

|  |                   |               |
|--|-------------------|---------------|
| <b>Sistemas Informáticos</b>                         | <b>Ejercicios</b> | 1ª Evaluación |
| <b>AE 2: Riesgos de uso de sistemas informáticos</b> | <b>GRUPO</b>      | DAM1          |
| <b>Nombre y apellidos:</b>                           | <b>Fecha</b>      |               |

**RA1. c) Se han identificado los riesgos derivados del uso de un equipamiento informático.**

El nombre del archivo de entrega será **apellido1\_nombre\_grupo\_[N]\_DAM\_AE\_02.pdf**

La presente actividad de evaluación se realizará en grupo. En el nombre del fichero se deberá identificar el número ([N]). Todos los alumnos deberán entregar el mismo fichero en formato PDF. Se recomienda utilizar la herramienta de OneDrive para realizar el trabajo de forma colaborativa.

### **Casos prácticos.**

1. Imagina que trabajas en un **taller informático** donde se dedican a reparar PCs.
  - a) Identifica los **posibles riesgos** y sitúalos dentro de las **técnicas de prevención**.

**Los principales riesgos laborales que experimentan los profesionistas informáticos son:**

- Cansancio visual o muscular:
  - Realizar pausas breves y regulares durante el trabajo frente a la computadora para descansar los ojos y los músculos.
  - Ajustar la iluminación y el brillo de la pantalla para reducir la fatiga visual.
  - Utilizar mobiliario ergonómico y equipos ajustables para mantener una postura cómoda.
- Golpes o caídas:
  - Mantener el área de trabajo ordenada y libre de obstáculos.
  - Colocar señales de advertencia en áreas potencialmente peligrosas.
  - Usar calzado adecuado con suela antideslizante.
- 3. Contacto eléctrico:
  - Capacitar a los empleados en el manejo seguro de equipos eléctricos.
  - Realizar inspecciones regulares de cables y enchufes para detectar posibles problemas.
  - Utilizar dispositivos de protección personal, como guantes aislantes, cuando sea necesario.

|  |                   |               |
|--|-------------------|---------------|
| <b>Sistemas Informáticos</b>                         | <b>Ejercicios</b> | 1ª Evaluación |
| <b>AE 2: Riesgos de uso de sistemas informáticos</b> | <b>GRUPO</b>      | DAM1          |
| <b>Nombre y apellidos:</b>                           | <b>Fecha</b>      |               |

- 
- Carga mental:
    - Establecer plazos realistas y distribuir la carga de trabajo de manera equitativa.
    - Fomentar el trabajo en equipo y la comunicación abierta.
    - Ofrecer apoyo psicológico a los empleados cuando sea necesario.
  - Dormir las 8 horas:
    - Promover la importancia de un buen sueño entre los empleados.
    - Evitar programar reuniones o tareas intensivas en horas tardías.
    - Proporcionar flexibilidad en los horarios de trabajo si es posible.
  - Distintos factores en la organización:
    - Fomentar una cultura de comunicación abierta para que los empleados puedan expresar sus preocupaciones.
    - Implementar sistemas de retroalimentación y mejora continua.
    - Capacitar a los líderes en la gestión de equipos y la resolución de conflictos.
  - Fatiga muscular causada por malas posturas:
    - Capacitar a los empleados en ergonomía y buenas prácticas de postura.
    - Proporcionar sillas ergonómicas y estaciones de trabajo ajustables.
    - Fomentar el estiramiento y el ejercicio regular durante las pausas.
  - Ubicación incorrecta de los equipos informáticos:
    - Realizar evaluaciones ergonómicas de las estaciones de trabajo y corregir las ubicaciones incorrectas.
    - Proporcionar soportes para pantallas y teclados ajustables.
    - Capacitar a los empleados en la configuración adecuada de su lugar de trabajo.
  - Ubicación incorrecta de los equipos informáticos:
    - Realizar evaluaciones ergonómicas de las estaciones de trabajo y corregir las ubicaciones incorrectas.

|  |                   |               |
|--|-------------------|---------------|
| <b>Sistemas Informáticos</b>                         | <b>Ejercicios</b> | 1ª Evaluación |
| <b>AE 2: Riesgos de uso de sistemas informáticos</b> | <b>GRUPO</b>      | DAM1          |
| <b>Nombre y apellidos:</b>                           | <b>Fecha</b>      |               |

- 
- Proporcionar soportes para pantallas y teclados ajustables.
  - Capacitar a los empleados en la configuración adecuada de su lugar de trabajo.
  - Estrés y ansiedad:
    - Promover programas de bienestar y salud mental en el lugar de trabajo.
    - Ofrecer servicios de asesoramiento y apoyo psicológico.
    - Establecer políticas que fomenten un equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

Las técnicas de prevención serían aplicar las normas de uso de los aparatos eléctricos, trabajar sobre un suelo seco. Verificar los aparatos eléctricos para evitar peligro de electrocución. No hay que tomarse a la ligera los posibles peligros durante el trabajo y estar atento.

b) Indica las **medidas de protección** a tener en cuenta dependiendo del riesgo.

