

Mòdul - Formació i Orientació Laboral

Activitat 1 - UF2 NF2 (RA 1 i 3) – Avaluació de riscos i planificació de l'acció preventiva

Treballaré a una oficina a un tercer pis amb un equip informàtic (ordinador) durant mínim 8 hores sentat a una cadira, rodejat d'altres persones amb els seus respectius ordinadors.

AVALUACIÓ DE RISCOS														
Identificació del risc	Danys	Probabilitat			Conseqüències			Grau de risc					Prioritat	Acció a adoptar
		B	M	A	LD	D	MD	T	TO	MO	I	IN		
1. Cops amb objectes com calaixos o taules	Cops fluixos, blaus.		X		X				X				Baixa	Mantenir els llocs de treball ordenats, nets i espaiosos. Calaixos amb tancament automàtic.
2. Trastorns muscoesquelètics derivats de una postura estàtica continua, seure malament o mantenir una postura alçada.	Mal d'esquena, desviació de la columna vertebral, rigidesa muscular, mala circulació.			X		X					X		Urgent	Espai per poder moure's amb llibertat, cadira ergonomica, programar descanso, tindre reposapeus, recolzabraç, reposacanells. Pantalla ajustable, cadira ajustable.
3. Trastorns musculars al canell derivat de la postura d'agafar el ratolí.	Artrosis, síndrome del túnel carpià, dolor al antebraç i al canell, tendinitis		X			X				X			Mitjana	Utilitzar ratolí ergonomic, recolzabraços. Organitzar descansos. Informar i formar d'exercicis que ho preveuen.
4. Contacte elèctric amb els	Cremades, tetanització,	X				X			X				Baixa	Allunyament de les parts actives de les instal·lacions, tall automàtic, utilitzar materials aïllants i equips amb certificat

cablejat dels ordinadors	caigudes, incendi													CE. Senyalització de les zones perill. Manteniment periòdic dels equips.
5. Fatiga visual derivada de la visualització de dades continua	Fatiga ocular, coïssor d'ulls, mal de cap, cansanci mental			X	X					X			Mitjana	Disposar de suficient espai entre la pantalla i la persona, revisions periòdiques dels ulls, utilitzar pantalles ergonòmiques, ajustar contrast i brillo adequat.
6. Trastorns psicosocials derivats d'una gran càrrega de treball o mala organització de l'empresa	Ansietat, depressió, estrès, insatisfacció laboral, insomni, envelliment prematur, burnout		X			X				X			Mitjana	Correcte repartiment de tasques, definició d'objectius, horaris permissius, disposar de psicòlegs, revisions mèdiques. Comunicació bidireccional.
7. Incendi derivat d'un curtcircuit	Intoxicació, cremades, mal de cap, tos, marejos, mort.	X					X			X			Mitjana	Mantenir el lloc de treball ordenat i net. Utilitzar sistemes de detecció. Establir plans d'evacuació i emergència
8. Aixafament per bolcada de material d'oficina	Talls, cops, fractures, ferides.	X			X			X					No requereix actuació específica	Si existeix la possibilitat, anclar pantalles, estanteries, etc. Establir espais de treballs espaiosos. Mantenir els espais nets i ordenats.
9. Caigudes a diferent nivell derivades de les escales entre plantes	Cops, esquinços, ferides, talls. Pèrdua del coneixement, contusions.	X				X			X				Baixa	Adequada construcció i manteniment de totes les instal·lacions. Escales fixes, no relliscoses, sense irregularitats, ni pendent perilloses.
10. Fred al lloc de treball derivat de les mesures de covid	Refredats, febre, malestar, fatiga		X		X				X				Baixa	Actuar sobre la font de fred, tanca finestres i portes el temps permès, disposar de material per abrigar-se,

														equips que irradien calor, organitzar el treball.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---