

ACTIVIDADE REFORZO AVALIACIÓN DE RISCOS

Sebastián, de 31 anos, traballa oito horas como desarrollador de aplicacións informáticas na empresa “Entre algodóns e las S.L.” dedicada á produción de téxtiles. O seu despacho está construído con paneis prefabricados de aluminio e vidro que lle permiten illarse das continuas visitas e reunións que teñen os seus compañeiros.

Nunha das paredes hai unha gran ventá sen persiana, polo que entra moita luz e desde a que se pode ver un polideportivo. Como Sebastián é zurdo e prefire a luz natural á dos fluorescentes descubertos que ten, colocou a mesa do despacho de forma que a luz ilumínalle desde o seu lado dereito.

Desde fai tres meses dispón dun computador novo cunha impresora moi ruidosa. Todo este equipo foi instalado nunha mesa especialmente deseñada para iso e colocado de forma perpendicular á súa dereita, fronte á xanela. Con todo, debeu manter a súa antiga cadeira de traballo que non é regulable. Para utilizar o computador, só debe virar a cadeira 90°. Hai unha semana asignáronlle unha tarefa urxente, que consiste en desenvolver unha base de datos e alimentala cos datos dos clientes que traballaron coa empresa no últimos cinco anos. Dedicou toda a xornada a este traballo, facendo unha pausa de 30m que aproveita para almorzar. Para poder realizar a súa tarefa no computador con maior comodidade, solicitou un porta documentos e un repousapés.

Pasadas unhas semanas realizando esta tarefa na mesma situación, e sen ter aínda nin o porta documentos nin o repousapés, Sebastián quéixase de dores musculares na zona cervical e nas costas, de migrañas e, a pesar de ter un filtro na pantalla do computador, ten molestias nos ollos; ademais, a súa familia comentoulle que o seu humor cambiou nas últimas semanas.



Resposta, XUSTIFICANDO, as seguintes cuestións:

Identifica: perigos, (agrupaos nas condicións de traballo que correspondan), e riscos. Avalía¹ os riscos existentes (Método da matriz de análise de riscos). Planifica as medidas máis acaídas en función da avaliación realizada.

¹ Ten en conta os factores de risco que poidan afectar á probabilidade e ás consecuencias.

Condicións de seguridade:

Perigo 1: Cables (instalación)

Risco 1: **Incendio**

Probabilidade: **(B)** Non semella que as instalacións e os equipos estean deteriorados.

Consecuencias: **(D)** Ao se tratar dun incendio nun despacho no que non parece que existan os medios nin equipamentos, isto axudaría ao agravamento das consecuencias. Por outra banda, a empresa adíca á produción téxtil, o cal agrava o nivel de consecuencias.

Nível de risco estimado (resultado de aplicar a matriz do INSHT): Tolerábel **(TO)**

Planificación das medidas en función da estimación do risco:
Deberanse adoptar medidas para controlar o risco, tales como realizar revisións periódicas das instalacións eléctricas e dispoñer dun extintor axeitado ao tipo de lume que se pode producir.

Condicións de hixiene:

Perigo 1: Sustancias biolóxicas no ordenador (Ácaros)

Risco 1: Absorción por inhalación

Probabilidade: **(B)** Non semella que o ventilador poida acumular tal cantidade de pó (a priori) non obstante, habería que estar alerta

Consecuencias: **(LD/D)** En función de se o traballador puidese ser especialmente sensíbel a determinados risco,

(como alérxica) en tal caso as consecuencias poderían ser dañinas.

Nível de risco estimado (resultado de aplicar a matriz do INSHT): Trivial/Tolerábel (T/TO)

Planificación das medidas en función da estimación do risco:

En función do nivel de risco estimado, no caso de ser trivial, non habería que facer nada e, no caso de estarmos diante dun risco tolerábel, poderíamos desenvolver actividades que non revistan nin custo nin tempo excesivo, como por exemplo, limpar periodicamente a parte dos equipos onde se poda acumular po.

Condicións ergonómicas:

Perigo 1: Ventá (luz)

Risco 1: Carga física (por posturas forzadas)

Probabilidade: (A) Permanece toda a xornada nesa posición, tentando evitar a luz directa e ademáis se di que está moito tempo nesa posición, ademáis non hai estores nin persiana,.... (factores que fan aumentar a probabilidade)

Consecuencias: (LD) Non semella que a incidencia da luz revista máis complicacións que a da dor de cabeza ou, neste caso, dor muscular por evitar a incidencia directa da luz solar. É unha incomodidade.

Nível de risco estimado (resultado de aplicar a matriz do INSHT): (MO)

Planificación das medidas en función da estimación do risco:

En función do nivel de risco estimado, unha medida sinxela de evitar ese “disconfort”, sería o de instalar unhas persianas ou estores e, máis económico aínda, cambiar a orientación

do escritorio, de tal forma que a incidencia da luz solar sexa indirecta (colocar o escritorio en perpendicular á ventá). Non utilizar fluorescentes desprovistos de difusores ou rexillas; as lámpadas do teito non deben estar colocadas sobre o operador. Hai que procurar que os postos de traballo estean entre as filas de luminarias do teito; As paredes e superficies non deben estar pintadas con cores brillantes. O tempo de execución das devanditas medidas, será de 2/3 semanas.