- **Riesgos eléctricos:**
  - Inspección: Realiza inspecciones regulares para garantizar que las herramientas y cables estén en buen estado y sin daños.
  - Protección personal: Suministra y exige el uso de guantes aislantes y calzado resistente al agua cuando sea necesario.
- **Riesgos de ergonomía:**
  - Estaciones de trabajo ergonómicas: Configura las estaciones de trabajo con sillas ajustables, pantallas a la altura de los ojos y teclados y ratones ergonómicos.
  - Pausas y ejercicios: Establece pausas regulares durante la jornada laboral para realizar ejercicios de estiramiento y reducir la fatiga muscular.
- **Riesgos químicos:**
  - Almacenamiento adecuado: Almacena los productos químicos en áreas bien ventiladas y designadas para su almacenamiento.

|  |                   |               |
|--|-------------------|---------------|
| <b>Sistemas Informáticos</b>                         | <b>Ejercicios</b> | 1ª Evaluación |
| <b>AE 2: Riesgos de uso de sistemas informáticos</b> | <b>GRUPO</b>      | DAM1          |
| <b>Nombre y apellidos:</b>                           | <b>Fecha</b>      |               |

- 
- EPP: Proporciona y exige el uso de equipo de protección personal (EPP) como guantes y gafas de seguridad cuando se manipulen productos químicos.
  - **Riesgos de seguridad:**
    - Control de acceso: Limita el acceso al taller solo a personal autorizado y utiliza sistemas de control de acceso si es necesario.
    - CCTV y sistemas de seguridad: Instala cámaras de seguridad y sistemas de alarma para proteger el taller y el equipo de robos y daños.
  - **Riesgos de fuego:**
    - Extintores: Coloca extintores de incendios en lugares estratégicos y asegúrate de que estén en buen estado. Realiza revisiones periódicas.
    - Capacitación en evacuación: Proporciona capacitación en procedimientos de evacuación y realiza simulacros de incendio para preparar al personal.
  - **Riesgos de radiación:**
    - Pantallas antirreflejo: Utiliza pantallas antirreflejo en monitores para reducir la exposición a la radiación.
    - Mantén una distancia segura: Educa al personal sobre mantener una distancia segura de las pantallas para minimizar la exposición.
  - **Riesgos biológicos:**
    - Limpieza y desinfección: Establece protocolos de limpieza y desinfección para mantener el taller libre de gérmenes y bacterias. Usa productos adecuados.
  - **Riesgos de seguridad en la manipulación de hardware:**
    - Herramientas adecuadas: Asegúrate de que los empleados utilicen las herramientas apropiadas para la manipulación de hardware y proporciona capacitación en su uso seguro.
2. Imagina que ahora trabajas en una **oficina** manteniendo la infraestructura informática de la empresa.
- a) Identifica los posibles **riesgos** y sitúalos dentro de las **técnicas de prevención**.

|  |                   |               |
|--|-------------------|---------------|
| <b>Sistemas Informáticos</b>                         | <b>Ejercicios</b> | 1ª Evaluación |
| <b>AE 2: Riesgos de uso de sistemas informáticos</b> | <b>GRUPO</b>      | DAM1          |
| <b>Nombre y apellidos:</b>                           | <b>Fecha</b>      |               |

---

#### **Riesgos eléctricos:**

- Posible exposición a descargas eléctricas al manipular equipos eléctricos.
- **Técnica de prevención:** Un curso para prevenir y concienciar a cerca de los problemas eléctricos y una correcta señalización de las zonas y elementos que puedan suponer algún peligro eléctrico.

#### **Riesgos ergonómicos:**

- Posibilidad de sufrir lesiones musculoesqueléticas debido a una postura inadecuada durante largas horas de trabajo frente a la computadora.
- **Técnica de prevención:** Un curso para prevenir y concienciar a cerca de los problemas posturales.

#### **Riesgos de incendio:**

- La presencia de equipos eléctricos puede aumentar el riesgo de incendios.
- **Técnica de prevención:** Un curso para prevenir y concienciar a cerca de los problemas relacionados con los incendios y una correcta señalización de las zonas y elementos que puedan suponer algún peligro incendiario.

