos/RIESGOS_LABORALES/FICHAS%20P%20LABOR%20DOCENTE/TODOS%20PROF/FP_PVD.PDF

Ficha de Prevención de Higiene Postural.

https://www.educarex.es/pub/cont/com/0055/documentos/10_Informaci%C3%B3n/04_Ergonom%C3%ADa/Higiene_postural.pdf

Guía de Prevención de Seguridad Vial.

https://profex.educarex.es/profex/Ficheros/RiesgosLaborales/FORMACION/Carpeta_1/GUIA_SEG_VIAL.PDF

Ficha de Prevención de Manipulación Manual de Cargas.

<http://edulex.net/vistas/98.pdf>

Ficha de Prevención de Estrés en Centros Educativos.

<http://edulex.net/vistas/94.pdf>

Si utilizas herramientas manuales para manipular los Equipos Informáticos:

Fichas de Prevención de Herramientas Manuales (alicates, destornilladores, llaves, etc.).

https://www.educarex.es/pub/cont/com/0055/documentos/10_Informaci%C3%B3n/07_Herramientas/Alicates.pdf

http://www.iesnorba.com/documentos/RIESGOS_LABORALES/FICHAS%20P%20LABOR%20DOCENTE/PROF%20TECN_PLAST_B%20ARTE/herramientas/Destornilladores.pdf

https://www.educarex.es/pub/cont/com/0055/documentos/10_Informaci%C3%B3n/07_Herramientas/Llaves.pdf

RIESGOS LABORALES EN LA REALIZACIÓN DE ESTE PROYECTO

1 Fatiga visual



RIESGOS: Por utilización de PVD: colocación y disposición inadecuada de la pantalla, condiciones de iluminación inadecuada (deslumbramientos, reflejos, etc.) y exposición prolongada.

MEDIDAS PREVENTIVAS: Disponer adecuadamente el puesto de trabajo, concretamente la pantalla: ángulo visual, distancia visual, etc., además se tendrá en cuenta lo siguiente:

- Ninguna ventana se encontrará delante ni detrás de la pantalla.
- El eje de vista del usuario será paralelo a la línea de ventanas.
- Controlar el contraste y brillo de la pantalla
- Limpiar periódicamente la superficie de la visión (pantalla).
- Realizar Técnicas de relajamiento.
- Los documentos que se utilicen serán claros y el contraste entre el papel y escritura correcta.
- Evitar que los documentos estén dentro de fundas de plástico.
- La distancia del ojo al documento será igual

2 Exposición por posturas forzadas



RIESGOS: Por utilización de PVD: adoptar posturas incorrectas y posturas estáticas en labores de gestión, información y uso del ordenador. Diseño inadecuado del puesto de trabajo y hábitos incorrectos del trabajador, alcances por encima del hombro.

MEDIDAS PREVENTIVAS: Se recomienda la colocación adecuada del equipo de trabajo:

- La altura de la pantalla debe estar entre 10º y 60º por debajo de la horizontal de los ojos del operador.
- El espacio entre el teclado y el borde de la mesa para apoyar las muñecas debe ser >10 cm.
- El ratón debe colocarse de forma que la mano, muñeca y antebrazo derecho queden alineados.

- La distancia de los ojos del operador a la pantalla debe ser como mínimo de 40 cm. Se le adjuntan fichas de postura sentada ante el ordenador. TRABAJADOR, TECLADO Y PANTALLA DEBEN CONFIGURAR UNA LINEA RECTA.
- Colocación adecuada de los elementos de trabajo. En el área normal de trabajo donde podemos desplazarnos con las manos por la mesa manteniendo los brazos paralelos al tronco y los antebrazos con un ángulo aproximado de 90º, colocaremos el ordenador, y el material que utilicemos más frecuentemente, así mantendremos una postura relajada (25cm. aproximadamente) Si desplazamos el brazo y el antebrazo, supone una extensión y describirá el área máxima de trabajo para colocar los elementos que no usemos de forma habitual (50cm. aproximadamente)
- Teclado y el ratón deben estar alineados a la misma altura de la mesa para evitar extensiones del miembro superior. (los brazos deben estar lo más próximo al tronco) Use los dispositivos inalámbricos, ya que permiten una flexibilidad en la ubicación de la mesa sin depender de los cables de conexión.
- En la mesa debe quedar espacio suficiente para apoyar el antebrazo durante el accionamiento del teclado y el ratón (el teclado debe estar ubicado a una distancia de unos 10 a 15 cm del borde de la mesa). Si es necesario use un reposamuñecas para favorecer la alineación correcta entre antebrazo y mano (los de gel son los más adecuados).