Perigo 2: Cadeira, pantalla e moblaxe en xeral

Risco 1: Carga física

Probabilidade: **(A)** simplemente acudindo ao tempo no que estas instalacións, equipos,... son usados.

Consecuencias: **(LD ou D)**, LD no caso que esteamos a falar de molestias, ou D no caso de que esas molestias se cronifiquen e deriven en lumbalxias ou ernias...

Nível risco: Considerando consecuencias D o nivel será I

Nível de risco estimado (resultado de aplicar a matriz do INSHT): Considerando consecuencias Dañinas o nivel será Importante **(I)**

Planificación das medidas en función da estimación do risco: Deberanse adoptar medidas para controlar o risco, tales como: a cadeira de traballo debe estar provista de cinco pés con rodas para desprazarse. O asento deberá ser flexible e regulable en entre 38 e 48 cm do chan, aproximadamente. A súa anchura debería ser, como mínimo, de 40 cm e o respaldo regulable cara atrás. Débese dispór de repousapés graduable a tres alturas; Deberanse colocar as pantallas de visualización de datos de forma perpendicular ás fontes de luz diúrna. Si non é posible. deberían cubrirense as xanelas

con cortinas grosas ou persianas. Hai que apantallar o espazo de traballo para impedir a reflexión da luz na pantalla ou o deslumbramento. O portadocumentos debe ser estable e regulable. Hase de instalar aliado da pantalla xa a mesma altura, para reducir ao mínimo os movementos incómodos da cabeza e os ollos. A pantalla, o teclado e os documentos escritos deben estar a unha distancia similar dos ollos, para evitar fatíga visual (entre 45 e 55 cm). A liña de visión do operador á pantalla debería estar por baixo da horizontal. É recomendable realizar exercicios de relaxación coa cabeza, ombreiros, costas, cintura, brazos, etc., para actuar sobre a columna vertebral e sobre a irrigación sanguínea da musculatura.

Estas medidas deberían estar operativas no prazo de 1 semana

Perigo 3: Impresora (Ruido)

Risco 1: Carga mental

Probabilidade: **(A)** debido a que o laeqd xa promedia o ruído durante unha xornada de 8 horas e polo tanto a exposición é elevada.

Consecuencias: **(LD)** posto que cremos que non debe superar os valores establecidos no RD de ruído que implican realizar accións específicas.

Nível de risco estimado (resultado de aplicar a matriz do INSHT): Moderado **(MO)**

Planificación das medidas en función da estimación do risco:
Deberanse adoptar medidas para controlar o risco, tales como efectuar un axeitado mantemento da impresora, cambiala, ou levala a outro espazo distante do traballador.

Pódese, ademáis formar e informar á traballadora respecto dos riscos inherentes ao ruído. O tempo de execución da devanditas medidas, será de 2/3 semanas.

Perigo 4: Intensidade das tarefas

Risco 1: Carga mental

Probabilidade: (A). Posto que a tarefa é urxente e tense que realizar axiña, empregando todo o tempo, a idade de Sebastián tamén é unha variábel que aumenta a probabilidade.

Consecuencias: (D) podería (de feito así foi) ter accidentes ao estar “ensimismado” nas súas tarefas; ademais das migrañas que se describen no caso.

Nível de risco estimado (resultado de aplicar a matriz do INSHT): Importante (I)

Planificación das medidas en función da estimación do risco:
É conveniente realizar pausas para contrarrestar os efectos negativos de fatiga física e mental; nas tarefas con elevada carga informativa é conveniente realizar pausas regulares de 10 a 20 min. despois de dúas horas de traballo continuo; estas poden deixarse a discreción do traballador. Deixar de utilizar o computador non se considera pausa de descanso: fai falta ir a salas de descanso ou cambiar de tarefa. O tempo de execución da devanditas medidas, será de 1 semana.

Condicións Psicosociais:

Perigo 1: Planificación e/ou organización da tarefa

Risco 1: **Insatisfacción**

Probabilidade: **(M)** A intensidade das tarefas nestes últimos tempos, fan que a probabilidade de sufrir insatisfacción aumente, malia que semella que é un encargo puntual.

Consecuencias: **(D)** No caso se describe que Sebastián está de mal humor, o cal, se non vai a máis implicaría conductas de tipo agresivo.

Nível de risco estimado (resultado de aplicar a matriz do INSHT): Tolerábel **(MO)**

Planificación das medidas en función da estimación do risco:
Deberase favorecer a autonomía de Sebastián, procurando planificar as tarefas o máximo posíbel para que non se dean casos de insatisfacción por mala temporalización do traballo. O tempo de execución da devanditas medidas, será de 2/3 semanas.

É obrigatorio informar e formar ao traballador sobre os riscos do seu posto de traballo. (X
riscos)