

CASO TALLER INFORMÁTICO

Riesgos de seguridad:

- 1) Caídas al mismo nivel
 - a. Mantener áreas de trabajo despejadas y limpias.
 - b. Canalizar cables.
 - c. Caminar con precaución.
- 2) Caídas a distinto nivel
 - a. Usar escaleras seguras.
 - b. Subir con precaución.
 - c. Evitar objetos inadecuados.
- 3) Riesgo de golpes o choques:
 - a. Mantener el espacio ordenado
 - b. Cerrar puertas y cajones.
- 4) Caídas de objetos
 - a. Evitar sobrecarga de estanterías
 - b. Manipular objetos pesados con precaución.
- 5) Riesgo eléctrico:
 - a. Comunicar problemas eléctricos,
 - b. Evitar ladrones en enchufes
 - c. No verter líquidos cerca de tomas de corriente.
- 6) Riesgo de incendio:
 - a. Al mantener alejar materiales inflamables
 - b. No fumar en las instalaciones
 - c. Conocer el uso de extintores.

Riesgos ergonómicos:

- 1) Disconfort térmico:
 - a. Ventilación adecuada
 - b. Y ajustar temperatura y humedad.
- 2) Disconfort acústico:
 - a. Regular el volumen de dispositivos y
 - b. Trabajar en lugares tranquilos.

- 3) Manipulación manual de cargas:
 - a. Utilizar medios auxiliares
 - b. Mantener posturas ergonómicas.
 - c. Evitar cargas pesadas

- 4) Uso de pantallas de visualización de datos:
 - a. Ajustar la posición de la pantalla
 - b. Tomar pausas regulares.

Riesgos psicosociales:

- 1) Estrés y burnout
 - a. Planificar tareas,
 - b. Comunicarse con superiores,
 - c. Buscar apoyo de compañeros
 - d. Evitar prolongar la jornada laboral.
- 2) Acoso psicológico en el trabajo y violencia
 - a. Denunciar situaciones
 - b. Mantener comunicación abierta
 - c. Buscar apoyo.
- 3) Violencia ocupacional externa
 - a. Tomar medidas preventivas
 - b. Buscar apoyo cuando sea necesario.

CASO OFICINA

Riesgos de seguridad:

1) Caídas al mismo nivel

- a. No dejar sillas u otros objetos en vías de paso.
- b. Limpiar derrames y goteos
- c. Evitar correr en el espacio de trabajo
- d. Ordenar el cableado de forma adecuada, evitando tropiezos.

2) Caídas a distinto nivel

- a. Señalizar los desniveles presentes en las instalaciones.
- b. Extremar las precauciones al utilizar una escalera (colocarla en el ángulo correcto, comprobar las gomas antideslizantes y sujetarla con dos manos)

3) Incendio por sobretensión

- a. No fumar en las instalaciones del trabajo.
- b. Conocer la posición de los extintores.
- c. Respetar la salida de emergencia, y mantenerla libre de obstáculos.

4) Electrocutión

- a. Informar de cualquier deficiencia en las instalaciones eléctricas (cables pelados o en mal estado, chispas producidas por algunos aparatos. Etc.)
- b. Extremar las precauciones al transportar líquidos y evitar ingerir bebidas cerca de los equipos informáticos.

5) Golpes o choques

- a. Cuidar que las zonas de paso estén despejadas
- b. Evitar aristas y bordes puntiagudos o cortantes, cambiando mobiliario u orientándolo de la forma más ergonómica posible.
- c. Manipular objetos de forma segura, flexionando las rodillas para levantar objetos del suelo, mantener la espalda recta al transportar cargas, no dejar objetos pesados en alturas.

Riesgos Ergonómicos

1) Riesgo de problemas visuales

- a. Regular el brillo
- b. Descanso visual de al menos 5 minutos cada hora.
- c. Iluminación adecuada del entorno de trabajo.

2) Trastornos musculoesqueléticos.

- a. Ajustar la altura de la pantalla, silla y mesa de trabajo para que la posición sea adecuada.
- b. En largas jornadas de realización de la misma labor, realizar estiramientos sistemáticos cada hora.
- c. Alfombrilla de ratón con apoyo de muñeca.

3) Disconfort acústico:

- a. No elevar el tono, desactivar o limitar timbres, evitar en la medida de lo posible salas con ruido constante, aunque no sea de alta potencia.
- b. Evitar ruidos fuertes de contacto.

4) Disconfort térmico:

- a. Mantener una ventilación adecuada en el local de trabajo, en la medida de lo posible. La temperatura no debería rebasar 27 grados en verano, ni ser inferior a 17 en invierno.
- b. Tener en cuenta la opinión de los compañeros al respecto.

Riesgos psicosociales

1) Estrés y burnout

- a. Planificar tareas, repartirlas equitativamente.
- b. Comunicarse con superiores,
- c. Buscar apoyo de compañeros
- d. Evitar prolongar la jornada laboral.

2) Acoso psicológico en el trabajo y violencia

- a. Denunciar situaciones
- b. Mantener comunicación abierta
- c. Buscar apoyo.

- 3) Violencia ocupacional externa
 - a. Tomar medidas preventivas
 - b. Buscar apoyo cuando sea necesario.