3 Caídas al mismo nivel. Almacenamiento y manipulación de objetos



RIESGOS: Espacios saturados con diversos objetos que pueden dificultar el paso, estar almacenados de forma incorrecta, o que son de difícil acceso. Pueden acarrear accidentes por tropiezos, o por caída de objetos cuando se trata de manipularlos, moverlos de sitio...etc

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Los suelos de los locales de trabajo deben ser fijos, estables y no resbaladizos, sin irregularidades ni pendientes peligrosas.
- Se debe canalizar todo el cableado de ordenadores y demás instalaciones.
- Concienciar a los trabajadores del mantenimiento del orden y la limpieza de sus puestos de trabajo.
- Colabora en mantener las zonas de tránsito libres de obstáculos (equipos informáticos, cajas, papeleras, cables eléctricos, prolongadores...).
- Ordena adecuadamente las estanterías, entre otras recomendaciones, evita el exceso de peso u objetos, sitúa los más pesados en la parte más baja, etc.
- No almacenes objetos delante de las estanterías, deja espacio suficiente para pasar y acceder fácilmente a las mismas.
- Evita el almacenamiento de materiales sobre armarios, especialmente si se trata de materiales que, por su peso u otras características, puedan ocasionar daños al caer

mientras se manipulan.

- Lee y respeta el contenido de la Ficha de Prevención de “Almacenamientos Seguros”.

4 Riesgos emocionales y psicológicos



4.1 - Trabajo individual

RIESGOS: Puede ocurrir que demasiadas horas frente a la pantalla, produzca dolor de cabeza, estrés, nervios, falta de sueño.

MEDIDAS PREVENTIVAS: Es aconsejable establecer periodos de descanso cada cierto tiempo, desconectar unos minutos y volver a retomar el trabajo, habiendo descansado la mente un poco. No es bueno empeñarse en hacer algo, cuando no te sale o estás cansado, es mejor parar, y retomarlo más tarde para desbloquearte.

4.2 – Trabajo en equipo

RIESGOS: Al trabajar en equipo, hay riesgo de conflictos, competitividad perjudicial, falta de coordinación de los miembros del equipo, flujo de información deficiente...Todo ello, si además se acumula, puede afectar de forma grave al proceso de trabajo y al resultado final de un determinado proyecto.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Máxima información sobre el proceso de trabajo.
- Distribuir claramente las tareas y competencias.
- Planificar los trabajos teniendo en cuenta una parte de imprevistos.
- Realizar pausas, alternar tareas.
- Comunicación con los compañeros y método de solución de conflictos.
- Uso de metodologías ágiles “**Scrum**”

Origen de scrum (BASES)



- Equipos autónomos y autoorganizados que comparten su conocimiento de forma abierta y aprenden juntos.
- Una estrategia de desarrollo incremental, en lugar de la planificación completa del producto.
- Basar la calidad del resultado en el conocimiento tácito de las personas y su creatividad; no en la calidad de los procesos empleados.
- Solapar las diferentes fases del desarrollo, en lugar de realizarlas una tras otra en un ciclo secuencial o «de cascada».

El origen de la palabra se encuentra en un ámbito muy alejado del de la gestión de proyectos: en el deporte.

En rugby, «scrum» es el término que define a la formación en la que ambos equipos, agazapados y atenazados entre sí, empujan para obtener el balón sin tocarlo con la mano.