Data:

8. galdetegia

1. Kargak eskuz manipulatzearekin erlazionatutako arriskuak ebaluatzeko eta prebenitzeko INSST-eko gida teknikoaren arabera, zein neurrik du lehentasuna arriskua minimizatzeko orduan?

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Langileak formatu eta informatu kargak eskuz manipulatzearen inguruan. |
|  | 1. Langileei eskularruak eta gerrikoak eman ebakiak eta arazo muskulu-eskeletikoak ekiditeko. |
|  | 1. Ahal izanez gero, eskuzko manipulazioa manipulazio mekanikoarekin ordezkatu. |

1. Aurreko gida teknikoan oinarrituta, zein gomendio ez dagokio kargak eskuz altxatzeko metodo seguruari?

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Astiro-astiro jaiki, hankak luzatuz eta bizkarra zuzen mantenduz. |
|  | 1. Zama bi eskuekin tinko eutsi eta gorputzera itsatsi. |
|  | 1. Altxaketan karga gorputzetik urrun mantendu. |

1. Neke fisikoa honako lanen ezaugarria da:

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Kontzentrazioa eta arreta etengabe mantentzea eskatzen duten lanak. |
|  | 1. Esfortzu intelektual handia eskatzen duten lanak. |
|  | 1. Kargak eskuz manipulatzea eskatzen duten lanak. |

1. Neke mentala honako lanen ezaugarria da:

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Postura fortzatuak dituzten lanak. |
|  | 1. Mugimendu errepikakorrak dituzten lanak. |
|  | 1. Kontzentrazioa eta arreta etengabe mantentzea eskatzen duten lanak. |

1. Ikusmenaren nekea honako lanen ezaugarria da:

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Postura fortzatuak dituzten lanak. |
|  | 1. Datuak bistaratzeko pantailak etengabe erabiltzen dituzten lanak. |
|  | 1. Kargak eskuz manipulatzen dituzten lanak. |

1. Adierazi adierazpen hauetatik zein den zuzena:

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Neke mentalak langileen errendimendua gutxitzea dakar. |
|  | 1. Neke mentala kronikoa bihur daiteke zereginen buruko eskaerak langileen gaitasunak baino handiagoak direnean. |
|  | 1. Erantzun biak zuzenak dira. |

1. Zutik lanean ari bazara, beti leku berean, ez da gomendagarria:

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Postura bera denbora luzez mantentzea. |
|  | 1. Postura aldatzea, gainkargatutako muskuluak erlaxatu eta errekuperatu daitezen. |
|  | 1. Oinazpiko bat erabiltzea. |

1. Patologia hauetatik zein da kargen eskuzko manipulazioarekin zerikusia duena?

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Antsietatea. |
|  | 1. Loezina. |
|  | 1. Bizkarreko mina. |

1. Exoeskeletuei buruzko artikuluaren arabera, zeintzuk dira langileen eskaera fisiko ohikoenak?

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Mugimendu errepikakorrak. |
|  | 1. Postura fortzatuak. |
|  | 1. Erantzun biak zuzenak dira. |

1. Aurreko artikuluaren arabera, zein da aldi baterako laneko bajen ehunekoa arazo muskulu-eskeletikoak direla eta?

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. %36. |
|  | 1. %71. |
|  | 1. %54. |