#### **Riesgos de estrés laboral:**

- El trabajo continuo en un entorno de oficina puede causar estrés y fatiga.
- **Técnica de prevención:** Un curso para prevenir y concienciar a cerca de los problemas asociados a la sobrecarga de trabajo.

#### **Riesgos de accidentes con herramientas de oficina:**

- Posibilidad de accidentes con máquinas de oficina.

|  |                   |               |
|--|-------------------|---------------|
| <b>Sistemas Informáticos</b>                         | <b>Ejercicios</b> | 1ª Evaluación |
| <b>AE 2: Riesgos de uso de sistemas informáticos</b> | <b>GRUPO</b>      | DAM1          |
| <b>Nombre y apellidos:</b>                           | <b>Fecha</b>      |               |

- 
- **Técnica de prevención:** Curso para la prevención y concienciación de los peligros que puedan suponer las diferentes herramientas de la oficina, además de una correcta señalización orientada a este fin.

#### **Riesgos de fatiga visual:**

- Exposición prolongada a pantallas de computadora puede causar fatiga ocular.
- **Técnica de prevención:** Un curso para prevenir y concienciar a cerca de los problemas asociados a la fatiga visual.

#### **Riesgos de tropiezos y caídas:**

- Cables sueltos y desorden pueden causar tropiezos y caídas en el área de trabajo.
- **Técnica de prevención:** Un curso para prevenir y concienciar a cerca del correcto uso y ubicación de los distintos cables, además de una correcta señalización al respecto.

- b) Indica las **medidas de protección** a tener en cuenta dependiendo del riesgo.

#### **1. Riesgo de origen eléctrico:**

- Asegurarse de que todos los equipos eléctricos estén en buen estado y cumplan con las normativas de seguridad.
- Evitar sobrecargas eléctricas en enchufes y utilizar regletas con protección contra sobretensiones.
- No utilizar cables o enchufes dañados.
- Conectar equipos a sistemas de alimentación ininterrumpida (SAI) para evitar la pérdida de datos en caso de cortes de energía.

#### **2. Riesgos biológicos:**

- Tomar medidas para prevenir la propagación de enfermedades infecciosas, como el uso de desinfectantes y el lavado frecuente de manos.
- Disponer de un protocolo para el manejo adecuado de dispositivos compartidos, como teclados y ratones, para minimizar la transmisión de

|  |                   |               |
|--|-------------------|---------------|
| <b>Sistemas Informáticos</b>                         | <b>Ejercicios</b> | 1ª Evaluación |
| <b>AE 2: Riesgos de uso de sistemas informáticos</b> | <b>GRUPO</b>      | DAM1          |
| <b>Nombre y apellidos:</b>                           | <b>Fecha</b>      |               |

---

gérmenes.

### **3. Riesgo de carácter psicológico:**

- Fomentar un ambiente de trabajo saludable y reducir el estrés laboral.
- Establecer límites en cuanto a la cantidad de trabajo para evitar la fatiga profesional.
- Promover el apoyo y la comunicación entre los miembros del equipo.

### **4. Riesgos ergonómicos:**

- Asegurarse de que los escritorios y sillas sean ergonómicos y ajustables para prevenir lesiones por postura inadecuada.
- Fomentar pausas activas y cambios de postura regularmente para reducir la tensión muscular y la fatiga visual.

### **5. Riesgos por uso de pantallas de visualización de datos (VDT):**

- Ajustar la iluminación y la posición de la pantalla para reducir la fatiga visual.
- Realizar descansos visuales regulares para evitar problemas oculares.

### **6. Riesgo de incendio:**

- Mantener los cables eléctricos ordenados y alejados de materiales inflamables.
- Conocer la ubicación de extintores y salidas de emergencia.
- Evitar el uso de enchufes múltiples no certificados.

### **7. Riesgos de seguridad de datos:**

- Establecer políticas de seguridad de datos para proteger la información confidencial.
- Utilizar software de seguridad y sistemas de copia de seguridad para prevenir la pérdida de datos.

### **8. Riesgos relacionados con equipos de oficina:**

|  |                   |               |
|--|-------------------|---------------|
| <b>Sistemas Informáticos</b>                         | <b>Ejercicios</b> | 1ª Evaluación |
| <b>AE 2: Riesgos de uso de sistemas informáticos</b> | <b>GRUPO</b>      | DAM1          |
| <b>Nombre y apellidos:</b>                           | <b>Fecha</b>      |               |

---

- Mantener los equipos de oficina, como impresoras y fotocopadoras, en buen estado de funcionamiento y con mantenimiento regular.

- Capacitar al personal en el uso seguro de estos equipos.

Estas medidas de protección son esenciales para garantizar la seguridad y el bienestar de los trabajadores en una oficina informática.