**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 muscoesqueletics derivats de una postura estática 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 | Utilizar ratolí ergonomic, recolzabraços. Organitzar descansos.  Informar i formar d’exercicis que ho preveuen. |
| 4. Contacte elèctric amb els cablejat dels ordinadors | Cremades, tetanització, caigudes, incendi | X |  |  |  | X |  |  | X |  |  |  | Baixa | Allunyament de les parts actives de les instal·lacions, tall automàtic, utilitzar materials aïllants i equips amb certificat 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 permisius, 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 pendents 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. |